

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 06/2026

CÔNG TRÌNH KỲ DIỆU CỦA CHÚA

*“Tảng đá thợ xây nhà loại bỏ lại trở nên
đá tảng góc tường. Đó chính là công trình
của Chúa, công trình kỳ diệu trước mắt
chúng ta.” (Mc 12,10b-11)*

Suy niệm: Vườn nho trong bài ca của sách ngôn sứ I-sai-a, là hình ảnh của Ít-ra-en, dân riêng của Chúa: *“vườn nho của Đức Chúa các đạo binh, chính là nhà Ít-ra-en đó”* được Thiên Chúa quý chuộng chăm sóc; thế nhưng vườn nho ấy chỉ sinh ra nho dại để rồi kết cuộc bị phế bỏ hoang tàn (x. Is 5,1-7). Chúa Giê-su cải biên lại dụ ngôn đó với những tình tiết tương phản và bi thảm đến độ không tưởng. Một bên là bọn tá điền sát nhân, là hình ảnh của giới thủ lãnh Ít-ra-en, không từ một thủ đoạn ác độc nào nhằm chiếm đoạt vườn nho. Một bên là Thiên Chúa trong hình ảnh ông chủ vườn nho rất mực nhân từ, nhẫn nại và bao dung trước sự bất trung phản loạn của bọn tá điền. Đỉnh điểm của bi kịch là chính người con thừa tự của ông, hiến thân nơi Đức Giê-

su, cũng bị họ sát hại thảm thương. Nhưng đó lại là “*công trình kỳ diệu*” của Chúa: Đức Giê-su chịu khổ nạn và phục sinh, là “*tảng đá bị loại bỏ*” lại trở nên “*đá tảng góc tường*”, để đem ơn cứu độ đến cho muôn người.

Mời Ban: Thật là chính đáng khi bạn dâng lời ca ngợi và tạ ơn Thiên Chúa, vì bạn là người được hưởng ơn phúc từ công trình kỳ diệu của Ngài. Nhưng bạn còn được mời gọi tham gia vào công trình ấy bằng cách dâng hiến chính mình là “*viên đá sống động*” kết hợp với Đức Ki-tô là “*viên đá góc tường*” để góp phần xây dựng ngôi Đền thờ thiêng liêng của Chúa (x. 1Pr 2,4-5).

Sống Lời Chúa: Mỗi một hành động của bạn theo tinh thần Tin Mừng, thực thi Tám Mối Phúc Thật là một “*viên đá sống động*” xây dựng Hội Thánh.

Câu nguyện: Hát “*Kinh Hoà Bình*”.

THUỘC VỀ ĐỨC KI-TÔ

Đức Giê-su bảo họ: “Của Xê-da, trả về Xê-da; của Thiên Chúa, trả về Thiên Chúa.” (Mc 12,17)

Suy niệm: Những người thuộc nhóm Pha-ri-sêu và phe Hê-rô-đê gài Đức Giê-su phải tỏ rõ lập trường trước tình huống nhạy cảm tiến thoái lưỡng nan: hoặc là khuất phục và nộp thuế cho Xê-da hoặc là chống nộp thuế để đấu tranh cho độc lập tự do của dân tộc. Câu trả lời khôn ngoan của Đức Giê-su là một cú thoát hiểm ngoạn mục trước cái bẫy của họ. Nếu đồng tiền Rô-ma mang hình ảnh của hoàng đế Xê-da thì hãy “trả về Xê-da”. Nhưng không chỉ có thế, câu trả lời đó còn mở ra một chân lý căn bản hơn, đó là mọi người, từ hoàng đế Xê-da đến người nô lệ, đều mang nơi mình “*hình ảnh của Thiên Chúa*” (x. St 1,27). Mọi sự ta có, và cả cuộc sống của ta đều thuộc về Chúa; thế nên phải “trả về cho Thiên Chúa” những gì thuộc về Ngài.

Mời Ban: Chúa không dạy ta chối bỏ các

giá trị trần thế cũng không bảo ta trốn tránh
bổn phận trần thế. Trái lại, các thực tại trần
thế vì là những thụ tạo của Thiên Chúa,
“*được tác thành với các phẩm tính bền
vững, chân thật và thiện hảo cũng như có
những định luật và trật tự riêng*”, chúng có
“*sự độc lập chính đáng*” con người phải
tôn trọng (x. GS 36). Về phần mình, các ki-
tô hữu ý thức mình thuộc về Đức Ki-tô chứ
không thuộc về thế gian, và mình được sai
đi thánh hoá thế gian bằng phương tiện của
thế gian (x. Đường Hy Vọng 340).

Sống Lời Chúa: *Dâng Chúa một lời
nguyện tắt xin Ngài chúc lành cho công
việc bạn sắp làm để vinh danh Chúa.*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, toàn thân
con với cả thân xác và linh hồn, cả hiện tại
và tương lai, đều thuộc về Chúa. Xin giúp
con làm việc gì cũng là để danh Chúa được
tôn vinh. Amen.*

THIÊN CHÚA CỦA KẺ SỐNG

Đức Giê-su nói: *“Thiên Chúa không phải là Thiên Chúa của kẻ chết, nhưng là của kẻ sống.”* (Mc 12,27)

Suy niệm: Martin Heidegger, một triết gia hiện sinh, cho rằng: *“Con người là hữu thể sinh ra để chết”*. Lời nói của ông có thể khó hiểu nhưng cho thấy cái chết là điểm giới hạn cuối cùng không ai có thể vượt qua được; vì thế tốt nhất là hãy sống trọn vẹn mọi giây phút hiện tại. Quan điểm đó dễ dẫn đến chỗ coi cái chết như một dấu chấm hết tuyệt đối đến mức phủ nhận sự sống lại và cuộc sống đời sau, như những người thuộc nhóm Xa-đốc vẫn chủ trương. Đức Giê-su quả quyết Kinh Thánh cho biết Thiên Chúa là Đấng hằng sống và những ai thuộc về Ngài thì vẫn sống bởi vì Ngài là *“Thiên Chúa của kẻ sống”*. Hơn nữa, Ngài còn mặc khải: *“Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống”* (Ga 11,25). Khi Đức Ki-tô chịu chết trên thập giá và sau ba ngày phục sinh, Ngài đã tiêu diệt sự chết đến muôn đời

(x. 1Cr 15,26). Nhờ đó, ai tin vào Ngài sẽ sống muôn đời.

Ban thân mến! Cuộc sống đời này không phải là “*tiến trình đi đến cái chết*” như một “*giới hạn cuối cùng*” mà là sự biến đổi từ chỗ “*giao xuống là hư nát*” đến chỗ “*trỗi dậy thì bất diệt*” (1Cr 15, 42). Khi bạn sống trọn vẹn giây phút hiện tại trong niềm tin mến vào Đức Ki-tô, thì sự sống đời đời có thể bắt đầu nơi bạn ngay hôm nay rồi.

Sống Lời Chúa: Thường xuyên suy niệm Lời Chúa và rước Thánh Thể để nuôi dưỡng sự sống đời đời nơi bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp chúng con biết từ bỏ lối sống thế tục, để chúng con sống trọn vẹn giây phút hiện tại trong niềm tin yêu Chúa, và luôn hướng về cuộc sống vĩnh cửu trên thiên quốc. Amen.*

CHỌN ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT

Ông kinh sư nói với Đức Giê-su: “Thưa Thầy, hay lắm, Thầy nói rất đúng. Thiên Chúa là Đấng duy nhất, ngoài Người ra không có Đấng nào khác. Yêu mến Thiên Chúa hết lòng, hết trí khôn, hết sức lực, và yêu người thân cận như chính mình, là điều quý hơn mọi lễ toàn thiêu và hy lễ.” (Mc 12,32-33)

Suy niệm: Vị kinh sư ấy có lý để hỏi Đức Giê-su về điều răn quan trọng nhất. Khi phải lựa chọn tuân giữ giới răn nào để đạt đến sự sống và hạnh phúc đời đời, thì người ta lại rơi vào một ma trận các giới răn, không biết đâu là chính, đâu là phụ, đâu là điều cốt lõi. Quả vậy, ngoài luật Mô-sê, các rập-bi còn đặt ra 248 điều buộc và 365 điều cấm. Và ông kinh sư đã khẫu phục tâm phục trước câu trả lời của Đức Giê-su: không có gì quan trọng hơn là yêu mến Thiên Chúa và yêu thương tha nhân. Nhưng Đức Giê-su ‘nhắc khéo’ cho ông rằng: “*ông không còn xa Nước Thiên Chúa đâu!*” bởi

vì ông vẫn còn thiếu một điều, đó là: “*Ông hãy làm như vậy là sẽ được sống*” (Lc 10,28).

Mời Ban: Nếu chúng ta nhìn nhận rằng yêu mến Chúa trên hết mọi sự và yêu tha nhân như chính mình là quan trọng nhất, thì giới răn ấy phải là lựa chọn ưu tiên cho tất cả cuộc sống của mình. Chỉ khi ấy, chúng ta mới thực sự thuộc về Nước Thiên Chúa, còn không, chúng ta mới chỉ ở gần Vương quốc ấy mà thôi.

Sống Lời Chúa: Dành ít phút đầu ngày để đọc và suy gẫm Lời Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa thường bắt đầu ngày sống bằng việc ra nơi hoang vắng để cầu nguyện và suốt ngày làm việc vì lòng yêu mến Chúa Cha. Xin cho con biết biến đổi Lời Chúa mà con vừa nghe thành việc lành con phải làm để con thực sự trở nên người môn đệ thừa sai của Chúa. A-men.*

ĐỨC GIÊ-SU – Đấng KI-TÔ

“Chính vua Đa-vít gọi Đấng Ki-tô là Chúa Thượng, thì làm sao Đấng Ki-tô lại là con vua ấy được?” (Mc 12,37a)

Suy niệm: Các kinh sư quả quyết “*Đấng Ki-tô là Con vua Đa-vít*”. Họ dựa trên quan điểm tự nhiên mà cho rằng Đấng Ki-tô đơn thuần là hậu duệ vua Đa-vít. Đức Giê-su nhắc cho họ nhớ lời mặc khải đặt nơi môi miệng vua Đa-vít khi ông gọi Đấng Ki-tô là Chúa Thượng, là Con Thiên Chúa “*ngự trị bên hữu Chúa Cha*” (Tv 110,1). Điều đó có nghĩa là Đấng Ki-tô là Con vua Đa-vít đồng thời cũng là Con Thiên Chúa, giờ đây hiện thân nơi Đức Giê-su, như Phê-rô tuyên xưng: “*Thầy là Đấng Ki-tô, Con Thiên Chúa hằng sống*” (Mt 16,16). Nơi Đức Giê-su, Đấng Ki-tô, nhân tính và thần tính phối hợp cách trọn vẹn trong một ngôi vị duy nhất. Tin nhận Đức Giê-su là Thiên Chúa thật và là người thật nghĩa là đón nhận Đấng là Chủ tể cao cả của vũ trụ và của lịch sử và cũng là Trưởng tử của một đàn em

đông đúc (x. Rm 8,29). Ngài là “*vị Thượng Tế muôn đời theo phẩm trật Men-ki-xê-đê*” (Tv 110,4), vị Thượng Tế “*thánh thiện, vô tội*”, “*biết cảm thương những nỗi yếu hèn của ta*”, và đã tự hiến thân mình để đền tội chúng ta (x. Dt 4,15;7,26-27).

Mời Bạn: Đức Giê-su Ki-tô là Đấng cứu độ duy nhất của nhân loại (x. Cv 4,12). Bạn đã đúng khi đặt trọn niềm tin mến nơi Ngài, bởi “*Ngài đã chết, hơn nữa đã sống lại và đang ngự bên hữu Chúa Cha mà chuyển cầu cho chúng ta*”, chẳng lẽ Ngài lại kết án chúng ta (Rm 8,34)?

Sống Lời Chúa: Sống thân tình với Đức Ki-tô bằng đời sống cầu nguyện và thường xuyên lãnh nhận Thánh Thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp chúng con luôn sống trong tình thân với Chúa và chân thành yêu thương phục vụ tha nhân. Amen.*

DÂNG CẢ TÂM LÒNG

“Bà goá nghèo này đã bỏ vào thùng nhiều hơn ai hết.” (Mc 12,43)

Suy niệm: Trong đợt lũ lụt năm 2024, cụ bà Hồ Thị Miêu, 102 tuổi, “là một trong những hộ dân có hoàn cảnh khó khăn nhất” ở Phong Nha, Quảng Bình, đã đem 100.000 đồng, số tiền ít ỏi bà dành dụm được, để đóng góp giúp bà con bị lũ lụt ở các tỉnh miền Bắc (Tuổi Trẻ Online 13/09/2024). Số tiền ấy chẳng đáng là bao so với nhiều người khác, nhưng lại chứa đựng cả tâm lòng. Bà đã tái hiện hình ảnh “*bà goá nghèo*” trong Tin Mừng dâng cúng vào Đền thờ chỉ có hai đồng tiền kẽm, nhưng Đức Giê-su đã đánh giá: “*Bà goá nghèo này đã bỏ vào thùng nhiều hơn ai hết*”. Xét theo số lượng, bà không bằng ai, nhưng bà đã dâng cúng nhiều nhất, bởi vì bà đã dâng tất cả, “*tất cả những gì bà có để nuôi sống mình*”, và với cả tâm lòng nữa.

Ban thân mến, Thiên Chúa đã trao ban cho chúng ta tất cả: “*Đến như chính Con Một,*

Thiên Chúa cũng chẳng tiếc, nhưng đã trao nộp vì hết thảy chúng ta” (Rm 8,32); Người Con đó là Đức Giê-su Ki-tô lại hiến dâng chính mình cho Chúa Cha trên cây thập giá, để cứu độ chúng ta. Phần bạn, dù bạn có yếu đuối, hèn mọn, bạn vẫn có thể là người dâng về Chúa nhiều nhất khi bạn hiến dâng lên Ngài tất cả những gì bạn có, với tất cả tấm lòng của bạn. Bạn có thể làm được điều đó khi thực hành theo lời dạy của thánh Phao-lô: “Bất cứ làm việc gì, hãy làm tận tâm như thể làm cho Chúa, chứ không phải cho người đời” (Cl 3,23).

Sống Lời Chúa: Mỗi sáng khi thức giấc, ngay tức khắc, bạn nhớ tới Chúa và dâng mình và tất cả những gì bạn sẽ làm trong ngày mới này cho Ngài.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa đã ban cho con tất cả. Con xin dâng về Chúa chính bản thân và mọi sự con có. Amen.*

THÁNH THÊ LÀ CHÍNH CHÚA KI-TÔ

“Tôi là bánh hằng sống.... Và bánh tôi ban tặng chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống.” (Ga 6,51)

Suy niệm: Trước khi lập bí tích Thánh Thể, Chúa Giê-su từng bước hé lộ ý định của Ngài. Trước tiên Chúa hứa ban *“bánh hằng sống”*; rồi Ngài tiếp tục cho biết *“bánh hằng sống từ trời xuống”* là chính Ngài. Cuối cùng, cũng đến lúc Chúa nói rõ ràng không úp mở: *“Bánh tôi ban tặng chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống.”* Chúa không ví von, cũng không ngại dùng những từ ngữ thật cụ thể mà người nghe cho là sống sượng chói tai: phải *“ăn Thịt và uống Máu Ngài”* mới được sống đời đời. Phải đến bữa Tiệc Ly, các tông đồ mới biết Chúa thực hiện lời hứa ban *“bánh hằng sống”* cách thật kỳ diệu dưới dạng thức bí tích: Trong hình bánh rượ, Chúa Giê-su hiện diện thật sự, với Thịt và Máu Chúa, cùng với linh hồn và thần tính của Ngài.

Mời Ban: Khi tham dự Thánh lễ, ta không

đến chỉ để ‘xem’ như một khán giả, nhưng như một người đến để kết hiệp với Đấng đang sống, đang yêu, đang tự hiến cho ta. Chúa Giê-su không ở xa hay ở bên lề cuộc đời của ta. Nơi Thánh Thể, Chúa Giê-su trao ban cho ta sự sống của Ngài để nuôi dưỡng đức tin, chữa lành bệnh hoạn tật nguyên, nâng đỡ yếu đuối và biến đổi ta trong Ngài.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, khi rước lễ, hãy thưa thật chậm trong lòng: “Lạy Chúa Giê-su, con tin Chúa đang thật sự đến với con.”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Thánh Thể, xin ban cho con thêm lòng tin kính, mến yêu Chúa. Và xin Chúa biến đổi trái tim con nên hiền lành, khiêm nhường, bao dung và nhân hậu như Thánh Tâm Chúa. Amen.*

PHÚC THAY AI SÂU KHỔ

“Phúc thay ai sâu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.” (Mt 5,5)

Suy niệm: Những lời tuyên bố của Đức Giê-su trong ‘Bài Giảng trên núi’ có vẻ như là nghịch lý, cụ thể, Chúa nói: người “sâu khổ” lại là người “có phúc”. Thực ra, điều đáng cho ta phải “sâu khổ” nhất chính là tội lỗi, mà đó cũng là điều khiến Chúa phải đau buồn sâu nặng “*đến chết được*” (Mt 26,38). Vì thế, một người “sâu khổ” vì tội lỗi đang hoành hành nơi chính mình cũng như ở khắp nơi trên thế giới thì thật là “có phúc” vì họ đang ‘lo buồn, đau đớn’ nỗi đau buồn của Chúa; họ sẽ được an ủi vì Chúa đã chịu chết để “*xóa bỏ tội trần gian*”, để giải cứu họ khỏi nỗi “sâu khổ” đó.

Ban thân mến, bạn có còn biết “khóc” không? Khóc cho tội lỗi của mình và của thế giới, cho những bất công mà nhiều người phải chịu? Khi con người còn biết khóc, biết sâu khổ vì tội lỗi của chính mình, thì thật là phúc cho họ, vì họ vẫn còn cơ hội

để hoán cải, trở về với Thiên Chúa để hưởng ơn cứu độ. Cũng vậy, khi thế giới vẫn còn biết sâu khổ trước nỗi đau của người nghèo, của chiến tranh và áp bức, thì thật là phúc cho thế giới. ĐGH Pi-ô XII cho biết: tai họa lớn nhất của thế giới ngày nay là mất đi cảm thức về tội lỗi. Khi con người không còn biết “khóc vì tội lỗi”, trái tim họ bị xơ cứng, họ trở nên dửng dưng vô cảm trước sự ác, trước đau khổ của tha nhân.

Sống Lời Chúa: Dành ít phút để suy gẫm và chiêm ngắm Trái Tim giàu lòng thương xót của Chúa và xin Chúa cho bạn một trái tim biết “sâu khổ” vì tội lỗi và vì đau khổ của tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con một trái tim biết khóc, khóc vì tội lỗi của con, và vì những đau khổ của thế giới. Xin đừng để lòng con trở nên chai đá trước sự dữ. Amen.*

MUỐI VÀ ÁNH SÁNG CHO ĐỜI

“Ánh sáng của anh em phải chiếu giãi trước mặt thiên hạ, để họ thấy những công việc tốt đẹp anh em làm, mà tôn vinh Cha của anh em.” (Mt 5,16)

Suy niệm: Đặt những huấn dụ về *muối* và *ánh sáng* ngay sau Tám Mối Phúc Thật trong Bài Giảng Trên Núi, Phúc Âm theo thánh Mát-thêu muốn khẳng định mạnh mẽ rằng sứ mạng loan báo Tin Mừng thuộc về bản chất của người môn đệ. *Muối* và *ánh sáng* là những gì rất năng động. Bản chất của muối là *mặn*; và muối giúp làm mặn thứ khác. Bản chất của ánh sáng là *sáng*; và ánh sáng giúp soi sáng xung quanh. Điều thú vị là cả muối và ánh sáng đều rất tĩnh lặng. Chúng có thể làm việc hết công suất mà tuyệt nhiên chẳng gây chút ồn ào nào. Chúng tác động một cách bất khả kháng, song cũng rất âm thầm. Chỉ cần chúng hiện diện đúng như bản chất của mình -là *mặn*, là *sáng*- và tự khắc môi trường xung quanh sẽ nhiễm ‘mặn’ và nhiễm ‘sáng’. Thê thôi.

Ban thân mến, Chúa cũng đang nói với bạn và tôi hôm nay: “*Chính anh em là muối và ánh sáng cho trần gian.*” Và sứ mạng của chúng ta không hề tại ở những ồn ào, phô trương ‘hoành tráng’ cho bằng là âm thầm hiện diện đúng như bản chất Ki-tô hữu của mình. Vấn đề là ta có còn **mặn** và **sáng** không mà thôi. Mời bạn xét lại dưới ánh sáng Tin Mừng: Đây là phẩm chất **mặn** và **sáng** mà người Ki-tô hữu phải thể hiện trong cuộc sống tại gia đình, nơi nghề nghiệp của mình?

Sống Lời Chúa: Điều tâm niệm: hôm nay (hay trong việc này) tôi quyết thể hiện phẩm chất “mặn và sáng” của người “môn đệ thừa sai” của Đức Ki-tô.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp con trung thành trong sứ mạng làm muối và ánh sáng cho đời. Amen.*

KHẮC GHI LUẬT CHÚA TRONG TIM

“Anh em đừng tưởng Thầy đến để bãi bỏ Luật Mô-sê hoặc lời các ngôn sứ. Thầy đến không phải là để bãi bỏ, nhưng là để kiện toàn.” (Mt 5,17)

Suy niệm: Trong Do Thái giáo, “Luật Mô-sê” bao gồm những qui định hướng dẫn đời sống dân Chúa trong mọi lĩnh vực, dựa trên thế giá của Mô-sê, người đã lãnh nhận những lề luật ấy từ Thiên Chúa mà nền tảng cốt lõi chính là Mười Điều Răn (x. Xh 20,2-17; Đnl 5,6-21). Thế nhưng, các kinh sư và nhóm Pha-ri-sêu đã biến Lề Luật thành một ‘rừng’ luật chi li tỉ mỉ, nặng hình thức. Đức Giê-su nói Ngài đến “*để kiện toàn*” Lề Luật, không có nghĩa là đặt thêm những qui định nghiêm ngặt hơn, nhưng là đưa “*hôn sống*” của Lề Luật vào biến đổi con người từ bên trong, như lời ngôn sứ Ê-dê-ki-en đã tiên báo: Chúa sẽ lấy khỏi lòng chúng ta ‘trái tim chai đá’, và ban cho chúng ta ‘trái tim bằng thịt’ và “*đặt Thần khí mới*” vào lòng (x. Ed 11,19).

Mời Ban: Đòi sống đức tin đích thực không chỉ dừng lại ở chỗ “*tôn kính Chúa bằng môi bằng miệng mà lòng thì lại xa Chúa*” (x. Mt 15,8). Người ta có thể biết rõ phải tha thứ nhưng lòng vẫn giữ nỗi oán giận; biết phải yêu thương nhưng lòng vẫn ích kỷ, đóng kín. Đức tin Ki-tô giáo không chỉ là tiếp nhận một số tín điều và chuẩn mực luân lý và cố giữ mình để không bị coi là vi phạm luật. Trái lại, Chúa mời gọi tuân giữ luật nhưng không “*xao lãng lẽ công bằng và lòng yêu mến Thiên Chúa*” (Lc 11,42).

Sống Lời Chúa: Xin Chúa giúp ta quyết tâm sửa một tội lỗi hay tật xấu mình thường hay vấp ngã.

Câu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp con từ bỏ lối giữ đạo chỉ làm cho vừa đủ những điều luật buộc, nhưng cho con luôn làm mọi việc với cả tấm lòng mến Chúa và yêu tha nhân. Amen.*

NGƯỜI TÔNG ĐỒ “NHẬP CƯ”

“Vào nhà nào, anh em hãy chào chúc bình an cho nhà ấy.” (Mt 10,12)

Suy niệm: Chúa Giê-su sai các tông đồ đi rao giảng trong những điều kiện thật bấp bênh và nguy hiểm: - phải đối diện với biết bao mối đe dọa tới cả tính mạng: *“như chiên đi vào giữa bầy sói;”* - đã thế, lại không được phép trang bị những phương thế tối thiểu để bảo đảm cho an toàn bản thân và thành công của sứ mạng. Phải chăng Chúa đang trao cho các ông “sứ mạng bất khả thi” hay Ngài “đem con bỏ chợ”? Thật ra, chúng ta quá lo vì những điều các tông đồ không có mà quên chú ý tới điều các ngài **đang có**: đó chính là sự bình an (cc. 13-13) và Thánh Thần của Chúa vẫn luôn ở trong họ (c. 20). Vì thế, việc đầu tiên người tông đồ phải làm là trao tặng **điều họ đang có**: *“Vào nhà nào, anh em hãy chào chúc bình an cho nhà ấy.”*

Mời Bạn: Những người nhập cư, một thành phần đặc biệt của dân số thời nay – có khi

chính bạn cũng nằm trong số đó – đang sống trong một hoàn cảnh na ná các tông đồ ngày ấy. Nếu bạn là người nhập cư, sự bình an và Tinh Thần của Chúa Ki-tô đã ở trong bạn chưa? Nếu họ đang ở quanh bạn, bạn làm gì để đem bình an của Chúa đến với họ?

Chia sẻ: Họp bàn trong nhóm để làm một việc thiết thực giúp ích những người nhập cư (hoặc phải di cư) trong khu xóm của bạn.

Sống Lời Chúa: Chính bạn hãy có sự bình an trong mình bằng cách luôn kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể và nếu có cơ hội, đừng bao giờ bỏ lỡ việc chia sẻ cho những người “tông đồ nhập cư” quanh bạn dù chỉ là một chén nước lã.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con thực thi việc đầu tiên người “môn đệ thừa sai” phải làm là đem bình an của Chúa đến cho tha nhân. Amen.*

HÃY ĐẾN CÙNG TRÁI TIM CHÚA

“Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng. Anh em hãy mang lấy ách của tôi, và hãy học với tôi, vì tôi có lòng hiền hậu và khiêm nhường.” (Mt 11,28-29)

Suy niệm: Chúa Giê-su vốn được nhìn nhận như một bậc thầy khôn ngoan – dù là dưới cặp mắt ghen tỵ (x. Mt 13,54). Nhưng Ngài không qui tụ môn sinh như một số rập-bi để giảng dạy triết lý cao siêu hay kiến thức uyên bác. Chúa Giê-su mời gọi chúng ta vào ngôi trường đặc biệt là ngôi trường của Trái Tim của Ngài. Tại ‘mái trường’ này, chúng ta được “*nghỉ ngơi bồi dưỡng*” sau những vất vả mệt nhọc vì gánh nặng của cuộc sống; tại đây chúng ta được học với Chúa vì Chúa “*hiền hậu và khiêm nhường*”. Với tấm lòng “*hiền hậu và khiêm nhường*”, Chúa đã vác lấy thập giá, chịu đóng đinh, chịu chết để đền bù tội lỗi chúng ta.

Mời Ban: Cuộc đời chúng ta không thiếu những gánh nặng và cái ách đầy áp lực và âu lo. Hãy đến với Trái Tim Chúa là bến đỗ bình an, là “bờ vai” luôn sẵn sàng cùng bạn mang lấy cái “ách” đời bạn. Ngài sẽ biến nó thành cái “ách” của Ngài; khi đó ách bạn mang là “*ách của Chúa*” và ách đó thật êm ái và nhẹ nhàng. Và mời bạn học tính hiền lành và khiêm nhường của Chúa, để cùng với Ngài tham gia vào chương trình cứu độ.

Sống Lời Chúa: Mỗi khi cảm thấy mệt mỏi hoặc bị tổn thương, bạn hãy thình lặn chiêm ngắm trước tượng chuộc tội hoặc Thánh Tâm Chúa, và xin cho mình được ơn bất chước Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Trái Tim Chúa là chốn nghỉ ngơi bồi dưỡng cho linh hồn con. Xin cho con biết chạy đến với Chúa để được học nơi Chúa sự hiền hậu và khiêm nhường. Amen.*

SỰ CAO CẢ CỦA TRÁI TIM MẸ

“Con ơi, sao con lại làm cho cha mẹ như thế? Con thấy không, cha con và mẹ đây đang phải cực lòng tìm con!” (Lc 2,48)

Suy niệm: Mẹ Ma-ri-a được đặc ân Vô Nhiễm Nguyên Tội, “trái tim” Mẹ cũng “vô nhiễm” và tràn đầy tình yêu thuần khiết và nồng cháy. Chính tình yêu ấy đã giúp Đức Ma-ri-a phản ứng đầy khoan dung trước nghịch cảnh. Dù trải qua ba ngày dài lo âu và vất vả tìm kiếm người con bị lạc mất, Đức Ma-ri-a vẫn dịu dàng: *“Con ơi, sao con lại làm cho cha mẹ như thế? Con thấy không, cha con và mẹ đây đang phải cực lòng tìm con!”* Sự dịu dàng của Đức Mẹ dành cho nhân loại cũng phát xuất từ lòng từ bi bao la của Mẹ. Mẹ luôn dõi nhìn loài người với tâm thế thấu cảm, sẵn sàng sẻ chia mọi nỗi thống khổ của đoàn con cái. Tình yêu mẫu tử này không chỉ có sức mạnh dạy dỗ mà còn là điểm tựa vững chắc, nâng đỡ những lữ khách trên hành trình tiến về Quê Trời.

Mời Ban: Có tình yêu sẽ có sức mạnh cảm hóa diệu kỳ. Tâm hồn chúng ta sẽ ngày càng nên giống với Trái Tim Vô Nhiễm của Mẹ khi chúng ta năng chạy đến với Mẹ và học theo gương thánh thiện của Mẹ. Chính vì thế, Giáo hội không ngừng khuyến khích các tín hữu thực hành lòng sùng kính đối với Mẹ. Khi chúng ta sốt sắng thực hiện những việc sùng kính ấy, chúng ta đang được tựa sát vào trái tim từ ái của Mẹ.

Sống Lời Chúa: Chiêm ngắm trái tim dịu hiền của Mẹ Ma-ri-a khi Mẹ gặp lại con trong đền thờ.

Cầu nguyện: *Lạy Mẹ Ma-ri-a, xin dạy con giữ lòng hiền hậu và nhẫn nại giữa những thử thách, để luôn đối xử với tha nhân bằng sự bao dung thay vì lời cay nghiệt. Lạy Mẹ từ bi, xin thương xoa dịu nỗi đau nhân loại và nâng đỡ hồn con trên hành trình tiến về Quê Trời. Amen.*

SỨ MẠNG TÔNG ĐỒ

Đức Giê-su thấy đám đông thì chạnh lòng thương, vì họ lâm than vất vưởng, như bầy chiên không người chăn dắt. (Mt 9,36-10,8)

Suy niệm: Tâm hồn Chúa Giê-su tràn đầy tình thương khi nhìn thấy đám đông dân chúng đang như đàn chiên không người chăn dắt. Nơi Ngài, đã có một con đường từ “ánh mắt đến trái tim”. Tình yêu bắt đầu từ đôi mắt biết rộng mở, biết quan sát kỹ từng số phận, biết ưu tư hướng sống của tha nhân, biết lượng giá hiện trạng của đám đông. Cái nhìn của Ngài “nổi mạng” với trái tim “sốt lửa yêu mến” chứ không phải cái nhìn băng quơ, mơ mộng. Nhìn vào con người mà tâm hồn thổn thức, nhìn thật sâu thật rõ mới thấy họ như đàn chiên không người chăn. Thế là trái tim đầy lòng thương xót ấy đã thúc đẩy Chúa an ủi, nuôi sống, chữa lành và dạy dỗ đám đông. Chuỗi phản ứng dây chuyền “từ ánh mắt đến trái tim”, từ trái tim đến hành động hiến thân cứu

chuyện của Chúa Giê-su nói lên một điều: Ngài muốn dùng cuộc sống của Ngài để đưa vào cuộc sống của chúng ta một nền “văn hoá Thánh Thể”.

Mời Ban: Hẳn bạn đã từng gặp nhiều đám đông? Quan sát đám đông học sinh, sinh viên tan trường, hay đám đông công nhân tan tầm, bạn cảm thấy gì nơi lòng bạn? Quan sát bao người còm cõi vì bệnh tật, bất hạnh, bạn cảm thấy gì nơi trái tim bạn? Chúa mong muốn ngọn lửa yêu thương trong Thánh Tâm Chúa bùng cháy lên nơi tâm hồn bạn.

Sống Lời Chúa: Quan tâm tới tha nhân và xét xem Chúa muốn bạn làm gì cho họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin đổ tràn tình yêu Chúa trên con và biến đổi con thành chứng nhân sống động cho tình yêu Chúa qua đời sống bác ái của con.*

YÊU CHO ĐẾN CÙNG

“Ai xin, thì hãy cho; ai muốn vay mượn, thì đừng ngoảnh mặt đi.” (Mt 5,42)

Suy niệm: Nếu có dịp nào đó bạn ghé vào một bên xe hay bệnh viện, bạn dễ dàng bắt gặp hình ảnh một cụ già hoặc một phụ nữ tay xách nách mang nào ba lô mùng mền, nào giỏ thau bình thủy, có khi còn dắt theo con nhỏ..., và giả như bạn ngỏ lời muốn giúp một tay, rất có khả năng bạn bị ‘ném’ cho một cái nhìn đầy nghi ngại, cảnh giác mà người ta thường dành cho bọn lừa đảo! Giữa xã hội nhiều nhương, cảnh lòng tốt bị ‘ghê lạnh’ như thế cũng là điều dễ hiểu. Nhưng thật là ‘sốc’ khi nghe Chúa dạy phải cư xử tốt, quá tốt nữa, với kẻ làm điều ác đối với mình: bị vả má phải thì đưa luôn má trái, ai muốn lấy áo ngoài thì cho luôn cả áo trong...! Chúa không có ý nói ngoa ngữ nhằm gây ấn tượng. Trái lại, Ngài muốn dạy chúng ta phải yêu thương, và yêu đến cùng như Chúa đã yêu, khi Ngài chịu đóng đinh, chịu chết trên thập giá để cứu độ

chúng ta.

Mời Ban: Con người chúng ta vẫn muốn theo đuổi thứ công lý “*mắt đền mắt, răng đền răng*”, vạch ranh giới rạch ròi giữa bạn và thù, ân oán phân minh. Là môn đệ Chúa Ki-tô thì sống theo lời Chúa dạy là: “*yêu kẻ thù, và cầu nguyện cho kẻ ngược đãi mình*” (Mt 5,44), bởi vì trên thập giá, Ngài đã “*hy sinh thân mình để phá đổ bức tường ngăn cách là sự thù ghét*” (Ep 2,14).

Sống Lời Chúa: Tôi quyết tâm yêu đến cùng như Thầy Giê-su: dám quên mình, chịu thiệt thòi khi phục vụ anh em.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, vì yêu thương nên Chúa đã hiến thân chịu chết để dạy chúng con bài học yêu thương cho đến cùng. Xin cho chúng con học yêu thương như Chúa đã yêu để chúng con trở nên đồng hình đồng dạng với Chúa mỗi ngày một hơn. Amen.*

YÊU MẾN VỚI Ý CHÍ

“Còn Thầy, Thầy bảo anh em: Hãy yêu kẻ thù và cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em. Như vậy, anh em mới được trở nên con cái của Cha anh em, Đấng ngự trên trời.” (Mt 5,44-45)

Suy niệm: Nhiều người đã nghĩ rằng làm sao tôi có thể yêu thương “kẻ thù” được, nếu không trả đũa đích đáng, thì ít ra, tôi sẽ không thèm nhìn mặt, không thèm nói chuyện..., nghĩa là sẽ bắt đầu một cuộc “chiến tranh lạnh”! Chắc chắn Đức Giê-su không dạy ta một điều bất khả thi. Ngài không đòi hỏi ta khi gặp “kẻ thù” thì tay bắt mặt mừng và con tim rung động vì chan chứa yêu thương. Yêu thương mà Người dạy ta không còn là cảm xúc của con tim, nhưng là quyết tâm của ý chí. Chính sức mạnh của ý chí ấy giúp ta vượt thắng khuynh hướng tự nhiên: khuynh hướng giận dữ và ước muốn trả thù, để có thể yêu mến ngay cả “kẻ thù” của mình. Sở dĩ ta có làm được điều đó là nhờ sức mạnh của Chúa Ki-

tô, sự hiện diện của Ngài trong tim ta sẽ khiến lòng giận dữ, nổi đấng cay không còn chỗ đứng.

Ban thân mến: Muốn có thể xác tín rằng *yêu thương kẻ thù là điều có thể làm được*, bạn hãy nhìn lên thập giá, nơi đó Đức Giê-su đã tha thứ cho quân dữ, kẻ thù của mình. Khi nào bạn tha thứ cho tha nhân, bạn mới là môn đệ của Đức Ki-tô chịu đóng đinh thập giá.

Sống Lời Chúa: Một cách tốt để lướt thắng lòng thù hận là cầu nguyện cho kẻ thù. Bạn hãy dành vài phút cầu nguyện cho một “*kẻ thù*” của bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết tha thứ cho nhau, như lời kinh Lạy Cha chúng con vẫn đọc. Xin cho chúng con sẵn sàng cầu nguyện cho những người anh em xúc phạm đến chúng con, như lời Chúa dạy. Amen.*

CÓ CHÚA LÀ CÓ TẤT CẢ

“Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh.” (Ga 14,26)

Suy niệm: Trong kinh Cám Ôn, chúng ta đọc: *Con cám ơn Đức Chúa Trời... mà lại sinh ra con.* Chúa dựng nên con, Chúa thương và che chở con. Chúa bồng ẵm con. Nhưng con không dám tin điều đó! Nếu tin, con đã cảm nghiệm được rằng đời con có Chúa là có tất cả. Và khi đọc Tin Mừng hôm nay, con đã hiểu: Tại sao khi cầu nguyện, phải “đóng kín” cửa lại? Thừa đẽ ngỏ lời thân thương với một mình Cha mà thôi! Bởi vì bao nhiêu mối tương quan trong cuộc đời con vẫn chưa là tất cả. Chỉ khi con gắn bó mật thiết với Chúa thì con mới có tất cả. Vì Chúa dựng nên con, chứ người khác không dựng nên con. Sống tương quan thân mật với Chúa và Chúa là Đấng thấu suốt nơi kín đáo, sẽ trả công cho con. Chúa sẽ cho con cảm nghiệm như chị thánh Tê-rê-sa Hải Đồng Giê-su “đời đời

con ca ngợi tình thương hải hà của Chúa.”
Kinh nghiệm được Chúa thương, đời con vui sống và hân hoan ca ngợi Chúa. Đó chẳng phải là ơn lành Chúa ban cho con sao?

Mời Ban: Thật không vui vì lắm khi và lắm người trong chúng ta không có thói quen cầu nguyện. Bạn hãy tin vào lời hứa của Chúa, *Chúa sẽ trả công cho bạn* khi bạn dành thời gian cầu nguyện với Chúa. Có Chúa là có tất cả, ước gì tôi cũng như bạn siêng năng cầu nguyện. Chúng ta xem kết quả thế nào nhé!

Sống Lời Chúa: Tháng kính Trái Tim yêu thương của Chúa, chúng ta dành thời gian quỳ trước Thánh Thể Chúa, để cảm nhận mình được Chúa yêu thương.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, có Chúa là có tất cả. Xin cho con vững tin, để dù con có mất tất cả, con cũng không để mất Chúa. Amen.*

LỜI CẦU NGUYỆN HOÀN HẢO

“Anh em hãy cầu nguyện như thế này: Lạy Cha chúng con ở trên trời...” (Mt 6,7-15)

Suy niệm: Đã hơn hai ngàn năm nay, những người tin theo Đức Ki-tô ngày ngày vẫn dùng lời kinh do chính Ngài dạy để cầu nguyện cùng Thiên Chúa: kinh Lạy Cha. Chắc chắn không có lời cầu nguyện nào hoàn hảo hơn lời cầu của Chúa Giê-su. Lời xưng hô mở đầu “Lạy **Cha** chúng con” là cả một lời tuyên xưng mối quan hệ Cha-con mà Thiên Chúa đã cho phép xác lập giữa Ngài với chúng ta. Nhờ đó chúng ta có thể xác tín cách mạnh mẽ mình có một người Cha quyền phép và yêu thương chúng ta. Giờ đây, điều chúng ta tìm kiếm trước hết và trên hết là làm sao cho mọi người nhận biết Danh của Cha, tôn thờ yêu mến Người trên hết mọi sự. Và thái độ đúng đắn nhất của chúng ta đối với Người là luôn tìm cách thể hiện ý của Cha chứ không theo ý riêng mình nữa. Có như vậy chúng ta mới không ngượng ngùng khi gọi Thiên Chúa là Cha.

Mời Ban: Bạn có xác tín rằng, việc cầu nguyện của bạn trước khi là một lời cầu xin, phải là lời của người con thừa với Chúa là Cha?

Sống Lời Chúa: Trước khi làm việc gì, bạn sốt sắng đọc kinh Lạy Cha, hoặc dâng lên Ngài một lời tâm sự để nhắc nhở mình sống xứng đáng là con một Cha trên trời. Và khi cảm thấy khô khan và khó cầu nguyện bạn đọc kinh Lạy Cha thật sốt sắng từng chữ một.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Đức Giê-su Con Cha đã dạy chúng con biết cách cầu nguyện, để cho dù có những lúc chúng con khô khan, nguội lạnh, chán chường, thất vọng, chúng con biết chạy đến cùng Cha. Chỉ cần lặp lại cách đơn sơ lời kinh Con Cha dạy hôm nay, chúng con sẽ nhận ra ý Cha thể hiện nơi con trong bất cứ mọi hoàn cảnh nào. Amen.*

ĐẦU TƯ ĐÚNG CHỖ

“Anh em đừng tích trữ cho mình những kho tàng dưới đất, nơi mỗi mọt làm hư nát, và kẻ trộm khoét vách lấy đi. Nhưng hãy tích trữ cho mình những kho tàng trên trời, nơi mỗi mọt không làm hư nát, và kẻ trộm không khoét vách lấy đi.” (Mt 6,19-20)

Suy niệm: Bền-rẻ-đẹp là ba tiêu chuẩn của đa số chúng ta khi sắm đồ dùng. Có khi chúng ta sẵn sàng chi thêm chút tiền để có sản phẩm bền hơn. Còn khi đầu tư làm ăn cũng thế, ta thường nhắm vào những lãnh vực nào bền vững, và ít rủi ro hơn cả. Từ tâm lý chung đó, Đức Giê-su nói với ta rằng cần đầu tư cả cuộc đời mình cho những gì giá trị bền vững, không chỉ dăm ba năm hay vài ba chục năm, nhưng là có giá trị muôn đời, kéo dài vĩnh viễn. Dĩ nhiên, ta cần tiền bạc, tiện nghi, thú vui... nhưng đó không phải là tất cả, mà chỉ là một phần nhỏ của kiếp người. Đầu tư tất cả cuộc đời để chỉ có những thứ mau qua thì không gì sai lầm

bằng.

Mời Ban định hướng lại cuộc đời, để biết đầu tư cho những của cải không mồi mọt nào đục nát được. Đó là sự quên mình, là biết giúp đỡ người khác, là sự từ tâm của con tim, là niềm vui, bình an của tâm hồn...

Chia sẻ: Tôi có quan tâm quá đến của cải vật chất, thú vui... mà chệnh mảng việc đầu tư của cải tinh thần không?

Sống Lời Chúa: Tôi xét mình xem tôi đang nỗ lực đầu tư cho những thứ của cải nào, và điều chỉnh theo lời mời gọi của Chúa Giê-su.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, giàu sang, danh vọng, khoái lạc là những điều hấp dẫn chúng con. Xin giải phóng chúng con khỏi sự mê hoặc của kho tàng dưới đất, nhờ được cảm nghiệm được phần nào sự phong phú của kho tàng trên trời. Amen.*

(Rabbouni)

LO GÌ!

“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: Cuộc sống con người gắn liền với những sinh hoạt trần thế. Nỗi lo cơm, áo, gạo, tiền vẫn luôn là mối lo hàng ngày của nhiều người. Suốt ngày con người phải vất vả làm việc để kiếm cái ăn, để có cái nuôi sống bản thân và gia đình. Đôi khi vất vả suốt ngày như vậy mà nhiều người vẫn đói ăn, vẫn chật vật với cuộc sống hằng ngày. Đức Giê-su không dạy ta sống vô lo, không lo lắng gì hết, nhưng Ngài dạy ta sống tâm tình phó thác, tin tưởng vào Thiên Chúa là Cha yêu thương ta, đồng thời tập trung cho điều quan trọng nhất trong cuộc đời là tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, nghĩa là lo vương tròn làm theo thánh ý Thiên Chúa.

Mời Ban: *“Đói cho sạch, rách cho thơm”* vẫn là bài học cho mọi người, cho mọi thời:

Đức tính thanh liêm, lương thiện là giá trị lớn nhất của con người, ông bà ta đã dạy con cháu như vậy. Với lời mời gọi tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Ngài, là giá trị lớn nhất của người kitô hữu, chúng ta càng phải sống sạch và thom hơn nữa giữa những cám dỗ và chạm bẫy của cuộc đời này.

Chia sẻ: Chim trời, hoa huệ ngoài đồng dạy cho bạn bài học gì? Bạn thể hiện sự tín thác vào Chúa cách nào?

Sống Lời Chúa: Tôi xác tín và cố gắng sống phó thác như Lời Chúa dạy: “*Anh em đừng lo lắng về ngày mai: ngày mai cứ để ngày mai lo. Ngày nào có cái khổ của ngày ấy*” (Mt 6,34).

Cầu nguyện: *Lạy Cha chúng con ở trên trời, xin cho chúng con biết sống như những người con thảo của Cha, biết phó thác trong bàn tay quan phòng của Cha.*

ĐỪNG SỢ PHẢI LOAN BÁO

“Ai tuyên bố nhận Thầy trước mặt thiên hạ, thì Thầy cũng sẽ tuyên bố nhận người ấy trước mặt Cha Thầy.” (Mt 10,32)

Suy niệm: Sợ là cảm xúc tự nhiên, mạnh mẽ và nguyên thủy nhất của con người. Nỗi sợ hãi cảnh báo ta về sự xuất hiện của nguy hiểm, đe dọa, có thể gây tổn hại. Nỗi sợ bắt nguồn từ các nguy hiểm thật sự, nhưng cũng có thể do tưởng tượng. Có cái sợ vu vơ như sợ “bò trắng răng,” “sợ cau trở muộn, sợ già hết duyên;” nhưng cũng không thiếu nỗi sợ chính đáng, hợp lý như sợ tội, sợ làm mất lòng Chúa,... Với những người muốn là môn đệ Chúa Ki-tô, thì phải can đảm, sống tin tưởng phó thác, dẹp bỏ nỗi sợ khi phải tuyên xưng đức tin vào Chúa. Đây cũng là tử huyệt các kẻ thù thường lợi dụng để làm nản chí các môn đệ. Vì sợ, Phê-rô đã chối Thầy ba lần trước các đầy tớ của vị thượng tế. Do đó, Chúa cảnh tỉnh chúng ta phải vượt qua nỗi sợ, can đảm thi hành sứ mạng làm chứng cho Ngài trước

mặt thiên hạ cũng là điều dễ hiểu.

Mời Ban: “*Tuyên bố nhận Thầy trước mặt thiên hạ*” không chỉ là lời nói song còn là việc làm tương hợp, đi đôi với lời nói. Tri hành bất nhất sẽ phản tác dụng, chẳng làm chứng gì cho Chúa, nhưng còn gây gương xấu cho anh em chưa biết Ngài.

Sống Lời Chúa: Tập thói quen làm dấu thánh giá hằng ngày, nơi riêng tư cũng như nơi công cộng, nhất là mỗi khi ăn trong hàng quán, như một cách tuyên xưng niềm tin của mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa tin tưởng giao cho con sứ mạng làm chứng cho Chúa. Xin giúp con vượt thắng nỗi sợ, sự do dự, để can đảm làm chứng về Chúa cho những anh chị em chung quanh con. Amen.*

TIÊN TRÁCH KỶ, HẬU TRÁCH BỈ

“Lấy cái xà ra khỏi mắt anh cái dũa, rồi anh sẽ thấy rõ, để lấy cái rác ra khỏi mắt người anh em.” (Mt 7,5)

Suy niệm: Không xét đoán người anh em không có nghĩa là làm ngơ hay bao che lỗi lầm người anh em ấy, nhưng biết cư xử cách đúng đắn theo tinh thần Tin Mừng Chúa Giê-su. “Nhân vô thập toàn,” ai cũng là người bất toàn, hay sai lỗi, hơn nữa, ta cũng đâu muốn người khác kết án mình bao giờ. Là người môn đệ Chúa Ki-tô, ta xác tín rằng khoan dung với người là điều kiện bắt buộc để Chúa khoan dung tha thứ cho ta. Thế nhưng, một thực tế đáng buồn giữa người với người là muốn dìm, hạ bệ nhau, khi xét nét tìm cái rác trong mắt người, nghĩa là những lỗi rất nhỏ; trong khi ấy, cái xà là những tội tày đình nơi ta thì ta lại muốn giấu nhẹm, hoặc không muốn cho ai sửa sai. Xét đoán như vậy vừa bất công, vừa lỗi đức bác ái nặng nề. Góp ý giúp nhau sửa lỗi không dừng lại ở nghệ thuật

đắc nhân tâm, nhưng là một nhân đức, nhân đức khoan dung của người môn đệ Chúa Ki-tô.

Mời Ban: *Cung cách ứng xử “chân mình thì lấm bê bê, lại cầm bó đuốc mà rê chân người” không thể chấp nhận được về phương diện nhân bản lẫn đạo đức tôn giáo. Là người môn đệ của Thầy Giê-su nhân lành, bạn được mời gọi cư xử khoan dung như Ngài.*

Sống Lời Chúa: Vì vậy, bạn hãy tập sống khoan dung, vì “khi thứ tha là khi được tha thứ” như lời Thánh Phan-xi-cô Át-xi-di.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tha thứ vì con bao lần xét đoán, lên án người khác cách nghiệt ngã. Xin cho con biết khất khe với chính mình, luôn khoan dung trước những khiếm khuyết, lỗi lầm của người anh chị em. Như thế, con trở nên giống Chúa mỗi ngày một hơn. Amen.*

HAI CON ĐƯỜNG – HAI ĐÍCH ĐẾN

“Hãy qua cửa hẹp mà vào, vì cửa rộng và đường thẳng thàng thì đưa đến diệt vong, mà nhiều người lại đi qua đó. Còn cửa hẹp và đường chật thì đưa đến sự sống, nhưng ít người tìm được lối ấy.” (Mt 7,13-14)

Suy niệm: Chúa Giê-su không nói đến cánh cửa hay con đường tĩnh tại, Ngài nói về một hành trình. **Cửa to và đường rộng:** Đây là biểu tượng của sự dễ dãi, buông mình theo bản năng và những giá trị nhất thời. “Rộng” vì nó không đòi hỏi sự hy sinh, cũng chẳng có rào cản đạo đức khắc khe, và bất cứ ai cũng có thể bước vào mà không cần hành trang tinh thần. Nhiều người chọn cửa rộng do theo tâm lý đám đông, tâm lý này mang lại cảm giác an toàn giả tạo. **Cửa hẹp và đường chật:** “Hẹp” không phải để ngăn cản, mà là để thanh luyện. Để qua được cửa hẹp, người ta phải bỏ lại “hành trang” công kênh: cái tôi ích kỷ, lòng kiêu ngạo, đam mê bất chính. Đường “chật” đòi

hỏi sự tỉnh thức, kỷ luật trong từng bước đi. Đích đến của hai hành trình ấy lại hoàn toàn đối nghịch. Đường rộng đưa đến sự trống rỗng, đánh mất chính mình. Đường hẹp đòi hỏi hy sinh dẫn đến sự viên mãn, kết hợp với Thiên Chúa là sự sống vĩnh cửu.

Mời Ban: Bạn đang nuông chiều các thói quen xấu, lười biếng (cửa rộng) hay nỗ lực cầu nguyện, phục vụ (cửa hẹp)?

Sống Lời Chúa: Khi phải lựa chọn giữa hai việc, tôi chọn việc nào giúp tôi gần với Chúa Ki-tô chịu đóng đinh hơn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tha thứ cho con, vì con thích con đường rộng dễ dãi. Xin cho con can đảm bước vào cửa hẹp, dù phải hy sinh, phải đi một mình, vì tin rằng chỉ con đường của Chúa mới dẫn đến sự sống đời đời. Amen.*

BÀN TAY CHÚA

“Đưa trẻ này rồi sẽ ra thế nào đây? Và quả thật, có bàn tay Chúa phù hộ em.” (Lc 1,66)

Suy niệm: Hai ông bà Da-ca-ri-a và Ê-li-sa-bét là cặp vợ chồng hiếm muộn, sống với nhau tới tuổi già mà không có con nối dòng. Tuổi sinh con của họ đã qua; cuộc đời họ như cây không trái, như giếng không nước. Nhưng bàn tay Thiên Chúa đã can thiệp. Chúa có thể làm cho cây khô trở hoa, cho ông bà già Da-ca-ri-a và Ê-li-sa-bét sinh con, tẩy xoá được nỗi tủi nhục vì không có con, theo quan niệm thời bấy giờ. Cây già, trái của nó thường còi cọc. Khi cha mẹ lớn tuổi sinh con, đứa con dễ bị bệnh tật và kém thông minh. Đó là quy luật tự nhiên. Thế nhưng Gio-an, con hai ông bà, lại không lệ thuộc quy luật đó, vì *“có bàn tay Thiên Chúa ở cùng em.”* Theo ý định ngàn đời của Thiên Chúa, bàn tay Thiên Chúa đã sắp đặt để Gio-an đóng vai trò vị Tiền Hô cho Đức Giê-su.

Mời Bạn: Ngày chúng ta lãnh nhận bí tích thánh tẩy, bàn tay Thiên Chúa đã khắc vào tâm hồn chúng ta dấu ấn không bao giờ tàn phai, cho ta chia sẻ sứ vụ ngôn sứ, tư tế và vương đế của Đức Giê-su. Chính bàn tay Thiên Chúa đã nâng chúng ta lên từ thân phận thấp hèn trở thành bạn nghĩa thiết của Đức Giê-su. Vì thế, ta hãy sống sao để người khác nhìn thấy bàn tay Thiên Chúa đang hoạt động trên cuộc đời chúng ta.

Sống Lời Chúa: Tin tưởng rằng Chúa luôn hiện diện và hoạt động trên cuộc đời mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa là Đấng vô hình và hoạt động của Ngài luôn sống động. Xin cho chúng con cảm nhận ngày một sâu sắc hơn bàn tay yêu thương quan phòng của Chúa, và xin biến chúng con thành dụng cụ đắc lực trong bàn tay của Ngài. Amen.*

HÃY LÀ NGƯỜI KHÔN NGOAN!

“Ai nghe những lời Thầy nói đây mà đem ra thực hành thì ví được như người khôn xây nhà trên đá.” (Mt 7,24)

Suy niệm: Ai chẳng muốn ngôi nhà mình tồn nhiều công của để xây dựng nên có thể chống chọi được giông bão, bền vững với thời gian? Muốn vậy, nó phải được xây trên nền móng kiên cố. Thế mới là khôn ngoan. Cũng vậy, người tín hữu khôn ngoan muốn ngôi nhà đức tin của mình đứng vững với mưa sa, nước cuốn hay bão táp cũng phải “xây nó trên nền đá”, đó là “đem ra thực hành” những Lời Chúa mà mình đã lắng nghe và suy niệm. Nhờ việc thực hành Lời Ngài mỗi ngày, ta có được chính Chúa Kitô là Đá Tảng cho ngôi nhà đức tin của mình. “Chúa Kitô là tảng đá của đời sống chúng ta! Ngài là Ngôi Lời vĩnh cửu và dứt khoát, khiến chúng ta không sợ hãi bất kỳ nghịch cảnh, khó khăn hay bất kỳ sự khó chịu nào” (ĐGH Bê-nê-đi-tô XVI).

Mời Bạn: Lời Chúa nếu ta chỉ nghe rồi thôi

thì cũng giống như những chữ viết nằm im trong cuốn sách đã gấp lại. Nhưng khi Lời đó được đem ra thực hành, Thiên Chúa không còn là một khái niệm mà là Đấng hằng sống đầy quyền năng và lòng thương xót sẽ hiện diện ở với bạn và bạn ở với Ngài, vì chính Đức Giê-su đã nói: *“Ai yêu mến Thầy, thì sẽ giữ lời Thầy. Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy. Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở lại nơi người ấy”* (Ga 14,23).

Sống Lời Chúa: Mỗi khi suy niệm Lời Chúa, bạn không bao giờ quên chọn một điều quyết tâm để thực hiện.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con thích tìm chỗ dựa nơi quyền lực, tiền bạc, thành công, nhưng rồi chúng không đem lại hạnh phúc, lòng con vẫn khắc khoải khôn nguôi. Xin dẫn con đi trên lối đường khôn ngoan của Chúa. Amen.*

NẾU CHÚA MUỐN

“Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch.” (Mt 8,3)

Suy niệm: Nhu cầu của con người thì bất tận, không bao giờ hết, mà đã có nhu cầu thì luôn mong muốn được thỏa mãn. Vì thế mà con người luôn đi tìm kiếm mọi cách để lấp đầy những nhu cầu ấy. Không những thế, người ta còn coi thần linh như một thứ công cụ để đáp ứng những nhu cầu đời sống của mình. Cứ nhìn cảnh cả rừng người chen lấn, xô đẩy, thậm chí đâm đạp cả lên nhau để “cướp ấn” “giành lộc” tại các đền chùa trong những dịp đầu năm, lễ hội sẽ thấy rõ. Lời Chúa hôm nay kể lại thái độ của người bị bệnh phong cho biết phải cầu xin thế nào cho đúng đắn. Anh ta rất muốn được khỏi bệnh phong, anh cũng cầu xin cho được khỏi bệnh nhưng với một điều kiện: ***“Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm tôi được sạch.”***

Mời Ban: Có lẽ bạn và tôi cũng có thói quen “xin bằng được” nhưng không phải

cho ý Chúa được thể hiện mà là xin cho được như ý của mình. Nhiều lần Chúa dạy bạn cứ cầu xin (x. Mt 7.7-11; 18,19; Ga 14,13-14; 16,24-26), nhưng khi cầu xin bạn hãy nói như anh bị bệnh phong: “*Nếu Chúa muốn*” và bạn hãy xin: “*Xin cho ý Chúa được thể hiện.*”

Chia sẻ: Điều gì bạn đang cần mà bạn nghĩ rằng cũng hợp với ý Chúa? Bạn hãy cầu xin Chúa về điều đó.

Sống Lời Chúa: Sau giờ kinh tối gia đình, bạn thỉnh thoảng cầu xin Chúa cho gia đình mình điều mà bạn nghĩ hợp với ý Chúa nhất.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa đã cho con thấy thánh ý Chúa trong những lúc gặp khó khăn, để con luôn biết nói với Chúa ‘nếu Chúa muốn’ trong mọi lúc. Nhưng cũng xin thêm cho con lòng can đảm để có thể trung thành với thánh ý Chúa suốt đời con. Amen.*

TÌNH YÊU-NỀN TẢNG ƠN CỨU ĐỘ

“Thưa Ngài, tôi chẳng đáng Ngài vào nhà tôi, nhưng xin Ngài chỉ nói một lời là đây tớ tôi được khỏi bệnh.” (Mt 8,8)

Suy niệm: Bài Tin Mừng hôm nay cho thấy niềm tin của viên đại đội trưởng ngoại giáo, một niềm tin mạnh mẽ, tuyệt vời đến độ chính Đức Giê-su phải ngạc nhiên thán phục. Tình thương dành cho người đầy tớ đang bị tê bại, đau đớn, là động lực thúc đẩy ông đến với Thầy Giê-su. Tình yêu thương ấy đã giúp ông vượt qua khoảng cách chủ - tớ để cảm thông với nỗi đau của người thuộc hạ. Cũng chính tình yêu ấy đã giúp ông vượt qua khoảng cách giữa dân ngoại và Thiên Chúa của Ít-ra-en, để đặt trọn niềm tin tưởng cậy trông nơi Ngài, đến độ Ngài phải thốt lên: *“Tôi bảo thật các ông: tôi không thấy một người Ít-ra-en nào có lòng tin như thế”* (c.10). Tình yêu là nền tảng của ơn cứu độ, là chiếc cầu đưa con người đến gần nhau và đến với Thiên Chúa. Thiên Chúa là Tình yêu, ai sống trong yêu

thương sẽ dễ dàng nhận ra, gặp gỡ Ngài trong cuộc đời này.

Ban thân mến, đức tin của bạn có thật sự bắt nguồn từ tình yêu không? Bạn có thao thức trước nỗi đau của những người sống bên cạnh mình không? Bạn có dám bước qua những khoảng cách về địa vị, giàu nghèo, để bày tỏ tình yêu thương không? Yêu thương lúc nào cũng đòi hỏi phải cụ thể hóa bằng hành động.

Sống Lời Chúa: Hôm nay bạn hãy mạnh dạn thăm hỏi, giúp đỡ, hoặc cầu nguyện cho một người đang đau khổ bên cạnh mà bạn đã bỏ quên bấy lâu.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin ban cho con một trái tim quảng đại, biết quan tâm đến người khác bằng một tình yêu chân thành, khiêm tốn. Xin cho tình yêu của con trở thành nhịp cầu đưa con đến gần Chúa và tha nhân hơn. Amen.*

LÀ MÔN ĐỆ CHÚA KI-TÔ

“Còn ai liều mất mạng sống mình vì Thầy, thì sẽ tìm thấy được.” (Mt 10,39)

Suy niệm: “*Nếu muốn sống một cuộc đời hạnh phúc, bạn hãy gắn kết với một mục đích, chứ không phải với con người hay sự vật nào*” (A. Einstein). Thế thì mục đích đời người là gì? – Thưa, đó là tôn vinh Thiên Chúa, cứu rỗi chính mình và người khác. Để con người đạt được mục đích ấy, Thiên Chúa ban cho họ những gì thiết yếu cho đời sống như sự sống, cha mẹ, con cái, vợ chồng, của cải vật chất. Sự sống bản thân với ngoại hình, khả năng, sức khỏe,... gắn bó mật thiết với ta hơn cả, là chính ta. Cha mẹ, vợ chồng, con cái, là những người thân thiết nhất với ta trong cuộc đời này. Của cải vật chất gắn liền với nhu cầu sinh sống, sinh hoạt của đời ta. Thế mà Đức Giê-su đòi ta phải đặt Ngài lên trên tất cả những thiết yếu ấy để có thể vác thập giá theo Ngài. Nghĩa là gì? Nghĩa là để Ngài, Lời Ngài, ước mơ, lối sống Ngài chi phối, ảnh

hưởng trên cung cách ta ứng xử, sử dụng, chọn lựa những giá trị cao đẹp ấy, ngõ hầu có thể hoàn thành mục đích đời ta.

Mời Bạn: Xem xét lại tiêu chí của các lựa chọn lớn nhỏ trong cuộc sống hằng ngày của bạn: trên tiêu chí của người môn đệ Chúa Giê-su hay chỉ là một con người thuần túy, chẳng dính dáng gì đến Danh Cha cả sáng, Nước Cha hiển trị, Ý Cha được thể hiện trong đời mình? Nếu chưa, bạn cần làm gì để điều chỉnh?

Sống Lời Chúa: Thỉnh thoảng suy nghĩ lại về mục đích tối hậu của đời mình, để rồi tạ ơn Chúa đã cho mình làm người, môn đệ Chúa Ki-tô, và nỗ lực hiện thực mục đích ấy mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa cho con được gọi là môn đệ Chúa. Xin cho con luôn thể hiện tư thế người môn đệ cao quý ấy mỗi ngày. Amen.*

CÙNG CHUNG MỖI HIỆP THÔNG

“Thầy là Đấng Ki-tô, Con Thiên Chúa hằng sống.” (Mt 16,16)

Suy niệm: Điều gì đã tạo nên hai vị tông đồ khác nhau về tính cách, địa vị xã hội, quan điểm truyền giáo, lại có thể trở thành hai trụ cột của Hội Thánh, được mừng kính chung trong một ngày lễ? – Thưa, đó là sự hiệp thông với Chúa Ki-tô và Hội Thánh. Sự hiệp thông là chất keo gắn kết hai con người khác biệt như nước với lửa ấy lại với nhau. Chung một niềm tin: cả hai đều có lúc vấp ngã, sau khi được hoán cải, hai vị cùng tuyên xưng Đức Giê-su là Chúa và là Đấng Cứu độ. Chung một sứ mạng: dù cách tiếp cận khác nhau, mục đích duy nhất của hai ngài là loan báo Tin Mừng Phục sinh. Chung một lễ tế: cả hai đều tử đạo tại Rô-ma dưới thời hoàng đế Nê-rô. Phê-rô chịu đóng đinh ngược, Phao-lô chịu chém đầu. Hai ngài cùng đổ máu để minh chứng tình yêu với Thầy mình.

Mời Ban: Trong Hội Thánh tồn tại những

khác biệt lớn giữa các thành phần mà bạn cũng là một thành phần ấy. Noi gương hai Thánh Tông đồ, bạn được mời gọi vượt lên trên định kiến, đa dạng cá nhân, quan điểm, sở thích, để có thể hiệp nhất với nhau trong cùng một sứ mạng: loan báo Chúa Ki-tô cho người khác trên địa bàn bạn đang sống. Tự sức mình bạn khó làm điều này, nhưng vì tình yêu với Chúa Ki-tô, bạn sẽ có thể thực hiện. Vấn đề là hiện nay, mức độ yêu mến Ngài của bạn thế nào?

Sống Lời Chúa: Chiêm ngắm hai cột trụ của Hội thánh, tôi tìm cách vượt qua những dị biệt, xung khắc, để cùng nhau phục vụ cho việc loan báo Tin Mừng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã chọn hai vị tông đồ Phê-rô và Phao-lô cách đặc biệt, nói lên sự khoan dung của Chúa. Xin giúp con noi gương yêu mến Chúa của hai ngài. Amen.*

CÓ CHÚA TRONG CUỘC ĐỜI

“Ngài là người thế nào mà cả đến gió và biển cũng tuân lệnh?” (Mt 8,27)

Suy niệm: Hồ Ga-li-lê, cũng gọi là biển vì tuy không phải là đại dương nhưng cũng lớn không khác gì biển cả. Vì thế, trên Biển Hồ cũng có những cơn giông, những ngọn sóng thừa sức nhấn chìm những chiếc tàu đánh cá của các ngư dân miền Ga-li-lê. Các tông đồ trên chuyến vượt Biển Hồ hôm đó cũng trải qua cơn giông bão khiến các ông kinh hồn bạt vía: biển động mạnh đến độ sóng tràn cả vào thuyền. Chúa Giê-su ở trên thuyền với các ông. Vậy mà đang lúc các môn đệ kinh hoàng sợ hãi, Ngài vẫn ngủ ngon lành. Thế nhưng chính trong cơn nguy khốn đó, các ông cảm nghiệm được một điều: Lời nói uy quyền của Thầy còn mạnh hơn cả sóng biển. Họ nhận ra rằng: ra khơi với Thầy, họ sẽ được bình an, dù sóng to gió lớn, dù có vẻ như Thầy đang ngủ; nơi nào có Ngài, sóng gió cuộc đời sẽ bình lặng.

Mời Ban: Phép lạ này vẫn tiếp tục xảy đến với bạn. Đức Giê-su tiếp tục đem an bình cho bạn trong giông bão của đau khổ, của khủng hoảng nghi ngờ, lo âu sâu muộn. Ngài cho bạn thấy Thiên Chúa yêu thương bạn nhiều hơn bạn nghĩ tưởng, ban sức mạnh cho bạn vượt thắng thử thách, và ở bên bạn như người bạn thân nhất trong cuộc đời.

Sống Lời Chúa: Mọi ngày, đặc biệt những lúc khó khăn, khủng hoảng, tôi hướng về Chúa với xác tín rằng bất cứ nơi nào có Đức Giê-su, mọi sóng gió cuộc đời sẽ bình lặng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con tin Chúa không ngủ quên, cũng chẳng làm ngơ trước những sóng gió trong cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con vững niềm tin rằng có Chúa đồng hành, chúng con sẽ luôn bình an giữa những giông bão cuộc đời. Amen.*