

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 03/2026

CHÂN DUNG ĐÍCH THỰC CỦA ĐÁNG CỨU THỂ

“Đừng nói cho ai hay thị kiến ấy, cho đến khi Con Người từ cõi chết trỗi dậy.” (Mt 17,9)

Suy niệm: Đức Giê-su cho ba môn đệ chứng kiến Ngài hiển dung, nhưng lại cấm họ: *“không được cho ai hay thị kiến ấy”* vì Ngài muốn người ta hiểu rằng chỉ khi *“Con Người từ cõi chết trỗi dậy”*, chân dung đích thực của Ngài mới được tỏ hiện: còn bây giờ, khuôn mặt của Thầy Giê-su phải được tôi luyện trong cuộc khổ nạn, đến nỗi *“không còn hình tượng người ta nữa”*, thì việc loan báo dung nhan *“chói lợi như mặt trời”* của Đáng Phục sinh mới không khiến người ta hiểu sai về sứ vụ cứu thế của Ngài. Đức Ki-tô Phục sinh đã nhắc lại cho các môn đệ làng Em-mau mầu nhiệm này: *“Nào Đáng Ki-tô lại chẳng phải chịu khổ hình như thế rồi mới vào trong vinh quang của Người sao?”* (Lc 24,26).

Ban thân mến, bạn mang hình ảnh của

Đấng Phục sinh khi bạn “*cùng được mai táng với Đức Ki-tô khi chịu phép rửa*” (Cl 2,12). Điều đó hàm ý rằng bạn đang cùng đi con đường thập giá với Chúa trên con đường đời của bạn. Và Ngài cũng giao cho bạn sứ mạng: “*Chính anh em là chứng nhân về những điều này*”, đó là rao giảng một “*Đức Ki-tô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba, từ cõi chết sống lại*” (x. Lc 24,44-48), và nhất là phải rao giảng bằng đời sống chứng nhân của mình.

Sống Lời Chúa: Tôi quyết biến đổi công việc hằng ngày của mình thành hành động loan báo Tin Mừng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đặt chúng con là ánh sáng cho thế gian, và sai chúng con đi loan báo Tin Mừng cho muôn dân. Xin giúp chúng con hoàn thành sứ vụ bằng đời sống chứng nhân của chúng con. Amen.*

NHÂN TỪ NHƯ CHÚA

“Anh em hãy có lòng nhân từ, như Cha anh em là Đấng nhân từ.” (Lc 6,36)

Suy niệm: Năm 1428 vua Lê Lợi toàn thắng quân Minh; hàng tướng, tù binh bị bắt đến trên 80.000 người đều được tha cả. Chẳng những thế, Lê Lợi còn chu cấp thuyền, ngựa và lương thảo để cho về nước. Nhà vua cho biết: *“Phục thù, báo oán là thường tình của mọi người, mà không thích giết người là bản tâm của người nhân giả”* (x. Đào Duy Anh, Lịch sử Việt Nam, nxb VHTT, 2002, tr. 315-6). Tha chết cho kẻ đáng tội chết, đó là nhân từ. Chúa Giê-su còn dạy phải ***“nhân từ như Chúa là Đấng Nhân Từ”***. *“Nhân từ như Chúa”* không chỉ là tha cho chúng ta là tội nhân đáng chết vì đã chối bỏ Ngài, mà còn là thí mạng sống của chính Con Một Ngài để đền bù tội lỗi chúng ta. Sống *“nhân từ như Chúa”* đòi buộc chúng ta cũng phải biết *“thí mạng sống mình”* vì anh em.

Mời Ban: Trong sứ điệp Mùa Chay 2014,

Đức Thánh Cha Phan-xi-cô nói: Tình yêu của Thiên Chúa là “*một tình yêu không do dự hiến thân và hy sinh vì những thụ tạo mà Ngài yêu mến*”. Để theo chân Chúa Ki-tô sống nhân từ như Chúa, chúng ta không chỉ dành cho nhau tình yêu thương qua lời nói, cử chỉ tế nhị, cảm thông, những hoạt động chia sẻ, bác ái mà còn dám từ bỏ những ham muốn ích kỷ, chấp nhận những hy sinh, thiệt thòi để phục vụ anh chị em nữa.

Sống Lời Chúa: Trong mùa Chay, bạn gia tăng những việc hy sinh và thực hành việc bác ái phục vụ để thực thi lòng nhân từ như Chúa dạy.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, là Ki-tô hữu, chúng con được mang Danh Ngài. Xin Chúa cho chúng con biết sống xứng đáng với danh xưng Ki-tô hữu là làm cho tình yêu của Ngài đến được với mọi người trong thế giới hôm nay. Amen.*

NÔ LỆ CÁI NHÌN CỦA THIÊN HẠ

“Họ làm mọi việc cốt để cho thiên hạ thấy.” (Mt 23,5)

Suy niệm: Những chiếc hộp nho nhỏ ghi những giới răn quan trọng, đeo trên trán hay cổ tay để nhắc nhở, hay những tua vải đính vào gấu áo – mà Chúa Giê-su cũng có (x. Mt 9,20; 14,36) – nhằm gây ý thức mình thuộc về dân riêng của Chúa, là những việc tự bản chất là tốt. Nhưng Đức Giê-su trách các kinh sư và người Pha-ri-sêu vì họ làm những việc đó *“cốt để cho thiên hạ thấy”*: Họ *“đeo những hộp kinh thật lớn, mang những tua áo thật dài”* khiến những việc vốn tốt lành đó trở thành lộ bịch. Đối lại, Chúa Giê-su dạy khi làm những việc đạo đức như thế, *“đừng có phô trương, khua chiêng đánh trống”* nhưng hãy làm để Thiên Chúa, *“Đáng thâu suốt những gì kín đáo”* thấy và thưởng công mà thôi (x. Mt 6,1-6).

Ban thân mến, không chỉ người đương thời với Chúa Giê-su, mà con người thời

nay cũng mắc căn bệnh “*bị nô lệ bởi cái nhìn của thiên hạ*”. “Thiên hạ” ngày nay không còn bị giới hạn trong một không gian địa lý, nhưng đã trở thành một thứ cộng đồng không biên giới trên “không gian mạng”, nơi đó không ít “*cư dân mạng*” trở thành nô lệ của lượt thích, lượt xem và lời khen cho lối sống ảo của họ. Bạn được mời gọi sống dưới cái nhìn yêu thương của Thiên Chúa, nhờ đó bạn trở nên chứng nhân của Chúa, dám sống và bày tỏ đức tin của mình, sẵn sàng loan báo Đức Ki-tô “*lúc thuận tiện cũng như lúc không thuận tiện*” (2Tm 4,2).

Sống Lời Chúa: Làm việc phục vụ hoặc hy sinh hãm mình dù có được người khác nhận biết hay không.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giải thoát con khỏi bị nô lệ vào ánh nhìn của “thiên hạ” để con được sống tự do dưới cái nhìn yêu thương của Chúa. Amen.*

PHỤC VỤ NHƯ THẦY GIÊ-SU

“Con Người đến không phải để được người ta phục vụ, nhưng là để phục vụ và hiến dâng mạng sống làm giá chuộc muôn người.” (Mt 20,28)

Suy niệm: Thế gian định nghĩa quyền lực bằng sự thống trị, nhưng Chúa Giê-su định nghĩa quyền lực bằng sự hạ mình phục vụ. Ngài đã lật ngược thang giá trị của thế gian khi thay cầm bả bằng tấm khăn lau chân các môn đệ sau khi rửa chân cho họ, khi Ngài lấy máng cỏ và thập giá thay cho đai vàng. Chúa Giê-su phục vụ khi xuống thế làm người để giảng dạy, chữa lành tật bệnh và nhất là hiến dâng mạng sống để chuộc tội chúng ta. Hơn nữa, Ngài còn hoá thân trong bí tích Thánh Thể để ở lại với chúng ta mọi ngày cho đến tận thế.

Ban thân mến, Chúa Giê-su mời gọi bạn phục vụ bắt đầu từ chỗ làm những việc tầm thường nhất nhưng với một tình yêu phi thường. Đó là sẵn sàng giúp người khác một tay khi họ mệt mỏi, là giữ yên lặng khi

người khác cần nghỉ ngơi, là nói những lời tích cực an ủi với người đang chán nản, thất vọng, là đảm nhận phần việc âm thầm, kín đáo, - có khi phải chịu thiệt thòi - thay vì tranh giành phần việc nhẹ nhàng hay vị trí nổi bật... Phục vụ đến hiến dâng mạng sống như Chúa là mỗi ngày biết chết đi cho tính ích kỷ, nóng nảy và cái tôi tự cao tự phụ của mình để nhận nài và bao dung với tha nhân.

Sống Lời Chúa: Tiêu chí hành động của tôi không chỉ là tránh điều xấu và làm điều tốt mà còn là chọn điều tốt nào giúp tôi giống với Chúa Giê-su hơn cả, Đấng tự hạ, tự hiến trên thập giá.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con hiểu rằng: Sống là để yêu, và yêu là để phục vụ. Xin dạy con biết cúi xuống thật thấp để phục vụ anh chị em, để con được trở nên giống Chúa hơn. Amen.*

LỜI CẦU XIN MUỘN MÀNG

Bấy giờ ông ta kêu lên: “Lạy tổ phụ Áp-ra-ham, xin thương xót con, và sai anh La-da-rô nhúng đầu ngón tay vào nước, nhỏ trên lưỡi con cho mát; vì ở đây con bị lửa thiêu đốt khổ lắm!” (Lc 16,24)

Suy niệm: Đó là tiếng van xin thảm thiết của ông nhà giàu thốt lên từ bóng tối âm phủ. Thật là một bi kịch xót xa khi một người từng “*mặc toàn lụa là gấm vóc, ngày ngày yến tiệc linh đình*” giờ đây lại khao khát một giọt nước nhỏ xíu từ tay người cùng khổ mà ông từng bỏ mặc. Ông nhà giàu không bị kết án vì đã làm điều ác, mà vì ông đã không làm gì để chia sẻ với anh La-da-rô nghèo khó nằm ngay trước cổng nhà ông. Ở đời này, ông không lấp đầy được khoảng cách từ bàn ăn đến cánh cổng nhà ông, thì qua đời sau, khoảng cách đó sẽ trở thành “*một vực thẳm lớn*” đến nỗi không ai có thể vượt qua được.

Ban thân mến, đừng để cuộc đời bạn kết thúc bằng lời cầu xin muộn màng như thế.

Chúa không đòi hỏi bạn điều gì quá lớn lao. Hạnh phúc vĩnh cửu có thể đến với bạn, bắt đầu từ một mẫu bánh bẻ đôi, một sự chia sẻ nhỏ bé, một cử chỉ cảm thông đơn sơ. Đừng đợi đến ngày mai, nhưng ngay hôm nay, hãy bắt nhịp cầu nối yêu thương đến những con người rất bình thường mà bạn dễ ‘ngó lơ’: Có thể đó là bác bảo vệ công ty, người lao công ngoài đường phố, một người đồng nghiệp ít nói, một người lao động đi sớm về khuya là hàng xóm của bạn, hay những mảnh đời bất hạnh mà bạn gặp đây đó trên đường đời.

Sống Lời Chúa: Luôn sẵn sàng chia sẻ, phục vụ người anh em đang cần đến.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su đầy lòng thương xót, xin mở mắt con để con thấy anh chị em đang đau khổ, và mở tay con để con biết chia sẻ với họ trước khi mọi sự trở nên quá muộn. Amen.*

NHẬN CHỨA LÀM CHỦ ĐỜI MÌNH

Nhưng bọn tá điền vừa thấy người con, thì bảo nhau: “Đứa thừa tự đây rồi! Nào ta giết quách nó đi, và đoạt lấy gia tài nó!” Thế là chúng bắt lấy cậu, tống ra khỏi vườn nho và giết đi. (Mt 21,38-39)

Suy niệm: Người xưa có câu: “Vắng chủ nhà, gà vọc niêu tôm.” Bọn tá điền không chỉ thừa cơ hội ông chủ vắng mặt để tác oai tác quái mà còn lộng hành đến mức đẩy sự việc trở thành một thảm kịch nghiêm trọng. Vốn chỉ là những người làm thuê, chúng đã không từ một thủ đoạn độc ác nào, thậm chí còn rắp tâm sát hại chính người con trai thừa kế của ông, để chiếm đoạt vườn nho của ông chủ. Kể dụ ngôn này, Đức Giê-su muốn ám chỉ về các thượng tế và người Pha-ri-sêu, vì họ tiếm đoạt chủ quyền của Thiên Chúa, và sống như trong nhà không có chủ, đúng như Chúa lên án: “Các ông dựa vào truyền thống của các ông mà huỷ bỏ Lời Thiên Chúa” (Mt 15,6). Cũng chính họ sẽ lên án tử hình cho Đức Giê-su, Người

Con mà Thiên Chúa sai đến với họ.

Mời Ban: Có thể chúng ta không minh nhiên chối bỏ Chúa, nhưng lắm khi chúng ta sống như thể Ngài không hiện diện. Và lắm khi chúng ta còn để lòng ham muốn tiền bạc, quyền lợi, lạc thú làm chủ chúng ta. Chúng ta nhớ mình chỉ là những người ‘quản lý vườn nho’ của Chúa. Chúng ta hãy nhận Chúa làm chủ của chúng ta để luôn là “*người đầy tớ trung tín và khôn ngoan*” từ trong những điều nhỏ bé nhất của đời mình.

Sống Lời Chúa: Nhận Chúa làm chủ đời tôi, nên tôi luôn quan tâm, phục vụ tha nhân trong khiêm tốn và vui tươi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con nhớ rằng mình chỉ là người quản lý vườn nho Chúa trao, biết sống trung tín mỗi ngày, luôn tìm biết thánh ý Chúa và mau mắn thi hành. Amen.*

ĐỨNG LÊN, TRỞ VỀ CÙNG CHA

“Biết bao người làm công cho cha ta được cơm dư gạo thừa, mà ta ở đây lại chết đói! Thôi ta đứng lên, đi về cùng cha...” (Lc 15,17-18)

Suy niệm: Người con thứ đòi chia gia tài khi cha mình còn đang sống đã là phạm tội đại bất hiếu. Từ đó, anh ta buông thả vào cuộc ăn chơi phóng đãng để thỏa mãn ý riêng mình và cuộc sống của anh cứ thế mà tuột dốc như xe mất thắng. Thế rồi, ‘miệng ăn núi lở’, sau khi tiêu tán hết tài sản, đối mặt với nạn đói trong vùng, anh phải chai mặt đi làm mướn chăn heo. Phẩm giá của anh lúc này không bằng một con heo! Anh *“muốn lấy đậu muông heo ăn mà nhét cho đầy bụng mà cũng chẳng ai cho”*. Trong cảnh bần cùng này anh mới tỉnh ngộ: anh nhớ ra mình còn có một người cha, và người cha ấy thật nhân hậu vì người làm công trong nhà cha anh còn sướng hơn anh ở đây. Vì thế, anh quyết tâm *“đứng lên và trở về cùng cha”*.

Mời Ban: Lời cầu nguyện của thánh Augustinô thật thấm thía: *“Lạy Chúa, xin cho con biết Chúa, xin cho con biết con.”* Biết Chúa là Cha nhân hậu, giàu lòng thương xót thì đồng thời cũng nhận biết mình là người con bất hiếu, bất trung, nhưng không vì thế mà mất niềm hy vọng. Biết mình yếu đuối, tội lỗi đồng thời cũng biết Chúa là Cha vẫn dang rộng đôi tay chờ đón. Biết thế rồi thì bạn đừng ngần ngại, hãy đứng lên, trở về với Chúa trong Bí tích Hoà giải để trở lại làm con ngoan của Ngài.

Sống Lời Chúa: Luôn dành thời gian xét mình mỗi ngày và lãnh nhận bí tích Hoà giải trong mùa Chay này.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con biết hồi tâm nhìn lại mình để biết mình tội lỗi và nhìn lên Chúa để biết Chúa là Cha nhân từ, luôn tha thứ cho người con sẵn lòng trở về cùng Chúa. Amen.*

CHÚA GIÊ-SU GIẢI CƠN KHÁT TÂM HỒN

“Ai uống nước tôi cho, sẽ không bao giờ khát nữa.” (Ga 4,14)

Suy niệm: Người phụ nữ Sa-ma-ri đi lấy nước vào lúc giữa trưa, lúc không ai ra lấy nước. Phải chăng chị bị mọi người xa lánh hay chính chị tự xa lánh mọi người? Nhưng dù sao, chị vẫn đang đơn độc! Có vẻ như chị đang kéo dài một cuộc sống cố làm cho ra vẻ bình thường nhưng nội tâm chị không hạnh phúc với một quá khứ năm đời chồng mà chị muốn quên đi, cùng với người hiện đang chung sống với chị như vợ chồng. Chị đi lấy nước nhưng chị đang khát cơn khát sâu kín của tâm hồn: Khát chân lý, khát hạnh phúc. Như một bản năng, chị co cụm, khép kín trong một phản ứng tự vệ khi gặp Chúa Giê-su bên bờ giếng Gia-cóp xin chị cho miếng nước: *“Ông là người Do-thái, mà lại xin tôi, một phụ nữ Sa-ma-ri, cho ông nước uống sao?”* Chị rất bất ngờ vì có người cần chị giúp đỡ thay vì xa lánh. Cuối

cùng, chị đã có thể mở lời. Như nắng hạn gặp mưa rào, chị cũng cởi mở được tâm lòng và bước vào cuộc đối thoại. Giờ đây, chính Chúa mới là Đấng ban cho chị nước hằng sống và làm cho vọt lên từ tâm hồn chị “*một mạch nước đem lại sự sống đời đời*”.

Ban thân mến, mỗi chúng ta đều có những cơn khát như người phụ nữ Sa-ma-ri: khát được hiểu, được yêu thương và tôn trọng... Mời bạn đến với Chúa, nghe Lời Chúa, trò chuyện với Ngài, để được Ngài giải cơn khát tâm hồn bạn.

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày bạn dành 5 phút để suy niệm Lời Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa biết những cơn khát sâu kín nhất của chúng con. Xin cho chúng con biết đến với Ngài, để được tái sinh trong sống cuộc sống mới với phẩm giá là con cái Thiên Chúa. Amen.*

TRUYỀN GIÁO, MỘT ĐÒI BUỘC

“Không một ngôn sứ nào được chấp nhận tại quê hương mình.” (Lc 4,24)

Suy niệm: Loan báo Tin Mừng đã khó khăn, loan báo Tin Mừng cho người nhà hay người thân thuộc, đồng hương của mình lại càng khó khăn hơn nữa, kể cả đối với Chúa Giê-su. Những người đồng hương đóng khung Chúa trong lý lịch trần thế của Ngài, nào là bác thợ mộc, nào là con ông Giu-se và bà Ma-ri-a, v.v... nên thay vì nhận thấy quyền năng Thiên Chúa trong những việc Ngài làm và Tin Mừng Ngài loan báo, thì họ lại tẩy chay, chống đối Chúa, thậm chí còn tìm cách sát hại Ngài. Dầu biết *“không một ngôn sứ nào được chấp nhận tại quê hương”*, Chúa Giê-su vẫn công bố Lời Kinh Thánh hôm nay ứng nghiệm, vì đó là sứ mạng Chúa Cha trao cho. Ngài ý thức cách đầy đủ rằng Ngài không phải tự ý mà là được Chúa Cha sai đến để thực hiện sứ mạng loan báo Tin Mừng như một đòi buộc của tình hiếu thảo

với Chúa Cha và của tình thương xót đối với mọi người mà Ngài nhận là anh em.

Mời Bạn: Quá khứ đầy lỗi và cả hiện tại nhiều khuyết điểm của chúng ta thường làm chúng ta ngại ngùng loan báo về Chúa cho người nhà và người lân cận. Nhưng Chúa không cho phép chúng ta tránh né sứ mạng cao cả ấy ngay trong gia đình, gia tộc mình, vì truyền giáo là bản chất của Hội Thánh và của mỗi một Ki-tô hữu. Đừng quên rằng vì đời sống của nhiều Ki-tô hữu ngày nay không còn đậm chất Tin Mừng nên việc truyền giáo bị mất đi sức sống.

Sống Lời Chúa: Siêng năng đọc Lời Chúa, và sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm đức tin cho người thân của bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa sai con truyền giáo mọi lúc, mọi nơi, ngay trong gia đình con. Xin cho con mạnh dạn thực thi sứ vụ này. Amen.*

LÀM GIÀU LÒNG THƯƠNG XÓT

“Tên đầy tớ độc ác kia, ta đã tha hết số nợ ấy cho ngươi, vì ngươi đã van xin ta, thì đến lượt ngươi, ngươi không phải thương xót đồng bạn, như chính ta đã thương xót ngươi sao?” (Mt 18,33)

Suy niệm: Tên đầy tớ vừa được chủ xóa món nợ “mười ngàn nén vàng” suy tính: Dù được tha nợ, rốt cuộc mình vẫn hoàn tay trắng. Chỉ còn cách ‘xiết nợ’ người đồng bạn của anh để ‘gỡ gạc’. Món tiền “một trăm quan” người bạn mắc nợ anh chỉ chưa bằng một số lẻ so với món nợ khổng lồ anh vừa được tha. Thế nhưng anh ta tính đếm và sợ mình bị nghèo đi nếu không chiếm được số tiền lẻ đó và vì thế anh đã không thể xóa nợ cho bạn dù người bạn tha thiết van xin. Anh quên rằng anh đang rất giàu vì anh được hưởng lòng thương xót của Chúa, và anh có thể làm giàu lòng thương xót ấy bằng cách xót thương người anh em đồng loại. Bí quyết làm giàu lòng thương xót là: *“Hãy thương xót người, để được Thiên*

Chúa xót thương” (x. Mt 5,7).

Ban thân mến, có khi nào bạn bị xúc phạm đến độ cảm thấy uất nghẹn như bị một khối u chẹn nơi cổ họng? Bạn mím môi, trợn mắt, nín thở vì giận dữ vì sự xúc phạm làm bạn mất thanh danh, nghĩa là mất tất cả? Bạn ơi, lúc đó bạn hãy nhìn lên thập giá Chúa Ki-tô để nhớ lại mình đã được Chúa xót thương và tha thứ. Bạn có thể tha thứ “*đến bảy mươi lần bảy*” mà không sợ bị nghèo đi bởi vì bạn đang thừa hưởng một tài sản vô cùng lớn là lòng thương xót Chúa.

Sống Lời Chúa: Thinh lặng nhớ lại những lần mình đã được hưởng lòng Chúa thương xót. Và nếu có ai đang bắt hoà hoặc xúc phạm đến bạn, hãy bày tỏ với họ một cử chỉ, lời nói ngụ ý tha thứ.

Câu nguyện: *Lạy Cha, xin tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Amen.*

VIỆC NHỎ, LÒNG KHÔNG NHỎ

“Ai bãi bỏ dù chỉ là một trong những điều răn nhỏ nhất ấy, và dạy người ta làm như thế, thì sẽ bị gọi là kẻ nhỏ nhất trong Nước Trời. Còn ai tuân hành và dạy như thế, thì sẽ được gọi là lớn nhất trong Nước Trời.” (Mt 5,19)

Suy niệm: Có những chuyện tưởng là ‘nhỏ như con thỏ’ thế nhưng lại ‘gây hậu quả nghiêm trọng’. Người ta đã chẳng nói rằng ‘sai một ly đi một dặm’, ‘lỗ nhỏ làm đắm thuyền’ đây sao? Đức Giê-su cũng dạy chúng ta quan tâm đến những việc nhỏ, nhưng Ngài nhấn mạnh đến phương diện tích cực: đừng khinh thường những điều răn nhỏ nhất bởi vì Ngài dành phần thưởng lớn cho những ai trung thành sống những điều đó: “Ai trung tín trong việc nhỏ thì sẽ trung tín trong việc lớn” (Lc 16,10). Vị trí nhỏ hay lớn trong Nước Thiên Chúa đã bắt đầu từ chỗ trung tín trong những việc nhỏ nhất ngay ở đây và từ lúc này.

Mời Bạn: Trung tín trong việc nhỏ khác

với việc giữ luật cách chi li tỉ mỉ ở chỗ bạn làm việc nhỏ nhưng với một tấm lòng không nhỏ. Tránh một cố vấp phạm dù nhỏ nhất, nói một lời xin lỗi, một tiếng cảm ơn, làm thật chu đáo tận tình một công việc nhỏ nhất thường ngày... những việc đó chẳng tốn bao nhiêu công sức cả, nhưng chúng đem lại những hiệu quả thật lớn lao. Nếu bạn được mời gọi để đem lối sống ki-tô làm cho xã hội được tốt đẹp lên thì đây chính là cơ hội.

Sống Lời Chúa: Kiểm điểm mỗi ngày: - tôi có coi thường tội nhẹ và “vô tu” phạm tội không? - tôi có bỏ qua những việc tốt nhỏ vì cho là không đáng kể không?

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa mời gọi con loan báo Nước Trời ở giữa trần gian. Xin cho con luôn biết làm việc đó bằng cách thực thi Lời Chúa dạy ngay từ trong những việc nhỏ bé nhất.*

VÌ CÔNG BẰNG VÀ CHÂN LÝ

“Nếu tôi dựa thế Bê-en-dê-bun mà trừ quỷ, thì con cái các ông dựa thế ai mà trừ? Còn nếu tôi dùng ngón tay Thiên Chúa mà trừ quỷ, thì quả là Triều Đại Thiên Chúa đã đến giữa các ông.” (Lc 11,19-20)

Suy niệm: Trong khi Chúa Giê-su cho thấy những phép lạ Ngài đã thực hiện là “*để ứng nghiệm lời các ngôn sứ*” tiên báo về Đấng Mê-si-a thì người Pha-ri-sêu lại bày điều đặt chuyện là Ngài dựa vào thế lực của quỷ vương!!! Một sự dối trá trắng trợn và lời vu khống tội tệ nhất mà họ dành cho Chúa Giê-su. Chối bỏ chân lý sẽ dẫn đến hành xử bất công. Và như một phản ứng dây chuyền, bất công lại dẫn đến bạo lực để trấn áp, phủ nhận chân lý. Đó là căn bệnh trầm kha, hết thuốc chữa, đến Thiên Chúa cũng phải ‘bó tay’: “*Ai nói phạm đến Thánh Thần sẽ chẳng được tha, cả đời này lẫn đời sau*” (Mt 12,22-30).

Mời Ban: Khi bị vu khống, Chúa Giê-su đã

dùng sự hiền lành và bao dung để bảo vệ công bằng và chân lý. **Hiền lành** không có nghĩa là khiếp nhược. Ngài làm sáng tỏ chân lý bằng những lời lẽ ôn tồn nhưng lý luận đanh thép. **Bao dung** không có nghĩa là dung túng cho tội ác. Ngài vạch mặt tội ác nhưng lại hiền thân chịu chết để đền bù bất công, tha thứ tội lỗi. Trên thập giá, Nước Trời mở cửa cho mọi kẻ tin kể cả những ai đã đóng đinh Ngài: “*Ai tin Ngài sẽ được cứu. Ai không tin thì đã bị luận phạt rồi*” (Ga 3,18). Bạn có biết trường hợp nào mà công bằng và chân lý bị chà đạp xảy ra quanh bạn không? Bạn dùng sự hiền lành và bao dung để đáp trả như thế nào?

Sống Lời Chúa: Dành lâu giờ hơn để chiêm ngắm Chúa Giê-su hiền lành và bao dung. Và bạn xin ơn bắt chước Ngài.

Câu nguyện: *Hát kinh Hoà Bình.*

CÓT LỖI ĐẠO TRỜI

“Yêu mến Thiên Chúa hết lòng, hết trí khôn... và yêu người thân cận như chính mình, là điều quý hơn mọi lễ toàn thiêu và hy lễ.” (Mc 12,33)

Suy niệm: Chúng ta chẳng lạ gì câu nói: “Đạo nào cũng dạy điều hay lẽ phải!” Quả thật, đạo nào cũng dạy yêu thương: Đức Phật dạy từ bi hỉ xả, Đức Khổng tử dạy nhân ái. Chúa Giê-su thì dạy bác ái. Thế nhưng có điểm khác biệt: Chúa dạy điều cốt lõi của Đạo Trời không chỉ là YÊU NGƯỜI mà còn là MẾN CHÚA nữa. Ta phải mến Chúa vì tất cả sự sống và sự tồn tại của ta đều phát xuất từ Chúa, và vì Chúa là Đấng Hằng Sống. Mặt khác ta phải yêu người vì con người cũng được Chúa yêu thương; vì trong Chúa, mọi người là anh em với nhau; vì khi yêu người, ta yêu mến Chúa hiện diện nơi họ. Niềm tin và lòng mến Chúa chính là nền tảng vững chắc để tình yêu thương đồng loại được trở nên đích thực và bền vững.

Mời Ban: Việc “yêu người” lắm khi trở nên khó khăn thậm chí là không thể: lòng giận ghét khiến người ta thốt ra những lời cay độc muốn xoá bỏ sự có mặt của người khác khỏi cuộc sống của mình. Nhưng như nhạc sĩ Phạm Duy tâm sự: “Giết người đi thì ta ở với ai?” Nhà thơ John Donne (1572-1631) có nói một câu mà ngày nay đã trở thành quen thuộc với nhiều người: “*Không ai là một hòn đảo.*” Mỗi người đều cần đến người khác để sống, để yêu, để chính bản thân mình được hoàn thiện. Chúa Giê-su, Đấng “*hiến thân chịu chết cho người mình yêu*” cho ta thấy chỉ có thể “*yêu người như chính mình*” khi ta biết “*yêu người như Chúa yêu ta.*”

Sống Lời Chúa: Làm một nghĩa cử bác ái cho một người mà tự nhiên bạn cảm thấy khó thương nhất.

Cầu nguyện: Đọc kinh *Kính Mến.*

THÁI ĐỘ KHI CẦU NGUYỆN

Chúa Giê-su kể dụ ngôn sau đây: “...Có hai người lên đền thờ cầu nguyện: một người thuộc nhóm Pha-ri-sêu, còn người kia làm nghề thu thuế.” (Lc 18,10)

Suy niệm: Qua một dụ ngôn súc tích, Chúa Giê-su so sánh hai mẫu người để cho chúng ta biết thế nào là cầu nguyện. Ông Pha-ri-sêu thuộc mẫu người mắc ‘bệnh thành tích’: báo cáo của ông mọi thứ đều ‘vượt chỉ tiêu’: Luật Mô-sê buộc ăn chay trong ngày lễ Xá tội (Ds 29,7) và một số dịp đặc biệt khác, còn ông ăn chay một tuần hai lần; thuế thập phân thì ông nộp nghiêm túc không chỉ hoa lợi ngoài đồng (Đnl 14,22) mà còn đủ mọi thứ chi li: bạc hà, thì là, rau húng (Mt 23,23). Thế nhưng ông dẫm đạp người khác xuống để tôn mình lên: “*Con không như người khác... hoặc như tên thu thuế kia.*” Chính sự tự mãn này làm cho lời cầu nguyện của ông không được Chúa đoái trông đến.

Còn người thu thuế biết mình không có gì

để khoe, và cũng chẳng có ai thấp kém hơn mình để đạp. Ông chỉ biết mình được xếp loại ngang hàng với gái điếm. Ông đứng xa xa, không dám ngược lên trời, đảp ngược và nói lên điều mà lòng ông đang khao khát: *“Xin thương xót con là kẻ tội lỗi.”* Chính vì lòng khao khát này mà ông được Chúa đoái thương và lời nguyện xin của ông được Ngài chấp nhận.

Mời Ban đôi chiếu hai mẫu người trên, bạn tự xét mình có thái độ nào trong khi cầu nguyện.

Sống Lời Chúa: Xét mình và thưa với Chúa một cách thật lòng: *“Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi.”*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con có lòng khiêm tốn chân thành của người thu thuế, để con đón nhận anh em con với tình thương mến và để con cũng được Chúa thương đón nhận. Amen.*

ĐỂ CÔNG TRÌNH CỦA CHÚA ĐƯỢC TỎ HIỆN

Các môn đệ hỏi Đức Giê-su: “Thưa Thầy, ai đã phạm tội khiến người này sinh ra đã bị mù, anh ta hay cha mẹ anh ta?” Đức Giê-su trả lời: “Sở dĩ như thế là để thiên hạ nhìn thấy công trình của Thiên Chúa được tỏ hiện nơi anh.” (Ga 1,1-3)

Suy niệm: Trường hợp anh mù từ mới sinh khơi dậy những câu hỏi đầy thách thức: *Tại sao Chúa lại để cho họ phải mang những khuyết tật như vậy?* Nếu không phải tại Chúa thì phải tìm ra ai đó chịu trách nhiệm cho ‘phiên bản lỗi’ này: *“Ai đã phạm tội, khiến anh ta sinh ra đã bị mù, tại anh ta hay tại cha mẹ anh ta?”* Chính anh mù, sau khi được chữa lành, đã làm chứng *“công trình của Thiên Chúa được tỏ hiện nơi anh”* qua việc anh tuyên xưng đức tin. *“Anh nói: ‘Thưa Ngài, tôi tin’. Rồi anh sấp mình xuống trước mặt Người.”*

Mời Ban: Những kết án nông cạn dẫn đến biết bao hệ lụy bi thương: những đứa trẻ

không được phép chào đời chỉ vì bị phát hiện khiếm khuyết từ trong bào thai, hoặc nếu may mắn được sinh ra, có khi bị coi như của nợ. Nhưng vẫn có đó những nhân chứng cho thấy “*công trình của Thiên Chúa được tỏ hiện nơi họ*”: đó là Stephen Hawking (+ 2018) bị bệnh teo cơ, tê liệt toàn thân là nhà vật lý vũ trụ học thiên tài; hoặc anh Nick Vujicic (*Ních Vu-i-chi*), bẩm sinh không có tứ chi, là một diễn giả truyền cảm hứng, đã nói: “*Tình yêu Thiên Chúa là có thật đến nỗi Ngài đã tạo dựng nên bạn để bạn chứng minh điều đó.*”

Sống Lời Chúa: Nhờ cầu nguyện để nhận ra công trình của Chúa tỏ hiện nơi bạn và tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con một tâm hồn biết lắng nghe, để có thể nhận biết và thực hiện điều Chúa muốn thực hiện qua con. A-men.*

“TIN LỜI CHÚA VÀ RA ĐI”

Người đàn ông tin lời Đức Giê-su nói với mình và ra đi. (Ga 4,50b)

Suy niệm: Viên quan cận vệ của nhà vua có đứa con sắp chết, ông đến với Đức Giê-su, kêu nài Ngài xuống nhà ông cứu chữa con ông. Ông muốn một bảo đảm rõ ràng và chắc chắn: Chúa phải có mặt tận nơi, ông mới yên tâm. Nhưng Đức Giê-su chỉ nói một câu: “*Ông cứ về đi, con ông sống đó.*” Không dấu chỉ, không lời giải thích, không có cam kết theo kiểu con người. Nhưng phép lạ đã bắt đầu khi “*ông tin lời Chúa và ra đi*”. Dấu chỉ phép lạ sau đó mới được xác minh: Con ông khỏi bệnh vào đúng giờ Chúa nói với ông: “*Con ông sống đó.*” Và phép lạ không dừng lại ở đó. Không chỉ đứa con được chữa lành, mà “*ông và cả gia đình ông đều tin vào Chúa*”.

Mời Ban: Tổ phụ Áp-ra-ham “*Nhờ đức tin, đã vâng nghe tiếng Chúa gọi mà ra đi... ra đi mà không biết mình đi đâu*” (Hr 11,8). Cũng thế, đừng đợi đến khi thấy mọi sự

‘nhãn tiền’ mới tin. Đức tin của bạn chỉ là thật khi bạn không thấy dấu hiệu gì, không có chỗ dựa hay bảo đảm chắc chắn nào, bạn cũng vẫn bước đi theo lời Chúa hứa; dù rằng vẫn còn đó những hoài nghi, nhưng bạn vẫn luôn bước tới không quay đầu hay dừng bước. Chính đức tin ấy mở đường cho phép lạ.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi sẽ chọn làm một hành động nhỏ vì đức tin: cầu nguyện thêm, chủ động làm hòa, kiên nhẫn với người thân, hoặc giữ bình an trước một tin xấu, và thưa với Chúa: “Lạy Chúa, con tin vào Lời Ngài”.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã nói: “Phúc cho ai không thấy mà tin”. Xin củng cố đức tin yếu đuối của con, để con biết bám vào Lời Chúa hơn là dấu lạ. Xin cho con can đảm “ra đi” trong phó thác, kiên trì và hy vọng giữa những thử thách đời thường. Amen.*

THẬP SÁNG NIỆM HY VỌNG

Sau đó, Đức Giê-su gặp người ấy trong Đền Thờ và nói: “Này, anh đã được khỏi bệnh. Đừng phạm tội nữa, kẻo lại phải khốn hơn trước!” (Ga 5,14)

Suy niệm: Đọc theo năm hành lang bên bờ hồ Bết-da-tha, những người đau ốm đủ mọi chứng bệnh nằm la liệt chờ xuống nước trước tiên mỗi khi nước động để được chữa lành. “*Có một người đau ốm*” tuy không bị bại liệt, nhưng anh ta nằm đó đã 38 năm rồi. Dường như anh bị mọi người bỏ rơi, không có ai giúp đưa anh xuống hồ, mà chính anh cũng không có phương thế nào để tự cứu lấy mình. Thế là anh cam chịu nằm đó trong vô vọng. May thay, Đức Giê-su nhìn thấy anh và Ngài đã chữa lành anh. Nhưng sau đó Chúa gặp lại và nhắc nhở anh kèm theo lời cảnh báo đáng sợ: “*Đừng phạm tội nữa, kẻo lại phải khốn hơn trước!*”

Mời Ban: Lời nhắc nhở của Chúa tiết lộ cho chúng ta nhiều điều đáng lưu ý. Trước hết căn bệnh của anh hẳn là có nguồn gốc

từ tội lỗi. Tình trạng ở lì trong tội lâu ngày khiến người ta mất niềm hy vọng, và do đó không muốn đứng lên, chừa bỏ tội lỗi nữa. Chúa nói “*Đừng phạm tội nữa!*” là Ngài muốn chữa tận căn, không chỉ bệnh tật thể xác mà còn chữa lành tâm hồn. Mùa Chay là thời gian thuận tiện để ta hối cải. Mệnh lệnh của Chúa “*Hãy trỗi dậy vắc chõng mà đi!*” nói lên lời mời gọi cộng tác với ơn Chúa để hoán cải, quyết tâm làm lại một khởi đầu mới.

Sống Lời Chúa: Đi thăm hỏi một người già hay một người ốm đau, nhất là người anh em nguội lạnh.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin chữa lành sự tê liệt trong tâm hồn chúng con. Và xin giúp chúng con quan tâm giúp đỡ những anh chị em đang phải buồn sầu thất vọng. Amen.*

THÁNH Ý CHÚA TRONG ĐỜI

Chúa Giê-su trả lời dân Do-thái rằng: “Tôi không tìm cách làm theo ý riêng tôi, nhưng theo ý Đấng đã sai tôi.” (Ga 5,17)

Suy niệm: Một người được cha mình khen là con ngoan khi người con đó tôn kính vâng lời và hoàn thành tâm nguyện của cha mình. Trong Phúc Âm, hai lần Chúa Cha mặc khải rõ ràng Đức Giê-su là Con yêu dấu và đẹp lòng Chúa Cha (x. Lc 3,22; Mc 9,7) vì Ngài luôn vâng phục thánh ý Chúa Cha, “vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết, chết trên cây thập tự” (Pl 2,8) để hoàn thành ý muốn của Chúa Cha là cứu độ nhân loại. Hôm nay, khi người Do-thái chất vấn Ngài “vì Ngài chữa bệnh trong ngày Sa-bát”, Đức Giê-su xác quyết lại điều đó: “Tôi không tìm cách làm theo ý riêng tôi, nhưng theo ý Đấng đã sai tôi”. Khi quả quyết như vậy, Chúa Giê-su đã mặc khải mối liên hệ thân thiết giữa Ngài với Chúa Cha. Chúa Cha làm việc, thì Ngài cũng làm việc, làm việc mà Chúa Cha giao phó.

Mời Ban: Nhờ bí tích Rửa tội, chúng ta được trở thành nghĩa tử của Chúa. Đã là con cái Thiên Chúa, chúng ta noi theo Đức Giê-su, Người Con chí ái của Chúa Cha, lấy thánh ý Chúa làm lẽ sống của mình, như Ngài đã nói: *“Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy và hoàn tất công trình của Người”* (Ga 4,34). Mùa Chay là thời gian thuận tiện để học theo Đức Giê-su từ bỏ ý riêng để làm theo ý Chúa, đặc biệt chiêm ngắm Đức Ki-tô vâng phục trong cuộc Thương Khó của Ngài.

Sống Lời Chúa: Khi làm việc gì, bạn cầu xin cho ý Chúa được thực hiện.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp chúng con sáng suốt nhận ra thánh ý Chúa và cho chúng con ơn can đảm vâng phục ý Chúa trong mọi việc giữa dòng đời xuôi ngược của chúng con. Amen.*

TRUNG THÀNH SỐNG LỜI CAM KẾT

Khi tỉnh giấc, ông Giu-se làm như sứ thần dạy và đón vợ về nhà. (Mt 1,24)

Suy niệm: Con người vĩ đại không bởi thề hứa nhiều, nhưng ở việc trung thành thực hiện lời đã hứa. Thánh Giu-se là vị thánh vĩ đại, thánh “cả,” vì ngài trung thành với lời hứa với hôn thê của mình là Đức Ma-ri-a, và sâu xa hơn, vì đã trung tín với lời cam kết kéo dài suốt cả cuộc đời để “*làm như lời sứ thần dạy*”. Quả thật, đứng trước thử thách to lớn là sự kiện Đức Ma-ri-a thụ thai – mà thánh Giu-se không biết đó là bởi phép Chúa Thánh Thần, – thay vì làm âm ỉ như bao người, thánh nhân đã hành xử như một *người công chính*, khi “*định tâm lia bỏ bà cách kín đáo*”. Đây không phải là trốn chạy mà là tôn trọng và tin tưởng sự công chính của người bạn đời, đồng thời cũng tôn trọng và nhẫn nại chờ đợi thánh ý Chúa tỏ hiện. Đón Mẹ Ma-ri-a về nhà là trung thành với lời cam kết, là vui lòng làm theo thánh ý Chúa, là lãnh nhận, nuôi dưỡng và

bảo vệ Chúa Giê-su. Việc đó đòi hỏi thánh Giu-se “liạ bỏ” những ý muốn cá nhân để chỉ tùng phục ý Thiên Chúa. Sự trung thành đó là điều làm cho thánh cả Giu-se thực sự là cao cả. Vì thế, Ngài trở nên gương mẫu cho mọi tín hữu.

Mời Ban “liạ bỏ” ý riêng để trung thành với cam kết của mình với chính Thiên Chúa; “liạ bỏ” ý riêng để trung thành với lời cam kết trong bậc sống tu trì hoặc hôn nhân của mình. Những dịp kỷ niệm lời cam kết (rửa tội, hôn phối hay chịu chức, khấn dòng...) là những dịp để mỗi người quyết tâm mạnh mẽ hơn sống điều mình đã cam kết.

Sống Lời Chúa: Nhớ lại lời cam kết và có một quyết tâm theo thánh ý Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con trung thành sống lời con đã cam kết.*

BIẾT CHÚA

“Các ông biết tôi ư? Các ông biết tôi xuất thân từ đâu ư?” (Ga 7,28)

Suy niệm: Từ chìa khóa trong đoạn Tin Mừng này là động từ “**biết**” được lặp lại cả thảy sáu lần. Trong Thánh Kinh, động từ **biết** vừa có nghĩa là hiểu biết, nhận thức của lý trí, đồng thời, còn có nghĩa là kết hiệp, thông hiệp nên một, như đôi vợ chồng “*Mình với ta tuy hai mà một, ta với mình tuy một mà hai*”, như khi nói “*A-đam biết E-va vợ mình, và bà mang thai*” (Kn 4,1). Những người Pha-ri-sêu, luật sĩ tưởng mình biết Đức Ki-tô, nhưng sự hiểu biết của họ hạn hẹp ở nghĩa thông thường, chưa kể là họ biết sai về Chúa nữa. Chúa Giê-su nhắm đến nghĩa sâu xa của cái biết khi nói: “*Phần tôi, tôi biết Chúa Cha, bởi vì tôi từ nơi Người mà đến, và chính Người đã sai tôi*”.

Mời Ban: Chúng ta có khi tự hào rằng mình đã biết Chúa nhiều; trong khi thật ra, sự hiểu biết của chúng ta về Chúa còn hời hợt, nông cạn, và có khi hiểu sai nữa là đang khác nữa. Mùa Chay là ‘nhịp mạnh’

của đời ki-tô hữu để ta đào sâu hơn sự hiểu biết Chúa, từ lý trí đến ý chí: từ nhận biết đến yêu mến, và để ta kết hiệp nên một với Chúa bằng một tình yêu nồng nàn hơn, cao độ hơn.

Chia sẻ: Bạn đã làm gì để tìm hiểu về giáo lý, Thánh Kinh và những kiến thức đó giúp bạn hoán cải cuộc sống thế nào?

Sống Lời Chúa: Để biết Chúa hơn, mến Chúa hơn, hôm nay tôi nghe, đọc, suy niệm Lời Chúa và kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể với sự chú ý cảm trí và tâm tình sốt sắng.

Cầu nguyện: *“Xin cho con biết Chúa, xin cho con biết con. Biết Chúa để con yêu mến Chúa...”* (Th Augustinô). *Xin cho sự hiểu biết đưa con đến chỗ yêu mến, gắn bó với Chúa nhiều hơn, nhất là trong Tuần Thương Khó sắp đến. Amen.*

CẢN THẬN KHI LÊN ÁN AI

“Lề luật của chúng ta có cho phép kết án ai, trước khi nghe người ấy và biết người ấy làm gì không?” (Ga 7,51)

Suy niệm: Nghe lời giảng dạy của Chúa Giê-su, chứng kiến các phép lạ Ngài làm, người Do-thái ngày ấy có những lập trường trái chiều. Đông đảo dân chúng theo lương tri nhận ra Ngài là ngôn sứ, như các vệ binh Đền thờ: *“Xưa nay chưa hề đã có ai nói năng như người ấy!”* Ngược lại, có những người như nhóm Pha-ri-sêu, các thượng tế, lại phủ nhận tính thiên sai của Đức Giê-su và quyết tâm giết chết Ngài. Trong bầu khí đầy thù hận ấy lại có một người – ông Ni-cô-đê-mô, người đã đến gặp Chúa Giê-su ban đêm – can đảm đứng lên bênh vực cho lẽ phải bất chấp sự cười nhạo của những đồng sự trong Thượng Hội Đồng: *“Cả ông nữa, ông cũng là người Ga-li-lê sao?”* Ông Ni-cô-đê-mô đã dùng chính Lề luật của người Do-thái để bênh vực cho lẽ phải: *“Lề luật của chúng ta có cho phép kết án ai*

trước khi nghe người ấy và biết người ấy làm gì không?”

Mời Ban: Định kiến và óc thiên vị thật nguy hiểm vì dẫn đến phán đoán sai lầm và kéo theo bao hậu quả tai hại không thể sửa chữa. Phải loại trừ lòng ghen ghét và tính kiêu căng là gốc rễ dẫn đến định kiến và kết án sai lầm. Khi đó, việc áp dụng nguyên tắc mà Ni-cô-đê-mô đưa ra: “*nghe người ấy và biết người ấy làm gì*” mới đưa ta đến phán đoán khách quan, dựa trên sự thật.

Sống Lời Chúa: Tâm niệm câu lời Chúa: “*Đừng xét đoán để khỏi bị Thiên Chúa xét đoán*” (Mt 7,1).

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tha thứ vì biết bao lần con hồ đồ trong việc kết án người anh em. Trong mùa Chay này, xin giúp con sống bác ái trong suy nghĩ cũng như trong phán đoán đối với anh chị em mà con thường gặp gỡ. Amen.*

HƯỚNG VỀ PHỤC SINH

“Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết cũng sẽ được sống.” (Ga 11,25)

Suy niệm: Đối với con người, một khi lười hái tử thân đã buông xuống, thì tài giỏi như Cesar, quyền lực như Tần Thủy Hoàng, đẹp như Cleopâtre cũng đành nhắm mắt trở về với cát bụi. Thế nhưng, có một người đã dám chống lại Tử Thần và đã chiến thắng. Đó là Đức Ki-tô, Ngài đã chết và đã Phục Sinh. Và tiếp bước theo Người, những người Ki-tô hữu cũng sẽ sống lại như thế. Nhờ vào đâu vậy? Thưa, nhờ tin và chịu **phép rửa** trong Đức Ki-tô, nghĩa là *“cùng được mai táng với Đức Ki-tô khi chịu phép rửa, lại cùng được trỗi dậy với Người”* (Cl 2,12). Tất cả niềm tin, niềm hy vọng của người Ki-tô hữu được đặt trên nền tảng Phục Sinh này.

Mời Ban: Hành trình đức tin của cô Mác-ta vào Đức Ki-tô Phục Sinh cho thấy sự Phục Sinh không phải là cái gì bên kia cái chết,

nhưng đang có mặt ngay tại đây, hôm nay và mọi ngày, nơi mỗi tâm hồn đón nhận và tin kính Ngài như Mác-ta, và Chúa không ngừng hỏi bạn như đã hỏi cô Mác-ta: “*Con có tin điều đó không?*” Bạn đã trả lời Ngài thế nào? Niềm tin vào Đức Ki-tô Phục Sinh có là động lực thúc đẩy bạn dần bước theo Chúa triệt để hơn không?

Sống Lời Chúa: Tôi sẽ hướng mọi việc mình làm, mọi sự kiện cuộc sống mình về màu nhiệm phục sinh.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, màu tím của mùa Chay là màu của buồn thương và sám hối. Nhiều khi con cảm thấy hụt hẫng, tối tăm trong đời, nhất là khi đối diện với cái chết của những người thân. Xin cho màu trắng Phục Sinh giúp con can đảm trung thành sống theo những gì Mùa Chay đòi hỏi, để cũng được phục sinh với Chúa. Amen.*

HỌC VỚI THẦY GIÊ-SU

*“Tôi cũng vậy, tôi không lên án chị đâu!
Thôi chị cứ về đi, và từ nay đừng phạm tội
nữa!”(Ga 8,11)*

Suy niệm: Người phụ nữ bị bắt quả tang ngoại tình đứng ở giữa đám đông, như trong một phiên tòa, chờ đợi bản án tử hình. Chị tuyệt vọng, chẳng ai có thể giúp chị thoát khỏi hình phạt ném đá. Mọi người, tay lăm lăm hòn đá, chờ đợi phán quyết của Đức Giê-su, nhưng Ngài vẫn im lặng. Khoảng lặng ấy đủ “lặng” để mỗi người đối diện với lời thách đố của Chúa: *“Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi.”* Đó không phải là lời kết án, mà kêu gọi xét lại bản thân mình. Điều ác vẫn là điều ác, tội lỗi vẫn là tội lỗi, nhưng quyền kết án là thuộc về Thiên Chúa, Đấng vô tội. Thay vì ném đá, mọi người lần lượt thả nhẹ hòn đá xuống đất, cảm nhận mình cũng là kẻ tội lỗi, cần ơn tha thứ.

Mời Ban: Chúng ta dễ dàng ‘ném đá trên mạng.’ Bạn có ý thức mình đang nắm trên

tay hòn đá của quan điểm, óc địa phương, hay bạn đang cố gắng phục hồi danh dự, đem lại niềm hy vọng cho người khác? Cuộc đời người phụ nữ ấy thay đổi nhờ sự tha thứ. Có lẽ từ đó, chị học được cách tha thứ, chị có cái nhìn khác về những con người đã tố cáo chị, bởi qua những người cứng nhắc và độc ác ấy, chị đã được gặp Chúa Giê-su. *“Chúng ta hãy dán thân để các cộng đoàn trở nên tiếng kêu của người đau khổ được đón nhận, và việc lắng nghe làm nảy sinh những con đường giải phóng, giúp ta sẵn sàng và ân cần hơn trong việc góp phần xây dựng nền văn minh tình thương”* (Đức Lêô XIV).

Sống Lời Chúa: Học cách cân nhắc lời nói và nuôi dưỡng sự hiền hòa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con không mỗi một khi sống khoan dung, tha thứ và học biết thứ tha. Amen.*

ĐÁNG CHỊU ĐÓNG ĐINH LÀ ĐÁNG HẰNG HỮU

“Khi các ông giương cao Con Người lên, bấy giờ các ông sẽ biết là Tôi Hằng Hữu.”

(Ga 8,28)

Suy niệm: Thiên Chúa đã yêu thế gian thì Ngài yêu đến cùng. Tận cùng của tình yêu đó là việc Con Thiên Chúa chịu khổ nạn, chịu đóng đinh, chịu chết trên thập giá. Chỉ khi đi đến tận cùng đó, Đức Ki-tô mới tỏ mình ra là Đáng Hằng Hữu. Phúc Âm kể lại đội binh hành quyết khi thấy “đất rung đá vỡ” và những việc kỳ diệu xảy ra lúc Đức Giê-su trút linh hồn, đã “rất đỗi sợ hãi và nói: “Ông này quả thật là Con Thiên Chúa”. Và rồi khi chứng kiến cảnh tượng Đức Ki-tô phục sinh, “linh canh khiếp sợ, run rẩy và hoá ra như chết” (Mt 28,4). Thần chết đã chết khi Đức Ki-tô được mai táng trong mồ, và sự sống mới được ban tặng cho nhân loại khi Ngài “chỗi dậy và ra khỏi mồ.” Qua cái chết này, Người đã tỏ mình ra là Đáng Hằng Hữu và không ai có

quyền gì trên sự sống của Người (Mt 28,18).

Mời Ban: Chúng ta thấy thánh giá được trưng bày không chỉ trong nhà thờ, bàn thờ gia đình người Công giáo... mà cả ở nghĩa trang. Điều đó như muốn nói thánh giá không phải là sự thất bại mà là sự chiến thắng của Đấng Hằng Hữu. Thánh giá cũng là dấu chỉ mời gọi người Ki-tô hữu xác tín hơn vào Đấng Hằng Hữu, đồng thời áp yêu thánh giá Chúa gửi đến cho mình, để mình được thông hiệp với Đấng Hằng Hữu.

Sống Lời Chúa: Làm dấu Thánh Giá cách sốt sắng để tuyên xưng *Đấng bị treo trên thập giá là Đấng Hằng Hữu.*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa hằng sống muôn đời. Xin ban ơn giúp sức để chúng con làm chứng cho sự hằng hữu của Chúa bằng cuộc sống được hướng dẫn bởi đức tin.*

XIN CHÚA CỬ LÀM

“Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cử làm cho tôi như lời sứ thần nói.”
(Lc 1,38)

Suy niệm: Muôn đời lời thưa “Vâng” của Mẹ vẫn là một lời đáp tuyệt vời của con người chấp nhận đi vào mầu nhiệm của Thiên Chúa. Dù con không hiểu lời chào của sứ thần có ý nghĩa gì và cũng chẳng biết gì đến chuyện phu thê, nhưng ***xin Chúa cử làm*** cho tôi tớ Chúa theo như ý Ngài sở định. Dù lời ông già Si-mê-on có đe dọa khủng khiếp: “*một mũi gươm sẽ đâm thấu trái tim con,*” thì ***xin Chúa cử làm*** cho con vì Chúa muôn thế. Dù ở tiệc cưới Ca-na, giờ của Chúa chưa đến, ***xin Chúa cử phán một lời,*** chúng con, những tôi tớ của Chúa sẽ làm theo. Dù con có phải bước đi trên con đường gai góc và tăm tối của thập giá, và hiến dâng người con yêu quý nhất cho công trình cứu chuộc, thì ***xin Chúa cử làm*** theo chương trình của Chúa, vì này con là tôi tớ Chúa, con xin vâng

theo.

Mời Ban: Sự “vâng phục bằng đức tin” là “lời đáp trả thích đáng nhất của con người trước lời mời gọi của Thiên Chúa” (Giáo Lý/HTCG số 142-143). Mẹ là mẫu gương đức tin tuyệt vời, là “người nữ của lòng tin” qua lời thưa “Vâng” của Mẹ. Chúng ta có sẵn sàng vâng theo ý Chúa trong mọi hoàn cảnh? Hay phải chăng chúng ta dễ thay lòng đổi dạ: khi được điều may lành trong cuộc sống, chúng ta vui mà quên mất Chúa, còn khi gặp khó khăn đau khổ chúng ta phản kháng và kêu trách Ngài?

Sống Lời Chúa: Tâm sự với Chúa: *“Lạy Chúa hoàn cảnh của con bây giờ là... (kể ra), nhưng xin Chúa cứ làm cho con như thánh ý Chúa muốn.”*

Cầu nguyện: *Lạy Mẹ Ma-ri-a xin dạy con biết thưa hai tiếng “Xin Vâng” như Mẹ. Hoặc hát bài “Xin Vâng.”*

CHỌN LỰA GIỮ LỜI CHÚA

Chúa Giê-su nói với người Do Thái rằng: “Quả thật, quả thật, Ta bảo các ngươi: Nếu ai giữ lời Ta, thì muôn đời sẽ không phải chết.” (Ga 8,51)

Suy niệm: Câu nói trên đây của Chúa Giê-su làm nhiều người Do-thái ngày ấy khó chịu. Họ mỉa mai “Ông cho mình là ai?” (c.53). Đơn giản vì ai cũng biết rằng mọi người rồi sẽ phải chết. Các tổ phụ, các ngôn sứ đã chết. Đang khi ấy Chúa Giê-su lại khẳng định một điều rất khó nghe: giữ lời Ngài sẽ không phải chết muôn đời. Chúa không phủ nhận cái chết thể lý. Điều Ngài muốn nói là một cái chết khác - cái chết sâu xa và đáng sợ hơn - cái chết của linh hồn do tội lỗi, tách rời khỏi Thiên Chúa. Giữ Lời Chúa là ở lại trong mối tương quan sống động với Ngài. Và nơi nào có Thiên Chúa, nơi đó có sự sống.

Mời Ban: *Giữ Lời* không chỉ là nghe cho biết, đọc cho quen. Giữ Lời là để Lời ấy chạm vào chọn lựa, cách sống, vào từng

quyết định rất đòi thường: từ cách suy nghĩ, nói năng, đến lối hành xử. Giữ Lời Chúa đồng nghĩa với việc chấp nhận thiệt thòi, thứ tha thay vì trả đũa. Nhưng chính trong những chọn lựa giữ Lời Chúa ấy, sự sống Thiên Chúa đang lớn dần lên trong chúng ta. Chúa Giê-su không hứa cho Bạn một cuộc đời dễ dãi, nhưng một sự sống không bị cái chết nuốt chửng. Bạn giữ Lời Chúa vẫn phải gặp đau khổ, cũng đi qua cái chết thể lý, nhưng Bạn không rơi vào hư mất, vì đã nắm chặt lấy Lời là nguồn sống đời đời.

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày bạn đọc một đoạn Lời Chúa và dành những phút thật riêng tư để suy niệm Lời ấy, để Lời Chúa trở thành nguồn sức sống cho bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con biết giữ Lời Ngài trong trái tim và biến Lời ấy thành hành động yêu thương mỗi ngày. Amen.*

BÌNH TÂM TRƯỚC KHỔ ĐAU

Bấy giờ họ tìm cách bắt Đức Giê-su, nhưng Người đã thoát khỏi tay họ. Người lại ra đi, sang bên kia sông Gio-đan, đến chỗ trước kia ông Gio-an đã làm phép rửa. Nhiều người đến gặp Đức Giê-su... Ở đó, nhiều người đã tin vào Người.” (Ga 10,39-42)

Suy niệm: Cha Ferlay nói về thái độ của Đức Giê-su: “*Trước cái chết vô phương tránh khỏi, Đức Giê-su không phản nộ chống lại, cũng chẳng hồ hởi chụp lấy, nhưng Ngài đón nhận những gì xảy đến do bàn tay con người, rồi dâng lên Cha như một của lễ tinh tuyền.*” Chính trong tâm tình bình thản đón nhận, phó thác nơi tình yêu của Cha mà Đức Giê-su trở về bên kia sông Gio-đan, nơi ông Gio-an đã làm phép rửa, nơi tiếng Chúa Cha từ trời xác nhận Ngài là Con Yêu Dấu của Cha, bảo đảm Ngài đang đi đúng đường: con đường cứu độ nhân loại. Nhờ những giây phút an bình bên Cha, Ngài sẽ có thêm sức mạnh để đi

đến cuối đường.

Mời Ban: Xét xem mỗi khi gặp cơn khó khăn, đau khổ, gánh nặng, v.v... không tránh né được, bạn có thái độ đón nhận và dâng lên Chúa như một cửa lễ hay bạn bực bội, phản kháng? Bạn sẽ làm gì để có thể bình tâm đón nhận những khó khăn, vất vả trái ý mình?

Sống Lời Chúa: Noi gương Đức Giê-su, tôi sẽ tập đón nhận những vất vả, đau khổ, gánh nặng cuộc đời với một thái độ bình tâm và phó thác nơi Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chiêm ngắm cung cách Chúa trong những ngày trước khổ nạn, chúng con khâm phục thái độ bình tâm anh hùng, yêu thương phó thác của Chúa. Xin cho chúng con học theo mẫu gương ấy của Chúa, để chúng con sẵn sàng đón nhận những đau khổ, vất vả của cuộc đời với tâm tình mến yêu và phó thác. Amen.*

CHẾT THAY CHO TOÀN DÂN

Cai-pha nói: “*Thà một người chết thay cho dân còn hơn là toàn dân bị tiêu diệt.*”

(Ga 11,50)

Suy niệm: Người Do Thái tin vị thượng tế, trong vài trường hợp, là trung gian tiên báo sứ điệp Thiên Chúa. Thánh sử Gio-an xem Cai-pha trong bài Tin Mừng như trung gian Thiên Chúa nói tiên tri về cái chết của Đức Giê-su. Cai-pha quan niệm thà một người chết thay cho dân, cái chết của Ngài cứu toàn dân Chúa khỏi bị Rô-ma tiêu diệt. Thế nhưng, trong chương trình cứu độ, cái chết trên thập giá ấy nhằm cứu chuộc mọi dân tộc trên thế giới, quy tụ họ trở thành một dân duy nhất trong Hội thánh Chúa. Sách *Didache* hay *Giáo lý các Tông đồ* (được viết năm 100) viết rằng khi bẻ bánh, thừa tác viên phải đọc: “*Bánh này được rải ra khắp các núi, và được hình thành thế nào, thì Hội thánh từ khắp cùng trái đất cũng được hiệp nhất với nhau trong Nước Chúa như vậy*” (9,4).

Mời Ban: Nhìn lên thập giá để nhận ra phần nào *ba chiều rộng-sâu-cao* của tình yêu Đấng chết thay cho bạn. *Rộng*: hai tay Ngài trải rộng tượng trưng cho tình yêu bao phủ cả thế giới, mọi con người dù họ là ai. *Sâu*: tình yêu ấy đi đến tận những chiều kích ‘thấp nhất’ của con người như tội lỗi, sự tuyệt vọng, và cả cái chết. *Cao*: tình yêu ấy có sức mạnh biến đổi khi nâng người tín hữu lên tới trời cao, tận ngai Chúa. Bạn có bao giờ cảm nghiệm ba chiều này chưa?

Sống Lời Chúa: Chiêm ngắm Chúa trên thập giá với tình yêu ba chiều kích trên đây.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa chết thay cho con và muôn người. Nhờ vậy, con được làm con cái Chúa, môn đệ của Ngài. Xin giúp con từ nay sống đức tin với niềm xác tín rằng con được Chúa yêu thật nhiều. Amen.*

29/03/26

CHÚA NHẬT LỄ LÁ

Tưởng niệm cuộc Thương Khó của Chúa

ÁNH SÁNG CỦA LÒNG THƯƠNG XÓT

Các môn đệ dắt lừa mẹ và lừa con về, trải áo choàng của mình trên lưng chúng, và Đức Giêsu cỡi lên. Đám đông reo hò vang dậy: “Chúc tụng Đấng ngự đến nhân danh Đức Chúa! Hoan hô trên các tầng trời!” (Mt 21,1-11; bài Thương khó: Mt 26,14-27.66)

Suy niệm: Ngày Lễ Lá khởi đầu bằng một niềm hân hoan, hân hoan rước Chúa vào thành như một vị vua, và kết thúc bằng một nỗi sầu khổ, nỗi sầu khổ Chúa chịu khổ nạn. Bài Thương Khó ngày Lễ Lá còn đem đến cho ta bao điều tương phản khác: môn đệ hèn nhát chạy trốn, Phi-la-tô hèn nhát rửa tay, Thầy can đảm bình thản đón nhận; đối diện với lừa hận thù hừng hực, Đức Giê-su luôn tỏa ánh sáng dịu dàng của lòng thương xót: thương xót Phê-rô, thương xót người trộm hối cải, thương xót tha thứ cho quân lính độc ác, và cho cả người Do-thái đang nhạo cười; đối diện với những bạo tàn hết cỡ của con người, Đức Giê-su lại bày

tỏ lòng yêu mến cho đến tận cùng của mình.

Mời Ban: Cảm nhận được lòng thương xót yêu thương của Chúa dành cho bạn và mời bạn đừng sống Tuần Thánh, những ngày khổ nạn của Chúa, như một khách qua đường, như đang xem một cuộn phim, mà hãy sống với cả tâm tình yêu mến của mình.

Sống Lời Chúa: Dành mỗi ngày vài phút đọc chậm rãi một phần của bài Thương Khó, để nhận ra và cảm nếm lòng yêu thương của Chúa qua từng hoạt cảnh ấy.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con cảm tạ Chúa đã luôn bày tỏ lòng thương xót yêu thương trong cuộc Khổ nạn. Xin cho chúng con cũng biết sống lòng thương xót ấy với mọi người. Amen.*

CHO NGƯỜI NGHÈO GIÊ-SU

Giu-đa Ít-ca-ri-ôt, kẻ sỡ nộp Người, liền nói: “Sao lại không bán dầu thơm đó lấy ba trăm quan tiền mà cho người nghèo?”

(Ga 12,4-5)

Suy niệm: Xét theo lý, thì Giu-đa It-ca-ri-ôt thật là... có lý. Và như thế thì người ta có thể trách móc cô Ma-ri-a về tội hoang phí vì dùng cả một cân dầu cam tùng trị giá ba trăm quan tiền chỉ để xúc chân Chúa Giê-su, trong khi vẫn còn đó biết bao người nghèo khó thiếu thốn! Thực tế cho thấy những lời lẽ tốt đẹp của Giu-đa trái ngược với những gì lòng anh ta mưu tính: chỉ ít ngày sau đó, anh đã bán đứng Thầy mình với giá có ba mươi đồng bạc! Trái lại, Chúa Giê-su đúng là người nghèo đích thực, bởi vì Ngài vốn giàu có nhưng đã trở nên nghèo khó vì chúng ta để nhờ đó chúng ta được trở nên giàu có (x. 2Cr 8,9). Hành động của cô Ma-ri-a dù có quảng đại cũng không thể đáp đền cân xứng với “người nghèo Giê-su”. Chúng ta còn phải tiếp tục chia sẻ với

những “người nghèo quanh ta” cũng một cách quảng đại như vậy vì nhìn thấy “người nghèo Giê-su” hiện diện nơi họ.

Mời Bạn: Lắm khi chúng ta cũng vô tình cư xử theo kiểu Giu-đa, đó là khi chúng ta dùng nhiều lý lẽ rất “có lý” để “cò kè bớt một thêm hai” trong việc thờ phượng Thiên Chúa; khi nhân danh việc từ thiện bác ái để mưu tính lợi lộc, danh tiếng; hoặc một mặt làm phúc bố thí nhưng mặt khác, trong cung cách làm ăn, lại chèn ép, loại trừ người nghèo hèn, yếu thế. Mời bạn kiểm điểm chính mình cách sâu xa để kịp thời nhận ra và loại bỏ những động lực lệch lạc ấy.

Sống Lời Chúa: Quảng đại dành thời gian cầu nguyện với Chúa mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin dạy con luôn biết quảng đại với Chúa để con có thể quảng đại với tha nhân.*

ĐÊM TỐI TRONG TÂM HỒN

Sau khi ăn miếng bánh, Giu-đa liền đi ra. Lúc đó, trời đã tối. (Mt 13,30)

Suy niệm: Nếu Đức Giê-su nói rõ cho các môn đệ biết Giu-đa sắp nộp Thầy để lấy tiền bỏ túi, chắc chắn ông sẽ không an toàn rời phòng Tiệc Ly, các môn đệ khác sẽ không để ông toàn thân. Thế nhưng, Đức Giê-su cũng cho ông thấy là Ngài biết rõ âm mưu của ông. Để cứu ông, chỉ trong bữa ăn tối đó, Ngài đã ba lần cảnh báo ông. Lần thứ nhất, cảnh báo chung: *một người trong anh em sẽ nộp Thầy*; lần thứ hai qua cử chỉ ưu ái chắm miếng bánh trao cho ông; lần cuối, nhìn vào mắt ông, nói rõ: *Anh muốn làm gì thì làm mau đi!* Vậy mà Giu-đa vẫn cố tình khước từ tình thương của Thầy, chai lỳ thực hiện dự định đen tối. Thánh sử Gio-an mô tả khi Giu-đa ra đi, *trời đã tối*. Ngày tàn thì đêm tối. Thế nhưng, đêm tối bên ngoài vẫn chưa đen tối bằng tâm hồn Giu-đa, đêm tối của người môn đệ phản Thầy.

Mời Bạn: Khi phạm tội trọng, tâm hồn bạn

cũng là đêm tối, đêm tối của tội lỗi, hỏa ngục. Khi hòa giải với Chúa, tâm hồn ấy trở nên sáng ngời nhờ được rửa sạch bằng Máu Thánh Chúa Ki-tô đổ ra trên thập giá. Bạn đừng để tình trạng đêm tối phủ lên tâm hồn mình quá lâu, nhưng mau mắn đến với hoà giải với Chúa qua linh mục của Ngài. Tốt nhất là tình trạng linh hồn sống trong ân nghĩa Thiên Chúa, qua giữ mình sạch các tội trọng.

Sống Lời Chúa: Tôi nỗ lực tránh việc cố tình phạm tội trọng, để sống đẹp lòng Chúa, cũng như để lương tâm không bị chai lỳ do việc cố tình này.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, khi chiêm ngắm Chúa trong cuộc Khổ nạn, con nhận ra tấm lòng khoan dung nhân từ của Chúa với Giu-đa. Xin giúp con biết phó thác cho lòng khoan dung ấy.*