

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 01/2026

01/01/26

THỨ NĂM ĐẦU THÁNG CUỐI TUẦN BÁT NHẬT GS

Đức Ma-ri-a, Mẹ Thiên Chúa

Lc 2,16-21

LOAN BÁO TIN VUI

Rồi các người chăn chiên ra về, vừa đi vừa tôn vinh ca tụng Thiên Chúa, vì mọi điều họ đã được mắt thấy tai nghe, đúng như đã được nói với họ. (Lc 2,20)

Suy niệm: Đang thức đêm canh giữ đàn vật, những người chăn chiên thấy thiên sứ hiện đến trong ánh sáng chói loà và báo cho họ một tin mừng trọng đại: Đấng Cứu Độ là Đức Ki-tô vừa giáng sinh. Một tin mừng lớn lao như thế, nhưng dấu hiệu để nhận biết lại giản đơn đến mức khó tin: “*một trẻ sơ sinh bọc tã nằm trong máng cỏ*”. Để chắc chắn là mình không nằm mơ, và những gì mình thấy không phải là ảo ảnh, họ đã hối hả lên đường sang Bê-lem để chứng kiến tận nơi. Họ đã thấy tận mắt, nghe tận tai đúng những điều thiên sứ đã nói với họ. Họ đâu có ngờ rằng họ được vinh dự là sứ giả đầu tiên loan báo tin vui Đấng Cứu Thế là Con Thiên Chúa giáng sinh làm người.

Mời Ban: Mỗi Ki-tô hữu là một “môn đệ thừa sai” được sai đi loan báo Tin Mừng Đức Giê-su Ki-tô là Đấng Cứu độ muôn dân. Tin Mừng ấy tất nhiên là tin thật. Thế nhưng trong thời đại công nghệ thông tin 4.0 ngày nay, cùng với sự góp mặt bùng nổ của trí tuệ nhân tạo AI, đủ loại tin giả, tin ảo xuất hiện ồ ạt như nấm mọc sau cơn mưa. Để Tin Mừng Đức Ki-tô trở nên đáng tin với người nghe, bản thân người loan tin phải là chứng nhân toả lan niềm vui và xác tín của người đã được gặp gỡ Đức Ki-tô và được biến đổi nhờ Ngài.

Sống Lời Chúa: Trước khi loan báo Đức Ki-tô, tôi đến gặp Ngài nơi bí tích Thánh Thể và suy niệm Lời Chúa để được biến đổi và kết hợp với Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin ở lại trong tâm hồn con, để cuộc đời con trở thành lời loan báo Chúa là Thiên Chúa ở cùng chúng con. Amen.*

02/01/26

THỨ SÁU ĐẦU THÁNG TRƯỚC LỄ HIỂN LINH

Th. Ba-si-li-ô Cả và Ghê-gô-ri-ô, giám mục

Ga 1,19-28

GIO-AN TẨY GIẢ LÀM CHỨNG

Gio-an tuyên bố thẳng thắn: “Tôi không phải là Đấng Ki-tô.” (Ga 1,20)

Suy niệm: Các thám tử khi điều tra vụ án thường dựa trên những chứng cứ ngoại phạm để loại trừ những trường hợp không thể là nghi phạm nhờ đó khoanh vùng phạm vi điều tra và cuối cùng xác định đích danh thủ phạm. Gio-an Tẩy giả cũng dùng phương pháp đó, nhưng để khẳng định mình ***không phải là*** Đấng Ki-tô. Gio-an không dừng lại ở động thái phủ định tiêu cực: Ông không chỉ không ‘nhận vợ’ cho mình một danh hiệu không thuộc về mình, mà còn chỉ rõ Đức Giê-su, người ‘*đang tiến về phía ông*’ mới đích thực là Đấng Ki-tô mà muôn dân mong đợi: “*Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian*” (Ga 1,29).

Mời Bạn: Người trọng danh dự lấy làm hổ thẹn khi mạo nhận là của mình những công trạng thực ra là của người khác, hoặc tự

phong cho mình những danh hiệu, vinh quang mà thực ra mình không có. Cũng thế, đối với Thiên Chúa, bạn sẽ xúc phạm nặng nề tới Ngài khi hành động vì lòng háo danh chứ không phải để “*danh Cha cả sáng*”. Phương châm của thánh Gio-an Tẩy giả để làm chứng cho Đức Ki-tô là: Tôi phải lu mờ đi để Chúa được nổi bật lên (x. Ga 3,30). Mời bạn xét mình: Bạn có buồn bực khi làm điều tốt đẹp mà không được công nhận, khen thưởng hay không?

Sống Lời Chúa: Để thực hành làm mình “*lu mờ đi*”, bạn tự nguyện làm những việc phục vụ cách kín đáo cho những người bé nhỏ trong cộng đoàn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin dạy con biết hiến thân phục vụ mà không đòi một phần thưởng nào khác ngoài việc nhận biết con đã làm theo thánh ý Chúa để danh Chúa được cả sáng. Amen.*

03/01/26

THỨ BẢY ĐẦU THÁNG TRƯỚC LỄ HIỂN LINH

Danh Thánh Chúa Giê-su

Ga 1,29-34

CHIÊN THIÊN CHÚA, ĐÁNG XOÁ BỎ TỘI TRẦN GIAN

“Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian.” (Ga 1,29)

Suy niệm: Hằng năm vào ngày 14 tháng Ni-xan (khoảng tháng 4 dl.) dân Do-thái cử hành lễ Vượt Qua tưởng niệm việc cha ông họ đã giết một con chiên “*lấy máu bôi trên khung cửa*” (x. Xh 12,7), để Đức Chúa, khi thấy dấu máu, “*Người sẽ vượt qua và họ sẽ không bị tai ương tiêu diệt khi Đức Chúa giáng hoạ trên đất Ai-cập*” (x. Xh 12,13). “Con Chiên Vượt Qua” ấy là hình bóng tiên báo Đức Ki-tô, Đấng Cứu thế, mà Gio-an Tẩy giả cho biết ứng nghiệm nơi Đức Giê-su khi ông giới thiệu Ngài cho dân chúng: “*Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian.*” Quả thế, Đức Giê-su “*hiền hậu và khiêm nhường*” là Con Chiên đích thực, sẽ tự hiến, đổ máu mình ra khi chịu đóng đinh thập giá để xoá bỏ tội lỗi trần gian.

Ban thân mến, người xưa có nói: “Tội phạm tới Trời, chẳng có thể cầu đâu cho thoát được” (=Hoạch tội ư thiên, vô sở đảo dã). Tội lỗi nặng nề như thế, nên chỉ mình Thiên Chúa mới có quyền xoá bỏ cho chúng ta. Và Ngài đã thực hiện điều đó bằng tình yêu vô biên khi sai Con Ngài là Đức Giê-su tự hiến đổ máu mình trên thập giá để đền bù tội lỗi. Chỉ tình yêu ấy mới có thể thanh tẩy và tuôn đổ ơn cứu độ trọn vẹn cho chúng ta.

Sống Lời Chúa: Tôi sẽ “chết đi” cho anh em bằng cách làm một việc bác ái thật cụ thể cho người anh em bé mọn sống thân cận với tôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, là Thiên Chúa, Đấng xoá bỏ tội trần gian, con cảm tạ Chúa đã đổ máu ra thanh tẩy tội lỗi chúng con. Xin giúp con cũng biết hy sinh quên mình để phục vụ tha nhân như chính Chúa đã yêu thương và hiến mình vì con. Amen.*

HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM

“Đức Vua dân Do-thái mới sinh, hiện ở đâu? Chúng tôi đã thấy vì sao của Người xuất hiện bên phương Đông, nên chúng tôi đến bái lạy Người.” (Mt 2,2)

Suy niệm: Các nhà đạo sĩ từ phương đông xa xôi, chỉ dựa vào dấu hiệu mờ nhạt của ngôi sao lạ, nhưng với lòng khao khát chân lý, họ đã vượt ngàn dặm đi tìm “Đức Vua dân Do-thái mới sinh”. Thế rồi khi ngôi sao vụt biến mất, họ lại quá ngậy thơ tìm đến Hê-rô-đê, một ông vua khét tiếng tàn độc để hỏi đường. Dù sao, nhờ đó họ đã gián tiếp nghe được lời ngôn sứ ghi lại trong Kinh Thánh: “*Đấng Cứu thế phải sinh ra tại Bê-lem*”, chỉ cách nơi họ đang đứng khoảng 10 cây số. Quả thật, những ai thành tâm tìm kiếm Chúa, dù là qua những dấu chỉ mơ hồ, cuối cùng sẽ gặp được Ngài (x. Mt 7,7). Lòng thành của các đạo sĩ đã được Chúa bồi đắp bội hậu. Họ tìm “*Vua Do-thái mới sinh*” để được gặp Đấng Cứu độ muôn dân. Họ đã được biến đổi nên người mới: Họ

không trở lại với Hê-rô-đê, nhưng “*đi lối khác mà về xứ mình.*”

Mời Ban: Lời Chúa là Ánh Sáng đáng tin cậy mà ai cũng có thể tiếp cận để gặp gỡ Chúa, để được biến đổi và đón nhận ơn cứu độ. Hẳn nhiên trong hành trình tìm kiếm đó cũng có lúc bạn phải đi trong đêm tối. Nhưng với sự hy sinh, kiên trì của một lòng tin vững mạnh vào Chúa, niềm hy vọng của bạn sẽ không phải thất vọng và sẽ thấy Ánh Sáng.

Sống Lời Chúa: Đọc và suy niệm Lời Chúa mỗi ngày vì “*Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng chỉ đường con đi*” (Tv 118,105).

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Hài Đồng, như ba nhà đạo sĩ thành tâm tìm kiếm Chúa và tiến dâng lễ vật, con xin dâng hiến chính đời sống con là lễ vật mọn hèn, và luôn tìm kiếm Chúa qua việc sống Lời Chúa mỗi ngày. Amen.*

ĐÓN NHẬN ÁNH SÁNG SỰ SỐNG

Đoàn dân đang ngồi trong cảnh tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng, những kẻ đang ngồi trong vùng bóng tối của tử thần nay được ánh sáng bừng lên chiếu rọi... Đức Giê-su bắt đầu rao giảng và nói rằng: “Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần.” (Mt 4,16-17)

Suy niệm: Sách Sáng Thế kể, khi tạo dựng, trước tiên Thiên Chúa đã tạo nên ánh sáng. Ánh sáng bừng lên đẩy lui bóng tối, đem lại trật tự và tiếp theo đó, sự sống được tạo thành. Thế nhưng, tội lỗi mở đường cho bóng tối trở lại, kéo theo sự chết thống trị con người và toàn thể tạo vật. Phúc Âm Gio-an khẳng định Đức Giê-su là “ánh sáng thật chiếu soi mọi người” (Ga 1,9), ai theo Ngài “sẽ không phải đi trong bóng tối, nhưng sẽ nhận được ánh sáng đem lại sự sống” (Ga 8,12). Ánh sáng đó bắt đầu ló rạng trong ngày Chúa giáng sinh nơi hang đá Bê-lem. Giờ đây, khi Đức Giê-su bắt đầu rao giảng Nước Trời, Ngài khởi đầu cuộc

sáng tạo mới, là “*ánh sáng huy hoàng*” chiếu rọi cho đoàn dân “*đang ngồi trong bóng tối của tử thần*”.

Mời Ban: Điều kiện để được nhận làm công dân trong “*ương quốc đầy ánh sáng*” đó là “*sám hối và tin vào Tin Mừng*” của Đức Giê-su Ki-tô. Và mỗi khi chúng ta đón nhận Đức Ki-tô, bằng đức tin và tình yêu, chúng ta đang để Chúa khai mở sự sống mới nơi chính mình.

Sống Lời Chúa: Cầu nguyện trong tinh lặng, nghiền ngẫm một câu Lời Chúa để cảm nghiệm ánh sáng của Chúa sáng lên trong tâm hồn mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, khi Chúa giáng sinh, hang đá Bê-lem đã bùng lên ánh sáng ban sự sống cho chúng con. Xin Chúa chiếu sáng tâm hồn chúng con, xin đẩy lui bóng đêm tội lỗi, cho chúng con tràn đầy sự sống mới. Amen.*

CHÚA DƯỠNG NUÔI DÂN NGƯỜI

Người cầm lấy năm cái bánh và hai con cá, ngược mắt lên trời, dâng lời chúc tụng, rồi bẻ bánh ra, trao cho môn đệ để các ông dọn ra cho dân chúng. Người cũng chia hai con cá cho mọi người. (Mc 6,41)

Suy niệm: Thấy đám đông bơ vơ như “bầy chiên không người chăn dắt”, Chúa Giê-su chạnh lòng thương. Người không chỉ dạy dỗ họ, mà còn chăm lo cho nhu cầu thiết yếu của họ: Họ chịu đói để ở lại nghe lời Chúa, và Chúa đã lo cho họ có miếng ăn. Năm chiếc bánh và hai con cá được trao vào tay Người diễn tả cách sâu xa mầu nhiệm Nhập Thể, nơi Thiên Chúa chấp nhận thân phận nghèo khó để cho chúng ta được sống và sống dồi dào (x. Ga 10,10). Nơi Đức Ki-tô, Thiên Chúa không đến chỉ để được nhìn ngắm, nhưng như tấm bánh phải được bẻ ra để ban sự sống cho con người.

Mời Ban: Lắm khi ta đến với Chúa, để nghe Lời Ngài, nhưng người thì nặng nề vì

mệt mỏi, và lòng thì ngổn ngang vì những lo toan. Ta dễ nghĩ rằng Chúa dạy “*đừng lo ngày mai ăn gì mặc gì*” là Ngài không biết gì đến những nhu cầu thiết thân hằng ngày của ta. Lời Chúa hôm nay khẳng định điều ngược lại, Thiên Chúa quan tâm đến cả con đời của con người. Ngài dạy hãy tìm Nước Chúa trước còn những sự khác Ngài sẽ ban thêm cho (x. Mt 6,25-34). Bạn cứ dâng lên Chúa cái ít ỏi của mình với tất cả tấm lòng, bởi vì Ngài vẫn chăm sóc bạn theo cách vượt quá mong đợi.

Sống Lời Chúa: Trình bày nỗi lo lắng ưu tư của mình, và kiên nhẫn chờ Người chăm sóc ta theo cách của Người.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa thương xót và dưỡng nuôi dân Chúa. Xin cho chúng con biết tin tưởng trao vào tay Chúa sự thiếu thốn của chúng con, để chúng con được Chúa dưỡng nuôi. Amen.*

CHÚA Ở CÙNG CHÚNG TA

Người thấy các ông phải vất vả chèo chống vì gió ngược, nên vào khoảng canh tư đêm ấy, Người đi trên mặt biển mà đến với các ông. (Mc 6,48)

Suy niệm: Tình cảnh các môn đệ thật gian nan: vượt biển giữa đêm, lại gặp cơn gió ngược, các ông “*vất vả chèo chống*”, chưa biết chừng lại gặp hiểm nguy tới tính mạng. Thật bất ngờ, trong lúc nguy cấp ấy, Đức Giê-su xuất hiện. Bất ngờ đến mức các môn đệ không kịp định thần, tưởng mình gặp ma! Không ai trong số họ nghĩ rằng Chúa vẫn đồng hành với họ. Quả thực, Thầy Giê-su chính là Em-ma-nu-en, là Thiên Chúa ở cùng chúng ta. Dù họ có quên Chúa đi chẳng nữa, Chúa vẫn không quên họ. Ngài vẫn đồng hành và trấn an họ: “*Cứ an tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!*” Có Chúa lên thuyền, lập tức, gió yên biển lặng. Các môn đệ được bình an.

Mời Ban: Trong những ngày này, không khí tung bùng của ngày lễ Giáng Sinh đang

dần trôi qua, những bản nhạc Giáng Sinh không còn được nghe, thiệp No-en gấp lại, hang đá cũng như những trang trí mùa Giáng Sinh được tháo dỡ. Nhưng Đấng Em-ma-nu-en luôn hiện diện và đồng hành, Người vẫn ở cùng chúng ta, đặc biệt và sống động trong Lời Chúa và bí tích Thánh Thể. Sống với Lời Chúa và bí tích Thánh Thể chúng ta có Chúa ở cùng, lúc bấy giờ dù biển đời có sóng to gió lớn chúng ta vẫn được bình an. Sống như thế thì dù con mắt thể lý không thấy gì, thì con mắt đức tin chúng ta vẫn có Ngài là Em-ma-nu-en, Thiên Chúa ở cùng chúng ta.

Sống Lời Chúa: Dùng ít phút cầu nguyện để chiêm ngắm Chúa hiện diện với bạn trong bí tích Thánh thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin soi lòng mở trí để chúng con luôn thấy Chúa vẫn đồng hành và hiện diện với chúng con.*

ĐƯỢC XÚC DẦU ĐỂ GIẢI PHÓNG

“Người đã sai tôi đi công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả lại tự do cho người bị áp bức.” (Lc 4,18-19)

Suy niệm: Sau 40 ngày trong hoang địa ăn chay cầu nguyện và chiến thắng những cơn cám dỗ của ma quỷ (x. Lc 4,1-13), Chúa Giê-su xuất hiện công khai tại Na-da-rét trong ngày Sa-bát. Vào hội đường, Ngài đọc Sách Thánh nhằm đoạn sách ngôn sứ I-sai-a tiên báo Đấng Ki-tô, người được Thiên Chúa xúc dầu và sai đi để chữa lành, giải phóng, mở mắt, và đem lại tự do cho nhân loại. Chúa tuyên bố Ngài chính là Đấng được xúc dầu mà vị ngôn sứ tiên báo. Rồi đây, những việc Ngài làm: cho người mù được thấy, người què được đi, người câm nói được,... và lời rao giảng Tin Mừng Nước Trời sẽ minh chứng Ngài thật là Đấng Ki-tô, Đấng phải đến (x. Lc 7,20-23).

Ban thân mến, nhờ Bí tích Rửa tội và Thêm sức, mỗi Ki-tô hữu cũng đã được xúc

dầu trong cùng một Thần Khí, được mời gọi tham dự vào chính sứ mạng chữa lành và giải phóng của Đức Giê-su. Hôm nay, Chúa cũng sai bạn đến với người bị “giam cầm” trong tội lỗi, tuyệt vọng, người “mù loà” trước chân lý cứu độ, người “bị áp bức” bởi lòng tham muốn của cải, quyền lực. Đó là dịp để bạn thực thi sứ mạng của một người được xức dầu trong Thánh Thần.

Sống Lời Chúa: Sống sứ mạng của người được xức dầu bằng cách hoà giải mỗi bất hoà, an ủi khích lệ người đau khổ, hoặc giúp đỡ người gặp khó khăn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Đáng được xức dầu và sai đi để chữa lành thế giới, xin cho con biết tham dự vào sứ mạng của Chúa. Xin cho con trở thành khí cụ đem niềm vui bình an và hy vọng cho những người mà con gặp gỡ. Amen.*

CẢ HAI ĐỀU MUỐN

“Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch.”... “Tôi muốn, anh sạch đi.”
(Lc 5,12-13)

Suy niệm: Có bệnh nhân nào lại không ước ao được khỏi bệnh? Cũng thế, có bác sĩ nào lại không muốn cho bệnh nhân của mình được khỏi bệnh? Người phong cùi trong Tin Mừng hôm nay thể hiện ước muốn tốt cùng được khỏi bệnh của mình bằng cách đến sấp mình trước mặt Chúa để van xin Ngài, bất chấp luật cấm anh xuất hiện trước nơi công cộng. Anh ước muốn khỏi bệnh nhưng chỉ có Chúa mới có thể chữa lành cho anh *“nếu Ngài muốn”*. Còn Chúa Giê-su, Chúa cũng muốn người phong này được lành sạch lắm chứ; hơn nữa Ngài có thể làm điều đó. Và cũng bất chấp luật cấm đụng chạm tiếp xúc với người phong cùi, Chúa đã đưa bàn tay chạm đến anh để chữa lành cho anh. Cả hai đều muốn. Ước muốn của Đấng quyền năng làm cho điều ước muốn của người phong cùi từ chỗ không có thể

trở thành có thể.

Mời Ban: Bạn cũng có thể là người phong cùi, không phải nơi thân thể mà là trong tâm hồn: nơi trái tim, khi bạn không yêu thương; nơi đôi tay, khi bạn không sẵn sàng phục vụ; nơi môi miệng, khi bạn thốt ra những lời lỗi bác ái... Chúa Giê-su đã muốn lấy hết tất cả tật phong của bạn mà đưa vào thân thể Người mà đưa lên cây thập giá. Còn bạn thì sao? Bạn có ước muốn được khỏi bệnh phong cùi tâm hồn ấy không? Chúa cần ước muốn của bạn để chữa lành bạn.

Sống Lời Chúa: Bạn hãy siêng năng đến với Chúa nơi Bí Tích Hòa Giải để được Chúa chữa lành.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin kéo con lên khỏi sự ù lì trong tội và làm cho con luôn ước muốn vươn lên sự toàn thiện mỗi ngày. Amen.*

LÀ VAI PHỤ XUẤT SẮC

Ông Gio-an nói: “Người phải nổi bật lên, còn Thầy phải lu mờ đi.” (Ga 3,30)

Suy niệm: Chưa bao giờ trong lịch sử Do Thái lại xuất hiện một phong trào độc đáo là cả một quốc gia bày tỏ lòng hoán cải, chờ mong Đấng Cứu Thế. Thử tưởng tượng dòng người từ bắc chí nam đến với ông Gio-an, dìm mình vào dòng nước sông Gio-đan mát lạnh. Vậy mà bây giờ bên này dòng sông trở nên lặng lẽ, thiên hạ đang đổ xô theo ông thầy Giê-su cũng làm phép rửa ở bờ bên kia dòng sông. Đang khi môn đệ ưu sầu, thì ông Gio-an lại vui mừng; trong lúc học trò ghen tức, ông thầy lại hân hoan! Nếu là người thứ hai, ta muốn trở thành người thứ nhất. Thế mà đang là nhân vật chính, ông Gio-an lại vui lòng xuống làm nhân vật phụ khi nhân vật chính xuất hiện. Ông chấp nhận mình chỉ là người phù rể, vui mừng vì đã đưa chú rể (Đức Ki-tô) và cô dâu (dân Chúa) sum họp, hạnh phúc với nhau. Đã đến lúc ông an tâm rút lui vào hậu

trường.

Mời Ban: Giáo phận, giáo xứ, hội đoàn, hội dòng... sẽ tốt đẹp, phát triển nếu ai ai cũng sẵn lòng đóng vai phụ, vì ý thức chỉ có một vai chính là Đức Ki-tô. Đưa người khác đến với Chúa, chứ không đến với mình; gắn bó với Chúa thay vì gắn kết với mình. Vui vẻ, không đổ kỵ tin rằng mọi vai chính-phụ đều có giá trị như nhau trước mặt Chúa.

Sống Lời Chúa: Tôi tập làm những công việc, những hy sinh âm thầm, nhỏ bé, không cần ai biết vì chỉ có Chúa biết là đủ và hạnh phúc cho tôi rồi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa phải nổi bật lên, còn cái tôi của con phải lu mờ đi. Xin cho con, tựa như thánh Gio-an, cảm nhận được niềm vui trọn vẹn khi đóng những vai phụ cách xuất sắc vì chỉ có Chúa mới thật sự là vai chính trong Nước Trời. Amen.*

GIỮ TRỌN ĐỨC CÔNG CHÍNH

Chúa Giê-su trả lời: “Bây giờ cứ thế đã. Vì chúng ta nên làm như vậy để giữ trọn đức công chính...” (Mt 3,15)

Suy niệm: Khi những người Biệt phái muốn đến chịu phép rửa, Gio-an không chịu rửa còn ‘mắng’ họ xối xả chỉ vì họ không có lòng sám hối (x. Mt 3,7-10). Thế nhưng hôm nay thì khác! Gio-an không dám ‘rửa’ Chúa Giê-su vì chính ông mới là người cần ‘được rửa’. Dù khăng khăng như thế, Gio-an đã bị thuyết phục bởi lời Chúa Giê-su: ‘rửa’ cho Ngài để “giữ trọn đức công chính”. Quả vậy, vì tội lỗi con người đánh mất “đức công chính”. Để “phục hồi đức công chính” Thiên Chúa sai Con của Ngài đến đồng hoá với tội nhân, gánh lấy tội lỗi để tiêu diệt tội lỗi. Hiểu được điều đó, Gio-an Tẩy Giả xác tín giới thiệu Đức Giê-su với mọi người: “*Đây là Chiên Thiên Chúa, Đáng gánh tội trần gian.*”

Mời Ban: Thời nay thấy ai có cái gì mới là bạn bè xúm lại đòi ‘rửa’: rửa lon, rửa chức,

rửa nhà, rửa xe... nhưng ít nói đến chuyện ‘rửa’ tâm hồn và nếp sống. Ngày lễ hôm nay nhắc nhớ đến bí tích Rửa tội: không phải vì mới mà ‘rửa’ nhưng ‘rửa’ để được trở nên mới. Được kết nạp làm con cái Thiên Chúa một lần cho mãi mãi, chúng ta phải tiếp tục “giữ trọn đức công chính” là làm mới tâm hồn, làm mới nếp sống, là trở nên “công giáo” mỗi ngày mỗi hơn.

Sống Lời Chúa: Bắt đầu làm mới nếp sống công giáo ngay trong gia đình bạn bằng cách duy trì (hoặc phục hồi) giờ kinh nguyện gia đình mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Xin Chúa cho mọi người trong gia đình chúng con, sốt sắng thờ phượng kính mến Chúa, và hết lòng hòa thuận thương yêu nhau, để làm bằng chứng tình thương của Chúa đối với mọi gia đình.... Amen.*

(Trích Kinh Gia Đình)

NƯỚC THIÊN CHÚA ĐẾN GẦN

Sau khi ông Gio-an bị nộp, Đức Giê-su đến miền Ga-li-lê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. (Mc 1,15)

Suy niệm: Sinh thời, thánh Tê-rê-xa Hải Đông đã ao ước được đi khắp năm châu để rao giảng Tin Mừng. Ngày 22/11/08, cộng đoàn Chúa Ba Ngôi, dòng Cát Minh tại Texas đã chấp thuận lời thỉnh nguyện của đại tá Ron Garan, trao cho ông một mẫu di vật của thánh nữ để ông này mang lên không gian trong chuyến làm việc sắp tới của ông trên tàu vũ trụ con thoi Discovery vào tháng 5 năm sau. Niềm ao ước của chị thánh nay có dịp thể hiện qua một dấu chỉ mang chiều kích vũ trụ. Chị thánh đã đồng cảm với mối ưu tư lớn lao của Chúa Giê-su: Dù Gio-an Tẩy Giả mới bị Hê-rô-đê bắt giam, Chúa vẫn mạnh dạn thực hiện sứ vụ công khai bằng việc rao giảng Tin Mừng. Liên sau đó, Ngài kêu gọi các môn đệ để các ông tiếp tục sứ mạng của Ngài. Mệnh lệnh cuối cùng của Ngài cũng là rao giảng Tin Mừng cho mọi

loài thọ tạo.

Mời Ban: Ga-li-lê của việc rao giảng Tin Mừng là chính trần thế này với tầm mức rộng nhất. Đó là những anh chị em đồng loại của chúng ta đang cần được đón nghe Lời Chúa. Đó là những lãnh vực văn hoá, xã hội, chính trị, v.v... đang cần được thấm nhuần những giá trị của Tin Mừng. Ga-li-lê còn mở rộng đến tất cả mọi vật trong vũ trụ này đang mong chờ được thành toàn trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa (x. Rm 8,19-21). Đây là “Ga-li-lê” mà hôm nay Chúa sai bạn đến rao giảng Tin Mừng?

Sống Lời Chúa: Đến thăm và làm một cử chỉ bác ái với một gia đình lương dân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con dám từ bỏ lối sống cầu an hưởng thụ ích kỷ để chia sẻ với Chúa sứ mạng rao giảng Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.*

SỪNG SÓT VỀ LỜI CỦA THẦY!

Ngày sa-bát, Người vào hội đường giảng dạy. Thiên hạ sững sốt về lời giảng dạy của Người, vì Người giảng dạy như một Đấng có thẩm quyền, chứ không như các kinh sư. (Mc 1,21-22)

Suy niệm: Có bao giờ bạn đến thăm hang Sững Sốt ở Hạ Long chưa? Lách qua một khe đá hẹp, bạn lọt vào trong một cung điện kiến trúc thạch nhũ kỳ ảo mà không một bàn tay con người nào có thể làm nên; và bạn chỉ có thể thốt lên một tiếng “Ồ!Ồ!” đầy sững sốt. Đám đông dân chúng hôm nay cũng đầy sững sốt như thế khi nghe lời Thầy Giê-su. Lời của Thầy có sức mạnh cuốn hút; lời của Ngài có thẩm quyền khiến quỷ ma phải cao bay xa chạy; lời của Ngài chứa đựng sức sống khiến bệnh tật tan biến; đối diện với Thầy mọi tâm tư đều bộc lộ ra, mọi tâm hồn được hoán cải.

Mời Ban: Lời nói tự nhiên đã chứa đựng sức mạnh. Nó có thể làm tan nát cõi lòng, phá hỏng cả cuộc đời; ngược lại nó cũng có

thể vực dậy một tâm hồn đang tuyệt vọng, cứu vãn cả đất nước trên bờ vực chiến tranh. Lời nói chứa đựng Lời của Thầy Giê-su càng có sức mạnh linh thiêng hơn nữa, vì đó là lời cứu độ, lời đem lại sự sống đời đời. Mời bạn học với thầy Giê-su, để nói những điều phải nói và lời nói có giá trị cứu rỗi, chia sẻ và cứu chữa.

Chia sẻ: Lời nói quan trọng thế nào đối với bạn? Bạn làm gì để sửa chữa thói nói xấu, hay ‘thêm mắm thêm muối’ khi nghe kể về người khác?

Sống Lời Chúa: Học cách nói của Chúa bằng cách suy niệm Lời Chúa mỗi ngày và tập sống hiền lành và khiêm nhường như Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin dạy con học sống hiền lành và khiêm nhường để con “nói Sự Thật trong tình bác ái” (Ep 4,15) hầu xây dựng Hội Thánh. Amen.*

THÁNH HOÁ THỜI GIAN

Chiều đến, khi mặt trời đã lặn, người ta đem đến cho Người mọi kẻ ốm đau... Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó. (Mc 1,32.35)

Suy niệm: Một lúc nào đó, ta đã sinh ra, rồi một lúc nào đó, ta sẽ chết đi. Cuộc sống của chúng ta diễn ra trong dòng thời gian, mỗi ngày có 24 giờ, mỗi tuần có 168 giờ để sống. Chúa Giê-su, Con Thiên Chúa làm người trong thế gian này vốn vẹn có 33 năm, nhưng chỉ với quãng thời gian này, Ngài đã hoàn tất công cuộc cứu chuộc nhân loại. Phúc Âm Mác-cô kể lại một ngày của Chúa Giê-su, “từ sáng sớm, đến chiều tối, khi mặt trời đã lặn”, Ngài đã làm việc tất bật như thế nào. Chúa gần gũi với dân chúng, giảng dạy, chữa lành mọi kẻ tuôn đến với Ngài. Dù thế, Ngài vẫn dành thời gian riêng tư để cầu nguyện, kết hiệp thân thiết với Chúa Cha.

Mời Bạn: Thời giờ còn quý hơn vàng ngọc.

Cuộc sống vẫn vỏi trong khi có biết bao công việc phải hoàn thành. Không thể phạm hay dùng thời giờ Chúa ban cho những việc làm vô lối, vô ích. Cuộc sống đời tạm này trở nên quý giá vô cùng vì nó có thể giúp ta đạt hạnh phúc viên mãn đời sau. Chúa Giê-su mời gọi chúng ta thánh hóa thời gian, là kết hiệp mọi công khó hy sinh trong đời với hy tế của Chúa Giê-su để nên ơn cứu độ cho trần gian.

Sống Lời Chúa: Luôn dành thời giờ để cầu nguyện với Chúa trước và sau mỗi công việc, và nhất là vào lúc cuối ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa luôn hiện diện từng giây phút trong đời sống của chúng con. Xin Chúa thánh hoá chúng và giúp chúng con biết tận dụng thời gian cộng tác vào công trình cứu độ của Chúa, để làm cho danh Cha cả sáng và Nước Cha trị đến. Amen.*

MUỐN ĐIỀU CHÚA MUỐN

Người mắc bệnh phong đến gặp Đức Giê-su, anh ta quỳ xuống van xin rằng: “Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch.” Đức Giê-su chạnh lòng thương giơ tay đụng vào anh và bảo: “Tôi muốn, anh hãy được sạch!” Lập tức, bệnh phong biến khỏi anh, và anh được sạch. (Mc 1,40-41)

Suy niệm: Vào thời Chúa Giê-su, giống như ở Việt Nam ta, ‘phong, lao, cổ, lại’ bị liệt vào hàng ‘tứ chứng nan y’ mà bệnh phong là đứng đầu số. Người bệnh phong này muốn khỏi bệnh lắm chứ, nhưng với anh ta, thì vô phương cứu chữa. Vậy mà anh ta thưa với Chúa: “Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch.” Lời van xin ấy của anh bao hàm một xác tín mạnh mẽ rằng: việc chữa lành bệnh phong cho anh, đối với Chúa Giê-su chỉ là chuyện nhỏ, chỉ cần một điều kiện: “nếu Chúa muốn” bởi vì “đối với Thiên Chúa, không có gì là không thể làm được” (Lc 1,37).

Anh muốn điều Chúa muốn. Và chắc chắn, Thiên Chúa chẳng để ai thất vọng khi đến với Ngài.

Mời Ban: Điều ta muốn chưa hẳn thực sự là tốt cho ta. Đòi lại Thiên Chúa khôn ngoan vô cùng và cũng yêu thương ta vô cùng. Ngài biết điều gì là tốt thật cho ta, và Ngài luôn muốn ban cho ta điều tốt nhất. Vì thế, khi cầu xin Chúa điều gì đó mà chưa được thì thay vì nghi ngờ lòng nhân từ của Thiên Chúa, hãy tự hỏi liệu điều ta kêu xin Chúa có phải là điều tốt nhất cho ta, có phải là điều Chúa muốn hay không.

Sống Lời Chúa: Trước khi làm việc gì, bạn thỉnh lặng cầu nguyện với Chúa: “*Lạy Chúa, xin hướng dẫn con làm việc này cho đúng thánh ý Chúa.*”

Cầu nguyện: *Lạy Mẹ Ma-ri-a, xin dạy con noi gương Mẹ, luôn thưa “xin vâng” với Chúa trong suốt đời con. Amen.*

VƯỢT NHỮNG BỨC TƯỜNG CẢN TRỞ

Bấy giờ người ta đem đến cho Đức Giê-su một kẻ bại liệt, có bốn người khiêng. Nhưng vì dân chúng quá đông, nên họ không sao khiêng đến gần Người được. Họ mới dỡ mái nhà, ngay trên chỗ Người ngồi, làm thành một lỗ hổng, rồi thả người bại liệt nằm trên chõng xuống. (Mc 2,3-4)

Suy niệm: Mãi đến thế kỷ 20, con người mới sáng chế ra loại máy bay vượt *bức tường* âm thanh. Thế nhưng, có những bức tường khác vượt qua cũng không dễ dàng gì! Bốn người bạn của kẻ bại liệt hôm nay đụng phải hai bức tường: *bức tường* ngôi nhà và *bức tường* đám đông. Tưởng rằng đó là chuyện bất khả thi. Nhưng niềm tin vào ông Thầy Giê-su cùng với tình thương dành cho người bại liệt giúp họ có sáng kiến dỡ mái nhà và chuyền người bại liệt xuống với một tọa độ chính xác: ngay trước mặt Đức Giê-su. Và cái kết là người bại liệt được chữa lành cả thể lý (lành bệnh) lẫn tinh thần

(tội được tha).

Mời Ban: Bí quyết giúp vượt qua mọi bức tường cản trở để đến với Đức Ki-tô, đó là: niềm tin vào Chúa Ki-tô và lòng yêu thương người anh em; đó phải là bí quyết của bạn khi hoạt động tông đồ.

Chia sẻ: Mỗi khi gặp những bức tường cản trở tôi đưa người khác đến gặp Chúa, tôi đã xử lý như thế nào?

Sống Lời Chúa: Tôi sẽ kiên trì vượt qua những bức tường cản trở tôi đến với Chúa bằng cách xác quyết niềm tin vào Chúa Ki-tô và tình thương mến đối với tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con đức tin dám liều mất tất cả chỉ vì yêu Chúa và tha nhân, dám lội ngược dòng với thế gian và khước từ những mời mọc quyến rũ của nó. Xin cho chúng con đức tin vui tươi, hạnh phúc vì được yêu mến Chúa và được Chúa yêu thương. Amen.*

(Rabbouni)

CHÚA NHÌN ĐẾN TÔI

“Người khỏe mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần.” (Mc 2,17)

Suy niệm: Tôi là Lê-vi, con của An-phê. Gia đình tôi thuộc hàng khá giả, cuộc sống sung túc, nhưng trong lòng tôi có một gánh nặng đè nén khôn nguôi, vì tôi làm nghề thu thuế, nghề mà xã hội coi là làm tay sai cho đế quốc Rô-ma đang thống trị dân tộc tôi. Tôi bị liệt vào hạng người tội lỗi xấu xa, đáng khinh miệt. Nhưng hôm nay, Chúa Giê-su đi ngang qua, trước trạm thu thuế của tôi và gọi tôi theo Ngài - một hành động khiến người quanh tôi không thể hiểu được, bản thân tôi cũng không dám tin vào tai mình. Nhưng ánh mắt yêu thương đầy tín nhiệm đó nhìn đến tôi. Ánh mắt nhân từ của người thầy thuốc đã chữa lành tâm hồn đau yếu của tôi. Từ khoảnh khắc đó, tôi được biến đổi, tôi đã đứng dậy và đi theo Ngài.

Ban thân mến! Chúa mời gọi chúng ta đừng bao giờ thất vọng về chính mình. Có thể

chúng ta không bị xã hội coi là thuộc hạng tội lỗi như Lê-vi, nhưng đâu đó trong cuộc sống, chúng ta cũng có những góc khuất, có những lần yếu đuối, bất trung. Điều đúng đắn cần làm không phải là ngồi lì trong tội lỗi, mà là đứng dậy đến với vị thầy thuốc nhân hậu là Đức Ki-tô để được tha thứ, và chữa lành. Cũng thế, bạn đã được Đức Ki-tô chữa lành, bạn cũng dẫn người khác đến với Đức Ki-tô để được chữa lành như bạn.

Sống Lời Chúa: Bạn nhớ rằng chỉ có thái độ bao dung, cái nhìn tích cực mới giúp loại bỏ được các tính hư nết xấu.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con biết nhìn nhận sự thật về mình, biết chạy đến với Chúa để lãnh nhận ơn tha thứ, và xin cho con biết nhìn anh em bằng ánh mắt bao dung của Chúa để họ nhận ra Chúa là vị thầy thuốc có thể chữa lành tất bệnh tội lỗi của họ. Amen.*

GÁNH TỘI TRẦN GIAN

Gio-an thấy Đức Giê-su đang tiến về phía mình, liền nói: “Đây Chiên Thiên Chúa đây Đấng gánh tội trần gian.” (Ga 1,29)

Suy niệm: Cứ theo lẽ thường tình, chẳng ai muốn lâm vào cảnh người ta ăn ốc còn mình phải đi đồ vỏ! Tội vạ do ai đó gây ra mà nay mình phải chịu hoàn toàn trách nhiệm, phải đưa lưng ra gánh lấy hậu quả! Chẳng ai dại gì mà làm như thế. Ấy thế mà đó chính là điều Con Chiên Chúa đã làm. Khi xuống thế làm người, Ngài đón nhận trọn vẹn thân phận con người tội lỗi. Đến với Gio-an Tẩy Giả để chịu phép rửa là Chúa Giê-su đến gánh vác lấy tất cả tội lỗi của nhân loại làm tội lỗi của mình. Và Ngài lấy chính bản thân Ngài, gồm cả cuộc sống, cái chết trên thập giá và sự sống lại của Ngài để đền bù tất cả tội lỗi đó thay cho chúng ta. Là Con Chiên vô tì tích, Ngài chấp nhận trở thành “*con chiên gánh tội trần gian.*”

Mời Bạn: Chúng ta lắm khi hành xử trái

ngược hẳn với cung cách của Chúa Ki-tô. Đừng nói chi tới việc gánh lấy tội lỗi của anh em để đền bù, ngay cả đến những tội do chính chúng ta gây ra, có khi chúng ta còn phủi tay trốn trách nhiệm! Để trở thành môn đệ Chúa Ki-tô bạn cần phải đồng cảm với Ngài, cùng với Ngài hiến thân mình đền bù tội lỗi thay cho anh chị em.

Chia sẻ: Khi trong gia đình/cộng đoàn của bạn có người lỗi phạm, bạn có nhận thấy mình cũng có phần trách nhiệm trong việc anh em sai lỗi đó không?

Sống Lời Chúa: Noi gương Chúa Ki-tô “*như con chiên bị đem đi giết*” (Is 53,7; Cv 8,32), chấp nhận bị phiền toái hoặc xúc phạm mà không kêu ca trách móc.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con dám hy sinh thân mình, cùng vác thập giá theo Chúa, để đền bù bao tội lỗi của con và anh chị em con. Amen.*

TẠI SAO KHÔNG ĂN CHAY?

“*Chẳng lẽ khách dự tiệc cưới lại có thể ăn chay khi chàng rể còn ở với họ?*” (Mc 2,19)

Suy niệm: Hầu như trong tôn giáo nào việc ăn chay cũng được coi trọng. Hồi giáo qui định chay tịnh suốt tháng Ramadan, và coi đó như phương thế tuyệt hảo để nhận thức Thiên Chúa là Đấng Siêu Việt. Các Phật tử sùng đạo ăn chay trường, không chỉ trong việc ăn uống mà còn bao gồm cả việc tiết dục, nhằm chế ngự thân xác để tâm hồn thanh thản hầu thoát khỏi cõi trần tục lụy. Phụng vụ Do Thái giáo buộc ăn chay trong ngày lễ Xá tội;¹ những người đạo đức còn ăn chay nhiều hơn, có khi một tuần hai lần (Lc 18,12). Những người thắc mắc tại sao các môn đệ Chúa Giê-su không ăn chay như các môn đệ của Gio-an Tẩy giả hoặc những người Pha-ri-sêu là bởi vì: - 1/ họ chỉ nghĩ đến chay tịnh như việc làm vụ hình thức mà

¹ Ngày 10 tháng thứ bảy lịch Do thái, khoảng cuối tháng 9 đầu tháng 10 dương lịch (Lv 16,29-31).

quên mất tinh thần của nó là đặt mình khiêm hạ trước nhan Thiên Chúa và tha thiết xin được kết mối liên hệ mật thiết với Ngài; - 2/ họ không nhận ra Đức Giê-su chính là vị Thiên Chúa họ khao khát mong chờ mà nay đang hiện diện ở giữa họ.

Mời Ban: Ngày nay người ta thường coi nhẹ việc chay tịnh hoặc có giữ chay nhưng vì một lý do thuần túy tự nhiên (để giảm béo chẳng hạn...). Chúa Ki-tô dạy chúng ta dù chay tịnh hay không chay tịnh cũng chỉ vì một mục đích duy nhất là để được kết hợp mật thiết hơn trong tình thân với Ngài.

Sống Lời Chúa: Làm một việc hy sinh kín đáo để tỏ lòng yêu mến Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa không đòi hy lễ cao siêu nhưng Chúa đã kêu gọi con để con thuộc trọn về Chúa. Con xin thưa này con xin đến để làm theo ý Chúa.*

YÊU THƯƠNG LÀ LỆ LUẬT

“Ngày sa-bát được tạo nên cho con người...” (Mc 2,27)

Suy niệm: Vào ngày sa-bát, các môn đệ Chúa Giê-su đi ngang qua cánh đồng, bứt vài bông lúa nhấm nháp cho quên đói, thế mà bị những người Pha-ri-sêu quy kết là vi phạm luật giữ ngày sa-bát. Chúa Giê-su lên án kiểu giữ luật đó, vì nó biến con người thành nô lệ của lệ luật thay vì giúp con người thăng tiến.

Mời Ban: Con người không ai sống đơn độc một mình mà là sống chung với người khác. Trong đời sống xã hội “bá nhân bá tánh” đó, luật pháp được đặt ra quy định những bổn phận và quyền lợi của các phần tử trong xã hội, nhằm duy trì trật tự, bảo đảm công bằng, giúp cho mọi người phát triển xứng với phẩm giá của mình. Trước mặt Thiên Chúa, con người không chỉ là một sinh vật xã hội mà còn là con cái Thiên Chúa. Hiểu như thế, luật không phải là một hệ thống những cấm đoán, mà là bộ phóng

giúp chúng ta dựa vào đó hoàn thành những bổn phận của mình đối với nhau; mà con người có bổn phận nào cao cả hơn bổn phận yêu mến, thờ phượng Thiên Chúa và yêu mến tha nhân? Chính vì thế, thánh Phao-lô mới nói: “*Yêu thương là chu toàn lề luật*” (Rm 13,10).

Sống Lời Chúa: Khi bạn giữ luật **chỉ** vì bị cấm đoán hay bó buộc, bạn sẽ cố giữ ở mức tối thiểu để khỏi bị coi là vi phạm luật. Trái lại, khi bạn chu toàn việc bổn phận **vì yêu mến**, bạn sẽ cố gắng hết sức làm tất cả những gì có thể để đem lại điều tốt đẹp nhất cho những người mà bạn yêu thương.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con biết khiêm tốn để nhận ra mình đang được Chúa yêu thương, và cho con biết quảng đại quên mình để yêu thương phục vụ tha nhân như Chúa đã yêu thương con và hiến thân vì con. Amen.*

CẦN ĐẶT LẠI VỊ TRÍ

Đức Giê-su giận dữ rảo mắt nhìn họ, buồn khổ vì lòng họ chai đá. (Mc 3,5)

Suy niệm: Người Pha-ri-sêu chuyên môn “rình” xem Chúa Giê-su có chữa bệnh trong ngày sa-bát hay không để bắt lỗi Người. Họ thích đứng ở vị trí công tố viên, tìm kiếm, vạch ra lỗi lầm của người khác, đặc biệt nơi Chúa Giê-su và các môn đệ, để phê phán, lên án. Nhưng nếu đặt vị trí mình vào hoàn cảnh bệnh nhân như người “bị bại tay”, chắc gì họ lên án Chúa, vì họ được lành bệnh, một căn bệnh không ai có thể chữa trị, trừ một mình Chúa Giê-su. Họ không muốn đặt mình trong tư thế của bệnh nhân, cứ khư khư giữ lập trường bảo thủ nên Chúa mới tỏ thái độ “giận dữ”, “buồn bực vì lòng họ chai đá.” Làm điều lành cho tha nhân là việc cần kíp, không cần phải đợi hết ngày Sa-bát. Để có thể hoán cải theo Tin Mừng, ta cần phải thay đổi vị trí, lập trường, não trạng cũ, vốn chẳng hay ho gì đang ăn sâu trong ta.

Mời Bạn: Trước hết thay đổi lối hành xử trong tương quan với người lân cận: yêu thương thay cho phê phán, thông cảm thay vì lên án, nâng đỡ, chữa lành chứ không mặc kệ họ. Đây là (những) quan niệm hoặc hành xử nơi bạn làm cho bạn đang mất dần cảm tình với tha nhân và khiến Chúa “giận dữ”?

Sống Lời Chúa: Hằng ngày bạn nên tỉnh táo trước những phán đoán, những lời lên án người khác cách nông nổi và thiếu công bằng. Bạn nên đặt vị trí mình vào người mà bạn phê phán. Như thế, sẽ giúp bạn cảm thông và dễ chấp nhận người anh em hơn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con biết yêu thương, tôn trọng, nâng đỡ người anh em như con muốn họ đối xử với mình như vậy, và như Chúa yêu con. Amen.*

CHƯA PHẢI LÀ LÚC NÀY

Các thân ô uế, hề thấy Đức Giê-su thì phủ phục và kêu lên: “Ông là Con Thiên Chúa!” Nhưng Người cấm ngặt chúng không được tiết lộ Người là ai. (Mc 3,11.12)

Suy niệm: Biểu đồng tình với ma quỷ, với sự xấu chằng khác nào đồng lõa với tội ác và đánh lừa dân chúng. Dù đang ở đỉnh cao, lúc này đang nổi như cồn, nhưng Đấng Mê-si-a của Thiên Chúa vẫn không thể cho phép người nghe chấp nhận luận điệu của ma quỷ, vì Ngài biết bụng của chúng là ‘một bồ dao găm’. Chấp nhận tước vị Con Thiên Chúa theo quan điểm ma quỷ là phản bội sứ mạng Chúa Cha trao, đi ngược với cung cách Con Thiên Chúa như Cha mong đợi. Sứ mạng ấy là tự hủy mình ra không chứ không phải để được ca tụng. Sẽ tới lúc, thời điểm thích hợp, nhưng chưa phải là lúc này, mặc khải về tước vị Con Thiên Chúa ấy mới rõ ràng, được Ngài công nhận.

Mời Ban: Lúc ấy, thời điểm thuận lợi ấy là

lúc ở trên thập giá: “*Quả thật ông này là Con Thiên Chúa*” như lời tuyên xưng của viên đại đội trưởng Rô-ma. Chúa xứng danh là Con Thiên Chúa sau khi trải qua khổ đau vì yêu thương, để ý Cha nên trọn. Còn bạn thì thế nào?

Sống Lời Chúa: Người đời nay dễ được ‘bầu’ (vote) nhiều, ‘thả tim’ nhiều thì coi như nổi tiếng và trở thành thần tượng. Do vậy họ bất chấp hay dờ, tốt xấu cứ việc có nhiều virals (sự lan tỏa) là thành công. Bạn nên thận trọng về những ảo tưởng kiểu này. Bạn cũng nên học cách chịu đau khổ, hy sinh khi nỗ lực sống yêu thương như Lời Chúa dạy.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã đem sự thật Tin Mừng đến giải phóng con. Xin giúp con biết con như Chúa muốn con biết chính mình. Xin cho sự thật Tin Mừng biến cải đời con.*

ĐƯỢC CHỌN GỌI ĐỂ ĐƯỢC SAI ĐI

Người lập nhóm Mười hai để các ông ở với Người, và để Người sai các ông đi rao giảng, với quyền trừ quỷ. (Mc 3,14)

Suy niệm: Nhóm Mười Hai được chọn sau một đêm dài Thầy Giê-su cầu nguyện với Chúa Cha. Thầy lên núi, lên nơi cao, vượt trên mọi sinh hoạt, tác động của cuộc sống hằng ngày, để đàm đạo với Cha, cắm neo nơi ý muốn của Chúa Cha. Là người luôn ở với Chúa Cha, Thầy Giê-su muốn Nhóm Mười hai theo gương mình, cũng ở với Thầy, sống với Thầy, học cách ở với, nhận ra sự hiện diện của Thầy. Và như thế, dù có đi đến tận cùng thế giới, họ vẫn ở bên Thầy. Các ông được sai đi để loan báo về Nước Trời, quy tụ con người vào trong gia đình mới của Thầy; đồng thời các ông được trao quyền trừ quỷ, tái lập sự sống mới trong Thánh Thần. Tuy là một Nhóm, nhưng các ông được gọi tên từng người, từng người ở trong mối tương quan cá vị với Thầy. Họ không thể tự mình trở thành môn đệ được,

nhưng được chọn do ý muốn của Chúa Cha.

Mời Ban: Thiên Chúa biết rõ bạn, Người gọi bạn bằng chính tên bạn. Hôm nay Chúa cũng đang gọi tên bạn, chọn bạn để sai bạn đi loan báo Nước Chúa, xua trừ các quyền lực sự dữ nơi bạn và trong thế giới. Để thực thi sứ mạng “*được chọn gọi để được sai đi,*” bạn phải ở với, học với Thầy Giê-su, để cho Thiên Chúa làm chủ bạn và những người khác. Khi đó bạn sẽ hoàn thành sứ mạng “*Mỗi Ki-tô hữu là một môn đệ thừa sai.*”

Sống Lời Chúa: Để tập sống “ở lại” với Chúa, trước khi bắt đầu ngày sống, công việc, gặp gỡ ai đó, bạn hướng lòng về Chúa, dâng lên một lời nguyện tắt: *Lạy Chúa, con yêu mến Ngài.*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm ơn Chúa đã chọn gọi con, cho con ở với Chúa, và đã sai con đi trong bậc sống này. Amen.*

“MẤT TRÍ” VÌ YÊU MẾN

“Thân nhân của Người hay tin ấy, liền đi bắt Người, vì họ nói rằng Người đã mất trí.” (Mc 3,20)

Suy niệm: “Đẹp lòng Chúa, tôi sẵn sàng trảm mình trong hỏa ngục, miễn là ở nơi đầy lòng ngôn đó, Chúa mãi mãi được yêu mến” (Th. Tê-rê-xa Hài Đồng Giê-su).
 Dường như chỉ có người “điên vì yêu” mới có những ý tưởng kỳ dị như vậy! Trong bài Tin Mừng hôm nay, những người nhà của Đức Giê-su có lý khi nghĩ rằng Ngài mất trí, bởi vì Ngài tỏ ra chẳng bình thường chút nào khi bỏ công ăn việc làm ổn định, nếp sống an toàn để đi phiêu bạt đây đó, rao giảng Tin Mừng cho người nghèo, đến độ quên ăn uống. Cùng đi với Ngài lại là một nhóm môn đệ ô hợp, tầm thường đến nỗi chẳng có một ông thầy bình thường nào muốn thu nhận, nói chi là cùng chung sống! Ngài chấp nhận một cuộc sống khác thường chỉ vì muốn dành trọn vẹn cho vinh danh của Thiên Chúa và hạnh phúc của con

người.

Mời Ban: Tựa như Đức Giê-su và thánh nữ Tê-rê-xa, chị Ma-ri-a ở làng Bê-ta-ni-a cũng điên vì yêu mến khi hào phóng xức chân Đức Giê-su bằng bình dầu thơm hảo hạng. Khi yêu mến một người thật lòng, bạn sẽ không thể cư xử một cách quá bình thường, mãi lo cho sự an toàn của bản thân, nhưng sẽ dám liều lĩnh dấn thân và quảng đại quên mình. Tình yêu bạn dành cho Chúa và những người thân có vậy không?

Sống Lời Chúa: Tôi sẽ thực hiện một nghĩa cử yêu thương đặc biệt dành cho Chúa, chẳng hạn: bỏ một tính xấu, phát huy một tính tốt, dự lễ sốt sáng hơn...

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa yêu con người đến độ quên cả bản thân để đem lại hạnh phúc đích thật cho họ. Xin giúp chúng con dám từ bỏ sự an toàn của bản thân vì người khác. Amen.*

CHÚA GIÊ-SU “ĐẾN” ĐỂ “ĐI”

Đức Giê-su đi khắp miền Ga-li-lê, giảng dạy... rao giảng Tin Mừng Nước Trời, và chữa hết mọi kẻ bệnh tật nguyên trong dân. (Mt 4,23)

Suy niệm: Chúa Giê-su đến thế gian để đi rao giảng Tin Mừng Nước Trời. Đó là sứ vụ quan trọng nhất mà Ngài lãnh nhận từ Chúa Cha. Lời rao giảng của Ngài tập trung vào chủ đề sám hối (c.17), kêu gọi người cộng tác (c.18, 21), kèm theo việc chữa lành bệnh tật (c.23). Tiếp nối bước chân của Chúa Giê-su, Giáo Hội đã và đang làm những công việc đó, ta gọi là loan báo Tin Mừng, hay truyền giáo. Ý thức tầm quan trọng của sứ vụ này, Giáo hội kêu gọi các Ki-tô hữu sám hối từ bỏ tội lỗi, mời gọi các cộng tác viên, và quan tâm đến với người nghèo khổ, nhờ đó Giáo Hội hiện diện, **đi đến** với mọi người, không phân biệt màu da, giai cấp, tôn giáo.

Mời Ban: Dù ở hoàn cảnh và địa vị nào, mỗi người tín hữu đều được kêu gọi để hiện

diện và đi tới với anh chị em mình bằng những hành động loan báo Tin Mừng: từ hành động đầu tiên là cầu nguyện “*xin chủ mùa gặt sai thợ ra gặt lúa về*” (Mt 9,38), cho đến việc hoà giải những mối bất hoà, an ủi chăm sóc bệnh nhân, khai mở đức tin cho người muốn biết Chúa, v.v... Khi ý thức và làm những công việc này là chúng ta tiếp nối sứ vụ của Chúa Giê-su và của Giáo Hội mà mình đang tham gia.

Chia sẻ: Loan báo Tin Mừng là sứ vụ khó khăn, nặng nề của mọi tín hữu. Nhưng nếu mỗi người một việc, thì gánh nặng sẽ nhẹ đi.

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày bạn làm ít là một hành động loan báo Tin Mừng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con biết sẵn sàng ra đi để đem niềm vui của Tin Mừng đến với những anh chị em đang cần đến. Amen.*

ĐƯỢC CHÚA SAI ĐI DỌN ĐƯỜNG

Chúa đã chỉ định bảy mươi hai môn đệ khác và sai các ông cứ từng hai người một đi trước Người. (Lc 10,1)

Suy niệm: Trong truyền thống Do Thái, số 70 (hoặc 72) tượng trưng cho toàn thể các dân tộc trên thế giới (x. St 10). Việc Chúa Giê-su không chỉ dừng lại ở 12 Tông đồ, mà còn chọn thêm 72 người khác, cho thấy sứ mệnh phổ quát, dành cho mọi dân tộc của Ngài. Tính phổ quát ấy nhắc nhở chúng ta rằng việc loan báo Tin Mừng không chỉ dành riêng cho hàng giáo sĩ hay tu sĩ, mà cho mọi Ki-tô hữu, những người đã lãnh nhận Bí tích Thánh tẩy, đều là môn đệ và thừa sai. Công việc của những người được Chúa sai đi trong cuộc sống hiện đại hôm nay là “*đi trước Chúa,*” nghĩa là ta phải sống đức tin: ngang qua đời sống bác ái, trung thực và hy vọng, để người khác thấy được niềm vui Tin Mừng, trước khi họ nghe lời rao giảng bằng môi miệng. Nhờ việc sống đức tin cụ thể ấy, ta sẽ kiến tạo một

môi trường công bằng, hòa bình và sự thật, từ trong tâm hồn, đến gia đình và ra ngoài xã hội. Chắc chắn những giá trị của Nước Trời ấy sẽ được mọi người đón nhận.

Mời Ban kiểm điểm đời sống: Khi Bạn nói chuyện, làm việc, hay đối xử với người khác, Bạn có đang thực sự “*dọn đường*” để Chúa Giê-su có thể đi vào cuộc đời họ không? Hành động nào của Bạn đang làm cho người khác muốn gặp Chúa hơn?

Sống Lời Chúa: Luôn ý thức mình được Chúa trao phó sứ mạng làm chứng cho Nước Trời, nỗ lực sống lời chứng ấy.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa đã mời gọi con trở thành môn đệ, sai đi loan báo Tin Mừng. Xin cho con nhớ rằng mình chỉ là người dọn đường, còn Chúa mới là Đấng Cứu Chuộc.*

LÀ NGƯỜI THÂN CỦA CHÚA

“Ai là mẹ tôi? Ai là anh em tôi?” (Mc 3,33)

Suy niệm: Khi đến gặp Chúa Giê-su, Mẹ Ma-ri-a phải vất vả lắm mới gặp được con mình. Vậy mà có vẻ như Chúa Giê-su khước từ Mẹ khi nói rằng “*Ai là mẹ tôi? Ai là anh em tôi?*” Với người mẹ, người con là kho tàng quý giá, là máu thịt, niềm hy vọng của mình. Thế nhưng, Mẹ lại bị chính người con đó chối từ. Để rồi với cung cách “*ghi nhớ những điều ấy và suy đi nghĩ lại trong lòng,*” Mẹ dần hiểu ra rằng Đức Giê-su chẳng những không chối từ, mà còn đề cao người mẹ của mình. Ngoài gia đình huyết thống như mọi gia đình khác trên thế giới, Đức Giê-su còn thiết lập một đại gia đình mới, bao gồm mọi người tin Ngài, tìm hiểu và thi hành ý muốn của Thiên Chúa, Cha của Ngài. Những người đó trở thành anh em, người thân của Ngài. Như vậy, Đức Ma-ri-a là Mẹ Chúa Giê-su hai lần: một lần sinh thành dưỡng dục Ngài theo

tình mẫu tử, lần khác là việc thi hành ý muốn của Thiên Chúa như một nữ tỳ của Ngài.

Mời Bạn: Bạn không còn là người xa lạ, nhưng là người thân thiết với Chúa Giê-su khi bạn lãnh nhận Bí tích Thánh tẩy, và sống tư thế môn đệ trung tín của Ngài. Đỉnh cao của tính môn đệ ấy là thi hành ý muốn của Chúa Cha, làm cho ý Cha nên trọn trong đời mình, nỗ lực làm cho Nước Cha đến với tâm hồn người lân cận, cũng như cho Danh Ngài được người khác nhận biết.

Sống Lời Chúa: Tôi thi hành ý muốn của Chúa Cha qua việc sống câu “*Mỗi Ki-tô hữu là một môn đệ thừa sai.*”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là người con hiếu thảo: niềm vui, lương thực của Chúa là làm theo ý Cha. Xin cho con thật sự là môn đệ của Chúa, qua việc trung kiên bước theo và làm theo Lời Chúa dạy. Amen.*

LỜI SINH HOA KẾT TRÁI

Có những hạt lại rơi nhằm đất tốt, nó mọc và lớn lên, sinh hoa kết quả: hạt được ba chục, hạ thì sáu mươi, hạt thì được một trăm. (Mc 4,8)

Suy niệm: Dù ngôn *Người gieo giống* chiếm một vị trí quan trọng trong loạt các dụ ngôn của Đức Giê-su, dụ ngôn *đầu tiên* Ngài rao giảng, cũng như là dụ ngôn *chìa khóa* giúp ta hiểu các dụ ngôn khác: “*Anh em không hiểu dụ ngôn này, thì làm sao hiểu được tất cả các dụ ngôn?*” Có thể nói rằng dụ ngôn này đưa ta đến thẳng mâu nhiệm cao vời của Thiên Chúa được mặc khải qua Con Một Ngài. Trước hết dụ ngôn phác họa cho ta hình ảnh Ngôi Lời từ gia đình Ba Ngôi đến gieo Lời, trao ban chính Ngài cho nhân loại. Thứ đến, trong quá trình trao ban Lời ấy, Ngài gặp những khước từ như vệ đường, đá sỏi, bụi gai nơi cõi lòng con người. Thế nhưng, rốt cuộc, chương trình cứu độ của Thiên Chúa được sinh hoa kết quả nơi cõi lòng đất tốt của các

Ki-tô hữu.

Mời Ban: Tâm hồn bạn hiện nay đang là loại đất đá nào? Hời hợt chẳng chút quan tâm đến Chúa Giê-su, Lời Hằng sống của Thiên Chúa, như loại vệ đường? Hay cũng dành chút quan tâm, qua quít như loại đất đầy sỏi đá? Hoặc có lưu tâm, để ý biết và sống Lời ấy, thế nhưng, nổi lo lắng, ưu tư về công ăn việc làm, thú vui, kiếm tiền, hưởng thụ bóp nghẹt hình ảnh, sự sống Ngài trong trái tim mình? Mong cõi lòng bạn như đất tốt, mở rộng trái tim đón nhận Ngài, để Ngài lớn lên, chỉ phối lựa chọn, trở thành động lực cho đời bạn.

Sống Lời Chúa: Tôi quyết tâm là thửa đất tốt cho Lời Chúa có chỗ trong trí óc, được yêu mến nơi trái tim, và sinh hoa trái qua bàn tay, môi miệng của mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa đến làm người ở với chúng con.*

LÀ ÁNH SÁNG GIỮA TỐI TÂM

“Chẳng lẽ mang đèn tối để đặt dưới cái thùng hay dưới gầm giường? Nào chẳng phải là để đặt trên để sao?” (Mc 4,21)

Suy niệm: “Một ngọn nến nhỏ tỏa sáng xa biết bao! Cũng vậy, một việc làm tốt tỏa sáng biết bao trong một thế giới mệt mỏi” (Văn hào W. Shakespeare). Ngọn đèn muốn tỏa sáng xa thì phải được đặt trên đế cao có lẽ là chuyện chẳng cần bàn cãi. Thế nhưng, ngọn đèn mà Đức Giê-su muốn ta đặt trên đế lại là chuyện khác, vì đèn ấy chính là Tin Mừng của Ngài. Có vẻ ta có khuynh hướng che dấu, ngại bày tỏ - nghĩa là đặt dưới thùng hay gầm giường - thay vì loan báo, trình bày cho người lân cận. Sống triệt để tinh thần Tin Mừng của Chúa là phương thế hữu hiệu nhất để đặt Tin Mừng ấy trên đế cao. Ngược lại, coi thường Tin Mừng, không quan tâm Tin Mừng ấy là cung cách thích hợp nhất cất giấu dưới thùng hay gầm giường.

Mời Bạn: Chắc hẳn bạn có kinh nghiệm

này: Cái gì tỏa sáng cũng phải chịu bị đốt cháy. Để là ánh sáng Tin Mừng xua tan đi bóng tối hận thù, đói khát, bạo lực, sa đọa cho người lân cận, chính bạn phải chịu hy sinh, quên mình, mát mát. Chỉ khi ấy, ánh sáng Tin Mừng từ trong tâm hồn bạn mới có thể tỏa sáng, và đó là thứ ánh sáng mạnh mẽ nhất.

Sống Lời Chúa: Tôi từ bỏ ý riêng, khuynh hướng xác thịt để sống tinh thần Tin Mừng Chúa dạy, ngõ hầu có thể chiếu tỏa ánh sáng Tin Mừng ấy cho người khác.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là ánh sáng con phải đặt trên đế cao, để có thể tỏa sáng cho thế giới. Xin cho con ý thức mình cũng là ánh sáng trên gian theo Lời Chúa dạy, ngõ hầu qua đời sống đậm chất Tin Mừng, con có thể chiếu tỏa ánh sáng cho người khác.*

TỪNG CHỨT XÂY DỰNG NƯỚC TRỜI

“Nước Thiên Chúa giống như hạt cải, lúc gieo xuống đất, nó là loài nhỏ nhất trên mặt đất. Nhưng khi gieo rồi thì nó mọc lên lớn hơn mọi thứ rau cỏ.” (Mc 4,31-32)

Suy niệm: Ngạn ngữ Pháp có câu: “Từng chút từng chút, con chim xây tổ của nó”. Tất cả mọi công trình vĩ đại đều khởi đầu bằng những việc rất nhỏ bé tầm thường. Để diễn tả mâu nhiệm Nước Trời, Chúa Giê-su dùng những hình ảnh rất cụ thể, quen thuộc trong cuộc sống: hạt cải, hạt lúa,... Nước Trời được gieo trồng và phát triển mỗi ngày qua từng hành vi nhỏ bé của chúng ta: Một lời nói nhẹ nhàng tế nhị, một cử chỉ yêu thương thông cảm, một sự giúp đỡ cho dù rất nhỏ bé... Tất cả những điều nhỏ bé đó nếu chúng ta kiên nhẫn thực hiện mỗi ngày thì Nước Trời sẽ lớn dần trong tâm hồn chúng ta và tâm hồn những người sống chung quanh.

Mời Ban: Nước Trời là vương quốc tình yêu. Qua Bí Tích Thánh Tẩy, Thiên Chúa

đã gieo mầm mống Nước Trời trong tâm hồn bạn, Ngài ban cho bạn các phương tiện, Lời Ngài, các Bí tích... để làm cho hạt giống đó được phát triển. Phần bạn, bạn đừng quên góp phần nhỏ bé của bạn, vì tuy nhỏ bé nhưng lại rất cần thiết để hạt giống Nước Trời có thể phát triển và sinh hoa kết quả.

Chia sẻ: Bạn đã, đang làm gì để vun trồng hạt giống Nước Trời trong tâm hồn bạn?

Sống Lời Chúa: Xây dựng Nước Trời bằng những hành vi nhỏ bé âm thầm để lan tỏa yêu thương: lời nói tích cực, cử chỉ cảm thông, việc trợ giúp chia sẻ...

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa đã gieo vào tâm hồn chúng con hạt giống Nước Trời là tình yêu, xin Chúa giúp chúng con cố gắng làm phát triển hạt giống đó bằng những hành vi yêu thương trong cuộc sống của chúng con. Amen.*

TÔI BIẾT NGÀI LÀ AI

Người thức dậy, ngăm đe gió, và truyền cho biển: “Im đi! Cầm đi!” Gió liền tắt, và biển lặng như tờ. (Mc 4,39)

Suy niệm: Bên ngoài thuyền, sóng to ập vào thuyền, cuồn phong gào thét. Bên trong thuyền, lòng các Tông đồ kinh hãi trước cơn gió hung bạo, cùng lớp sóng dữ dần. Thế nhưng, Đức Giê-su, Thầy của các ông, vẫn đang ngủ say, bất chấp những cơn sóng gào, gió rít. Khi bị đánh thức, Thầy các ông đã ngăm đe gió và biển, khiến chúng bình lặng trở lại. Có điều lạ lùng là bên ngoài sóng gió đã lặng, thì lòng các ông lại dậy sóng, hoảng sợ vì quyền năng lạ lùng của Thầy mình: chỉ cần một lời ngăm đe đủ làm cho biển gió phẳng lặng như tờ! Đó chỉ là bước dạo đầu, sau này các ông còn chứng kiến Lời đầy quyền năng ấy còn mạnh mẽ, hiệu lực đến độ truyền cho kẻ chết trỗi dậy. Hiện nay các ông chưa rõ căn tính của Ngài, nhưng rồi các ông sẽ vui mừng khi Thầy phục sinh, lúc đó các ông sẽ

nhận ra Thầy mình là vị Thiên Chúa làm người để cứu độ nhân loại.

Mời Ban: Đức Giê-su, vị Thiên Chúa đầy quyền năng ấy, đang hiện diện bên bạn mỗi ngày, cách đặc biệt trong Bí tích Thánh Thể. Càng sống mỗi tương quan thân thiết với Ngài, bạn càng nhận ra Lời đầy quyền năng ấy cũng là Lời Hằng sống đem lại sự sống đời đời cho cuộc đời bạn, tình yêu thương Ngài dành cho bạn từ muôn thuở, khi bạn chưa xuất hiện trên đời... Bạn có muốn sống cảm nghiệm ấy không?

Sống Lời Chúa: Tôi tìm mọi cách đổi mới mỗi tương quan với Ngài, để Ngài ngày càng thân thiết với tôi, bắt đầu qua việc đọc sách Tin Mừng mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa là Đấng Em-ma-nu-en, là Thiên-Chúa-ở-cùng-chúng-ta. Xin cho chúng con luôn ở với Chúa mỗi ngày. Amen.*