

*5 phút cho*  
**LỜI CHÚA**



**tháng 02/2026**

## XÂY DỰNG HOÀ BÌNH

**“Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa.” (Mt 5,9)**

**Suy niệm:** Thật là chính đáng khi gọi những người “xây dựng hoà bình” là “con Thiên Chúa” bởi vì Đức Giê-su Ki-tô, Con Chí Ái của Chúa Cha, vốn được mệnh danh là “Thủ Lãnh hoà bình” (x. Is 9,5) đã giáng sinh làm người, để đem “*binh an cho loài người Chúa thương*”. Thế nhưng, bình an của Chúa ban tặng không phải là bình an theo kiểu thế gian (x. Ga 14,27), là thứ hoà bình vì ‘không có chiến tranh’. Trái lại “*binh an của Chúa*” là trạng thái bình an vì được cứu độ, được giải thoát khỏi tội lỗi và sự chết. Đó là thứ bình an mà Con Thiên Chúa đem lại khi Ngài chịu đóng đinh trên thập giá, như thánh Phao-lô đã xác quyết: Trên thập giá “*Chúa đã phá đổ bức tường ngăn cách là sự thù ghét*”, “*thiết lập hoà bình*” bằng cách “*hoà giải mọi người với Thiên Chúa*” và “*tác tạo một con người mới duy nhất nơi chính bản thân Ngài*” (x.

Ep 2,14-18).

**Ban thân mến:** Khi sai các môn đệ đi rao giảng, Chúa Giê-su căn dặn: *“Vào nhà nào, trước tiên hãy nói: bình an cho nhà này”* (Lc 10,5). Người Ki-tô hữu là những ‘môn đệ được sai đi’ làm sứ giả bình an. Bạn không thể loan Tin Mừng bình an khi trong lòng chất chứa thù hận, ghen ghét. Cũng không thể chúc bình an bằng những lời lẽ hằn học, thô tục, chua ngoa, khích bác. Để xứng danh là con cái Thiên Chúa được sai đi để xây dựng hoà bình, bạn xin ơn hoán cải để nên *“đồng hình đồng dạng với Đức Ki-tô”* qua lối sống hiền hoà, khiêm nhường và luôn sẵn sàng hiến thân phục vụ, noi gương Đấng chịu đóng đinh (x. Pl 3,10).

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày tôi làm một hành động đem niềm vui và bình an đến với tha nhân.

**Cầu nguyện:** *Hát Kinh Hoà Bình.*

## TIỆN DÂNG CHO CHÚA

*Bà Ma-ri-a và ông Giu-se đem con lên Giê-ru-sa-lem, để tiến dâng cho Chúa. (Lc 2,32)*

**Suy niệm:** Việc Đức Ma-ri-a và thánh Giu-se lên Đền Thờ để làm “*lễ thanh tẩy của các ngài*” kèm theo của lễ là “*một đôi chim gáy hay một cặp bồ câu non*” được Phúc Âm Lu-ca kết hợp với việc các ngài tiến dâng Đức Giê-su cho Thiên Chúa như Luật dạy (x. Xh 13,2-15). Điều đáng chú ý nữa là Tin Mừng chỉ nói đến việc Đức Giê-su được “*thánh hiến cho Đức Chúa*” mà không nói gì đến việc chuộc lại người con đó với giá “*năm se-ken*” (x. Ds 18,16). Dù là Con Thiên Chúa, Đức Giê-su đã khiêm tốn dâng mình cho Chúa Cha, để trong Ngài, nhân loại “*được thánh hoá nhờ Ngài đã hiến dâng thân mình làm lễ tế, chỉ một lần là đủ*” (Dt 10,10). Và Đức Ma-ri-a và thánh cả Giu-se, nhờ kết hợp với Con mình, đã trở nên những người đầu tiên của nhân loại được thánh hiến cho Chúa.

**Ban thân mến**, nhờ Bí tích Rửa Tội, người Ki-tô hữu “*được gọi là của thánh, dành cho Chúa*”. Vì thế, mọi tín hữu được mời gọi sống thánh từ tư tưởng, lời nói đến việc làm. Được thúc đẩy sống đến cùng lý tưởng thánh thiện đó, các tu sĩ nam nữ cam kết để được Chúa thánh hiến, để “*hiến dâng thân mình làm của lễ sống động, thánh thiện và đẹp lòng Thiên Chúa*” (Rm 12,1), để cùng tham gia vào công trình cứu độ nhân loại.

**Sống Lời Chúa**: Ngay từ đầu ngày, dâng lên Chúa lời nguyện xin Ngài thánh hoá mọi giây phút, mọi lời nói, việc làm của bạn trong ngày mới.

**Cầu nguyện**: *Lạy Chúa, nhờ bí tích Rửa tội, chúng con đã được thánh hiến cho Chúa. Xin giúp chúng con luôn sống đẹp lòng Chúa trong mọi tư tưởng, lời nói, việc làm, nhờ kết hợp với Đức Giê-su Ki-tô, Con chí ái Chúa. Amen.*

## TỪ TÂM ÁO ĐẾN TÂM THÂN CỦA CHÚA

*“Tôi mà sờ được vào áo choàng của Người thôi, là sẽ được cứu chữa.” (Mc 5,28)*

**Suy niệm:** Người phụ nữ bị băng huyết mười hai năm mong chạm được vào áo choàng của Đức Giê-su để được chữa lành. Chiếc áo choàng ấy là nơi “*năng lực tự nơi Chúa phát ra*” chữa lành bà. Thế nhưng, chính tấm áo ấy, trên đồi Gôn-gô-tha, khi Chúa chịu đóng đinh vào thập giá, lại bị quân lính lột ra và đem ra chia nhau (x. Mc 15,24). Tấm áo chữa lành ấy lại trở thành dấu chỉ tiên báo tấm thân trần trụi đầy thương tích của Đức Giê-su trên thập giá để trở nên phương dược chữa lành (x. 1Pr 2,24) và nguồn ban sự sống muôn đời cho những ai tin vào Ngài (x. Ga 3,16).

**Ban thân mến,** nơi bí tích Thánh Thể, tấm bánh được truyền phép trở nên Tấm Thân của Thầy Giê-su để tiếp tục trao ban sự sống cho những ai tiếp rước Ngài: “*Tôi là*

*bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời. Và bánh tôi sẽ ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống” (Ga 6,51). Mỗi khi rước Mình Thánh Chúa là chúng ta tiếp nhận chính Thân Mình Đức Giê-su được hiến tế để ban sự sống đời đời cho chúng ta.*

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẵn sàng “lột bỏ” những ham muốn ích kỷ, những toan tính tham lam, để đem lại sự chữa lành cho gia đình, cho cộng đoàn và những người đang đau khổ bên cạnh tôi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã để cho người phụ nữ chạm vào áo choàng, và cũng để cho áo choàng ấy bị lột bỏ để con được chữa lành. Xin cho con biết siêng năng đón nhận Thân Thể bị lột trần và hiến tế của Chúa trong mỗi Thánh Lễ, để con và mọi người được Chúa chữa lành. Amen.*

## THẮC MẮC VỀ CHÚA

***“Bởi đâu ông ta được như thế? Ông ta được khôn ngoan như vậy, nghĩa là làm sao? Ông ta làm được những phép lạ như thế, nghĩa là gì?”*** (Mc 6,2)

**Suy niệm:** Lời tiên tri của ông già Si-mê-on đã trở thành hiện thực: Chúa Giê-su là “*hòn đá vấp phạm*”, “*dấu hiệu cho người đời chống báng*” (x. Lc 2,34) khi Ngài vào rao giảng tại hội đường ở Na-da-rét là quê hương nơi Ngài đã lớn lên. Dân làng biết Ngài từ thuở ấu thơ; gia đình Ngài, bác thợ Giu-se và bà Ma-ri-a cũng như những người bà con với Ngài, họ cũng quá rõ. Họ thắc mắc về những lời giảng dạy khôn ngoan cũng như những phép lạ đầy quyền năng của Ngài: “*Bởi đâu ông ta được như thế?*” Cái nhìn định kiến về gia thế tầm thường của Ngài cộng với lòng ghen tỵ khiến họ không thể chấp nhận Ngài như là một ngôn sứ, nói chi đến việc họ tin Ngài là Đấng Ki-tô. Vì thế, Ngài đã không làm phép lạ nào tại đó vì *họ không tin*.

**Mời Ban:** Lòng tin là cánh cửa thiết yếu để ân sủng Chúa đi vào. Trái lại, định kiến và lòng ghen tỵ đóng sập cánh cửa đức tin khiến cho chúng ta không thể nhận ra sự hiện diện của

Chúa nơi những con người bé mọn, nghèo hèn và những biến cố đời thường. Đồng thời, những nghi thức phụng vụ quá quen thuộc, có khi làm lu mờ ánh mắt đức tin khiến ta khó nhận ra Chúa hiện diện nơi bí tích Thánh Thể.

**Sống Lời Chúa:** Sốt sắng làm dầu thánh giá và cung kính bái chào Mình Thánh Thể để xin Chúa thêm lòng tin.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp con loại trừ những định kiến và lòng ghen tỵ, để con nhận ra Chúa hiện diện trong mọi biến cố đời thường và con hết lòng phục vụ Chúa nơi những người bé mọn sống quanh con. Amen.*

## SỨ MẠNG – CỘNG ĐOÀN ĐẾN VỚI CỘNG ĐOÀN

*Khi ấy, Đức Giê-su gọi Nhóm Mười Hai lại và bắt đầu sai đi từng hai người một... Các ông đi rao giảng, kêu gọi người ta ăn năn sám hối. Các ông trừ được nhiều quỷ, xức dầu cho nhiều người đau ốm và chữa họ khỏi bệnh. (Mt 6,7.12-13)*

**Suy niệm:** Ngạn ngữ Phi châu nói: “*Muốn đi nhanh hãy đi một mình, muốn đi xa hãy đi cùng nhau*”. Lời Chúa cho thấy Đức Giê-su không cần môn đệ thực hiện sứ mạng cách ‘tốc hành’, nên “*Người sai các ông đi từng hai người một*”. Sứ mạng loan báo Tin Mừng, ngay từ khởi đầu, không dành cho những người xuất chúng, cũng không phải là việc riêng tư mạnh ai nấy làm, nhưng là một sứ mạng mang tính cộng đoàn. Hai người đi với nhau không chỉ để hỗ trợ, mà còn để làm chứng cho mối tương quan huynh đệ, hiệp thông. Và nhất là “*lời chứng của hai người*” là dấu chỉ cho thấy sứ điệp họ rao giảng thực sự là đáng tin (x. Ga

8,17-18).

**Mời Ban:** Được kêu gọi là Ki-tô hữu là được trở thành những môn đệ thừa sai trong cộng đoàn và để xây dựng cộng đoàn đó là Giáo Hội. Vì thế, Chúa không mong đợi bạn ‘một mình một ngựa’, dù bạn có tài ba xuất chúng đi nữa, nhưng luôn là “*chi thể trong một thân thể*” để thi hành sứ mạng loan báo Tin Mừng.

**Sống Lời Chúa:** Tẩy trừ não trạng chủ nghĩa cá nhân trong đời sống đạo: lối sống đức tin cách cô lập, cách ly khỏi cộng đoàn hoặc dành độc quyền làm việc tông đồ...

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã mặc khải cho chúng con biết Thiên Chúa là Ba Ngôi trong cùng một bản thể duy nhất và uy quyền như nhau. Xin cho chúng con luôn hiệp nhất với nhau trong tình yêu của Chúa Ba Ngôi. Amen.*

## TỪ NGHE KẼ ĐẾN TƯỞNG QUAN

*Khi ấy, vua Hê-rô-đê nghe biết về Đức Giê-su, vì Người đã nổi danh. Có kẻ nói: “Đó là ông Gio-an Tẩy Giả từ cõi chết trỗi dậy, nên mới có quyền năng làm phép lạ.” Kẻ khác nói: “Đó là ông Ê-li-a.” Kẻ khác nữa lại nói: “Đó là một ngôn sứ như một trong các ngôn sứ.” Vua Hê-rô-đê nghe thế, liền nói: “Ông Gio-an, ta đã cho chém đầu, chính ông đã trỗi dậy!” (Mc 6,14-16)*

**Suy niệm:** Vua Hê-rô-đê không chỉ nghe nói về Đức Giê-su qua những lời đồn thổi của dư luận, mà ông còn bị dẫn dắt bởi một ám ảnh tội lỗi rằng Chúa Giê-su chính là Gio-an Tẩy giả mà nhà vua đã chém đầu. Ông muốn gặp Đức Giê-su. Và quả thật, ông có cơ hội gặp Ngài, trong cuộc Thương Khó. Nhưng với tâm thế đó, ông không thể nhận ra Ngài là Đấng Ki-tô (x. Lc 23,8-11).

**Mời Ban:** Bạn không thể biết Chúa Ki-tô nếu chỉ dựa vào dư luận. Bạn cũng không thể nhận ra Ngài khi lòng bạn đầy những mưu mô độc ác, tham lam, dục vọng, ích

kỷ... Niềm tin vào Đức Ki-tô chỉ thực sự trở sinh khi bạn đến với Chúa với tất cả tâm lòng thành tâm thiện chí và lắng nghe tiếng Ngài nói với bạn, từ đáy lòng bạn. Bạn có tìm cơ hội để gặp Chúa, để lắng nghe và đáp lại lời Ngài không? Chỉ khi bạn có mối tương quan thân thiết với Chúa như thế, bạn mới nhận ra Ngài là Đấng Ki-tô, là Chúa của bạn.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày, bạn dành một khoảng thời gian tĩnh lặng để ở lại một mình với Chúa và nghiền ngẫm đoạn Tin Mừng mà bạn đọc tại nhà hay đã nghe công bố trong Thánh lễ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin dẫn con vào tương quan thật với Chúa, để con không chỉ nghe nói về Chúa, nhưng nhận ra Chúa đang hiện diện và bước đi với con mỗi ngày. Amen.*

## MỌI NGƯỜI VỘI VÃ

*“Chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút.”*

(Mc 6,31)

**Suy niệm:** Sau những chuyến công tác, các tông đồ trở về bên Chúa. Các ông kể lại cho Chúa những thành quả đã gặt hái được, nào là trừ quỷ, nào là chữa bệnh...(x. Mc 6,12-13). Các ông hào hứng đến mức quên cả ăn uống ngủ nghỉ. Về phía dân chúng còn chọn rộn hơn. Họ đoán được nơi Chúa dừng chân nên hối hả đi tắt đón đầu *“chạy đến nơi trước cả các ngài”*. Họ mong được Chúa làm phép lạ, chữa lành bệnh tật cho họ. Mọi người dường như đều thiếu hẳn sự bình tâm sâu xa. Với các tông đồ đang ‘say men’ thành công, Chúa nhắc bảo các ông hãy có một điểm dừng chân tĩnh lặng, để nhìn lại chính mình và tìm biết ý muốn của Đấng đã sai mình. Với dân chúng, Chúa cảm thương vì họ lầm than vất vưởng. Ngài *“dạy dỗ họ nhiều điều”* vì Ngài muốn ban cho họ ân huệ to lớn hơn, đó là hạnh phúc Nước Trời.

**Mời Ban:** Trong một thế giới tục hoá như ngày nay, người ta ồn ào, vội vã để hưởng thụ: nào là tiền của, lạc thú, nào là danh vọng, chức quyền. Lắm khi người ta còn mang tâm thế đến với Chúa để tìm kiếm những thứ đó. Bạn thân mến, Chúa muốn bạn đến và ở lại bên Ngài như một điểm dừng chân tĩnh lặng, để sống chậm lại, và để kịp thời phân định đâu mới là điều thực sự Chúa muốn nơi bạn ngõ hầu bạn đạt được hạnh phúc đích thực là Nước Trời.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày bạn dành thời gian cầu nguyện để cảm nghiệm hạnh phúc sống thân tình bên Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa muốn chúng con cũng hãy “nghỉ ngơi đôi chút”. Trong cuộc sống nhiều bận rộn này, xin cho chúng con biết ‘dừng lại’ để sống thân tình bên Chúa. Amen.*

## “ANH EM LÀ ÁNH SÁNG”

*“Chính anh em là ánh sáng cho trần gian.”* (Mt 5,14)

**Suy niệm:** Chuyện kể rằng sau một thời gian tu luyện, người môn đệ hỏi sư phụ: *“Thưa Thầy, đâu là sự khác nhau giữa kiến thức và giác ngộ?”* Thầy trả lời: *“Khi con có kiến thức, con dùng một bó đuốc để soi đường. Còn khi con giác ngộ, chính con sẽ trở thành bó đuốc.”* Trở thành đuốc sáng cho trần gian, quả không phải là chuyện dễ! Vì chỉ có Thiên Chúa mới là ánh sáng (1Ga 1,5) và chỉ có Đức Giê-su mới tuyên bố mình là ánh sáng: *“Tôi là ánh sáng của thế gian”* (Ga 8,12). Thế mà hôm nay, Chúa đã đặt các môn đệ Ngài là ánh sáng: *“Chính anh em là ánh sáng cho trần gian.”* Đúng vậy! Nhưng chúng ta chỉ là ánh sáng khi chúng ta phản chiếu ánh sáng của Chúa, nghĩa là chúng ta để cho ánh sáng của Người xuyên qua và tỏa sáng trong cuộc đời chúng ta, để thiên hạ thấy những công việc tốt đẹp chúng ta làm, mà tôn vinh Cha

chúng ta, Đấng ngự trên trời (c.16).

**Mời Ban:** Loan báo Tin Mừng chính là bản chất của người Ki-tô hữu. Như muối không thể không mặn, ánh sáng không thể không chiếu sáng. Chủ đề mục vụ năm nay, 2026, “*mỗi ki-tô hữu là một môn đệ thừa sai*”, bạn đã thực hành sứ mạng quan trọng ấy như thế nào rồi?

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày một hành động loan báo Tin Mừng: - 1. Dâng một lời cầu nguyện cho việc truyền giáo; - 2. Thực hành một điều Chúa dạy trong Tin Mừng, trong “Tám mối phúc thật”; - 3. Sẵn sàng nói về Chúa cho người muốn tìm hiểu.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết gìn giữ ngọn lửa mà Chúa đã thắp lên trong lòng chúng con, và toả sáng ánh sáng của Chúa bằng đời sống chứng nhân. Amen.*

## CHẠM ĐẾN CHÚA

*Và bất cứ ai chạm đến Người, thì đều được khỏi.* (Mc 6,56)

**Mời bạn** nhìn ngắm Chúa Giê-su, Ngài thật dễ gần, dễ mến! Ngài không phải là một Thiên Chúa ngồi ở chôn “xanh kia thăm thăm tầng trên” để điều khiển từ xa; trái lại Ngài là một Thiên Chúa làm người để ở gần, thật gần với con người. Quả thật, Chúa Giê-su tiếp cận với mọi người kể cả những người bị coi là dơ bẩn, tội lỗi; Chúa muốn đụng chạm thực sự tới những con người cụ thể: Chúa đặt tay lên mắt người mù, lên miệng lên tai người câm điếc để chữa lành họ; với người chết, Chúa cầm tay kéo họ chỗi dậy; người đàn bà bị băng huyết 12 năm kín đáo đụng chạm đến áo Chúa, Chúa cũng sẵn lòng chữa lành bà như lòng bà ước nguyện. Tin Mừng hôm nay đúc kết cung cách gần gũi đó của Chúa khi thuật lại người ta từ khắp nơi tuôn đến với Chúa, và “*bất cứ ai chạm đến Ngài đều được chữa lành.*”

**Ban thân mến**, chỉ có ma quỷ mới sợ hãi, bỏ chạy, không dám tiếp cận với Chúa. Còn bạn là người được Chúa yêu thương (Rm 1,7) sao lại tránh xa Chúa? Chúa đã nghĩ ra những cách thế để ở gần gũi với chúng ta: sinh xuống làm người như chúng ta, lập Bí tích Thánh Thể để kết hiệp trở nên một với chúng ta, thiết lập Hội thánh là ngôi nhà chung để đoàn tụ chúng ta, những người con một Cha trên trời, và là anh chị em rất thân mến của nhau. Bạn đừng chần chừ, e ngại, lơ là nữa nhưng hãy đến với Chúa, ở với Ngài, để được “đụng chạm” tới Ngài và để được Ngài thánh hoá.

**Sống Lời Chúa**: Yêu thương ai thì tìm cách ở gần, ở với người đó; bạn và cộng đoàn của bạn hãy nghĩ ra những cách thế mới để ở gần Chúa nhiều hơn nữa.

**Cầu nguyện**: *Lạy Chúa xin Chúa ở lại với con, để con luôn được ở với Chúa.*

## GIỮ NGHĨA CÙNG CHÚA

***“Các ông gạt bỏ điều răn của Thiên Chúa, mà duy trì truyền thống của người phàm.”***  
(Mc 7,6.8)

**Suy niệm:** Ai cũng có một cuộc đời để sống và làm việc, để phục vụ và yêu thương, để tìm kiếm hạnh phúc, cho mình và cho người. Sống hài hòa tốt đẹp mọi tương quan trong cuộc sống: với Trời, với đời và với người, đó là lý tưởng mà mọi người mong muốn. Nhưng làm thế nào chọn lựa và dung hòa những tương quan đó? Trong thực tế, nhiều người đã “gạt bỏ điều răn của Chúa” để chạy theo “truyền thống của người phàm” bởi vì đối với Thiên Chúa, họ chỉ “tôn kính bằng môi miện” còn tấm lòng thì mãi mê tìm kiếm thứ hạnh phúc theo kiểu trần thế này.

**Mời Ban:** Hẳn bạn cũng nhiều lần tự hỏi: Tôi đang sống giữa thế gian! Tôi luôn đứng trước sự lựa chọn: tuân giữ “điều răn của Chúa” hay sống theo “truyền thống người phàm”? Biết làm sao đây? Hẳn bạn nhớ

cách lựa chọn của các tông đồ “vâng lời Thiên Chúa hơn vâng lời người phàm” (x. Cv 5,29)! Đó cũng là châm ngôn sống và lời tuyên xưng khí khái của Chân phước An-rê Phú Yên: “Giữ nghĩa cùng Chúa, cho đến hết hơi, cho đến trọn đời.” Đó có phải là mẫu mực và động lực cho tôi thờ phượng Chúa với tất cả tâm lòng chứ không chỉ trên môi miệng hay chưa?

**Chia sẻ:** Sống giữa thế gian, những áp lực nào khiến bạn khó “giữ nghĩa cùng Chúa”? Cộng đoàn của bạn có thể giúp nhau vượt qua những áp lực đó không?

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, tôi quyết dành một khoảng thời gian thật riêng để cầu nguyện hoặc đến viếng Chúa tại nhà thờ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp đừng thờ Chúa chỉ trên môi miệng nhưng luôn tôn thờ Chúa với tất cả tâm lòng.*

## ĐIỀU LÀM CHO Ô UẾ

*“Chính cái từ con người xuất ra, là cái làm cho con người ra ô uế.” (Mc 7,15)*

**Suy niệm:** Môi trường thiên nhiên ngày nay đang bị ô nhiễm trầm trọng chẳng phải tự nó làm cho nó ô uế. Chính từ tâm địa xấu xa của con người dẫn đến những hành động làm cho môi trường bị ô uế và làm hại ngược lại con người sống trong đó. Thức ăn tự nó chẳng phải là thứ gì ô uế và không làm cho ô uế tâm hồn người ăn nó. Tâm hồn người ta bị ô uế là do lòng dạ xấu xa của họ. Từ tấm lòng xấu mới xuất ra những thứ xấu xa. *“Lòng đầy thì mới nói ra.”* Đức Giê-su liệt kê một loạt tội lỗi làm cho con người ra ô uế và chúng phát xuất từ lòng xấu: tà dâm, trộm cắp, giết người, ngoại tình, tham lam, độc ác, xảo trá, trác táng, ganh tị, phỉ báng, kiêu ngạo, ngông cuồng. Nếu có hành động tội lỗi bên ngoài thì trước tiên chúng đã mọc từ gốc rễ là những ước muốn tội lỗi âm ỉ trong tâm hồn.

**Mời Ban:** Những tội lỗi được Đức Giê-su

liệt kê vốn xuất phát từ lòng xấu của con người. Kể ra những tội lỗi xấu xa này, Đức Giê-su không có chỉ khuyên phải tránh những tội lỗi ấy, vì đó chỉ là cách “chữa bệnh theo triệu chứng”; Nhưng, Người muốn truy đến tận nguồn gốc phát sinh ra tội là lòng người, vì cở phải nhổ tận gốc, bệnh phải chữa tận căn. Bạn có thể nhận thấy mình có tội, nhưng bạn đã biết đâu là gốc rễ tội lỗi đó, đâu là “*mối tội đầu*” của bạn chưa?

**Sống Lời Chúa:** Mỗi khi kiểm điểm đời sống thấy mình phạm tội này tội kia, mời bạn xét sâu xa hơn xem động lực nào đã tác động khiến bạn làm như thế.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Giáo Hội Chúa là thánh thiện, nhưng con cái Giáo Hội là những tội nhân. Xin cho chúng con khi nỗ lực canh tân Giáo Hội thì trước hết hãy nỗ lực canh tân lòng mình.*

## KIÊN TRÌ TRONG LỜI CẦU XIN

*“Thưa Ngài, đúng thế, nhưng chó con ở dưới gầm bàn lại được ăn những mảnh vụn của đám trẻ con.” (Mc 7,28)*

**Suy niệm:** Bà ta quê ở Phê-ni-xi, là người Hy Lạp, nghĩa là bà thuộc về dân ngoại, loại người bị người Do Thái khinh khi. Bà thật là “lì đòn”: ngay cả những lời thử thách đầy vẻ miệt thị nhất *“Không nên lấy bánh mà vất cho chó”* cũng không làm bà nản lòng. Bà vẫn tha thiết cầu xin: *“Nhưng con chó ở dưới gầm bàn lại được ăn những mảnh vụn của đám trẻ con”*. Tình yêu của bà đối với người con đã giúp bà có sức mạnh như thế: sẵn sàng chịu đựng mọi thứ đau khổ, sỉ nhục, miễn sao đem lại điều tốt đẹp cho người con mà bà yêu quý. Chúa đã chấp nhận lời cầu xin vì cảm kích tấm lòng tha thiết của bà.

**Mời Ban:** Phần bạn, có bao giờ bạn cầu nguyện với Đức Ki-tô cách tha thiết như vậy chưa? Có bao giờ bạn cảm thấy buồn phiền ray rứt trước những đau khổ, những

tội lỗi, những khốn cùng của người khác đến mức bạn sẵn sàng chịu khổ, kể cả hạ mình chịu sỉ nhục để làm một cái gì đó tốt đẹp cho họ không?

**Sống Lời Chúa:** Bạn có biết ai sống chung quanh bạn đang phải đau khổ về vật chất hay tinh thần không? Bạn có thể làm gì để giúp họ? Một sự chia sẻ? Một lời an ủi? Một nụ cười cảm thông? Ít nhất bạn hãy cầu nguyện cho họ một cách thật tha thiết như người đàn bà xứ Phê-ni-xi này.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết mở to đôi mắt để con thấy được những nỗi thống khổ của tha nhân. Xin cho con biết mở rộng tâm lòng để cảm thông chia sẻ, và cho con biết dang rộng đôi tay để sẵn sàng làm điều gì đó tốt đẹp cho họ. Chúng con cầu xin nhờ Đức Ki-tô, Chúa chúng con. Amen.*

## ÉP-PHA-TA! HÃY MỞ RA!

*Chúa Giêsu ngược mắt lên trời, rên một tiếng và nói: “Ép-pha-tha”, nghĩa là: hãy mở ra! Lập tức tai anh ta mở ra, lưỡi như hết bị buộc lại. (Mc 7,34-35)*

**Suy niệm:** Người điếc không nghe được điều người khác nói. Họ không bị xã hội loại trừ, nhưng chính chứng điếc cản trở họ giao tiếp với người khác. Người ngọng, lưỡi như bị buộc lại, muốn trình bày ý tưởng gì hay diễn tả tâm tư ước muốn thật khó khăn, có khi còn bị hiểu lầm, chế nhạo. Người vừa điếc vừa ngọng giống như bị cắt cụt mọi phương thế giao tiếp với tha nhân. Người ta nói mình không nghe được; mình nói không ai hiểu được. Anh ta như người tù biệt xứ ngay ở giữa những người thân. Để chữa lành cho anh, Chúa Giê-su nói: “Ép-pha-tha! Hãy mở ra!” Lập tức “tai anh ta mở ra, lưỡi như hết bị buộc lại”, anh nói lại được mối tương quan với tha nhân. Nỗi bất hạnh của anh giờ đây trở thành niềm vui và hạnh phúc.

**Mời Ban:** Có thể chúng ta không bị điếc và ngọng thể lý nhưng rất có thể đang bị điếc và ngọng tâm linh. Điếc khi ta làm ngơ trước điều hay lẽ phải, thích nghe lời khen tặng nịnh nọt mà bịt tai trước những lời góp ý xây dựng. Lúc đó ta “*có tai mà chẳng thể nghe chi*” (Tv 135,17). Ta ngọng khi miệng lưỡi không biết ca ngợi Chúa, không dám nói sự thật, không có can đảm nói điều hay lẽ phải bênh vực cho chân lý. Lúc đó ta có lưỡi mà “*lưỡi đã dính với hàm*” (x. Tv 137,6).

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày chú ý lắng nghe điều hay lẽ phải và nói lời xây dựng với tha nhân.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su là Đấng chữa lành mọi bệnh tật tâm linh, xin cho chúng con nhận ra chứng điếc ngọng của mình và xin Chúa chữa lành chúng con.*

## TĂM BÁNH GIÊ-SU

**“Đám đông đã ăn và được no nê.” (Mc 8,8)**

**Suy niệm:** Giữa nơi hoang vắng, đám đông đói ăn, kiệt sức, thế là Chúa Giê-su “*chạnh lòng thương*” và cho họ ăn bánh no nê. Phép lạ bánh hóa nhiều là dấu chỉ Thiên Chúa đang bước vào lịch sử để chăm sóc dân Người, không chỉ bằng lời nói nhưng bằng chính của ăn thiết yếu cho sự sống. Sự kiện này hiện thực lời sấm ngôn của ngôn sứ I-sai-a về bữa tiệc thời Thiên Sai: Thiên Chúa sẽ dọn cho muôn dân trên núi thánh một bữa tiệc, xóa bỏ tấm màn tang chế, lau sạch nước mắt và tiêu diệt sự chết (x. Is 25,6tt). Khi bẻ bánh cho đám đông, Chúa Giê-su khai mở bữa tiệc của niềm vui cứu độ, ở đó sự sống mới và lòng thương xót của Thiên Chúa chiến thắng sự dữ, khổ đau và tử thần.

**Mời Ban:** Thánh Thể là chính Chúa Giê-su trở thành Tám Bánh hằng sống. Điều Chúa cần nơi ta trước hết là đức tin: tin rằng đây

không phải chỉ là biểu tượng, nhưng là tình yêu của Chúa đang ở đó, đang chờ ta, đang hiến mình cho ta. Rồi từ đức tin phát sinh lòng yêu mến: yêu một Đấng đã chọn ở lại trong tấm bánh nhỏ bé, âm thầm, khiêm hạ, để đồng hành với ta từng ngày.

**Sống Lời Chúa:** Biết quý Thánh Lễ, siêng năng rước lễ với lòng sốt sắng, dành thời gian cầu Thánh Thể để trái tim được ở gần Trái Tim Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su Thánh Thể, Chúa đã cho dân chúng ăn và được no nê. Xin cũng nuôi con bằng chính Chúa, để con được mạnh mẽ trong đức tin, sống bình an trong thử thách, và biết bẻ tấm bánh đời mình ra để cùng Chúa đem lại sự sống cho anh em. Amen.*

## YÊU LÀ CHU TOÀN LỆ LUẬT

*Đức Giê-su nói với các môn đệ rằng: “Anh em đừng tưởng Thầy đến để bãi bỏ Luật Mô-sê hoặc lời các ngôn sứ. Thầy đến không phải để bãi bỏ, nhưng là để kiện toàn.” (Mt 5,17)*

**Suy niệm:** Cung cách giảng dạy của Chúa Giê-su không như các kinh sư, mà như “một Đấng có uy quyền” (x. Lc 4,32), như Ngài đã từng tuyên bố: “Con Người làm chủ cả ngày Sa-bát” (Mt 12,8); vì thế, có dư luận cho rằng Ngài có ý “bãi bỏ Luật Mô-sê”. Chúa Giê-su minh định rằng không phải thế nhưng Ngài đến “là để kiện toàn”. Cách thể kiện toàn của Chúa Giê-su là ‘tình-yêu-hoá Lệ Luật’, nghĩa là, không chỉ câu nệ theo Luật để hành động, mà mọi hành động đều phải phát xuất từ tình yêu. Luật cấm không được làm điều xấu cho kẻ khác, trong khi tình yêu buộc phải làm cho người khác điều tốt mà ta muốn họ làm cho mình, và làm ở mức tối đa.

**Mời Ban:** Với Chúa Giê-su, mọi điều răn

chỉ tóm về một lẽ duy nhất, đó là tình yêu. Vì thế, ai “*yêu thương là chu toàn Lễ Luật*” (Rm 13,10). Chính ở điểm này mà Chúa Giê-su không chỉ dạy ta làm theo những gì Luật dạy, mà phải rập khuôn đời mình theo nếp sống của Ngài: “*Anh em đã nghe Luật dạy người xưa rằng... Còn Thầy, Thầy bảo anh em....*”

**Sống Lời Chúa:** Khi xét mình, tôi không chỉ xét về những gì Luật cấm, mà còn xét thêm những gì tình yêu đòi hỏi nơi tôi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã làm cho Luật Mô-sê trở nên hoàn hảo, không phải để ngăn, mà để lan tỏa tình yêu của Thiên Chúa. Xin cho con đừng nệ Luật đến mức khắt khe, nhưng biết để tình yêu của Chúa dẫn dắt, nhờ đó, con thực sự nên ánh sáng cho trần gian. Amen.*

## CHÚA GIÊ-SU, DẤU LẠ TỪ TRỜI

*Những người Pha-ri-sêu đòi Chúa Giê-su một dấu lạ từ trời để thử Người. (Mc 8,11)*

**Suy niệm:** Chúa Giê-su đã làm nhiều phép lạ, gần nhất là phép lạ hoá bánh ra nhiều lần thứ hai (Mc 8,1-10), nhưng những người Pha-ri-sêu vẫn “chê” đó là dấu lạ “dưới đất” mà có lần họ đã họ xuyên tạc là Ngài dựa vào quyền thế của Bê-en-dê-bun để làm phép lạ (x. Mc 3,22). Thế nên họ “*một dấu lạ từ trời*” để thách đố Đức Giê-su. Không phải là Chúa không thể đáp ứng yêu cầu của họ, bởi vì Ngài là chính “*dấu lạ từ trời,*” điều đã được chứng thực khi Ngài chịu phép rửa: “*Có tiếng từ trời phán rằng: Con là Con yêu dấu của Ta*” (Mc 1,11). Nhưng “*dấu lạ từ trời*” đích thực có tên là Gio-na khi Ngài sẽ trỗi dậy vinh hiển sau ba ngày chịu mai táng trong lòng đất. Như dân Do Thái trong sa mạc thử thách Chúa, để rồi vẫn cứng lòng tin “*dù đã thấy những việc Chúa làm*” (Tv 95,8-9), người Pha-ri-sêu cũng vẫn cứng lòng tin, dù đã thấy biết

bao dấu lạ, ngay cả dấu lạ Gio-na!

**Mời Ban:** *“Chúa Giêsu, dấu lạ từ trời”*, vẫn tiếp tục là dấu lạ cho chúng ta hằng ngày trong Bí tích Thánh Thể. Chúng ta sẽ giống như người Pha-ri-sêu nếu vẫn từ khước *“dấu lạ Thánh Thể”* này để đòi hỏi những dấu lạ để thoả mãn tính hiếu kỳ, để đáp ứng những ham muốn về tiền bạc, dục vọng và quyền lực.

**Sống Lời Chúa:** Bạn viếng Thánh Thể hoặc rước lễ thiêng liêng để chiêm ngắm *“Chúa Giêsu, dấu lạ từ trời”* đang ở với bạn trong Bí tích Thánh Thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết tin Chúa một cách vô điều kiện, để đức tin của con cùng Chúa chuyển được núi kiêu căng thành đồng bằng khiêm tốn; dòi non dối trá, tham lam thành con đường của sự thật và yêu thương.*

## KHÔN NGOAN KIẾM TÌM

*“Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho.”*  
(Mt 6,33)

**Suy niệm:** Trong bầu khí linh thiêng của thời khắc minh niên của ngày Tết, Tin Mừng mời gọi chúng ta đặt lại thứ tự ưu tiên cho toàn bộ hiện hữu của chúng ta: *“Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và sự công chính của Người.”* Đức Giê-su không phủ nhận nhu cầu chính đáng của đời sống: “ăn gì, mặc gì”, nhưng Người muốn chúng ta hướng đến giá trị cao nhất: hạnh phúc vĩnh cửu nơi Thiên Chúa. Chúng ta không phải là những thụ tạo không giá trị, *“nay còn, mai đã quẳng vào lò”*, nhưng là con cái Chúa, được Người yêu thương và cứu độ. Vì thế, trong những dự định và ước mong đầu năm mới, điều chúng ta ưu tiên tìm kiếm không chỉ là thành công, tài lộc hay an nhàn, nhưng chính là Nước Thiên Chúa. ‘Đầu xuôi đuôi lọt’! Nước Thiên

Chúa trước đã, “*còn tất cả những thứ kia, Chúa sẽ thêm cho.*”

**Ban thân mến!** Chủ đề mục vụ của năm 2026 là: “Mỗi ki-tô hữu là một môn đệ thừa sai.” Chúng ta được sai đi để gieo vào thế giới này hạt giống của bình an, hy vọng và niềm tin phó thác nơi Chúa. Trong năm mới này, mỗi ngày chúng ta hãy gieo ít là một hạt giống Tin Mừng ngay trong môi trường sống thường ngày của chúng ta.

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, dùng chính Lời Chúa để chúc Tết và trao gửi niềm hy vọng cho những người thân quen.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp con biết tìm kiếm Nước Chúa một cách khôn ngoan, để là người tôi tớ trung thành của Chúa, không vì lo lắng mưu sinh mà sao lãng bỏn phận thờ phượng Chúa, không vì cuộc sống đời tạm này mà quên tìm kiếm Nước Thiên Chúa. Amen.*

## PHẢI ĐẠO LÀM CON!

*Thiên Chúa dạy: “Người hãy thờ cha kính mẹ; kẻ nào nguyên rửa cha mẹ, thì phải bị xử tử.” (Mt 15,4)*

**Suy niệm:** Câu ca dao về “*công cha, nghĩa mẹ*”, người Việt Nam chúng ta không ai là không biết:

*“Công cha như núi Thái Sơn,  
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.  
Một lòng thờ mẹ kính cha,  
Cho tròn chữ Hiếu mới là Đạo Con.”*

Người Việt Nam chúng ta đã tôn chữ Hiếu lên thật cao, thành một ĐẠO. Nhưng “đạo” này đã được ghi khắc trong 10 điều răn của Chúa: “*Thứ bốn: thảo kính cha mẹ*”. Đây không phải là lời khuyên mà là một luật buộc phải thi hành. Muốn được Thiên Chúa chúc phúc thì chúng ta cần thờ cha kính mẹ cho phải đạo và là lễ dâng tốt đẹp nhất trong những ngày đầu năm mới này.

**Mời Ban:** Trong xã hội ngày nay, gia đình gặp nhiều khủng hoảng. Không thể không đau lòng khi thấy trong nhiều gia đình con

cái đối xử tệ bạc với cha mẹ. Không thể không đau lòng khi có nhiều gia đình tan vỡ, phân ly... Gia đình là tế bào của xã hội. Muốn xây dựng xã hội tốt đẹp, thì phải chấn hưng giá trị đạo hiếu từ trong gia đình. Đó cũng là việc ưu tiên phải làm của người Ki-tô hữu, “người môn đệ thừa sai” của Chúa.

**Sống Lời Chúa:** Lời chúc đầu năm của bạn đến ông bà cha mẹ phải là điều quyết tâm sống hiếu thảo của bạn trong năm mới này.

**Cầu nguyện:** Đọc kinh Gia Đình (tr. 58).

## THÁNH HOÁ NGHỀ NGHIỆP

*“Khá lắm! Hỡi đầy tớ tài giỏi và trung thành... Hãy vào mà hưởng niềm vui của chủ anh.” (Mt 25,21)*

**Suy niệm:** Sau những ngày ‘ăn’ Tết vui tươi, thư giãn, ta lại trở về với nhịp sống bình thường, nghĩa là trở lại với công ăn việc làm quen thuộc. Người Ki-tô hữu lao động không chỉ vì “tay làm hàm nhai,” nhưng còn muốn góp phần làm cho thế giới, công trình sáng tạo của Thiên Chúa, được tốt đẹp hơn. Họ làm việc vất vả không chỉ để nuôi sống, trợ giúp gia đình, nhưng còn muốn bày tỏ tình yêu thương với những người thân trong gia đình qua công việc lao nhọc ấy. Họ xác tín rằng Chúa không đánh giá họ theo công việc nào, tay chân hay trí óc, văn phòng hay ngoài đồng, bằng cấp chuyên môn hay lao động phổ thông, nhưng chỉ xét họ làm với tinh thần nào, cung cách ra sao. Họ lao động với lương tâm nghề nghiệp, đức tin thể hiện bằng việc làm cụ thể hằng ngày.

**Mời Ban:** Thánh hóa công ăn việc làm không chỉ là xin cho năm mới làm ăn được thuận lợi, nhưng chủ yếu là *siêu nhiên hóa* công việc làm ăn ấy. Nghĩa là qua lao động, bạn hướng về Chúa, làm đẹp lòng Ngài khi đặt trái tim vào công việc nghề nghiệp mỗi ngày: Tình yêu dành cho Ngài và cho tha nhân. Đồng thời cũng ghi nhớ rằng chẳng sớm thì muộn, bạn sẽ phải ra trước tòa Chúa, để tường trình cho Ngài về nén bạc nghề nghiệp Ngài tin tưởng phó thác cho bạn.

**Sống Lời Chúa:** Tôi tạ ơn Chúa đã cho tôi một nghề nghiệp để sống, xin Chúa cho tôi biết thánh hóa nghề nghiệp, để qua các sản phẩm mình làm ra, tôi góp phần làm vinh danh Chúa hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã cho con một công việc để nuôi sống bản thân và gia đình, góp một phần nhỏ làm cho xã hội được tốt đẹp hơn. Amen.*

## HOÁN CẢI ĐỂ ĐƯỢC CỨU

**“Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh.” (Mt 6,18)**

**Suy niệm:** Mùa Chay là dịp để chúng ta nhìn lại thân phận thụ tạo của mình. Con người là thụ tạo được Thiên Chúa dựng nên theo hình ảnh của Người, nhưng đã bị tội lỗi làm cho hư hoại và phải chết. Chúng ta cần được Chúa cứu và chỉ có Chúa mới cứu được con người. Để nhận được Ôn Cứu độ, con người cần biết hoán cải và nhìn nhận tội lỗi của mình. Vì thế, sám hối, ăn chay, hy sinh, quyết tâm từ bỏ tội lỗi, làm việc bác ái... là cách chúng ta bày tỏ lòng khao khát được Thiên Chúa Thương Xót. Chỉ trong chay tịnh và cầu nguyện, con người mới đối diện với sự thật về mình và gặp được Thiên Chúa. Nhờ cái chết và phục sinh của Đức Giê-su, chúng ta tin tưởng và hy vọng được Chúa giải thoát khỏi tội lỗi và được tự do để yêu thương.

**Mời Ban:** “*Hãy xé lòng, đừng xé áo*”, là thái độ chúng ta cần có trong Mùa Chay.

Bạn được mời gọi sống trong thinh lặng nhiều hơn, để cầu nguyện và để nhận ra tội lỗi của mình đã gây ra những đổ vỡ trong tương quan với Chúa và với người khác; để biết xin Chúa tha thứ và mong muốn mình được thay đổi. Trong thinh lặng, bạn sẽ nghe được tiếng Chúa, được Ngài dạy cho biết bạn phải thay đổi ra sao và biết sống yêu thương thế nào.

**Chia sẻ:** Điều gì đang cản trở, khiến bạn khó hòa giải với một người trong gia đình hay người thân quen của mình?

**Sống Lời Chúa:** Quyết tâm làm hòa với một người mình đang vướng mắc (nếu có) và dọn mình để xưng tội trong Mùa Chay.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết thật lòng ăn năn về những tội mình đã phạm, và xin dạy con biết sống yêu thương như Chúa. Amen.*

## TỪ MỘT TIẾNG GỌI: “HÃY THEO TÔI”

**“Anh hãy theo tôi!” Ông bỏ tất cả, đứng dậy đi theo Người. (Lc 5,27-28)**

**Suy niệm:** Đối với người Do Thái, nghề thu thuế vẫn bị coi là phản bội dân tộc, làm tay sai cho đế quốc Rô-ma. Trong các tông đồ, không ai khó được chấp nhận cho sứ vụ này cho bằng Lê-vi. Vậy mà Chúa Giê-su vẫn kêu gọi ông làm tông đồ của Ngài. Ngài đã không lầm! Tưởng như việc từ bỏ một nghề với thu nhập béo bở như thế là điều thật khó khăn. Thế nhưng, thật ngạc nhiên, ông đã đứng dậy, bỏ tất cả, sẵn sàng đi theo Người. Hành động “đứng dậy” như thế, cho thấy ông quyết đoạn tuyệt với quá khứ để đi theo tiếng gọi “*Anh hãy theo tôi*” cách mạnh mẽ, dứt khoát. Ông cũng không lầm khi từ bỏ cuộc sống ổn định để bước theo Đấng không có nơi gối đầu. Ngài bút quen viết những con số dơ bẩn của ông từ nay sẽ dành để viết ra những trang Tin Mừng hằng sống cho muôn người. Tiếng

gọi tình yêu của Đấng Cứu Thế gieo vào một tâm hồn thiện chí, mở lòng đón nhận tiếng gọi yêu thương ấy sẽ sinh ra hiệu ứng tích cực vượt quá sự tưởng tượng của con người.

**Mời Ban:** Mùa Chay là cơ hội quý giá để bạn làm cho tiếng nói của Chúa dội vào tâm trí bạn qua việc tĩnh tâm, sám hối, hoán cải đời sống... hầu giúp bạn có khả năng đáp lại tiếng Chúa gọi, thay đổi cái nhìn, lối sống của mình cho hợp với sứ vụ tông đồ giáo dân hơn.

**Sống Lời Chúa:** Tiếng gọi ấy hôm nay là: *“Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi ăn năn sám hối.”*

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi, xin đưa ánh mắt nhân từ nhìn đến thân phận yếu hèn của con, giúp con dám mạnh dạn đổi mới cuộc đời. Amen.*

## CÁC CÁM DỠ ĐIỂN HÌNH

*Sau khi chịu phép rửa, Đức Giê-su được Thần Khí dẫn vào hoang địa để chịu quỷ cám dỗ. (Mt 4,1)*

**Suy niệm:** Ba cám dỗ Chúa Giê-su trải qua là ba cám dỗ điển hình, bởi chúng nhắm vào các tử huyệt của con người. Là con người, ai cũng bị cám dỗ về cái ăn, danh vọng và lợi lộc trần thế. Ăn no mặc ấm thôi chưa lấy làm đủ, con người còn tìm cách tạo cho mình có thêm quyền lực, danh vọng và bổng lộc càng nhiều càng tốt. Trong thân phận con người, Chúa Giê-su cũng trải nghiệm các cám dỗ cơ bản ấy. Nhưng Ngài luôn chiến thắng nhờ tham chiếu Lời Chúa, đặc biệt thánh ý Chúa Cha khi sai Ngài vào trần gian cứu độ con người. “*Chớ thử thách Thiên Chúa*” và “*phải bái lạy Đức Chúa là Thiên Chúa của ngươi, và phải thờ phượng một mình Người mà thôi*” là những lời Kinh Thánh Chúa dùng để chiến thắng các con cám dỗ của ma quỷ.

**Mời Ban:** Mùa Chay là mùa chiến đấu

thiên liêng, mời bạn tập trung chú ý nhận biết đâu là những cám dỗ mà bạn hay gặp: ăn uống vô độ, nhậu nhẹt say sưa, tham lam tiền của vật chất, thú vui xác thịt, hay say mê quyền lực, tìm mọi cách thống trị người khác. Bạn không thể nhắm mắt mà bảo rằng bạn không hề bị cám dỗ. Cũng không thể giơ tay đầu hàng để chiều theo cám dỗ. Chỉ có một cách là đương đầu với chúng trong tâm thế người chiến binh để chiến thắng cám dỗ, noi gương Đức Giê-su.

**Sống Lời Chúa:** Để chiến thắng cám dỗ, bạn trang bị cho mình áo giáp là ơn Chúa, vũ khí là Lời Ngài.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin con cho biết lắng nghe Lời Ngài dạy con trong mọi tình huống của đời sống, đừng để con vì vui quá mà quên mất Chúa; cũng chẳng vì buồn bực mà nghi ngờ thử thách Ngài. Amen.*

## THẤY CHÚA NƠI ANH EM

*“Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy.” (Mt 25,40)*

**Suy niệm:** Thầy Giê-su đưa ra tiêu chuẩn phán xét rất rõ ràng: ngày cuối cùng, chúng ta sẽ bị phán xét về tình yêu thương. Ngài cho thấy có nhiều cách cụ thể thực hành tình yêu thương ấy: cho người đói được ăn, người khát được uống, người trần truồng được mặc, tiếp đón khách lạ, thăm viếng bệnh nhân và người ở tù. Điều ngạc nhiên là khi ta làm/hay không làm cho *“những người bé nhỏ nhất”* là ta làm/hay không làm cho chính Chúa. Quả thật, Lời Ngài hôm nay đưa ta vào trong một mối tương quan và thực hành mới mẻ. Ngài là Đấng Phán xét, là Thiên Chúa làm người; Ngài cũng là người nghèo, Ngài ẩn mình, hiện diện trong dáng vẻ của những người bé nhỏ quanh ta.

**Mời Ban:** Khi bạn nghiêm túc suy gẫm

đoạn Tin Mừng hôm nay, bạn sẽ nhìn người nghèo mình gặp gỡ bằng một đôi mắt mới; bạn sẽ “*chạnh lòng thương*” khi nghe, đọc tin tức về một người nào đó đau khổ, tù tội, thất nghiệp, lâm cảnh khốn cùng, và mang lấy họ trong lời cầu nguyện, thao thức của mình. Đức Ki-tô vẫn ở đó trong từng phận người. Người tiếp tục hiện diện trong người nghèo hôm nay với muôn ngàn dáng vẻ, vấn đề là bạn có đủ nhạy bén để nhận ra Chúa ở trong họ nơi gia đình, công sở, cộng đồng mình?

**Sống Lời Chúa:** Bạn chọn và thực hành một trong những việc làm được đề nghị trong kinh “Thương người 14 mối”.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con thấy Chúa hiện diện nơi những anh chị em xung quanh cũng như nơi những phận người bé nhỏ mà con đang phục vụ. Amen.*

## KHÁM PHÁ TƯƠNG QUAN MỚI

*“Lạy Cha chúng con ở trên trời... Xin tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con.” (Mt 6,9.12)*

**Suy niệm:** Khi chưa xác định được mình có quan hệ với người kia thế nào, chúng ta tỏ ra lúng túng, không biết phải xưng hô làm sao, ăn nói thế nào cho phải phép, chưa nói đến việc mình có bổn phận, nghĩa vụ gì đối với nhau. Lời kinh mà chính Chúa Giê-su dạy giúp chúng ta hiểu cầu nguyện là nói chuyện với ai và do đó biết cách cầu nguyện thế nào, và cầu nguyện với những gì; lời kinh giúp chúng ta **khám phá mối tương quan mới** với Thiên Chúa cũng như với tha nhân: Ngài là Cha chúng ta và chúng ta là anh em với nhau. Đã chân nhân Chúa là Cha thì đồng thời cũng nhìn nhận người khác là anh em. Vì thế, yêu mến Chúa thì cũng bao hàm việc yêu mến anh em mình nữa.

**Mời Ban:** Mỗi ngày đọc kinh Lạy Cha chúng ta hãy xác tín hơn nữa địa vị của mình là con cái Thiên Chúa và mọi người

đều là anh em với nhau, để nhờ đó mỗi người chúng ta có thể đón nhận nhau bằng nụ cười thân thiện, ánh mắt thông cảm, trái tim yêu thương, đôi tay rộng mở, với mọi người không loại trừ ai. “Con nhà tông không giống lông cũng giống cánh”. Nếu Chúa đã thương yêu tha thứ cho chúng ta dù chúng ta đầy tội lỗi bất toàn thì mỗi người chúng ta cũng phải tha thứ cho nhau. Bạn thử nghĩ xem mình đã thực sự là “con nhà tông” của Thiên Chúa chưa?

**Sống Lời Chúa:** Ngày hôm nay bạn hãy luôn tìm cách nghĩ tốt về mọi người mà chúng ta gặp gỡ, tiếp xúc.

**Cầu nguyện:** *Đọc kinh Lạy Cha* với tâm tình và suy gẫm.

## HOÁN CẢI THEO LỜI CHÚA

**Đức Giê-su nói :** “*Ông Giô-na là một dấu lạ cho dân thành Ni-ni-vê thế nào, thì Con Người cũng sẽ là một dấu lạ cho thế hệ này như vậy.*” (Lc 11,29-32)

**Suy niệm:** Theo cuốn sách “Bác sĩ đối diện với phép lạ” do Hiệp hội các bác sĩ Ý xuất bản tháng 2/2004, thì trong số hơn 7.000 bệnh nhân được Hội đồng giám định y khoa Lộ Đức (Pháp) chứng nhận là lành bệnh mà y khoa không thể giải thích được nguyên nhân, thì chỉ có 67 trường hợp Giáo Hội công nhận là *phép lạ*. Thế nhưng, không thể nào đếm xuê số người đến hành hương tại đây được ơn đức tin, ơn hoán cải, bình an tâm hồn... Đó cũng là những *dấu lạ*. Giới lãnh đạo Do Thái đòi dấu lạ, Đức Giê-su cho biết chỉ làm cho họ dấu lạ của ngôn sứ Giô-na. Thế thì đó là dấu lạ gì? Tất cả dân thành Ni-ni-vê, một thành phố lớn đi bộ tới ba ngày đàng, đã hoán cải theo lời kêu gọi của Giô-na, mà không kèm một điều kiện nào, đó thật sự là một phép lạ. Ai đón nhận Lời rao giảng của Đức

Giê-su, tin vào Tin Mừng mà hoán cải, thì đó cũng là một phép lạ, tuy âm thầm nhưng rất mạnh mẽ.

**Mời Bạn:** Khi đáp lại lời mời gọi của Đức Giê-su đổi mới cách sống với Chúa và tha nhân cách tốt đẹp hơn, mà ta có thể gọi chung là hoán cải, khi đó bạn cũng đang được hưởng phép lạ đấy.

**Chia sẻ:** Tại sao sau bao năm theo Chúa, tôi vẫn trơ trơ, chưa có những thay đổi tích cực trong đời sống đạo?

**Sống Lời Chúa:** Tôi hoán cải bằng cách có một quyết tâm chừa bỏ một nét xấu cụ thể để sống tinh thần truyền giáo trong năm này.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, chúng con thật cứng cổ khi chưa hoán cải, dù đã nghe bao Lời Chúa, và chứng kiến bao điều kỳ diệu Chúa đã làm. Xin Chúa hoán cải lòng chúng con. Amen.*

## THEO Ý CHÚA

**“Vây nếu các con, dù là kẻ xấu, còn biết lấy của tốt mà cho con cái, thì huống chi Cha các con, Đấng ở trên trời, sẽ ban những sự lành biết bao cho kẻ cầu khẩn Người!” (Mt 7,11)**

**Suy niệm:** Để diễn tả tình yêu của Thiên Chúa, Chúa Giê-su dùng một hình ảnh rất gần gũi: chân dung người cha yêu thương trong gia đình. Người cha, dù xấu tính, ích kỷ đến đâu, vẫn luôn dành những gì tốt đẹp cho con cái mình. Từ kinh nghiệm tình cha mẹ nhân loại ấy, Chúa Giê-su dẫn chúng ta đi xa hơn, đến tình yêu lớn lao của Cha trên trời. Trong thực tế, lắm khi chúng ta có cảm tưởng cầu xin mà chẳng thấy Chúa trả lời, không cho điều mình xin. Tin Mừng hôm nay dạy chúng ta hãy có cách nhìn khác: Chúa không ban điều ta *muốn*, mà ban điều ta *thật sự cần*. Chúng ta muốn Chúa ban cho ta *ngay* khi chúng ta cầu, nhưng Chúa lại ban cho *đúng lúc* chúng ta cần. Ngài cũng chẳng ban cho theo *ý ta*, mà theo *ý yêu*

*thương của Ngài. Ông lớn nhất Chúa ban cho ta là Thánh Thần. Có Thánh Thần, ta có thể biết đâu là ý Chúa; không có Thánh Thần, chúng ta không biết cầu xin thế nào cho phải (x. Rm 8,26).*

**Ban sớng** Tin Mừng hôm nay bằng cách tin tưởng cầu xin với lòng phó thác, dù câu trả lời của Chúa khác với mong đợi. Và học cung cách của Chúa trong việc phục vụ tha nhân: không chiều theo cảm xúc nhất thời, nhưng chọn điều tốt thật sự cho người mình yêu.

**Sống Lời Chúa:** Luôn xác tín: Thiên Chúa là Cha tốt lành, những gì Ngài ban, đều là “những sự lành biết bao” cho phần rỗi và hạnh phúc đời đời của chúng ta.

**Cầu nguyện:** Sốt sắng đọc kinh *Cúi xin Chúa sáng soi.*

## GIẬN DỮ: NGUỒN GỐC SỰ DỮ

***“Ai giận anh em mình, thì đáng bị đưa ra toà.”*** (Mt 5,22)

**Suy niệm:** Tại sao chiến tranh trên thế giới không lúc nào ngưng, cũng như bạo lực trong các gia đình chẳng khi nào chấm dứt? Có rất nhiều nguyên nhân đưa đến tình trạng đáng buồn ấy. Một trong những lý do sâu xa là sự giận dữ trong lòng con người: Giận dữ vì bị xem thường, bị đối xử bất công, mất quyền lợi,... Sự giận dữ khiến người ta mất bình an với chính mình, tâm trí không còn tỉnh táo, khôn ngoan. Khi lòng sôi sục vì giận dữ, người ta tìm cách trả thù, từ đó những mối bất hoà, cãi cọ, xung đột bùng nổ ra. Không lạ gì Chúa Giê-su coi giận dữ là một trọng tội, đáng lên án: *“Bất cứ ai giận anh em mình, thì đáng bị đưa ra toà.”* Thánh Gio-an còn nhấn mạnh: *“Ai giận ghét anh em mình, ấy là kẻ sát nhân”* (1Ga 3,15).

**Mời Ban:** “Người giận dữ thì mồm há ra, còn mắt thì nhắm lại” (Marcus P. Cato). Có

hai loại giận dữ. Một loại bùng nổ mất kiểm soát gây ra những hậu quả đáng tiếc không thể sửa chữa; loại thứ hai âm ỉ, thâm hiểm, nuôi dưỡng dự tính báo thù, cũng nguy hiểm không kém. Là môn đệ Chúa Giê-su, bạn được mời gọi loại trừ mọi hình thức giận dữ ra khỏi cuộc sống mình. Đối lại hãy nhìn lên Đức Ki-tô chịu đóng đinh để học với Ngài hiền lành nhẫn nại, khoan dung và tha thứ.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi khi bị xúc phạm, bạn nhớ tới Chúa Giê-su chịu đóng đinh, và xin cho được chịu mọi sự sỉ nhục bằng lòng.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa là Đấng chậm giận, giàu tình thương và luôn sẵn sàng tha thứ (Nkm 9,17). Xin giúp con biết sống theo lời Chúa dạy, biết khoan dung, tha thứ và làm ơn cho những ai xúc phạm đến con. Amen.*

## HOÀN THIỆN NHƯ CHA TRÊN TRỜI

*“Vây anh em hãy nên hoàn thiện, như Cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện.” (Mt 5,48)*

**Suy niệm:** Hoàn thiện hay nên thánh như Cha trên trời là lý tưởng đời người Ki-tô hữu từ khi lãnh nhận Thánh tẩy, trở thành con cái Ngài. Việc xúc dầu thánh ngay sau khi được dòng nước thánh tẩy bạn đã được thánh hiến để thuộc về Thiên Chúa. Thiên Chúa, Đấng hoàn thiện hay trọn tốt trọn lành ấy, không ở đâu xa trên trời cao thăm, nhưng qua dung mạo Con Một Ngài, Đức Giê-su Ki-tô, ở giữa và ở với con người hôm nay mọi ngày cho đến tận thế, nghĩa là không giây phút nào ta không cảm nhận sự hiện diện của Ngài trong đời ta. Đỉnh cao của việc nên thánh tựa Đức Ki-tô là qua điều răn yêu thương: yêu thương đồng loại không loại trừ ai, yêu cả kẻ thù của mình như Chúa đã làm gương cho ta trên cây thập giá.

**Mời Bạn:** Yêu cả kẻ thù như Đức Giê-su

dạy không phải là yêu cách chung chung, nhưng qua ba việc làm cụ thể: *làm ơn cho kẻ ghét mình, chúc lành cho người nguyện rửa ta, cầu nguyện cho người vu khống mình* (x. Lc 6,27-37). Trong ba việc ấy, việc nào dễ nhất đối với bạn, bạn hãy chọn để thực hành ngay hôm nay.

**Sống Lời Chúa:** Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn quỳ cầu nguyện cho một người hay những người đã xúc phạm, gây thương tổn cho bạn trong thời gian qua.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là mẫu mực, lý tưởng sự hoàn thiện như Cha trên trời. Xin giúp con đặt Chúa là lý tưởng đẹp nhất cho đời mình, để con mỗi ngày nhìn lên đích điểm ấy mà tiến bước, tìm mọi cách làm đẹp lòng Cha, nên giống Cha qua việc nỗ lực vâng phục Con Cha, thực hiện Lời Ngài dạy. Amen.*

## KINH GIA ĐÌNH

Lạy Chúa là Cha chúng con, chúng con tin thật Chúa là Đấng dựng nên mọi sự và hằng thương yêu săn sóc mọi loài. Xin Chúa nhận lời gia đình chúng con cầu nguyện. Chúa đã muốn chúng con làm thành một gia đình công giáo, một cộng đoàn yêu thương, để làm bằng chứng tình thương của Chúa đối với mọi gia đình. 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. Xin Chúa cho chúng con nhiệt thành sống Đức Tin, hôm sớm cầu nguyện chung với nhau, làm cho gia đình trở thành đền thờ sống động của Chúa, siêng năng tham dự Phụng Vụ của Hội Thánh, chuyên cần học hỏi lời Chúa và đem ra thực hành.

Trong khi mọi người chúng con vất vả làm việc, cũng như lúc gia đình gặp vui mừng hoặc gặp thử thách, xin Chúa cho chúng con biết luôn luôn tin tưởng vào Chúa quan phòng. Đối với mọi gia đình chung quanh xin Chúa cho chúng con biết thật tình yêu mến, sẵn sàng chia sẻ vật chất cũng như

tình thần, nhất là chia sẻ Tin Mừng tình thương của Chúa.

Lạy Chúa, chúng con xin dâng gia đình chúng con cho Chúa. Chúng con nguyện sống theo gương Thánh Gia Thất mỗi ngày. Xin Chúa chúc lành cho mọi người trong gia đình chúng con, có mặt cũng như vắng mặt, còn sống hay đã qua đời. Hầu bây giờ chúng con trở nên ánh sáng tình thương của Chúa, và ngày sau được phúc sum họp với Chúa muôn đời. Amen.