

*5 phút cho*  
**LỜI CHÚA**



**tháng 09/2024**

## THỜ CHÚA VỚI CẢ TÂM LÒNG

*Đức Giê-su trả lời họ: “Ngôn sứ I-sai-a thật đã nói tiên tri rất đúng về các ông là những kẻ đạo đức giả, khi viết rằng: ‘Dân này tôn kính Ta bằng môi bằng miệng, còn lòng chúng thì lại xa Ta...’.” (Mc 7,6-8)*

**Suy niệm:** Nếu rửa tay trước khi ăn chỉ là vấn đề vệ sinh thường thức thì hẳn không có gì sai. Nhưng đối với những người Phari-sêu thì đây là truyền thống của cha ông mà họ nhất định phải duy trì: Họ cho rằng chỉ bằng những việc rảy nước, những nghi thức bên ngoài là họ có thể tẩy rửa sạch những ô uế trong tâm hồn. Và tệ hại hơn cả là trong khi cẩn thận “*duy trì truyền thống của cha ông*”, họ lại coi thường, “*gạt bỏ điều răn của Chúa*”. Đức Giê-su trách họ là “*đạo đức giả*”. Ngài cho biết những nghi thức bên ngoài chỉ có giá trị khi chúng phát xuất từ tấm lòng bên trong, bởi vì “*điều quan trọng nhất trong Lễ Luật, là công lý, lòng nhân và thành tín*” (Mt 23,23).

**Mời Ban:** Thời nay cũng có nhiều người Pha-ri-sêu như thế, C.S. Lewis cho biết: *“Tôi tin rằng có quá nhiều người đi lễ nhà thờ nhưng không phải là tín hữu”*. Người tín hữu đích thực không chỉ siêng năng ‘đọc kinh, xem lễ’ mà còn phải sống tinh thần Tin Mừng, thực thi công bằng bác ái trong cuộc sống. Thánh Gio-an tông đồ khích lệ: đó không phải là điều gì quá khó khăn, bởi vì ai tin vào Đức Ki-tô cũng yêu mến Ngài, và *“ai yêu mến Thiên Chúa thì tuân giữ các điều răn của Ngài, mà các điều răn của Ngài thì có nặng nề gì đâu”* (1Ga 5,3).

**Sống Lời Chúa:** Tâm niệm rằng ngày nào tôi chưa làm một hành vi bác ái, ngày đó tôi chưa là Ki-tô hữu đích thực.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp con, để lời con tuyên xưng niềm tin tương hợp với lòng con yêu mến Chúa biểu lộ nơi đời sống bác ái bên ngoài của con.*

## TÁN THÀNH VÀ THÁN PHỤC

*Người bắt đầu nói với họ: “Hôm nay đã ứng nghiệm lời Kinh Thánh quý vị vừa nghe.” Mọi người đều tán thành và thán phục những lời hay ý đẹp thốt ra từ miệng Người. (Lc 4,21-22)*

**Suy niệm:** Dân làng Na-da-rét “tán thành và thán phục” những lời Đức Giê-su giảng dạy. Nhưng đằng sau sự thán phục đó là thái độ hỗn độn của thành kiến pha lẫn ghen tức và vụ lợi. Dưới mắt họ, Đức Giê-su chỉ là một người bình thường, con bác thợ mộc Giu-se và bà Ma-ri-a những người cũng có cuộc sống bình dị như họ, thế mà sao giờ đây ‘ông ấy’ giảng hay như thế, và làm những phép lạ kỳ diệu như thế! Họ ‘khen’ Chúa như vậy chẳng qua là vì mong Ngài cũng sẽ làm cho họ những phép lạ như Ngài đã làm ở Ca-phác-na-um. Nhưng khi Đức Giê-su vạch trần ý đồ vụ lợi đó, lập tức họ đã ‘trở mặt’ thành phần nộ đến mức họ lôi Ngài lên núi để xô xuống vực.

**Mời Bạn:** Khi bạn có thành kiến với ai đó,

bạn ‘nhốt’ họ trong bốn bức tường cứng nhắc là những quan điểm của bạn thay vì cảm nhận được con người và giá trị của họ. Dưới mắt bạn, họ là như vậy, mãi mãi không thể thay đổi. Thế mà, cuộc sống luôn biến đổi, phát triển không ngừng, trong khi đó, con người là một ‘mẫu nhiệm’ mà bạn không thể thấu hiểu. Tất cả những điều đó đòi hỏi bạn phải phá đổ mọi bức tường thành kiến để nhận biết và thán phục những giá trị luôn luôn mới nơi cuộc sống và người khác.

**Sống Lời Chúa:** Bạn khám phá một giá trị tốt nơi người khác, nhất là nơi người mà, tự nhiên, bạn không ưa thích.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, “trên thập giá, Chúa đã phá đổ mọi bức tường ngăn cách” (x. Ep 2,14-16), xin giúp con phá đổ bức tường thành kiến ở nơi con.*

## LỜI UY QUYỀN

***“Ông Giê-su Na-da-rét, chuyện chúng tôi can gì đến ông... Ông là Đấng Thánh của Thiên Chúa.” (Lc 4,34)***

**Suy niệm:** Mọi người ở hội đường sững sốt về cách giảng dạy đầy uy quyền của Chúa Giê-su. Khác với các kinh sư, Ngài không trích dẫn các bậc thầy nổi tiếng, nhưng đưa ra ý kiến độc lập và tích cực của mình về vấn đề giải thích và áp dụng Luật. Lời uy quyền ấy lại được minh chứng bằng phương cách trừ quỷ độc đáo. Trong khi các thầy trừ quỷ xua đuổi quỷ bằng các câu thần chú, lời gào thét, hoặc nghi lễ có tính ma thuật, Ngài chỉ cần một lời, lời ngắn gọn, nhưng đầy sức mạnh, đã khiến quỷ phải vâng phục. Phản ứng yếu ớt của quỷ -kêu la van nài- cho thấy chúng hiểu rằng khi Đấng Thánh xuất hiện, chúng chỉ còn một con đường tháo lui. Quả vậy, ánh sáng và tự do của Đấng Thánh này đi đến đâu, bóng tối và sự áp chế của ma quỷ trên con người lùi

bước đến đây.

**Mời Ban:** Bạn vẫn ở dưới trướng của ma quỷ khi lòng bạn bị “ám” bởi của cải, hưởng thụ, danh tiếng, lòng ham mê nhục dục, quyền hành thống trị. Bạn hãy để Lời đầy uy quyền của Ngài khu trừ những thứ “quỷ ám” của thời đại, để tâm hồn, gia đình bạn... thật sự là nơi Chúa ngự trị.

**Sống Lời Chúa:** Tôi xin Chúa Thánh Thần giúp mình nhận dạng những hình thức “quỷ ám” đang thống trị tâm hồn mình. Bạn đến với bí tích hoà giải để lời uy quyền của Chúa xua đuổi ma quỷ khỏi tâm hồn bạn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết dựa vào sức mạnh Lời Chúa. Xin dùng Lời uy quyền của Chúa để xua trừ khỏi lòng chúng con sự ích kỷ, lòng oán hờn, tính tham lam, thói hưởng thụ, là những thói xấu cho thấy ma quỷ đang thống trị tâm hồn chúng con. Amen.*

## MỘT NGÀY CỦA CHÚA GIÊ-SU

*Sáng ngày, Người đi ra một nơi hoang vắng. Đám đông tìm Người, đến tận nơi Người đã đến, và muốn giữ Người lại, kéo Người bỏ họ mà đi. (Lc 4,22)*

**Suy niệm:** Một ngày hoạt động của Chúa Giê-su thật là bận rộn. Ngài hết giảng dạy lại chữa lành bệnh nhân, xua trừ ma quỷ. Ngài thương đám đông dân chúng nhưng cũng quan tâm đến từng con người bé mọn: bà gia của ông Si-mon bị sốt nặng, Ngài liền chữa cho bà khỏi sốt. Mặt trời đã lặn, người ta còn đem đến với Ngài nhiều người đau bệnh hoặc bị quỷ ám; tất cả đều được Ngài cứu chữa, không một ai bị chối từ. Thế mà ngay từ sáng sớm, Ngài đã “*đi ra một nơi hoang vắng*”. Thánh Mác-cô tiết lộ, Chúa ra nơi đó để cầu nguyện với Chúa Cha (x. Mc 1,35). Thì ra đây chính là nguồn cung cấp năng lượng cho hoạt động cường độ cao của Đức Giê-su: Dù bận rộn với đám đông dân chúng, Ngài vẫn dành thời gian kết hiệp với Chúa Cha. Mặt khác, Ngài



cũng không rơi vào cám dỗ tự bằng lòng với sự hăm dọa níu kéo của dân chúng mà quên đi sứ mạng Chúa Cha trao phó là *“phải loan báo Tin Mừng Nước Thiên Chúa cho các thành khác nữa.”*

**Mời Ban:** Một ngày có 24 giờ, nhưng có khi bạn vẫn cảm thấy thiếu thời gian vì tất bật với bao công việc vật chất cũng như tinh thần. Đồng thời, bạn cảm thấy nội tâm mình thật trống rỗng, cuộc đời thật vô vị. Chúa nêu gương và mời bạn *“đi vào nơi thanh vắng, để nghỉ ngơi”* và cũng để phục hồi năng lượng tâm linh cho cuộc đời hoạt động của bạn.

**Sống Lời Chúa:** Dù bận rộn, bạn cũng dành ít phút tâm sự với Chúa trước khi bắt tay vào việc.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin ở với con luôn mãi, vì không có Chúa, con không thể làm được gì. Amen.*

## TIẾNG GỌI GIỮA ĐỜI THƯỜNG

*Thế là họ đưa thuyền vào bờ, rồi bỏ hết mọi sự mà đi theo Đức Giê-su. (Lc 5,11)*

**Suy niệm:** “Họ đưa thuyền vào bờ”: “Họ” ở đây là các ông Si-mon Phê-rô, và các bạn là Gia-cô-bê, Gio-an, có lẽ cả An-rê nữa, đang ‘an cư lạc nghiệp’ với cuộc sống đời thường của những người đánh cá nơi biển hồ Ghen-nê-xa-rét, bỗng dưng “họ bỏ hết mọi sự” để đi theo một người tên Giê-su, “con bác thợ người Na-da-rét”. Nguồn cơn của sự việc ấy chính là mẻ cá lạ lùng mà các ông vừa chứng kiến. Đức Giê-su mượn thuyền của Phê-rô để giảng dạy. Rồi Ngài lại sai các ông chèo thuyền ra khơi để thả lưới dù rằng các ông “*đã vất vả suốt đêm mà không bắt được gì*”. Nhưng khi “*vâng lời Thầy, các ông thả lưới*” thì kết quả thật kinh ngạc: *hai chiếc thuyền chất đầy cá đến gần chìm*. Chúa đã gọi các ông từ cuộc sống đời thường, tỏ quyền năng của Ngài qua công việc chài lưới thường ngày của họ.

Cuối cùng Chúa kêu gọi họ theo Ngài để làm công việc tương tự: không còn là ‘đánh bắt cá’, mà là “*thu phục người ta*” nghĩa là “*bắt*” người ta về để họ “*thuộc về Chúa*”, để họ “*sống cho Thiên Chúa*” (Rm 14,8).

**Mời Ban:** Tiếng mời gọi “*hãy theo Thầy*” thật cao trọng và đáng mong ước. Song tiếng gọi này không nói với chúng ta qua các ‘thị kiến’ lạ thường, hoặc cho một thiểu số đặc biệt nào đó. Nhưng ngay trong cuộc sống đời thường, Chúa vẫn luôn mời gọi chúng ta trở thành những ‘ngư phủ’ của Chúa, những kẻ “*thu phục người ta*” bằng chính công việc, cuộc sống hằng ngày của mình.

**Sống Lời Chúa:** Trong mọi việc thường ngày, hãy làm với ý muốn đưa người khác đến với Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con trở thành ngư phủ đắc lực của Chúa giữa biển đời mênh mông này. Amen.*

## ÁO CŨ VÀI MỚI

*“Chẳng ai xé áo mới lấy vải vá áo cũ, vì như vậy, không những họ xé áo mới, mà miếng vải áo mới cũng không ăn với áo cũ.” (Lc 5,36)*

**Suy niệm:** Chúa Giê-su luôn đòi hỏi một sự hoán cải triệt để, một cuộc vượt qua Giao Ước cũ để sống trong tinh thần của Giao Ước mới. Để làm môn đệ Chúa Giê-su, ta phải từ bỏ cách sống cũ, mặc lấy cách suy nghĩ, cách hành động, cách sống mới cho phù hợp với Tin Mừng. Chúa không chấp nhận lối sống nửa vời, vá vúi, “bắt cá hai tay”: tôn thờ Chúa nhưng lại vừa thoả hiệp với ma quỷ; muốn thiên đàng nhưng lại sống theo lối sống thế gian.

**Mời Ban:** Trong hai lối sống đó, ta phải chọn một. Phải đấu tranh với chính mình, phải dám từ bỏ lối sống cũ để trở thành con người mới, thành hiện thân của Đức Ki-tô ở giữa đời. Bạn có đang bị cuốn hút vào trong vòng xoáy của tinh thần thế tục, một lối sống thực dụng, hưởng thụ, tiện nghi vật

chất và thỏa mãn, với một tốc độ quay cuồng và chóng mặt? Việc sống đạo của chúng ta có đang trở thành hình thức, miễn cưỡng, như miếng vải chắp vá, không đủ sức biến đổi cuộc sống của chúng ta thành cuộc sống theo Tin Mừng không?

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, bạn xét lại cách bạn mua sắm, sử dụng của cải xem có hợp với giáo huấn Tin Mừng không. Và bạn dành ít phút cầu nguyện với Chúa Giê-su, và thưa cùng Ngài: Lạy Chúa, Chúa muốn con làm gì để đổi mới con người con theo tinh thần Phúc Âm?

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa yêu thương từng người chúng con nên đã đến sống giữa chúng con, và đã hy sinh chết và sống lại để cứu độ con. Xin giúp con đổi mới cuộc sống, sống Đạo vì lòng yêu mến Chúa, chứ không theo hình thức giả dối bề ngoài. Amen.*

## Ý NGHĨA NGÀY SA-BÁT

*Vào một ngày sa-bát, Đức Giê-su đi băng qua một cánh đồng lúa; các môn đệ bứt lúa, vò trong tay mà ăn. (Lc 6,1)*

**Suy niệm:** Luật giữ ngày sa-bát nguyên thủy được lập ra đây tính nhân đạo: Người nô lệ và người ngoại kiều được nghỉ ngơi lại sức sau sáu ngày làm việc vất vả. Cả đến súc vật như trâu bò cũng được nghỉ ngơi không phải kéo xe, kéo cày. Trình thuật sáng tạo theo truyền thống tư tế trong sách Sáng Thế trình bày Thiên Chúa tạo dựng trong sáu ngày và ngày thứ bảy, Thiên Chúa nghỉ ngơi. Do đó, luật ngày sa-bát qui định nghỉ ngày thứ bảy để thờ phượng Thiên Chúa, và để cộng tác với Ngài trong công trình sáng tạo. Cụ thể là trong ngày sa-bát người ta tổ chức những cuộc hội họp thánh (x. Lv 23,3) và dâng lễ tế (x. Ds 28,9). Ý nghĩa của việc giữ ngày sa-bát là vì lợi ích cho con người và để qui hướng về Thiên Chúa. Nhưng người Pha-ri-sêu là suy diễn và phóng đại việc các môn đệ bứt mảy

gié lúa “*vò trong tay mà ăn*” cho đỡ đói thành hành động gặt lúa, xay lúa mà luật cấm làm.

**Mời Bạn:** Giữ luật một cách hình thức cứng nhắc hoặc xét nét “chuyện bé xé cho to” và phê phán, lên án đều không phải là mục đích của lề luật. Chúa Giê-su cho biết Ngài chính là “*chủ của ngày sa-bát*” nghĩa là chủ của Lề luật. Và Ngài cho biết thêm muốn cho việc tuân giữ lề luật có ý nghĩa và giá trị thì không thể thiếu “*lẽ công bằng và lòng yêu mến Thiên Chúa*” (Lc 11,42).

**Sống Lời Chúa:** Cung cách ứng xử của bạn phải là nhân nghĩa với tha nhân và kính mến Thiên Chúa thay cho cái nhìn soi mói, xét đoán và lên án.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin cho chúng con biết đối xử với tha nhân bằng lòng thương xót như chúng con đã khẩn cầu ‘xin Chúa thương xót chúng con’.*

## QUYỀN NĂNG CỦA ĐỨC GIÊ-SU

*Họ hết sức kinh ngạc, và nói: “Ông ấy làm việc gì cũng tốt đẹp cả.” (Mc 7,37)*

**Suy niệm:** Một số học giả nhận xét dân ta có tinh thần tôn giáo cao độ nhưng đồng thời cũng pha lẫn óc thực dụng. Điều đó được thể hiện qua nét tâm lý thường tình: mỗi khi có những “sự cố, vấn đề” đụng chạm đến cuộc sống như bị bệnh hoạn tật nguyên chẳng hạn, thì “hữu sự vãi tứ phương”, thầy thuốc nào cũng chạy chữa, thần phật nào cũng cúng vái, đền chùa nào cũng khẩn xin. Dân Do Thái cũng mang tâm trạng đó: có ai đau ốm tật nguyên đều đem đến Chúa Giêsu mong được chữa lành. Phúc Âm Mác-cô ghi lại tâm trạng “*kinh ngạc*” kèm theo lời tán tụng: “*Ngài làm việc mọi việc đều tốt đẹp*” như một lời vang vọng từ sách Sáng Thế: “*Thiên Chúa thấy mọi sự Ngài tạo dựng đều tốt đẹp.*” Hiểu được điều này chúng ta mới nhận thấy Chúa Giê-su chứng tỏ thần tính của mình khi Ngài thực thi sứ vụ cứu thế như một cuộc sáng tạo mới: Ngài không chỉ



chữa lành thân xác, cứu giúp những nhu cầu thể chất mà còn phục hồi con người toàn diện và biến đổi họ thành con người mới trong Nước Thánh Tẩy.

**Mời Ban:** Hãy nhìn lên thập giá để tìm gặp “Đấng chữa lành”, nơi đó, chúng ta gặp được Đức Ki-tô, Đấng có khả năng chữa lành những thương tích, đặc biệt là những thương tích do tội lỗi gây ra là tiêu huỷ nơi chúng ta cuộc sống đời đời với Thiên Chúa.

**Sống Lời Chúa:** Tiếp tục “*những việc tốt đẹp của Thiên Chúa*” bằng việc phục vụ nhằm nâng cao phẩm giá con người nhất là nơi người nghèo, bị bỏ rơi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin hãy dùng con như khí cụ bình an của Chúa để con góp phần bày tỏ vinh quang của Chúa qua những công việc bác ái yêu thương của chúng con với anh em đồng loại.*

## MÔN ĐỆ CỦA ĐÁNG LÀ SỰ SỐNG

*“Ngày Sa-bát, được phép làm điều lành hay điều dữ, cứu mạng người hay hủy diệt?” (Lc 6,9)*

**Suy niệm:** Trong hội đường nhỏ bé ngày ấy, có ba loại người: (1) người đau ốm cần giúp đỡ; (2) người tận tâm đem lại sự sống cho kẻ khác; (3) người tìm phương kế để tiêu diệt người khác. Câu hỏi của Đức Giê-su trên đây hẳn đặt người Pha-ri-sêu vào thế lúng túng, bởi vì nói đúng tim đen của họ. Trong thế giới rộng lớn ngày nay, vẫn là ba hạng người: những người cần sự nâng đỡ để có sự sống; những người nỗ lực bảo vệ sự sống, xây dựng nền văn minh tình thương; và những kẻ chủ trương tiêu diệt sự sống của người khác, để mình có thể sống hưởng thụ sung sướng, hay cố võ nền văn hóa sự chết. Là Ki-tô hữu, chắc chắn bạn được mời gọi bước theo con đường của Thầy mình.

**Mời Bạn:** Nhớ lại những con số lạnh lùng cho thấy tình trạng báo động về nạn ô

nhiễm môi trường, phá thai, thu nhập chênh lệch giàu-nghèo, sử dụng bạo lực... Bạn được mời gọi góp phần, dù nhỏ bé, trong công cuộc gây ý thức và xây dựng nền văn minh tình thương trong cộng đồng nơi bạn sinh sống.

**Chia sẻ:** Người Ki-tô hữu có thể làm gì để đưa những giá trị sự sống của Nước Trời vào môi trường sống của mình?

**Sống Lời Chúa:** Nhận diện một hoặc các tệ nạn trong xã hội, và trong khả năng của mình, tìm phương cách tạo sự thay đổi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa mời gọi chúng con trở nên muối men, cộng đoàn chúng con trở thành ánh sáng như thành được xây trên núi cao. Xin cho chúng con can đảm nỗ lực góp phần, dù khiêm tốn, trong công cuộc cố võ và sống những giá trị của Nước Trời trong xã hội chúng con. Amen.*

## CHÚA GIÊ-SU CẦU NGUYỆN

*Đức Giê-su đi ra núi cầu nguyện, và Ngồi đã thức suốt đêm cầu nguyện cùng Thiên Chúa. (Lc 6,12)*

**Suy niệm:** Đối với Chúa Giê-su việc cầu nguyện là tuyệt đối quan trọng vì nó gắn liền với căn tính Con Thiên Chúa của Ngài. Chúa Giê-su “*đi ra núi cầu nguyện,*” ở đó Ngài gặp gỡ Thiên Chúa là Cha của Ngài trong sự thân mật riêng tư. Ngài “*thức suốt đêm cầu nguyện*”: khi Chúa Giê-su tâm sự với Cha của mình, thời gian như trở thành hư vô, Ngài như bước vào cõi vĩnh cửu để kết hiệp với Cha. Đêm hôm ấy Chúa Giê-su cầu nguyện suốt đêm bởi vì Ngài sắp làm một việc vô cùng hệ trọng: ngày hôm sau Ngài sẽ chọn gọi Nhóm Mười Hai để giao phó cho họ sứ mạng qui tụ và coi sóc Hội Thánh cho đến ngày Ngài quang lâm; Ngài cầu nguyện để lĩnh ý Chúa Cha, để rồi Ngài sẽ thực hiện những gì Chúa Cha muốn, theo cách Chúa Cha định. Chả trách gì các môn đệ bị cuốn hút theo Ngài: “*Xin Thầy dạy*

*chúng con cầu nguyện” (Lc 11,1).*

**Mời Ban:** Mọi Ki-tô hữu đều được mời gọi kết hợp với Thiên Chúa qua việc cầu nguyện. Và chắc bạn cũng đã nhiều lần cầu nguyện rồi. Thế bạn cảm nghiệm được sự kết hiệp thân tình trong những giây phút ở bên Chúa chưa, hay xác thân ngồi đó mà lòng trí lại ‘đi du lịch vòng quanh thế giới’? Thầy Giê-su xem việc cầu nguyện là việc thiết yếu như “*lượng thực nuôi sống*” (x. Ga 4,34). Phần bạn, bạn đã thấy cầu nguyện là việc cần thiết cho cuộc sống mình chưa?

**Sống Lời Chúa:** Dù bận rộn đến đâu cũng dành thời gian cầu nguyện riêng với Chúa mỗi ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con luôn biết dành thời gian cho Chúa mỗi ngày, để con nhận biết và thi hành ý muốn của Chúa. Amen.*

## SỰ SỐNG ĐỜI ĐỜI LÀ TRÊN HẾT

*“Phúc cho anh em khi vì Con Người mà bị người ta oán ghét, khai trừ, sỉ vả và bị xoá tên như đồ xấu xa.” (Lc 6,22)*

**Suy niệm:** Ngày 4 tháng 8 năm 2005, một chiếc tàu ngầm Nga gặp nạn ở độ sâu 190 mét dưới lòng biển. Sau nhiều lần cân nhắc, chính phủ Nga đã lên tiếng xin các nước có khả năng giúp cứu sống 7 thủy thủ của họ đang mắc nạn trong tàu. Sinh mạng của các thủy thủ được đặt trên các lo ngại khác. Ba ngày sau, họ được cứu sống. Sự sống ở đời này còn quý vậy huống hồ sự sống đời đời. Các tín hữu thời thánh Lu-ca khôn khổ vì bị xã hội kỳ thị, tước mất quyền lợi, hành khổ chỉ vì họ là người thuộc về Giê-su Ki-tô. Càng xông xáo hơn khi có người trong cộng đoàn vì lợi lộc hay mạng sống đã phản bội và từ bỏ niềm tin vào Chúa Giê-su. Trong hoàn cảnh này, các tín hữu đã nhớ lại lời của Chúa, nhắc lời Chúa cho nhau : Có thập giá trên con đường họ đi tới là dấu chỉ chắc chắn họ đang đi đúng đường. Đành rằng phải chịu

mắt mát, đón đầu, nhưng sự sống đời đời với Chúa Giê-su vẫn quý hơn, được đặt trên những thiệt thòi người đời gây nên.

**Mời Bạn:** Những lúc bối rối hoang mang bạn có nhớ tới lời của Chúa không? Sự sống đời đời được bạn coi trọng hơn hết không?

**Chia sẻ:** Mời bạn tìm hiểu cuộc đời của một thánh tử đạo Việt Nam (chẳng hạn thánh An-rê Kim Thông) để noi gương dẫn thân theo Chúa đến cùng.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày dâng một hy sinh để tỏ lòng yêu mến Chúa Giê-su Thánh Thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con rất vương vãi vì những giằng kéo hằng ngày làm con không sống trọn cho Chúa. Xin cho con dám chấp nhận những hy sinh, thiệt thòi giữa cuộc đời để con luôn vui bước trọn con đường theo Chúa.*

## LÝ DO KHÔNG XÉT ĐOÁN

*“Anh em đừng xét đoán, thì anh em sẽ không bị Thiên Chúa xét đoán.” (Lc 16,37)*

**Suy niệm:** Có nhiều lý do chúng ta không được xét đoán anh em, trong đó có bốn lý do quan trọng sau đây.

1. Không ai có thể biết hết được người khác suy nghĩ, nhận thức, phản ứng thế nào trong mọi trường hợp. Do đó, không thể lấy nhận thức của mình để phán quyết về người khác.

2. Xét đoán khách quan và vô tư là rất khó. Vì chúng ta dễ bị những tình cảm yêu ghét điều khiển, nên thiếu tính khách quan. Bởi vậy, người Việt Nam ta có câu: “Thương nhau củ ấu cũng tròn, ghét nhau quả bồ hòn cũng méo.”

3. Không ai đủ tốt để xét đoán người khác. Con người có rất nhiều giới hạn và tội lỗi. Con người nhìn vào mình mà đấm ngực vì lỗi lầm của mình thì đúng, còn tự cho mình



là luật sư mà xét xử người khác thì mười lần chín lần là sai.

4. Nhưng lý do quan trọng nhất đó là, xét đoán là việc của Chúa. Chỉ mình Chúa mới có quyền xét đoán. Chúa là Đấng Tối Cao thấu biết mọi sự nên phán quyết của Ngài là công minh và đúng sự thật.

**Mời Ban:** Chúng ta thường dễ xét đoán sai lạc cho người khác. Nhìn lại những lần mình xét đoán cho tha nhân thì sẽ thấy mình đã làm những chuyện buồn cười như chuyện “người mù mô tả con voi”. Do đó, xét đoán là điều cần loại bỏ.

**Sống Lời Chúa:** Tập nghĩ tốt, nói tốt về người khác thay cho những lời xét đoán vô cớ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su là Ánh Sáng. Xin soi chiếu cho con thấy rõ con người tội lỗi của con để con hoán cải, đồng thời nhìn tha nhân với cái nhìn tích cực để con thấy điều hay điều tốt nơi họ.*

## XÉT LẠI CHÍNH MÌNH

*“Sao anh thấy cái rác trong con mắt của người anh em, mà cái xà trong con mắt của chính mình thì lại không để ý tới?”*

(Lc 6,41)

**Suy niệm:** Trong cả bốn sách Phúc Âm, có đôi chỗ nói Chúa Giê-su khóc (x. Lc 19,41; Ga 11,35), đôi chỗ nói Chúa vui (Lc 10,21; Ga 15,11) nhưng tuyệt nhiên không có chỗ nào nói Chúa cười. Nhưng đừng vì thế mà vội cho rằng Chúa Giê-su không có óc hài hước châm biếm. Với phong cách một họa sĩ biếm, Chúa Giê-su đã mô tả chân dung xấu xí đến độ lộ bịch của người đạo đức giả: mang cái xà to đùng chặn kín đôi mắt mà còn làm ra vẻ tinh tường sẫm soi cọng rác bé xíu trong mắt người anh em! Nhận ra mình tội lỗi đã là khó, nhận ra mình giả dối còn khó gấp bội, bởi vì người đạo đức giả lại cho mình đạo đức hơn ai hết, người giả dối lại nghĩ mình trung thực không ai bằng. Chúa Giê-su khiển trách những người giả

hình, giả đạo đức bằng những lời có sức đánh động như thế, may ra họ thức tỉnh và nhận ra chân tướng của mình chăng!

**Mời Ban:** Có khi nào bạn thấy mình thật buồn cười lố bịch khi soi mói bắt bẻ người khác về những chuyện nhỏ nhặt trong khi chính mình lại sa lầy trong những tội lỗi có khi rất nặng nề mà mình vẫn nhắm mắt làm ngơ? Các nhà hiền triết đều dạy rằng biết mình là khởi điểm của sự khôn ngoan. Các Ki-tô hữu soi mình trong tấm gương Lời Chúa để xét mình và sửa mình.

**Chia sẻ:** Biết tự trào về cái tôi xấu xí của mình là phương thế hữu hiệu để sửa chữa khuyết điểm của chính mình. Bạn có nhận thấy như vậy không?

**Sống Lời Chúa:** Luôn dành ít phút hồi tâm cuối mỗi ngày để xét mình dưới ánh sáng của Lời Chúa.

**Câu nguyện:** Đọc kinh *Ăn Năn Tội*.

## THẬP GIÁ KHƠI NGUỒN SỐNG MỚI

***“Con Người cũng phải được giương cao như vậy, để ai tin vào Người thì được sống muôn đời.”*** (Ga 3,14)

**Suy niệm:** Cuộc chiến giữa Ucraina và Nga bất ngờ chuyển hướng khi quân đội Ucraina vượt qua biên giới tấn công vào miền Kurks của Nga. Trong cơn khói lửa đó, người thì than khóc, kẻ lại reo mừng. Ngọn lửa chiến tranh đang tiêu huỷ sự sống của thiên nhiên và con người. Chúa Giê-su, Con Thiên Chúa đến trần gian để cho con người “*được sống và sống đời đời*” (Ga 10,10). Ngài nói ‘không’ với chiến tranh. Ngài hiến dâng thân mình chịu chết trên thập giá để khơi nguồn sống cho những ai tin vào Ngài: “*Con Người phải được giương cao, để ai tin vào Ngài thì được sống muôn đời*”. Như thế, trên thập giá, Ngài tiêu diệt sự thù ghét là nguyên nhân gây ra mọi cuộc chiến tranh (Ep 2,16).

**Mời Ban:** Xã hội hôm nay đề cao lối sống

hưởng thụ trong khi Chúa Giê-su mời gọi môn đệ hy sinh cho người mình yêu. Đây là con đường tự hủy dẫn tới sự sống và hạnh phúc đích thực: “*Nếu hạt lúa gieo vào lòng đất mà không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình; còn nếu nó chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác*” (Ga 12,24).

**Sống Lời Chúa:** Chọn lựa con đường sự sống, tôi sẵn sàng vác thập giá của những đau khổ hy sinh trong cuộc sống hằng ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã chịu đóng đinh chịu chết trên Thập giá vì yêu thương chúng con. Xin cho con biết từ bỏ chính mình, đóng đinh tính xác thịt, đó là những đam mê, ích kỷ, kiêu căng và tham lam của con vào thập giá. Xin cho sự sống mới của Chúa mỗi ngày mỗi lớn lên trong con để con trở thành sứ giả đem tình yêu và sự sống của Chúa đến cho thế gian. Amen.*

## MÀU NHIỆM THẬP GIÁ

**Đức Giê-su lại hỏi các môn đệ: “Còn anh em, anh em bảo Thầy là ai?” Ông Phê-rô trả lời: “Thầy là Đấng Ki-tô”. Đức Giê-su liền cấm ngặt các ông không được nói với ai về Người. (Mc 8,29-30)**

**Suy niệm:** Kể cũng lạ, Phê-rô đã rất chính xác khi đại diện nhóm môn đệ để tuyên xưng: “Thầy là Đấng Ki-tô”, thế mà Đức Giê-su liền cấm ngặt các ông không được nói với ai về Ngài. Sự thật là Phê-rô chỉ mới nói đúng về ‘lý thuyết’ nhưng ông và các bạn môn đệ còn mù mờ chưa hiểu rằng Đấng Ki-tô mà mọi người phải nhờ tin mới được cứu độ (x. Ga 20,31) trước đó “*phải chịu đau khổ nhiều, bị giết chết, và sau ba ngày sống lại*” rồi mới đem lại sự sống vinh quang (x. Lc 24,26). Sự nông cạn của Phê-rô càng tỏ rõ qua việc ông cố tình can ngăn Đức Giê-su đi nộp mình chịu chết... Thế nên, làm sao có thể nói về Ngài khi chưa hiểu Ngài!

**Mời Bạn:** Để biết Đức Giê-su, trước hết,

chúng ta được mời gọi đến và ở lại với Ngài; để là môn đệ đích thực của Chúa, phải tin nhận Ngài là Đấng Ki-tô mà là Đấng Ki-tô chịu đóng đinh thập giá. Chúng ta chỉ mất vài giây để nói lên lời tuyên xưng đức tin vào Đức Giê-su, nhưng chúng ta phải dùng mọi giây phút suốt cả cuộc đời để “*vác thập giá mình hằng ngày mà đi theo Ngài*” (Lc 9,23).

**Sống Lời Chúa:** Tự nguyện làm những hy sinh, hãm mình và đón nhận những đau khổ thử thách cách vui lòng để *vác thập giá mình hằng ngày đi theo Chúa*.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, sau khi Phê-rô tuyên xưng đức tin, thì Chúa cũng đồng thời công khai ý định đón nhận thập giá. Xin giúp con hiểu rằng, đức tin không chỉ là lời tuyên xưng nơi môi miệng, mà còn phải *vác thập giá để theo Chúa mỗi ngày. Xin chỉ cho con đường đi của Chúa. Amen.**

16/09/24 THỨ HAI TUẦN 24 TN

Th. Co-nê-li-ô, giáo hoàng và th. Xíp-ri-a-nô, giám mục,  
tử đạo

Lc 7,1-10

## LỜI NÓI TỐT ĐẸP

*“Thưa Ngài, tôi không dám phiền Ngài quá như vậy, vì tôi không đáng rước Ngài vào nhà tôi... Nhưng xin Ngài cứ nói một lời, thì đây tớ tôi được khỏi bệnh.” (Lc 7,6-7)*

**Suy niệm:** “Tôi không đáng rước Ngài vào nhà tôi...” Biết bao nhiêu bài học rút ra từ một câu nói giản dị như thế. Viên sĩ quan Rô-ma, người phát ngôn câu nói đó hẳn đã hấp thụ một nền giáo dục nhân bản thật tốt: lịch thiệp, khiêm tốn, nhân ái, biết cảm thông... Càng đáng nể phục hơn khi biết rằng ông ta, một người có chức có quyền trong guồng máy cai trị của một đế quốc hùng mạnh, lại nhún nhường cầu xin một người thuộc dân tộc bị trị chữa lành người nô lệ của ông đang đau nặng. Đó không phải là một lời nói xã giao hời hợt. Tính cách dễ mến tỏ lộ qua lời nói đó càng làm tôn thêm lòng kính trọng – không, nói cho đúng hơn – niềm tin tốt bụng của ông nơi



Đức Giê-su Ki-tô, Đáng mà ông biết có một quyền lực thần linh.

**Mời Ban:** Một lời nói đẹp lại càng đẹp hơn khi nó được dùng để diễn đạt một niềm tin cao quý. Bạn có cảm thấy xấu hổ khi nghe những lời nói tục tằn thô lỗ thốt ra từ môi miệng những người mang danh là ki-tô hữu?

**Chia sẻ:** Khi sinh hoạt trong nhóm của bạn, thử đề nghị một phương thế để giúp nhau chừa bỏ tính nói tục.

**Sống Lời Chúa:** Chừa bỏ và giúp người khác, nhất là người thân của mình, chừa bỏ tật xấu hay nói tục.

**Cầu nguyện:** Cầu nguyện sốt sắng trước khi rước lễ bằng lời đáp: *“Lạy Chúa, con không đáng Chúa ngự vào nhà con, nhưng xin Chúa phán một lời thì linh hồn con sẽ lành mạnh.”*

## HÃY TRỖI DẬY

**Đức Giê-su nói:** “*Này người thanh niên, Tôi bảo anh: hãy trỗi dậy!*” (Lc 7,14)

**Suy niệm:** Ai lại không tiếc thương cho người thanh niên vĩnh viễn ra đi giữa tuổi thanh xuân? Hơn nữa đó lại là người con trai duy nhất, chỗ dựa còn lại cho người mẹ goá! Đức Giê-su lại càng động lòng trắc ẩn trước những tình cảnh đáng thương như thế. Ngài nói: “*Hỡi người thanh niên, hãy trỗi dậy!*” Chẳng những Ngài ban lại sự sống cho chàng trai trẻ, Ngài còn ban lại đứa con cho người mẹ, ban lại sự sống tinh thần, niềm hy vọng cho bà.

**Mời Ban:** Cái chết của người thanh niên là dấu chỉ cái chết đáng khóc thương nhất của con người là cái chết do tội lỗi. Thiên Chúa Cha, Đấng giàu lòng thương xót, cũng xót thương Người Con Một của Ngài là Đức Giê-su Ki-tô chịu chết vì tội nhân loại, và Chúa cũng sẽ nói: “*Hãy trỗi dậy!*” để phục sinh Người Con ấy và để chúng ta cũng

được sống lại với Người. Có thể về mặt thể lý, bạn đang sống khoẻ. Nhưng nếu như bạn cảm thấy mình đang thờ ơ nguội lạnh, chưa “*siêng năng việc Đức Chúa Trời*”, hoặc sa đà trong những đam mê bất chính, hãy coi chừng, đó là dấu hiệu bạn đang ở trong bóng tối của sự chết đuối.

**Sống Lời Chúa:** Hằng ngày, bạn kiểm điểm bản thân để phát hiện những dấu hiệu của sự chết đang tiềm ẩn vào cuộc sống của bạn, và bạn cầu xin Chúa cho bạn được “trỗi dậy” với Ngài.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin Chúa nhìn đến bao con người, nhất là những người trẻ đang nằm trong bóng tối sự chết. Xin vì lòng thương xót của Chúa, cho chúng con là những người tội lỗi, được ơn chết đi cho tội, và được trỗi dậy để sống cuộc sống mới, trong Đức Ki-tô phục sinh. Amen.*

## VỊ THA LÀ TRƯỞNG THÀNH

***“Tôi phải ví thế hệ này với ai... Họ giống như lũ trẻ ngồi ngoài chợ.”*** (Lc 7,31-32)

**Suy niệm:** Đám trẻ ngồi chơi ngoài chợ luôn có lý do để từ chối trò chơi do bên kia đưa ra: chúng tôi không vui nên không thích chơi trò đám cưới; nhưng chúng tôi cũng có buồn đâu mà chơi trò đám tang! Chúng luôn tìm lý lẽ để bắt bẻ đối thủ của mình. Người đương thời với Chúa Giê-su cũng hành xử cách ‘trẻ con’ như vậy: ăn chay khắc khổ, cô tịch trong hoang địa như Gio-an Tẩy Giả thì bị họ cho là quỷ ám; sống như Chúa Giê-su dân thân hoà mình với những người bị gạt bên lề xã hội thì bị gán là tay ăn nhậu, kẻ phóng túng! Tuy nhiên, Chúa Giê-su cho họ thấy sự thật không tùy thuộc nơi những chỉ trích, ‘chụp mũ’ cách ‘trẻ con’ của họ, nhưng nơi hiệu quả của việc làm. Gio-an Tẩy Giả đã thúc đẩy phong trào sám hối nơi dân Chúa, cũng như Chúa Giê-su đã tạo nên một cung cách tương quan mới mẻ, tốt đẹp với Thiên Chúa

và với con người.

**Mời Ban:** Nếu chỉ suy nghĩ, hành động theo bản năng hoặc theo sự ích kỷ, chai lì, bạn có thể rơi vào cung cách ‘trẻ con’ như người Do Thái trên đây. Để ra khỏi thái độ ‘trẻ con’ Bạn cần lắng nghe Lời Chúa dạy, biết nghĩ đến người khác thay vì chỉ thu vén cho bản thân cho phe nhóm mình.

**Chia sẻ:** Tôi có nổi nóng khi người khác phản đối ý kiến của tôi, hoặc đánh đập con cái trong khi nóng giận không? Đó có phải là thái độ ‘trẻ con’ không?

**Sống Lời Chúa:** Thay vì tìm mọi lý do để chỉ trích người khác, tôi luôn tìm cách để nhìn thấy yếu tố tích cực nơi họ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, cách cư xử ‘trẻ con’ đã giam hãm, không cho con lớn lên về mặt thiêng liêng. Xin lay động tâm hồn để con mở lòng đón nhận lời cứu độ của Chúa. Amen.*

## YÊU NHIỀU VÌ ĐƯỢC THA NHIỀU

***“Tội của chị rất nhiều nhưng đã được tha, bằng có là chị đã yêu mến nhiều.”*** (Lc 7,48)

**Suy niệm:** Ông Si-mon này thuộc nhóm Pha-ri-sêu, là nhóm thường đối đầu với Chúa Giê-su, nhưng ông có mối quan hệ thân thiết với Chúa và hẳn ông hãnh diện khi mời Thầy Giê-su đến nhà dùng bữa. Thế nhưng có một vị khách khó chịu không mời mà đến; cô này vốn mang tai tiếng vì tội lỗi công khai, lại vào nhà một người Pha-ri-sêu, là phạm vào một điều đại kỵ; đã vậy, cô lại làm những điều chướng tai gai mắt: rửa chân Chúa bằng nước mắt của mình, lấy tóc mà lau, rồi hôn và xức dầu thơm lên chân Ngài. Chị đã liềm mình làm những điều ấy, bất chấp mọi lời xàm xì thị phi, bởi chị biết rằng chị là người nhiều tội lỗi nhưng đã được Chúa thứ tha nhiều. *Được thứ tha nhiều, nên chị làm tất cả để nói lên chị yêu mến Chúa nhiều.*

**Mời Ban:** Chúa Giê-su khừ trừ tội lỗi nhưng Ngài không loại trừ, không lên án người tội lỗi. Trái lại, Chúa yêu thương, bao dung và tha thứ cho tội nhân. Nhờ thế Ngài xoá bỏ mặc cảm ngăn cách, mở cho tội nhân con đường sám hối để tái hoà nhập với cộng đoàn và sống một cuộc sống mới. Bạn có cảm nhận mình được Chúa thứ tha không? Bạn có biết mình được Chúa yêu thương dường nào không? Vậy bạn cũng hãy yêu mến Chúa thật nhiều vì đó là “*bằng có bạn nhận biết ơn tha thứ*” của Chúa.

**Sống Lời Chúa:** Khi xưng tội, bạn có lòng ăn năn tội thật và làm một việc hy sinh, phục vụ để thể hiện lòng sám hối.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, con nhận biết rằng tội con thật nặng nề, nhưng Chúa vẫn luôn yêu thương và tha thứ mọi tội lỗi cho con. Xin giúp con góm ghét tội lỗi và thật lòng chừa bỏ chúng, để con thêm lòng yêu mến Chúa.*

20/09/24 THỨ SÁU TUẦN 24 TN

Th. An-rê Kim và Phao-lô Chung và các bạn từ đạo

Lc 8,1-3

## ‘NỮ TÔNG ĐỒ’ CỦA CHÚA

*Cùng đi với Người, có Nhóm Mười Hai và mấy người phụ nữ đã được Người trừ quỷ và chữa bệnh. Các bà này đã lấy của cải mình mà giúp đỡ Đức Giê-su và các môn đệ. (Lc 8,1.3)*

**Suy niệm:** Trả lời cho phóng viên tờ La Croix trên chuyến bay từ Rio de Janeiro về Roma, Đức Thánh Cha Phanxicô nói rằng không có phụ nữ, Giáo Hội mất đi sức phong phú của mình. Vì chung, một Giáo Hội không có các phụ nữ cũng giống như đoàn Tông Đồ không có Mẹ Ma-ri-a. Vai trò của phụ nữ không chỉ là người mẹ trong gia đình mà còn là hình ảnh của Đức Ma-ri-a, Đấng làm cho Giáo Hội sinh ra và lớn lên. Trong Tin Mừng Luca, cùng với nhóm Mười Hai, còn có các “nữ tông đồ” đi theo Chúa “trên từng cây số,” hỗ trợ vật chất cho các ngài. Nhờ đó, việc loan báo Tin Mừng được thuận lợi hơn.

**Mời Ban:** Hội Thánh được khai sinh để



làm cho Nước Thiên Chúa rộng mở trên khắp hoàn cầu, hầu mọi dân nhận biết danh Thiên Chúa. Bản chất của Hội Thánh là loan báo Tin Mừng. Cho nên, dù bạn là nam hay nữ, giáo sĩ hay giáo dân, hãy tích cực đóng góp công sức, thời gian, khả năng, vật chất cho sứ vụ cao quý ấy của Hội Thánh.

**Chia sẻ:** Bạn nghĩ gì khi đọc điều răn thứ năm của Hội Thánh: *“Đóng góp theo khả năng cho nhu cầu của Hội Thánh”*? (GLHTCG, số 2043).

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ tự nguyện và thành tâm đóng góp theo khả năng cho nhu cầu vật chất của cộng đoàn, giáo xứ, giáo phận, hay Tòa Thánh.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa, tất cả những gì con có là của Chúa ban; xin cho con biết sử dụng những nén bạc ấy cách tích cực và xứng hợp, hầu làm rạng danh Chúa và mưu ích cho tha nhân.*

## ANH HÃY THEO TÔI

*“Khi ấy, Đức Giê-su đi ngang qua trạm thu thuế... thấy một người tên là Mát-thêu... Người bảo ông: “Anh hãy theo tôi!” Ông đứng dậy đi theo Người.” (Mt 9,9)*

**Suy niệm:** Tin Mừng Mát-thêu kể lại câu chuyện của mình quá vắn gọn khiến ta có cảm tưởng như Chúa Giê-su và Mát-thêu tình cờ gặp nhau, cũng như ơn gọi Tông đồ của Mát-thêu là việc ngẫu nhiên, không hề có chủ đích trước. Thế nhưng đằng sau trình thuật rút gọn này, chúng ta hiểu rằng Mát-thêu đã không ít lần gặp Chúa Giê-su, nghe Ngài giảng dạy, và đây là giây phút quyết định. Thiên Chúa không làm gì mà không định liệu trước, và cũng chẳng có gì là ngẫu nhiên, tình cờ đối với Ngài. Với Mát-thêu cũng vậy, cũng phải đắn đo suy nghĩ một thời gian để rồi có giây phút đoạn tuyệt này. Từ bỏ một nghề nghiệp béo bở cho cuộc sống, đi theo một người “chẳng

*có nơi tựa đầu” là điều chẳng dễ dàng chút nào. Ta cảm phục Mát-thêu vì ông đã chọn lựa Đấng Hằng sống thay vì tiền bạc của cải đời này.*

**Mời Ban:** *“Con hãy theo Ta” là tiếng Chúa nói với mỗi người chúng ta trong mọi ơn gọi cũng như mọi cảnh vực của cuộc đời. Theo Ngài ở đây và lúc này là gắn bó với Ngài, sống tinh thần của người môn đệ, tìm mọi cơ hội áp dụng lời Thầy dạy bảo.*

**Sống Lời Chúa:** *Vậy bạn hãy xét xem đâu là ý nghĩa Lời Chúa Giê-su mời gọi hãy theo Ngài, đâu là cung cách tốt nhất tôi theo Ngài lúc này đây, trong hoàn cảnh tôi đang sống.*

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa cho con được vinh dự làm con cái Chúa, môn đệ Chúa Ki-tô. Xin cho con luôn sẵn sàng đáp lại lời Chúa kêu mời mọi nơi mọi lúc trong cuộc đời, để con chỉ xin một điều duy nhất: Xin vâng. Amen.*

## NÊN GIỐNG NHƯ TRẺ NHỎ

*Khi đi đường, các ông đã cãi nhau xem ai là người lớn hơn cả. (Mc 9,33)*

**Suy niệm:** Vẫn biết trên cõi đời, sống là phân đấu đi lên. Nhưng đi lên không có nghĩa là tranh giành địa vị, dùng thủ đoạn hạ bệ người khác. Người lớn hơn cả đối với Chúa và trong Nước của Ngài là người sống khiêm tốn, đơn sơ, chấp nhận lệ thuộc vào Ngài như trẻ con phụ thuộc cha mẹ. Trở về như trẻ con có thể giải quyết nhiều vấn đề rắc rối giữa người với người, trong xã hội cũng như trong Giáo Hội. Trẻ nhỏ cần được người lớn quan tâm giúp đỡ. Trẻ nhỏ không biết tham sân si. Trẻ nhỏ chẳng cần địa vị cao thấp, không cậy dựa vào thân thế, khả năng, công trạng của mình. Trẻ nhỏ dễ hòa nhập và làm bạn với nhau. Trên hết, trẻ thơ hiểu rằng mình hoàn toàn cậy dựa, phụ thuộc vào cha mẹ, tin tưởng tuyệt đối, vâng lời cha mẹ của mình. Khi trở nên giống trẻ thơ, ta không lấy mình làm trung tâm, bản ngã là tâm điểm cuộc đời, nhưng là Thiên

Chúa. Đó là đức tính của người môn đệ Chúa Ki-tô, của công dân Nước Trời.

**Mời Ban:** Chiêm ngắm cung cách sửa dạy môn đệ của Chúa Giê-su, Ngài không dập tắt tham vọng của các ông, nhưng biến đổi thành ước vọng làm lớn theo tinh thần Nước Trời: khiêm tốn, xả thân phục vụ người lân cận. Ngài đảo ngược kim tự tháp: mình xuống dưới thấp, còn Chúa đưa lên cao. Hơn ai hết, Ngài đã sống tư thế người lớn nhất ấy.

**Sống Lời Chúa:** Tôi có khi nào nghĩ mình là kẻ xứng đáng lãnh đạo người khác không? Và tôi có tự ti xem mình chẳng ra gì trong đám bạn bè không?

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp con biết mình rõ hơn, sống khiêm nhường tin tưởng, không quản ngại nhận lấy những trách nhiệm Chúa giao phó, ý thức mình đang phục vụ Chúa. Amen.*

## TOẢ LAN ÁNH SÁNG

***“Chẳng có ai đốt đèn, rồi lấy hũ che đi...  
nhưng đặt trên để để những ai đi vào thì  
nhìn thấy ánh sáng.”*** (Lc 8,16)

**Suy niệm:** Ngọn đèn được thắp sáng là để lan tỏa. Trong nghi thức Thánh tẩy, người đỡ đầu nhận nến được thắp từ nến Phục sinh, trao cho người lãnh nhận bí tích. Cử chỉ này nói lên ánh sáng đức tin được chuyển trao từ người đỡ đầu cho con đỡ đầu của mình. Đây không chỉ là sứ mạng của riêng người đỡ đầu, nhưng là sứ mạng chung của mọi Ki-tô hữu: lan tỏa ánh sáng đức tin cho trần gian. Để có thể tỏa lan ánh sáng, ngọn đèn đức tin của mỗi người phải được thắp lên và luôn cháy sáng trên hành trình dương thế. Nếu không chính ánh sáng đó sẽ phải lụi tàn: *“Vì ai đã có, thì được cho thêm; còn ai không có, thì ngay cái họ tưởng là có, cũng sẽ bị lấy mất.”*

**Mời Bạn:** Chúng ta đều biết mình phải *“tỏa lan ánh sáng”*, nhưng tỏa lan thế nào,

có khi chúng ta không biết phải làm sao. Tin Mừng hôm nay cảnh giác chúng ta: *“VẬY HÃY ĐỂ Ý CÁCH THỨC ANH EM NGHE.”* Quả thật, lắm khi ngay sau một Thánh lễ, chúng ta không nhớ Lời Chúa vừa nghe dạy chúng ta điều gì. Nếu không nhớ, làm sao bạn thực hành và lan toả Lời Chúa đây? Mời bạn xem xét và điều chỉnh *“cách thức bạn nghe Lời Chúa”* để Lời ấy khỏi bị lụi tàn.

**Sống Lời Chúa:** Để khắc sâu Lời Chúa được nghe trong Thánh Lễ, từ tối hôm trước bạn đọc và suy niệm đoạn Tin Mừng của ngày lễ hôm sau; và trong ngày bạn dành ít phút đọc lại và nghiền ngẫm cũng đoạn Tin Mừng ấy.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã ban cho chúng con Lời Chúa là ánh sáng chỉ đường chúng con đi. Xin cho chúng con luôn nhận thấy vẻ đẹp, sự ngọt ngào khi chúng con đọc, suy niệm và sống theo ánh sáng của Lời Chúa.*

## NGHE VÀ THỰC HÀNH LỜI CHÚA

*“Mẹ tôi và anh em tôi chính là những ai nghe Lời Thiên Chúa và đem ra thực hành.” (Lc 8,21)*

**Suy niệm:** Đức Ma-ri-a “đang đứng bên ngoài” (c. 20), bị tách biệt khỏi nhóm các môn đệ đang ngồi thật an bình hạnh phúc chung quanh Chúa Giê-su để nghe Ngài giảng dạy. Nhưng Mẹ không đứng bên ngoài một mình mà đứng cùng với các anh em của Chúa Giê-su. Mẹ cũng không bất ngờ khi nghe Đức Giê-su, con của Mẹ, nói những lời như thế. Hơn một lần – trong đền thờ khi Chúa Giê-su lên mười hai tuổi (Lc 2,49); tại tiệc cưới Cana (Ga 2,4) – Mẹ đã nghe Ngài nói: phải vượt qua mối quan hệ gia đình theo “huyết nhục” để trở thành “mẹ và anh em của Chúa” qua việc “nghe và thực hành Lời của Thiên Chúa”. Và nhất là Mẹ đã không chỉ “lắng nghe và suy niệm trong lòng” cho riêng mình; Mẹ còn dẫn đưa những người thân của mình đến với Chúa Giê-su để cũng trở thành người thân trong gia đình của



Thiên Chúa, như Mẹ đã làm tại tiệc cưới Cana: “Ngài bảo gì, các anh hãy cứ làm theo” (Ga 2,5).

**Mời Ban:** Dường như những lo toan cho cuộc sống đã làm cho tôi ít để tâm đến Lời Chúa, hoặc vẫn nghe nhưng ít khi đem ra thực hành. Nếu chính tôi không dành một khoảng lặng cho Chúa, làm sao đời sống của ta được thống nhất làm sao có được an bình thật sự?!

**Sống Lời Chúa:** Dù cuộc sống của bạn có bận rộn thế nào đi nữa, bạn cũng tìm cho được ít phút dành riêng cho Chúa để nghiền ngẫm lại Lời Chúa bạn đã nghe.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa, mỗi lúc con thấy cuộc sống xung quanh con thật xô bồ, ồn ào và trống rỗng. Xin giúp con có được những khoảng thời gian trầm lắng bên Chúa, để kín múc lấy sức mạnh từ Lời Chúa, hầu nội tâm con được vững vàng giữa bao thách đố của cuộc đời.*

## TỐI GIẢN CHO VIỆC CẦN THIẾT!

*Người nói: “Anh em đừng mang gì khi đi đường, đừng mang gậy, bao bì, lương thực, tiền bạc.” (Lc 9,4)*

**Suy niệm:** Chủ nghĩa Tối giản không chỉ là một xu hướng thời trang ngày nay; đó là lối sống thiên về sự giản dị, được nhiều danh nhân như M. Gandhi hay Steve Job ưa chuộng. Họ chú tâm vào những điều thiết yếu, ít màng đến các chi tiết phụ tuý, và nhờ đó, dễ đạt thành quả. Chúa Giê-su sai môn đệ lên đường trong cung cách *tối giản* gần như triệt để: **không** bao bì, giày dép, **không** tiền bạc... Tại sao? Cốt để các ông tập trung vào chuyện cần thiết là *rao giảng Nước Trời và chữa lành bệnh nhân* (x. Câu 2). Việc rao giảng & chữa lành ấy phải chiếm vị trí **số một** trong sứ mạng người môn đệ, là lý do giúp vượt qua những lôi cuốn như vật chất, tiền bạc, thú vui. Các ông phải là *cầu nối* giữa Thiên Chúa và nhân loại, trao chuyên phúc lành của Người.

**Mời Bạn:** Bộ phim “*Đừng khóc thương tôi, Sudan*” về cha *Lee Tea Suk*, từng lấy đi nước mắt bao người. Sau khi thụ phong, cha rời quê nhà, từ giã danh vọng, tiện nghi đời sống, sang Châu Phi truyền giáo, sống đời thiếu thốn cơ cực, cùng với dân chúng. Tuy nhiên, chính lối sống *tối giản* đầy chất Tin Mừng ấy lại có sức tỏa lan và thu hút bao người tìm đến với Chúa. Mời bạn suy nghĩ về một “*Lee Tea Suk*” trong bạn, để bạn cũng được thúc đẩy loan báo Tin Mừng trong chính môi trường mình sống.

**Sống Lời Chúa:** Bạn ưu tiên cho việc chia sẻ niềm vui Tin Mừng với người mà bạn gặp gỡ trong ngày.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, ước mơ của Chúa là mọi người nhận biết Tin Mừng Nước Trời. Xin giúp con khao khát nói về Chúa, làm chứng cho Ngài trong cuộc đời con. Amen.*

## SÁM HỎI TẬN CĂN

*“Còn vua Hê-rô-đê thì nói: “Ông Gio-an, chính ta đã chém đầu rồi, vậy thì ông này là ai mà ta nghe đồn những chuyện như thế?” Và vua tìm cách gặp Đức Giê-su.”*  
(Lc 9,9)

**Suy niệm:** Vua Hê-rô-đê ý thức rằng chém đầu một ngôn sứ được toàn dân tin theo như Gio-an Tẩy giả là tội ác tày đình, một sai lầm nghiêm trọng do lời hứa “vạ miệng” sau bữa tiệc sinh nhật tai hại. Bây giờ ông lo lắng, bị lương tâm cắn rứt, dày vò vì tội ác, sai lầm nặng nề ấy. Để phần nào vớt vát, nguôi ngoai nỗi lo lắng, dày vò, ông muốn tìm gặp Đức Giê-su, người họ hàng với ông Gio-an, liệu Ngài có phải là Gio-an tái sinh hay không, và biết đâu được xem vài phép lạ. Ông muốn gặp Đức Giê-su không phải vì niềm tin, hay đi tìm chân lý, nhưng vì tò mò, cũng như nỗi lo sợ về hậu quả tội ác của mình. Không lạ gì sau này gặp Ngài trong cuộc khổ nạn, ông chung hưởng, thất

vọng, Ngài không biểu diễn phép lạ nào như kỳ vọng của ông. Đang khi ấy, điều cần làm nơi ông là hoán cải, nhận ra sai lầm của mình, và đổi đời sau tội ác tày đình ấy.

**Mời Ban:** Chúng ta được mời gọi suy ngẫm về sự thật, cũng như đủ dũng cảm đối diện với những lỗi lầm của mình. Ta có thể bị ám ảnh bởi những sai lầm, tội lỗi trong quá khứ, điều này tốt nhưng chưa đủ. Điều quan trọng là ta quay về với Chúa, xin ơn tha thứ, hoán cải. Đối diện với Chúa không chỉ làm dịu đi nỗi lo lắng, mà còn được Chúa chữa lành, biến đổi cuộc đời mình.

**Sống Lời Chúa:** Tôi tâm niệm Chúa luôn giàu lòng thương xót, để rồi quyết tâm trở về với Ngài tận căn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa luôn khoan dung với hối nhân. Xin cho chúng con biết trở về và lại trở về với Chúa luôn. Amen.*

## KI-TÔ HỮU VÀ THẬP GIÁ

*“Con Người phải chịu đau khổ nhiều, bị các kỳ mục, thượng tế cùng kinh sư loại bỏ, bị giết chết, và ngày thứ ba sẽ trỗi dậy.” (Lc 9,22)*

**Suy niệm:** Niềm tin Ki-tô giáo trên hết và trước hết là cuộc gặp gỡ với Đức Ki-tô, một Đức Ki-tô bị đóng đinh, chịu chết nhục nhã trên thập giá, rồi phục sinh khai hoàn. Đau khổ hay thập giá gắn liền với Đức Ki-tô. Vì thế, không thể nào có Đức Ki-tô mà không có thập giá, cũng như không thể chỉ có thập giá mà vắng bóng Ngài. Do đó, thập giá cũng gắn liền với đời sống người Ki-tô hữu, những người đi theo Đức Ki-tô, mang danh Ngài. Cuộc đời họ, tựa Thầy mình, không thể tránh được đau khổ. Tuy nhiên, ta thường muốn theo một Đức Ki-tô không có thập giá. Ta khó chấp nhận một Đức Ki-tô đau khổ. Không lạ gì ta cũng không chấp nhận thập giá trong đời mình. Khi gặp khó khăn thử thách, ta thường phàn nàn than

trách Chúa. Thế nhưng, thập giá là con đường Chúa Giê-su đã đi để cứu chuộc con người.

**Mời Ban:** Đau khổ hay thập giá là một phần gắn liền với kiếp người, cách riêng đời người Ki-tô hữu. Mời bạn xác tín chân lý ấy, để vui lòng đón nhận thập giá, kết hợp với thập giá của Đức Ki-tô để nên giống Ngài hơn, không chỉ trong Mùa Chay, nhưng là mọi ngày.

**Sống Lời Chúa:** Dành ít phút mỗi ngày suy nghĩ, cầu nguyện về các khó khăn thử thách của mình và gia đình, để các thập giá ấy có ý nghĩa, giá trị hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã vui vẻ đón nhận thập giá, vì yêu mến Chúa Cha và chúng con. Xin cho chúng con cũng sẵn lòng đón nhận những thập giá trong đời mình, ý thức kết hợp với đau khổ của Chúa, mỗi ngày nên giống Chúa hơn. Amen.*

## CHÚA KI-TÔ VÀ THẬP GIÁ

*“Nhưng các ông không hiểu lời đó, vì đối với các ông, lời đó còn bí ẩn, đến nỗi các ông không nhận ra ý nghĩa.” (Lc 9,45)*

**Suy niệm:** “*Khi tách thập giá ra khỏi Đức Giê-su, thì Kinh thánh trở thành quyển sách tối nghĩa*” (J. Ryle). Đối với các môn đệ ngày xưa cũng vậy, lời Thầy quá bí ẩn, đến nỗi các ông không nhận ra ý nghĩa, vì đó là lời liên quan đến thập giá: “*Con Người sắp bị nộp vào tay người đời.*” Lúc các ông đang mơ tưởng đến vinh quang phú quý, ghé này, vị trí kia khi theo Thầy, Ngài lại nói đến cuộc khổ nạn, “*bị nộp vào tay người đời, chịu đau khổ nhiều, bị các kỳ lão, thượng tế, cùng kinh sư loại bỏ,*” toàn là những điều khủng khiếp, ai lại muốn hiểu! Nhà văn nổi tiếng Mark Twain có lần nói rằng người ta thường bối rối về những đoạn Kinh Thánh mình không hiểu, ông lại bối rối về những câu Lời Chúa mình hiểu rõ. Hiểu rõ ý Chúa thì phải yêu mến ý ấy,



cũng như nỗ lực đem ra thực thi trong cuộc sống mình.

**Mời Ban:** Khi thường xuyên đọc tập sách nhỏ này, bạn hẳn đã thuộc lòng, ghi nhớ, hiểu biết nhiều câu Tin Mừng, đến nỗi trở thành quen thuộc với bạn. Nhưng, vẫn còn đó nhiều câu Tin Mừng tối nghĩa, bí ẩn với bạn, chỉ vì không hợp “gu,” ngược với sở thích, quan điểm sống của mình. Tin Mừng hôm nay thúc đẩy bạn nâng cấp độ trong hành trình môn đệ: thực hành những câu Tin Mừng “bí ẩn, tối nghĩa” vì đó là Lời Chúa.

**Sống Lời Chúa:** Xem lại những câu Tin Mừng nào lâu nay vẫn “bí ẩn, tối nghĩa” với mình, cố gắng làm cho rõ ràng qua việc áp dụng Lời ấy trong đời thường.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa tiên báo cuộc khổ nạn với sự bình thản, an bình, vì biết đó là thánh ý Chúa Cha. Xin cho con cũng có được phần nào sự bình an ấy khi sống Lời Chúa.*

## BAO DUNG THAY CHO LOẠI TRỪ

**Đức Giê-su bảo:** “*Quả thật, ai không chống lại chúng ta là ủng hộ chúng ta.*”  
(Mc 9,40)

**Suy niệm:** Gio-an đòi loại trừ những người nhân danh Thầy Giê-su để trừ quỷ nhưng lại “*không thuộc nhóm chúng ta.*” Chúa Giê-su bác bỏ quan điểm đó và dạy các môn đệ có một cái nhìn bao dung: Sứ mạng tại thế của Chúa Giê-su là xây dựng Nước Thiên Chúa. Khác với nước thế gian có ranh giới, có lãnh thổ, Nước Thiên Chúa không bị giới hạn bởi đất đai, màu da, hay chủng tộc, nhưng được loan báo cho mọi người thành tâm thiện chí, những người *đứng về phía sự thật* (Ga 19,37). Vì thế, chỉ có sự dữ là kẻ thù phải loại trừ, còn mọi người đều được đón nhận vào Nước Thiên Chúa với điều kiện họ *đứng về phía sự thật*.

**Mời Ban:** Tiếp nối sứ mạng của Chúa Giê-su, sứ mạng của Giáo Hội là làm cho Nước Thiên Chúa được loan báo đến cho mọi người. Trong một thế giới đa nguyên về ý

thức hệ, văn hóa và tôn giáo, việc sống tinh thần bao dung của Chúa Ki-tô là rất quan trọng. Thay vì loại trừ người khác chỉ vì họ *không thuộc về nhóm của mình*, chúng ta được mời gọi để nhận ra trong thế giới đầy dẫy khác biệt này vẫn có đông đảo những người *đứng về phía sự thật*, những người *ủng hộ* Chúa Ki-tô bởi vì họ *không chống lại* Ngài.

**Chia sẻ:** Chúng ta đang có những thái độ, cách cư xử hẹp hòi, thiếu khoan dung nào khiến cho Tin Mừng không đến được với anh em lương dân?

**Sống Lời Chúa:** Làm một việc phục vụ với ý cầu nguyện cho công cuộc rao giảng Tin Mừng.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin dạy con biết đón nhận những dị biệt của anh em và để nhờ đó làm cho hạt giống Tin Mừng được gieo vãi và nảy nở trong mọi tâm hồn.*

## ‘GANH’

*“Thật vậy, ai là người nhỏ nhất trong tất cả anh em, thì kẻ ấy là người lớn nhất.”*

(Lc 9,48)

**Suy niệm:** Công nghệ quảng cáo tận dụng tối đa xu hướng ‘ưa làm lớn’ bám rễ sâu trong lòng con người. Chúng ta được thuyết phục rằng dùng sản phẩm này thì sẽ đẹp như hoa hậu; ăn món ăn kia thì sẽ thông minh vượt trội như thần đồng; phải mua sắm những món hàng hiệu sang trọng, ‘mô-đen’ đời cuối để trở thành ‘siêu nhân’, ‘sành điệu’, hơn người. Quảng cáo thành công vì ai trong chúng ta đã không để cho chữ **“ganh”** ám ảnh một lần nào đó trong đời?! Tin Mừng thuật lại các môn đệ cũng đã từng **“ganh”** nhau như thế, để tranh dành vị trí là người lớn nhất. Điều đáng chua xót là các ông **“ganh”** nhau ngay sau Chúa Giê-su báo trước về cuộc khổ nạn của Ngài. Đức Giê-su đã khéo léo sửa dạy các ông: Thái độ ganh tị này quả thật trái ngược

với con đường thập giá. Ngài đã “đồng hóa” mình với trẻ nhỏ và dạy các ông rằng: ai là muốn là người lớn nhất trong tất cả anh em, thì phải trở nên người nhỏ nhất.

**Mời Ban:** Thói ganh tị làm đảo điên con người; cả trong lĩnh vực tông đồ cũng không tránh khỏi: “*Có những kẻ rao giảng về Đức Ki-tô vì lòng ganh tị và tranh chấp*” nhưng thánh Phao-lô cho rằng: “*Không sao cả! Dù thế nào đi nữa..., miễn là Đức Ki-tô được rao giảng*” (x. Pl 1,15-18). Bạn học được gì về bí quyết của thánh Phao-lô trước thói hay “ganh” này?

**Sống Lời Chúa:** Tập chừa bỏ thói ganh tị bằng cách làm một việc phục vụ nhỏ bé âm thầm.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã rửa chân cho các môn đệ để dạy bài học khiêm tốn phục vụ. Xin giúp con biết bắt chước Chúa. Amen.*