

5 phút cho **LỜI CHÚA**



tháng 09/2026

LỜI CHÚA CÓ UY QUYỀN

“Lời ấy là thế nào? Ông ấy lấy uy quyền mà ra lệnh cho các thần ô uế, và chúng phải xuất!” (Lc 4,36)

Suy niệm: Đối với loài người, ma quỷ thật đáng sợ. Cứ xem tình trạng thể thảm của những người bị quỷ ám, chẳng hạn người bị quỷ ám ở Ghê-ra-sa: anh ta tự đầy đoạ mình, sống ở nơi mồ mả, tru tréo như điên dại, lấy gạch đá đập vào mình... (x. Mc 5,5). Dù tác oai tác quái với con người như thế, nhưng phải đối mặt với Thiên Chúa lại là nỗi kinh hoàng tột độ đối với ma quỷ. Trước mặt Đức Giê-su, chúng thét lên trong tuyệt vọng: *“Ông đến đây để tiêu diệt chúng tôi sao?”* Giả như chúng bị tiêu diệt hẳn thì có lẽ còn ‘đỡ khổ’. Dù ‘không đội trời chung’ với Chúa, nhưng chúng không thể chạy đâu cho thoát sự hiện diện đầy quyền uy của Ngài. Hơn nữa, dù căm ghét Chúa đến tột độ, chúng vẫn phải khuất phục trước lời đầy uy quyền của Ngài: một lời Chúa phán ra, *“thần ô uế”* đã phải xuất

khỏi người mà chúng ám.

Ban thân mến, ma quỷ có mạnh thật, nhưng Đức Ki-tô, Con Thiên Chúa, còn mạnh mẽ và đầy uy quyền trên cả ma quỷ. Hơn nữa Ngài còn ở bên bạn và yêu thương bạn. Những lúc bạn bị ma quỷ làm cho sợ hãi, bạn hãy kêu cầu Chúa. Những lúc bạn gặp phải cơn cám dỗ, bạn xua đuổi chúng bằng chính Lời Chúa. Những lúc mệt mỏi, chán nản, bạn hãy dâng lên Chúa một lời nguyện với cả tâm tình. Và bạn nhớ đến với Chúa Giê-su Thánh Thể, vì Ngài là nơi náu ẩn vững chắc của bạn. Bạn nhớ Lời Chúa dạy: “*Hãy chống lại ma quỷ; chúng sẽ chạy xa anh em*” (Gc 4,7).

Sống Lời Chúa: Thường xuyên đọc và suy niệm Lời Chúa mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa là Cha, xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ. Amen.*

“ĐẾN ĐỂ PHỤC VỤ”

“Thầy còn phải loan báo Tin Mừng Nước Thiên Chúa cho các thành khác nữa, vì Thầy được sai đi cốt để làm việc đó.” (Lc 4,39)

Suy niệm: Trong bối cảnh chủ nghĩa tiêu thụ ngày nay, khái niệm ‘phục vụ’ bị coi như một thứ ‘dịch vụ’: Đó là thứ giao dịch mà cuối cùng người thụ hưởng phải trả ‘phí’ bằng cách này hay cách khác. Nhưng đó không phải là cung cách phục vụ của Đức Ki-tô. Ngài phục vụ chỉ vì lòng thương xót; dù là *“lúc mặt trời đã lặn”*, đám đông vẫn kéo đến, nhưng Ngài không xua đuổi họ như những người đến quấy rầy, làm phiền. Trái lại, mọi bệnh nhân, người bị quỷ ám, ai đến với Chúa đều được Ngài chữa lành. Chúa phục vụ ‘miễn phí’. Năng lực vô tận giúp Ngài phục vụ như thế xuất phát từ việc cầu nguyện với Chúa Cha những *“lúc sáng sớm ở nơi hoang vắng”*. Ngài phục vụ đến quên mình và từ khước sự níu kéo của dân chúng để tiếp tục sứ mạng

phục vụ vì Ngài “*được sai đi cốt để làm việc đó*”. Gương phục vụ của Ngài còn ‘truyền lửa’ cho những người theo Chúa; mẹ vợ ông Phê-rô vừa được Chúa chữa khỏi cơn sốt nặng, ngay tức khắc, bà trở dậy và phục vụ các ngài mà không nghĩ chính mình cũng cần dưỡng bệnh.

Ban thân mến, khi bạn làm một việc gì cho ai mà mong được khen tặng, đền đáp, và nếu không được như thế, bạn buồn phiền, tức giận, thì bạn đang biến việc ‘phục vụ’ thành ‘dịch vụ’ rồi đấy.

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày bạn làm ít là một việc ‘phục vụ’ đúng nghĩa và theo cung cách của Chúa Giê-su

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa từng nói Chúa “đến để phục vụ và hiến mạng sống làm giá chuộc muôn người”. Xin cho chúng con trở nên khí cụ yêu thương để phục vụ tha nhân theo cung cách của Chúa. Amen.*

“CHỖ NƯỚC SÂU” HÔM NAY

***Giảng xong, Người bảo ông Si-mon:
“Chèo ra chỗ nước sâu mà thả lưới bắt cá.” (Lc 5,4)***

Suy niệm: Si-mon và các bạn vừa trở về sau một đêm đi biển thất bại. Giờ đây, điều các ông cần là giặt lưới, rồi nghỉ ngơi. Dù vậy, họ vẫn sẵn lòng cho Chúa dùng thuyền của họ làm bục giảng dạy. Thế mà, giảng xong, Chúa còn bảo các ông chèo thuyền ra xa hơn nữa, ra tận “*chỗ nước sâu*”, để thả lưới. Kinh nghiệm trong nghề cho thấy không ai đánh cá vào lúc ban ngày, lúc mặt trời đã lên cao, nhất là mới đêm hôm trước, các ông không bắt được con tôm con cá nào. Các ông có lý do để từ chối một yêu cầu khó hiểu như thế. Nhưng, trên tất cả, các ông đặt trọn niềm tin vào Thầy. Chỉ cần một lời Thầy nói, các ông liền vâng nghe, và một lần nữa ra khơi thả lưới. Và kết quả thật ngỡ ngàng! Các ông kéo được một mẻ cá lớn chưa từng thấy: lưới hầu như bị rách, cá bắt được đổ đầy hai thuyền đến gần

chìm!

Ban thân mến, *“chỗ nước sâu”* ngày nay có thể là những chung cư cao tầng, nơi cư dân sống sát vách nhau mà không biết nhau, những nơi mà cuộc sống vật chất dư dật nhưng Tin Mừng lại khó lòng thấm vào đó. Vừa qua, ĐTC Lêô XIV kêu gọi cầu nguyện cho việc loan báo Tin Mừng tại các thành phố lớn, *“những nơi thường bị bao trùm bởi sự cô đơn và vô danh”*. Đó là *“vùng nước sâu”* đang chờ những *“môn đệ thừa sai”* đem tình yêu và Tin Mừng Chúa đến.

Sống Lời Chúa: Chủ động thăm hỏi một người anh chị em bị lãng quên đang sống quanh bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp con can đảm bước ra khỏi vùng an toàn của bản thân, để “vâng lời Chúa, con thả lưới” nơi những “chỗ nước sâu” của thời đại hôm nay. Amen.*

VÌ CHÚA

Các người Pha-ri-sêu và các kinh sư nói với Đức Giê-su rằng: “Môn đệ ông Gio-an ăn chay cầu nguyện, môn đệ người Pha-ri-sêu cũng thế, còn môn đệ ông thì ăn với uống!” Đức Giê-su trả lời: “Chẳng lẽ các ông lại có thể bắt khách dự tiệc cưới ăn chay khi chàng rể còn ở với họ?” (Lc 5,34)

Suy niệm: Trong đám cưới của người Do-thái, chàng rể là ‘cái đỉnh’ của bữa tiệc: chàng rể đến, bữa tiệc mới bắt đầu; chàng có trể giờ, dù là nửa đêm mới đến, mọi người vẫn chờ và hân hoan chào đón (x. Mt 25,1-13); khi chàng rể hiện diện, quý khách chung niềm vui (Mt 15,34)... Chúa Giê-su ví mình là chàng rể trong bữa tiệc thiên quốc. Mọi hành vi thờ phượng đều phải xuất phát từ tấm lòng và phải được qui hướng về Chúa, phải làm **vì Chúa**. Chính vì thế, không phải cứ kêu: “*Lạy Chúa! Lạy Chúa!*” là đủ. Bởi vì Ngài cần tấm lòng chứ không phải là lễ tế.

Mời Bạn: Thánh lễ với những nghi thức cổ

định lặp đi lặp lại, Năm Phụng vụ giống như chu kỳ thời tiết xoay vần theo kiểu ‘đến hẹn lại lên’, những điều đó dễ làm cho chúng ta biến việc thờ phượng Chúa thành thói quen máy móc, nhàm chán. Chỉ khi việc thờ phượng cũng như mọi hành vi của bạn được làm **vì Chúa**, bạn mới từng bước đi vào chiều kích sâu thẳm của mầu nhiệm tình yêu Chúa và cảm nhận hạnh phúc được ở với Ngài.

Sống Lời Chúa: Trước khi làm việc gì, dù là rất nhỏ bé, bạn dâng lên Chúa ước nguyện làm việc này vì yêu mến Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã nói: “Chúa muốn lòng nhân chứ đâu cần lễ tế” (Mt 9,13). Xin cho chúng con biết mặc lấy tinh thần mới của Chúa để chúng con luôn làm mọi việc vì lòng yêu mến Chúa và để danh Chúa được tôn vinh. Amen.*

LUẬT YÊU THƯƠNG

“Con Người làm chủ ngày sa-bát” (Lc 6,5)

Suy niệm: Luật Mô-sê qui định ngày sa-bát là ngày nghỉ, ngày được thánh hiến cho Thiên Chúa (x. Xh 16,23). Trong ngày ấy, người Do Thái phải ngưng các việc thường ngày để dành vào việc thờ phượng Chúa. Các kinh sư và người Pha-ri-sêu đã cụ thể hoá luật ấy thành những điều luật tỉ mỉ đến độ việc “*vò mấy gié lúa trong tay để ăn*” cũng bị coi là vi phạm luật ngày sa-bát. Khi người ta câu nệ hình thức đến độ khát khe như thế, thì lẽ luật trở thành ách nặng nề thay vì là phương thể nâng con người lên với Thiên Chúa. Đức Giê-su quả quyết: “*Con Người làm chủ ngày sa-bát*” khi Ngài nhân mạnh “*điều quan trọng nhất trong Lễ Luật là công lý, lòng nhân và thành tín*” (Mt 23,23) và Chúa kiện toàn Lễ Luật bằng việc thiết lập luật mới của Ngài, luật yêu thương: *Thầy ban cho anh em một điều răn mới là anh em hãy yêu thương nhau,... như Thầy đã yêu thương anh em*” (Ga 13,34).

Mời Ban: Có khi nào bạn nhận ra mình đang làm ‘rất đúng luật’ nhưng trong lòng lại thiếu lòng thương xót là cốt lõi của lề luật không? Có khi nào xét mình, bạn nhận thấy mình vẫn ‘đọc kinh, xem lễ’ đầy đủ, nhưng lại ‘vô tư’ xúc phạm tha nhân bằng lời ăn tiếng nói hoặc trên các phương tiện truyền thông? Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng ta khi thực hành các giới răn Chúa dạy, đừng chỉ làm theo hình thức mà hãy làm với tinh thần của lề luật là yêu thương.

Sống Lời Chúa: Tạm ngưng một công việc riêng mà bạn yêu thích để ưu tiên làm việc bác ái cụ thể cho người anh em đang cần sự cảm thông và chia sẻ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin giải thoát con khỏi một lối sống đạo hình thức, để con thực thi luật yêu thương của Chúa với lòng chân thành. Amen.*

SỬA LỖI BẰNG YÊU THƯƠNG

“Nếu nó chịu nghe anh, thì anh đã chinh phục được người anh em.” (Mt 18,15)

Suy niệm: Ngày nay, nhiều người nhân danh bảo vệ sự thật, công lý, v.v... tung lên mạng những vụ việc sai phạm, bêu bôi của người khác để bêu xấu họ hoặc chỉ để khoe chiến tích mình ‘săn’ được thông tin nhanh nhạy, chứ không nhằm mục đích sửa chữa lỗi lầm. Tin Mừng hôm nay kể lại Chúa Giê-su dạy môn đệ một giải pháp hoàn toàn khác: Để sửa lỗi ai đó, trước tiên hãy kín đáo, tế nhị đến gặp gỡ *“một mình anh với nó mà thôi”*. Trước khi nói đến cái sai, cái xấu của họ, trước tiên hãy nghĩ đến việc bảo vệ họ, bảo vệ danh thơm tiếng tốt của họ. Đó là cách mở sẵn cho họ con đường hoán cải. Nếu kết quả của cuộc đối thoại đó là một cuộc hoán cải thì *“anh đã chinh phục được người anh em”*. Còn nếu tất cả mọi phương thế đều thất bại, thì Chúa dạy *“hãy kể nó như người ngoại hay người thu thuế”*. Nhưng đừng cho rằng giải pháp cuối

cùng này là một án và tuyệt thông, mà cần nhớ rằng họ chính là những người mà Đức Giê-su thường xuyên tiếp cận (x. Lc 15,1), đồng bàn ăn uống, và Ngài đã hiến thân chịu chết để cứu độ họ (x. Mc 2,15-17).

Mời Ban nhìn lại cách mình góp ý và sửa lỗi người khác. Có khi chúng ta đóng vai quan toà để kết án, có khi lại nói những lời cay nghiệt thay vì sửa lỗi nhau trong tình huynh đệ. Chúng ta cũng thừa biết rằng sửa lỗi nhau trong sự nóng giận hoặc máng chửi, sỉ nhục nhau sẽ không đem lại kết quả nào mà càng làm cho lỗi phạm trầm trọng hơn.

Sống Lời Chúa: Dành thời gian xét mình để nhìn lại cách bạn cư xử thế nào trước lỗi phạm của người anh em. Và hãy nhận ra rằng trong lỗi phạm của họ, mình cũng có phần trách nhiệm.

Cầu nguyện: Hát *Kinh Hoà Bình*.

QUYỀN NĂNG PHỤC VỤ SỰ SỐNG

Đức Giê-su bảo người bại tay: “Anh giơ tay ra!” Anh ấy làm như vậy và tay anh liền trở lại bình thường. (Lc 6,10)

Suy niệm: Đối với người bại tay, cử động cánh tay bại của mình, theo lẽ tự nhiên, là điều bất khả thi. Thế nhưng, Chúa Giê-su bảo anh làm điều đó: “*Hãy giơ tay ra!*” Chính nhờ tin vào lời Chúa, anh đã làm được. Cánh tay bại liệt của anh nhận được sức sống và “*trở lại bình thường*”. Đức Giê-su tỏ hiện quyền năng của Ngài không nhằm phô trương hay thống trị, nhưng là để chữa lành, để phục hồi phẩm giá, để trả lại cho con người khả năng làm việc và phục vụ. Chúa không phá bỏ Lễ Luật; Người bác bỏ việc giữ luật cách khô cứng nhưng mở ra một tầm nhìn tích cực: ngày sa-bát không phải để huỷ diệt nhưng là ngày để sự sống được phục hồi, bệnh hoạn được chữa lành.

Mời Ban: Mỗi người có thể đang mang một ‘bàn tay bại liệt’: một vết thương lòng khiến ta thu mình đóng kín, một nỗi sợ làm

ta không dám hành động, một mặc cảm khiến ta rút lui, hay một thói quen ích kỷ làm ta không còn đưa tay ra giúp đỡ. Chúa Giê-su không bảo ta che giấu phần yếu đuối ấy, nhưng mời gọi: “*Anh giơ tay ra!*” Khi thành thật đặt sự bất lực của mình trước Chúa và vâng theo lời Người, ta mở lòng để ơn Chúa chữa lành cho ta.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi sẽ “giơ tay ra” bằng một hành động cụ thể: làm một việc tốt mà lâu nay tôi ngại làm, để nâng đỡ, chia sẻ với một người đang đau khổ, yếu thế, bị bỏ quên.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin chữa những gì đang làm tê liệt tâm hồn con; ban cho con lòng tin để biết vâng lời Chúa và can đảm giơ cánh tay bại liệt của con ra để Chúa chữa lành và giúp con sống dồi dào hơn. Amen.*

SINH RA ĐỂ THI HÀNH Ý CHÚA

“Này đây, Trinh Nữ sẽ thụ thai và sinh hạ một con trai, người ta sẽ gọi tên con trẻ là Em-ma-nu-en, nghĩa là Thiên Chúa ở cùng chúng ta.” (Mt 1,23)

Suy niệm: Ngày Đức Ma-ri-a chào đời hẳn đã diễn ra âm thầm trong một gia đình bình thường của dân Ít-ra-en. Thế nhưng, trong chương trình của Thiên Chúa, đó lại là một ngày vô cùng quan trọng: ngày hạ sinh của Mẹ Đấng Cứu Thế. Tin Mừng hôm nay không thuật lại biến cố Đức Ma-ri-a chào đời, nhưng cho thấy việc Mẹ được sinh ra và tất cả những gì xảy đến nơi Mẹ đều nhằm thực hiện kế hoạch cứu độ của Thiên Chúa. Mẹ chính là người nữ được Thiên Chúa tuyển chọn để sinh hạ Đấng Cứu Thế như ngôn sứ I-sai-a đã tiên báo.

Ban thân mến, không ai được sinh ra trên đời này cách tình cờ hay vô nghĩa. Ngay từ khi còn trong lòng mẹ, Thiên Chúa đã biết, đã yêu và đã dành cho mỗi người một sứ mạng (x. Gr 1,5). Có thể chúng ta được sinh

ra trong một gia đình bình thường. Nhưng sự bình thường đó không có nghĩa là cuộc đời chúng ta vô nghĩa. Thiên Chúa vẫn có một kế hoạch yêu thương dành cho mỗi người.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi dành ít phút tạ ơn Chúa vì hồng ân sự sống và cầu xin Chúa giúp tôi nhận ra sứ mạng Người trao phó trong hoàn cảnh hiện tại.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, nhân ngày mừng sinh nhật Đức Trinh Nữ Ma-ri-a, xin giúp chúng con xác tín rằng mỗi người được sinh ra đều nằm trong kế hoạch yêu thương của Chúa. Xin cho chúng con biết khám phá và trung thành với sứ mạng Chúa trao, để cuộc đời con trở nên khí cụ đem tình thương Chúa đến cho mọi người, như Mẹ Ma-ri-a đã làm. Amen.*

HẠNH PHÚC TỪ THẬP GIÁ CHÚA KI-TÔ

“Phúc cho anh em...” (Lc 6,20)

Suy niệm: Trong giới trẻ ngày nay có lưu truyền một cách rất phổ biến cái tạm gọi là “chuẩn hạnh phúc” của thời đại kỹ thuật số, đó là **1** vợ (hoặc chồng), **2** con, **3** tầng, **4** bánh (xe hơi, đời càng mới càng tốt), **5** châu (du lịch khắp năm châu lục), và rồi kết cuộc là **6** tấm (của cổ quan tài), thế là hết chuyện. Dẫu biết rằng đó chỉ là một lời nói đùa vui, dẫu biết rằng những ước mơ hạnh phúc đó thật nhỏ bé giản dị thế mà, chua xót thay, vẫn nằm ngoài tầm tay với của nhiều người; dẫu biết thế, nhưng câu nói ấy phần nào cũng phản ánh một quan niệm hạnh phúc bị giới hạn trong cõi trần ai này. Chúa Giê-su đề nghị cho chúng ta một con số khác, không phải là **6** mà là **8** **mỗi phúc thật**: đó là nghèo khó, hiền lành, là “phải đói”, “phải khóc”, là “bị oán ghét, khai trừ, sỉ vả” vì Đức Ki-tô. Con đường **8** **mỗi phúc** đầy nghịch lý ấy, chúng ta chỉ có thể hiểu

và cảm nghiệm được giá trị khi chúng ta đọc nó từ trên thập giá của Đức Ki-tô.

Mời Ban: Bác sĩ Albert Schweitzer nói: *“Tôi không biết số phận của bạn thế nào, nhưng có một điều tôi biết là trong số các bạn, những ai đi tìm và tìm ra cách làm thế nào để phục vụ, chỉ những người đó mới thực sự là hạnh phúc.”* Lời chia sẻ của vị bác sĩ đạt giải Nobel Hoà Bình (1952) dành cả nửa đời người để phục vụ người nghèo, phong cùi tại Châu Phi, chỉ cho chúng ta cách để hiểu và sống những môi phúc trên thập giá của Đức Ki-tô. Bạn đã sẵn sàng sống các môi phúc của Đức Ki-tô chưa?

Sống Lời Chúa: Đừng để một ngày trôi qua mà bạn chưa làm gì để phục vụ những người nghèo khó quanh bạn.

Cầu nguyện: Hát *Kinh Hoà Bình*.

ĐỂ KHỎI BỊ XÉT ĐOÁN

“Anh em đừng xét đoán, thì anh em sẽ không bị Thiên Chúa xét đoán.” (Lc 6,37)

Suy niệm: Câu ca dao: *“Chân mình còn lấm bê bê, lại cầm bó đuốc mà rê chân người”*, có ý phê phán những người thích ‘soi’ khuyết điểm của người khác dù bản thân mình không ít lỗi lầm. Lời Chúa dạy *“đừng xét đoán”* không có ý bảo chúng ta làm ngơ trước cái xấu, nhưng Ngài nhắc chúng ta trước tiên phải nhìn lại chính mình. Khi nhanh nhẩu làm thẩm phán để xét đoán người khác, ta quên mất mình cũng là tội nhân đang cầu xin lòng thương xót của Thiên Chúa. Nhận ra ‘đôi chân lấm bùn’ của mình để khiêm tốn nhìn nhận chỉ Thiên Chúa mới có quyền xét đoán và đề cử xử với tha nhân bằng lòng nhân từ bao dung vì Chúa sẽ xét xử chúng ta theo cách mà chúng ta cư xử với anh em: *“Vì anh em đong bằng đấu nào thì Thiên Chúa sẽ đong lại cho anh em bằng đấu ấy”*.

Mời Bạn: Ý thức về giới hạn của bản thân

là bước đầu tiên để ngừng lên án người khác. Mỗi khi cảm thấy muốn phê bình chỉ trích ai đó, bạn hãy chậm lại một chút để xét xem: Tôi có đang nhắm mắt trước lỗi lầm của chính mình để ‘soi’ lỗi người khác không? Nhìn lại bản thân không làm ta mang mặc cảm tội lỗi, nhưng giúp ta đến với tha nhân bằng lòng khiêm tốn và bao dung vì chính bạn cũng đang rất cần lòng bao dung thương xót của Chúa.

Sống Lời Chúa: “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân” là châm ngôn để sống Lời Chúa hôm nay.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con trái tim khiêm nhường để nhận ra những bất toàn của chính mình. Xin dạy con biết nhìn anh em bằng ánh mắt bao dung, để con trở nên tấm gương phản chiếu lòng nhân từ bao la của Ngài. Amen.*

KIỂM ĐIỂM CHÍNH MÌNH TRƯỚC

“Hỡi kẻ đạo đức giả! Lấy cái xà ra khỏi mắt người trước đã, rồi sẽ thấy rõ, để lấy cái rác trong con mắt người anh em!” (Lc 6,42)

Suy niệm: Tục ngữ Việt Nam chúng ta có câu: “Việc người thì sáng, việc mình thì quáng.” Đã mù mờ việc của mình thì làm sao thông sáng để phê phán việc kẻ khác được. Đề bài bác những người mà Chúa Giê-su gọi là đạo đức giả ấy, Ngài vẽ ra một hình ảnh khôi hài đến độ lộ bịch: họ giống như người có cái xà to tướng trong mắt mình mà lại đòi lấy cọng rác nhỏ xíu trong mắt anh em. Lộ bịch, nhưng đó lại là điều mà nhiều người vấp phải. Việc phải làm trước tiên là gỡ bỏ những thành kiến làm sai lệch cái nhìn của mình và thanh tẩy những dục vọng tội lỗi khiến cặp mắt tâm hồn ra mù tối không nhận thấy được điều tốt đẹp nơi tha nhân.

Mời Bạn: Hình ảnh tương phản giữa “*cọng rác và cái xà*” nhắc chúng ta hãy khiêm tốn

kiểm điểm bản thân trước để có thể nhận ra và chừa bỏ những lỗi phạm lớn nơi chính mình, thay vì soi mói khuyết điểm nhỏ nơi người khác. Thói thường chúng ta dễ xuê xoa, dễ dãi với bản thân mình nhưng lại khắt khe với người khác. Đúng ra phải có thái độ ngược lại là “*Khoan dung với người khác, nghiêm khắc với chính mình*” (Marcus Aurelius). Đó là bước đầu để gạt bỏ cái nhìn thành kiến cùng với những dự vọng xấu xa để có thể nhìn tha nhân và mọi sự bằng cái nhìn của Chúa.

Sống Lời Chúa: Nghiêm túc xét mình mỗi ngày dưới ánh sáng của Lời Chúa.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con biết khiêm tốn ăn năn chừa bỏ tội lỗi và những thành kiến xấu xa để con mắt tâm hồn con trở nên trong sáng, nhờ đó con nhận ra và yêu mến Chúa hiện diện nơi anh chị em con. Amen.*

XEM QUẢ BIẾT CÂY

“Không có cây nào tốt mà lại sinh quả sâu, cũng chẳng có cây nào sâu mà lại sinh quả tốt. Thật vậy, xem quả thì biết cây.” (Lc 6,43-44)

Suy niệm: Thời gian gần đây, khi sầu riêng trở thành loại trái cây có giá trị xuất khẩu cao, người ta thường tìm giống sầu riêng Malaysia để trồng, vì chẳng những nó sai trái và mà trái của nó có màu vàng đậm, vị thơm đặc trưng, nhiều người ưa chuộng. Trồng cây ăn trái muốn thu hoạch được trái tốt thì phải tùy thuộc nhiều yếu tố, nhưng đầu tiên và quan trọng nhất vẫn là cây giống phải tốt. Trong đời sống thiêng liêng cũng thế. Chúa Giê-su sánh ví: *“Thầy là cây nho, anh em là cành. Ai ở lại trong Thầy và Thầy ở lại trong người ấy, thì người ấy sinh nhiều hoa trái”* (Ga 15,5). Cũng thế, nhìn đời sống bác ái của người Ki-tô hữu, người ta có thể nhận biết hoa trái tốt đẹp đó được sản sinh từ cây nho tốt là Đức Ki-tô: *“Mọi người sẽ nhận biết anh em là môn đệ của*

Thầy ở điểm này: là anh em có lòng yêu thương nhau” (Ga 13,35).

Mời Ban: *“Hoa trái của thình lặng là cầu nguyện. Hoa trái của cầu nguyện là đức tin. Hoa trái của đức tin là tình yêu. Hoa trái của tình yêu là phục vụ. Hoa trái của phục vụ là bình an” (Mẹ thánh Tê-rê-sa). Cả một chuỗi dây chuyền hoa trái thiêng liêng phong phú đó đã trở sinh từ cây giống tốt là chính Đức Ki-tô. Bạn còn chần chờ gì mà không đến với Ngài để đời bạn trở sinh nhiều trái tốt!*

Sống Lời Chúa: *Bạn chọn một câu lời Chúa để nghiền ngẫm và kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể để bạn sinh nhiều hoa trái cho vườn nho của Chúa.*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con biết kết hiệp với Chúa và đem lời Chúa ra thực hành để sinh nhiều hoa trái cho Nước Chúa. Amen.*

NHỮNG CON SỐ GÂY SỐC

“Thưa ngài, xin rộng lòng hoãn lại cho tôi, tôi sẽ lo trả hết”... “Thưa anh, xin rộng lòng hoãn lại cho tôi, tôi sẽ lo trả anh.” (Mt 18,26.29)

Suy niệm: Thời Chúa Giê-su, 1 yển vàng trị giá 6.000 quan tiền. Người đầy tớ mắc nợ 10.000 yển vàng tương đương với 60 triệu quan tiền. Món nợ ấy vô cùng lớn. Nếu tiền công nhật làm thuê là 1 quan tiền, thì anh phải dành toàn bộ tiền công làm thuê suốt 200 năm mới trả hết! Món nợ 200 năm mà chỉ 1 lời tên đầy tớ van xin: *“Thưa ngài, xin rộng lòng hoãn lại cho tôi, tôi sẽ lo trả hết”*, thì lập tức nhà vua đã động lòng thương và tha bổng toàn bộ món nợ cho anh. Trái lại, người đồng bạn chỉ nợ anh 100 quan tiền và cũng van xin như anh đã từng van xin nhà vua: *“Thưa anh, xin rộng lòng hoãn lại cho tôi, tôi sẽ lo trả anh”*, nhưng anh không thương xót mà tống người ấy vào tù cho đến khi trả hết nợ. Những con số gây sốc trong câu chuyện dụ ngôn đó

một mặt nói lên Thiên Chúa giàu lòng thương xót và quảng đại vô biên luôn sẵn sàng tha thứ cho con người tội lỗi, mặt khác cũng cho thấy sự hẹp hòi và nhần tâm của con người đối với đồng loại.

Ban thân mến, Thiên Chúa cũng sẽ đối xử với ta như thế nếu ta không hết lòng tha thứ cho anh em mình. Lòng thương xót và quảng đại tha thứ của Chúa là tấm gương để chúng ta soi vào và sống quảng đại tha thứ với tha nhân như Chúa đã tha thứ cho chúng ta.

Sống Lời Chúa: Nguyện thăm với Chúa: Xin thương xót con là kẻ tội lỗi, và cho con biết cảm thương người xúc phạm đến con.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa là Đấng giàu lòng thương xót và rất mực khoan dung. Xin giúp con càng ngày càng nên giống Chúa khi đối xử với tha nhân. Amen.*

KI-TÔ GIÁO VÀ THÁNH GIÁ

“Con Người cũng phải được giương cao như vậy, để ai tin vào Người thì được sống muôn đời.” (Ga 3,14-15)

Suy niệm: Kể từ khi Đức Ki-tô chịu đóng đinh, chịu chết và sống lại, cây thập giá không còn là một nhục hình kinh tởm, mà là thánh giá vinh quang: *“Vinh quang của ta là thánh giá Đức Kitô, nơi Người ơn cứu độ của ta, sức sống của ta, phục sinh của ta...”* Thánh giá hiện diện trên các cơ sở tôn giáo. Dấu thánh giá khởi đầu mọi cử hành phụng vụ và việc đạo đức. Dấu thánh giá được vạch trên mọi đồ vật tôn giáo, trên mọi ki-tô hữu. Phép lành được ban với hình thánh giá. Đây là bên ngoài, còn bên trong tâm hồn ki-tô hữu, họ được mời gọi yêu mến, đón nhận và vác thánh giá theo Chúa. Ki-tô hữu không xin Chúa cất thánh giá đi, nhưng xin Chúa thêm sức mạnh để mình có thể vác thánh giá theo chân Chúa (Kinh Mân Côi, gẫm thứ 4 mùa Thương).

Mời Bạn: Môn đệ Chúa là người vác thánh

giá theo Chúa. Dòng Mến Thánh Giá chọn châm ngôn: “*Đức Kitô chịu đóng đinh là đối tượng duy nhất của lòng trí tôi.*” Thánh Tê-rê-xa A-vi-la cầu xin Chúa rằng: “*Cho con chịu đau khổ, không thì cho con chết đi.*” Trước những gương sáng đó bạn cũng yêu mến và đón nhận thánh giá trong đời bạn chứ?

Chia sẻ: Đây là thánh giá hiện nay của đời bạn? Một người, sự kiện, bệnh tật, thất bại, một điều trái ý bạn. Hãy nhìn vào cây thánh giá trước mặt bạn, và cầu xin sức mạnh của Chúa để chấp nhận.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, bạn hãy vui tươi đón nhận mọi thánh giá bạn gặp trên đường và vác đi trong tin yêu.

Cầu nguyện: “*Chúng con kính lạy và ngợi khen Chúa Giê-su Ki-tô; vì Chúa đã dùng Rát Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*”

“CHÚNG TA PHẢI CHẾT ĐỨNG”

Đứng gần thập giá Chúa Giê-su có thân mẫu Người. (Ga 19,25)

Suy niệm: Như bao bà mẹ trên khắp thế giới này đau khổ khi con mình hy sinh vì tổ quốc, Đức Ma-ri-a cũng thấu cảm nỗi đau của người mẹ mất người con yêu. Khác một điều là Mẹ không chỉ chịu nỗi đau này khi đứng dưới chân thập giá, mà Mẹ đã sống nỗi đau này ngay khi trẻ Giê-su mới đầy tháng, qua lời tiên tri của Si-mê-on về sứ mạng của trẻ Giê-su và hình ảnh lưỡi gươm đâm thấu tâm hồn Mẹ. Có lẽ hình tượng lưỡi gươm chưa diễn tả hết được nỗi đau “đứt ruột” của Mẹ khi đứng dưới chân thánh giá chứng kiến cuộc khổ nạn của con mình. Thế nhưng, dưới chân thập giá, Mẹ vẫn đứng. Vâng, Mẹ đứng chứ không quì ngã rũ rượi, tư thế đầy khí phách của người Mẹ Đấng Cứu Thế, đồng lao cộng khổ với con để cứu độ nhân loại.

Mời Bạn: Đức tổng giám mục Fulton Sheen gọi tư thế đó là “*chết đứng*” trong tác phẩm

“Chúng ta phải chết đứng” (We must die standing) của mình. Ngài muốn nói “tử vì đạo là sống vì đạo,” là chấp nhận những cái chết nho nhỏ khi sống vì niềm tin. Noi gương Đức Ma-ri-a bạn hãy sẵn sàng “chết đứng” khi gặp đau khổ, lúc phải hy sinh vì lựa chọn sống theo những giá trị Tin Mừng.

Chia sẻ: Suy nghĩ thêm về ý tưởng “tử vì đạo là sống vì đạo”.

Sống Lời Chúa: Thực hiện những hành vi sống vì đạo, như can đảm cắt đứt một câu chuyện không lành mạnh, lên tiếng bênh vực lẽ phải, chấp nhận hy sinh vất vả vì đức tin.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho chúng con biết noi gương Thánh Mẫu khi nhiệt thành cộng tác với các linh mục, tu sĩ trong các hoạt động tông đồ, trong các sinh hoạt xứ đạo để xứng đáng là con cái Thánh Mẫu. Amen.*

ĐÂU CHỈ LÀ CHUYỆN TRẺ CON!

“Tôi phải ví thế hệ với ai? Họ giống ai? Họ giống lũ trẻ ngồi ngoài chợ gọi nhau mà nói: Tụi tôi thổi sáo cho các anh mà các anh không nhảy múa; tụi tôi hát bài đưa đám mà các anh không khóc than.”
(Lc 7,31-32)

Suy niệm: Chỉ là chuyện trò chơi của đám trẻ nơi phố chợ thôi, nhưng nó lại phản ánh được thói tật đã trở thành thâm căn cố đế nơi tâm thức con người ta. Đó là bệnh “đạo diễn”: muốn biến mọi người khác thành con rối dưới sự điều khiển của mình. Và còn tệ hại hơn, con người còn muốn “đạo diễn” cả Thiên Chúa nữa. Và khi sự việc không diễn ra như lòng họ mong muốn, những “nhà đạo diễn” tự xưng ấy qui kết rằng **tại người khác, tại Thiên Chúa** đã không diễn xuất theo đúng “kịch bản” của họ. Và đó cũng là lý do biện minh tại sao họ chưa ăn năn sám hối.

Mời Ban: Có hai thái độ sống cơ bản: - thái độ của lũ trẻ con: muốn bắt ép cả Thiên

Chúa phải làm theo ý muốn của chúng; - và thái độ của người con: sẵn sàng tìm kiếm và vâng phục ý muốn của Chúa Cha như Chúa Giê-su đã thực hiện. Bạn chọn thái độ nào?

Chia sẻ: Xem lại cách sống của bạn, hay nhóm của bạn. Xét xem bạn hay nhóm của bạn đang sống trong thái độ nào. Bạn hay nhóm của bạn hãy chọn một thái độ sống và thể hiện thái độ đó bằng một việc **làm** cụ thể.

Sống Lời Chúa: Mỗi khi bước vào một ngày mới, bạn hãy nói lên với Chúa quyết chọn cơ bản của mình: vâng phục ý Chúa Cha như một người con thảo.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Người Con đẹp lòng Chúa Cha mọi đàng, xin ở với con luôn mãi và giúp con trong mọi giây phút của cuộc sống đều biết thưa với Chúa Cha : “Xin cho ý Cha thể hiện, dưới đất cũng như trên trời”. Amen.*

ĂN NĂN TỘI CÁCH TRỌN

“Vì thế, tôi nói cho ông hay: tội của chị rất nhiều, nhưng đã được tha, bằng có là chị đã yêu mến nhiều. Còn ai được tha ít thì yêu mến ít.” (Lc 7,47)

Suy niệm: Người phụ nữ trong câu chuyện Tin Mừng hôm nay vốn mang tiếng là một người tội lỗi, thế mà chị đã dám chường mặt ra trước mắt mọi người trong một bữa tiệc, lại còn làm một việc gây sốc: bắt kê mọi cặp mắt đang soi mói, chị đến quì dưới chân Chúa Giê-su khóc nức nở, lấy tóc lau đôi chân Chúa đang ướt đầm nước mắt của chị, rồi đổ cả một bình dầu thơm quý giá xức chân Ngài. Chúa Giê-su giải thích những diễn biến nội tâm làm động lực cho hành động khác thường của chị: chị biểu lộ những cảm xúc mãnh liệt như thế bởi vì chị yêu mến nhiều; chị yêu mến nhiều vì biết rằng bao nhiêu tội lỗi của chị đều đã được tha thứ hết.

Mời Ban: Ông biết mình là khởi đầu cho một tình yêu: biết mình tội lỗi nhưng được

yêu thương và được tha thứ; chính nhờ nhận biết được điều đó mà bạn có thể ăn năn thống hối, để lấy tình yêu đáp lại tình yêu. Nói cách khác, đó là lòng ăn năn tội cách trọn. Với tâm tình ăn năn này, bạn xứng đáng đến gặp Chúa Giêsu nơi bí tích hòa giải để lãnh nhận ơn tha thứ của Chúa qua linh mục: “Tội của con đã được tha, con hãy đi bình an.”

Sống Lời Chúa: Thực hành việc ăn năn tội cách trọn mỗi ngày, khi kiểm điểm đời sống.

Cầu nguyện: Đọc Thánh Vịnh 50: “*Lạy Thiên Chúa, xin lấy lòng nhân hậu xót thương con; mở lượng hải hà xoá tội con đã phạm... Vâng con biết tội mình đã phạm, lỗi lầm cứ ám ảnh ngày đêm... Xin ngoảnh mặt đừng nhìn bao tội lỗi, và xoá bỏ hết mọi lỗi lầm.*” Hoặc đọc kinh Ăn Năn Tội cách sốt sắng.

NHỮNG NGƯỜI “NỮ TÔNG ĐỒ”

Cùng đi với Chúa Giê-su, có Nhóm 12, và mấy người phụ nữ... Các bà này đã lấy của cải mình mà giúp đỡ các môn đệ. (Lc 8,1.3)

Suy niệm: Mặc dù các Phúc Âm kể lại rất ít về hoạt động của đội ngũ “nữ tông đồ” này, nhưng vai trò của họ trong công cuộc truyền giáo của Đức Ki-tô chắc chắn không phải là nhỏ. Công tác hậu cần lo đời sống có vẻ tỉ mẩn vun vặt và âm thầm đây, nhưng nếu không có họ, chắc gì những người làm việc tông đồ trực tiếp có thể hoàn thành được sứ mạng? Chúa đã chẳng nói rằng: *“Ai cho một trong những kẻ bé nhỏ này uống, dù chỉ một chén nước lã thôi, vì kẻ ấy là môn đệ Thầy... thì người ấy sẽ không mất phần thưởng đâu”* (Mt 10,41.42) đó sao? Và Ngài đánh giá cao những hoạt động của nhóm “nữ tông đồ” này; bằng chứng là trong đoạn Tin Mừng đầy ‘tế nhị’ của thánh Lu-ca đây, họ được nêu danh tính trong một danh sách ngang hàng với các

tông đồ chính hiệu.

Mời Ban nhìn lại sinh hoạt gia đình bạn để nhận ra sự hiện diện của người thân của bạn cũng như những đóng góp của họ trong gia đình bạn thật cần thiết và đáng trân trọng biết bao. Trong gia đình bạn, có sự chia sẻ trách nhiệm với nhau qua việc phân công mỗi người mỗi việc không?

Sống Lời Chúa: Luôn sẵn sàng làm những việc phục vụ người thân trong gia đình mình trước khi nghĩ đến nhu cầu, sở thích của riêng mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, trên bước đường truyền giáo, Chúa cũng cần đến những sự giúp đỡ thiết thực của những người phụ nữ. Xin cho con biết đón nhận sự phục vụ của người thân với cả tấm lòng biết ơn, yêu mến và sẵn sàng chia sẻ với họ bằng cách chính con cũng hiến thân phục vụ họ hết lòng.*

HẠT GIỐNG RƠI VÀO BỤI GAI

“Hạt rơi vào bụi gai: đó là những kẻ nghe, nhưng dọc đường bị những nỗi lo lắng và vinh hoa phú quý cùng những khoái lạc cuộc đời làm cho chết ngộp và không đạt tới mức trưởng thành.” (Lc 8,14)

Suy niệm: Họa sĩ Van Gogh nói: “Cuộc đời là thời gian gieo trồng, chứ chưa phải là mùa gặt hái.” Vì thế, chúng ta không lạ gì khi thấy Thiên Chúa, được ví như người gieo giống, đã gieo cách kiên trì, rộng rãi đến độ hoang phí các hạt giống Lời Chúa. Hôm nay chúng ta nói đến thân phận của hạt giống rơi vào bụi gai, tiêu biểu cho thái độ đón nhận Lời Chúa thường gặp nơi chúng ta. Bụi gai tượng trưng cho nỗi bận tâm về chuyện đời, về ham mê của cải, công ăn việc làm khiến cho cây Lời Chúa chết nghẹt.

Mời Ban: Bạn thường nói rằng tôi quá bận rộn đến nỗi không có giờ cầu nguyện, tôi phải lo công ăn việc làm, không rảnh rỗi để đọc Lời Chúa, để lo các việc đạo đức... Coi

chùng! Tâm hồn bạn đang có nhiều bụi gai đấy! Bạn hãy nhớ rằng: không phải điều gì rõ ràng là xấu mới nguy hiểm, mà ngay những điều tốt, hợp lý như công ăn việc làm, chuyện đời sống... cũng có thể nguy hiểm, bởi vì *“điều tốt thứ nhì luôn là kẻ thù tệ hại nhất của điều tốt nhất.”* Tại sao? Tại vì nó làm bạn xao lãng điều tốt nhất.

Sống Lời Chúa: Chọn một câu Lời Chúa nào bạn thích nhất, ghi vào sổ hay vào một tấm ảnh, đọc mỗi sáng và để cho Lời ấy tác động bạn suốt ngày sống.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, dù Chúa biết rằng tâm hồn chúng con luôn thay đổi: có lúc như vệt đường, như sỏi đá, như bụi gai, hoặc có khi như đất tốt, nhưng Chúa vẫn luôn kiên trì gieo Lời hằng sống của Chúa vào tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con cũng biết kiên trì cải tạo thửa đất tâm hồn. Amen.*

TÌNH THƯƠNG VƯỢT QUÁ CÔNG BÌNH

“Chiều đến, ông chủ vườn nho bảo người quản lý: ‘Anh gọi thợ lại mà trả công cho họ, bắt đầu từ những người vào làm sau chót tới những người vào làm trước nhất.’ Vậy những người mới vào làm lúc giờ mười một tiến lại, và lãnh được mỗi người một quan tiền.” (Mt 20,8-9)

Suy niệm: Đức hồng y Ph.X. Nguyễn Văn Thuận đã nói rằng mình yêu Đức Giê-su, vì Ngài có 10 khuyết điểm “*dễ thương*”, mà một trong những khuyết điểm ấy là Đức Giê-su không biết làm kinh tế. Làm kinh tế mà trả công cho người làm cả ngày cũng như những người mới làm vài giờ, thậm chí chỉ có một giờ, bằng công một ngày lao động thì trước sau gì cũng phá sản! Đó lại là cách Thiên Chúa đối xử với con người, một cách đối xử vượt xa mọi thứ công bình của con người, vì đó là cách đối xử của tình yêu, tình yêu của Thiên Chúa.

Mời Bạn nhớ đến cách đối xử dựa trên tình

yêu của Chúa vượt quá mọi quan điểm công bình của con người, để bạn cũng đối xử với người khác dựa trên tình người: không dựa trên lợi ích kinh tế, nhưng trên tình anh em.

Chia sẻ: Tôi đối xử với người khác dựa trên tiêu chuẩn nào? Lợi ích kinh tế, lợi ích tinh thần, hay dựa trên tình yêu mến và phục vụ cách vô điều kiện như Đức Giê-su dạy?

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày cố gắng làm một nghĩa cử yêu thương, hay cho, tặng cách vô vị lợi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con cảm tạ Chúa đã ban phát bao ơn lành cho chúng con vô điều kiện, không dựa trên công trạng còn con của chúng con, nhưng trên lòng yêu thương của Chúa. Xin cho chúng con cũng biết sống với nhau trong tình yêu mến vượt xa mọi lý lẽ, và cả sự công bình. Amen.*

TỪ NGƯỜI THU THUẾ ĐẾN TÔNG ĐỒ

***Chúa Giê-su bảo ông: “Anh hãy theo tôi!”
Ông đứng dậy đi theo Người. (Mt 9,9)***

Suy niệm: Sau lời gọi của Chúa Giê-su, Mát-thêu liền đứng dậy, bỏ bàn thu thuế, sổ sách, bước theo Chúa. Một hành động chớp nhoáng như thế có vẻ như xuất phát từ một quyết định nông nổi nhất thời. Nhưng thực tế, hẳn không phải như vậy. Thánh sử Mát-thêu đã đơn giản trình thuật, chỉ kể lại những gì chính yếu với độc giả của mình. Ta phải hiểu rằng Lê-vi đã từng thấy, nghe Chúa Giê-su rao giảng, làm phép lạ, để rồi trần trở thời gian khá lâu cho đến khi chín mùi. Chẳng lạ gì khi được gọi, Lê-vi có thể đáp ứng dường như ngay tức thời tiếng Chúa mời gọi. Không có bước nhảy vọt tình cờ từ người thu thuế tội lỗi đến người tông đồ đáng kính. Phải có sự can thiệp của ý chí, đức tin và sự gặp gỡ với lòng thương xót Chúa vì Chúa “*đến để kêu gọi người tội lỗi.*”

Mời Ban: Khi nhận ra mình bất toàn, bất xứng, bạn có cảm thấy được an ủi vì là đối tượng của lòng Chúa thương xót không? “*Ta không đến để kêu gọi người công chính*” là lý do tồn tại, niềm hy vọng lớn lao của bạn, tôi, cũng như tất cả mọi người trước mặt Chúa vậy. Mời bạn luôn sống vui mỗi ngày với ý tưởng tích cực ấy.

Sống Lời Chúa: Tôi từ bỏ những công việc hoặc lối sống không lành mạnh để trở về với Chúa, làm mới cuộc đời, bước theo Chúa tựa Lê-vi. Mỗi ngày, xin cho mình khám phá ra lòng thương xót của Chúa, để cảm tạ, sống đẹp lòng Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, ước gì sự đoạn tuyệt quá khứ ‘đen’ của Lê-vi giải cứu chúng con, giúp chúng con nhận ra lòng thương xót của Chúa, được thứ tha tội lỗi, và hân hoan bước vào Chính Lộ ngàn đời. Amen.*

TẠO LẬP MỘT GIA ĐÌNH THÁNH

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

Suy niệm: Xây dựng một gia đình thánh có quá khó không? Chắc chắn là không dễ, nhưng là có thể được. Hai yếu tố chính cho một gia đình thánh là cầu nguyện và vâng phục thánh ý Chúa. Cầu nguyện chung với nhau mỗi tối là việc thờ phượng Thiên Chúa của Hội Thánh tại gia, nhưng cũng giúp nối kết các thành viên gia đình. Cũng vậy, vâng phục thánh ý Chúa vừa giúp mọi thành phần gia đình trở thành môn đệ Chúa Ki-tô, trở thành người thân của Ngài, vừa nâng đỡ họ sống tình liên đới với nhau trong đức tin. Lý tưởng là cả cha mẹ lẫn con cái đều lấy Lời Chúa là kim chỉ nam của nhịp sống gia đình. Nhờ vậy, họ thật sự là cha mẹ, con cái, anh em theo tình huyết thống, đồng thời là người thân thật sự của Thiên Chúa, để rồi có thể sống tình thân ấy với các thành viên khác của đại gia đình

Hội thánh.

Mời Ban: Ngày nay bao gia đình khó kết nối cách thể lý vì nhiều người đi sớm về tối trong công việc. Tuy nhiên, không vì thế mà sự kết nối bị triệt tiêu. Ta có thể thực hiện bằng cách ‘hẹn giờ’ với nhau, dành bảy phút trong 24 giờ để gặp nhau, cách riêng là gặp Chúa trước bàn thờ gia đình.

Sống Lời Chúa: Và khi đó Chúa sẽ bảo mỗi người “*chính con làm điều tốt nhất, không bị ai lấy đi*” như đã khen chị Ma-ri-a, em của chị Mác-ta.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa là Cha chúng con, cảm tạ Chúa cho chúng con có được một gia đình gồm những người thân. Xin giúp mỗi phần tử trong gia đình chúng con trở nên “mẹ và anh em” của Chúa bằng cách cố gắng đọc, suy niệm, thực hành Lời Chúa hằng ngày. Amen.*

HÀNH TRANG TÔNG ĐỒ: MỘT TRÁI TIM TÍN THÁC

“Anh em đừng mang gì đi đường, đừng mang gậy, bao bì, lương thực, tiền bạc, cũng đừng có hai áo.” (Lc 9,3)

Suy niệm: Không chỉ gọi các môn đệ đến ở lại với Người, Chúa Giê-su còn sai các ông lên đường loan báo Tin Mừng. Đi đường xa lẽ ra phải chuẩn bị thật nhiều hành trang, thế nhưng, điều đáng chú ý là Người căn dặn *“đừng mang gì đi đường.”* Thoạt nghe, lời căn dặn ấy có vẻ khó hiểu: Làm sao đi đường mà không chuẩn bị? Thế nhưng, Người dạy các ông một bài học quan trọng cho đời Tông đồ: người tông đồ không cậy dựa vào của cải, sức riêng, mà chỉ dựa vào Thiên Chúa. Ta vẫn nghĩ rằng muốn loan báo Tin Mừng, thì phải có nhiều tiền bạc, tài năng, phương tiện. Những điều ấy có thể hữu ích, nhưng chưa phải là điều tiên quyết. Điều quan trọng là trái tim tín thác: buông bỏ những gì làm mình lệ thuộc, sống tinh thần nghèo khó, nỗ lực hết sức mình, song

phó thác cho sự quan phòng của Thiên Chúa.

Mời Ban: Là Ki-tô hữu, bạn được sai đi làm chứng cho Chúa giữa gia đình cũng như ngoài xã hội. Loan báo Tin Mừng đôi khi chỉ cần một lời nói chân thành, nghĩa cử yêu thương, lòng tha thứ, đời sống lương thiện, bác ái. Người ta sẽ tin vào Chúa khi nhìn thấy Chúa đang sống trong cuộc đời bạn.

Sống Lời Chúa: Tâm niệm Chúa đang ở trong tôi và muốn tôi thể hiện khuôn mặt của Ngài trong đời sống thường nhật.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa tin tưởng sai con đi loan báo Tin Mừng Nước Trời. Xin cho con luôn tin tưởng, tín thác nơi Chúa, để qua đời sống hằng ngày, nhiều người nhận ra tình yêu, sự hiện diện của Chúa nơi con. Amen.*

NGHE THEO TIẾNG LƯƠNG TÂM

“Tiểu vương Hê-rô-đê nghe biết những gì đã xảy ra, thì phân vân lắm.” (Lc 9,7)

Suy niệm: *“Lương tâm cảnh cáo ta như một người bạn trước khi trừng phạt ta như một thẩm phán”* (Stanislas, vua nước Ba Lan). Tiểu vương Hê-rô-đê lúc này đang bị “thẩm phán” lương tâm trừng phạt vì tội giết chết một ngôn sứ can đảm như Gio-an Tẩy Giả. Nhà vua bị tội ác này ám ảnh đến nỗi khi nghe nói về danh tiếng của Đức Giê-su, ông liền cho rằng Gio-an đã sống lại. Vâng theo tiếng lương tâm thúc dục, Gio-an đã can trường khiển trách một ông vua loạn luân. Chiều theo lời xúi giục của phụ nữ, Hê-rô-đê đã giết chết một người vô tội. Ông tưởng rằng khi giết chết người tố giác tội mình, lòng ông sẽ yên hàn thanh thoi. Thế nhưng, dù lời khiển trách bên ngoài của vị ngôn sứ đã bị dập tắt, tiếng lương tâm trong tâm hồn tiếp tục trừng phạt ông đêm ngày.

Mời Bạn: Huân luyện lương tâm ngay lành

bằng cách vâng nghe theo tiếng lương tâm nhắc nhở, cảnh báo, thậm chí cả khi trừng phạt bạn. Khi bạn phớt lờ tiếng nhắc nhở, lờ cảnh báo của lương tâm và cứ phạm tội, lương tâm của bạn sẽ ra chai lì, không còn đủ lực để nhắc bảo, hướng dẫn bạn nữa.

Chia sẻ: Dư luận người khác phê phán và tiếng nhắc nhở của lương tâm, bạn quan tâm đến điều nào hơn?

Sống Lời Chúa: Xét xem hiện nay tôi có điều gì sai trái và đang được lương tâm tiếp tục cảnh báo hay trừng phạt, tìm cách sửa đổi theo lời nhắc nhở này.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con thành thật xin lỗi Chúa, vì khi phạm tội, chúng con chỉ biết sống theo bản năng, không quan tâm gì đến tiếng nhắc nhở của lương tâm hay Lời Chúa dạy. Xin cho chúng con luôn vâng theo lời dạy bảo của lương tâm. Amen.*

Ở ĐÓ VỚI THẦY

“Con Người phải chịu đau khổ nhiều,... và ngày thứ ba sống lại.” (Lc 9,22)

Suy niệm: Phúc âm Lu-ca đặt việc Phê-rô tuyên xưng trong bối cảnh Đức Giê-su đang cầu nguyện và có *“các môn đệ ở đó với Người*. Giữa bầu khí thiêng liêng ấy, các môn đệ có thể nhìn vào cõi lòng, để rồi có thể nói lên mối tương quan thật sự giữa lòng mình với Thầy sau những tháng ngày ở với nhau. “Đám đông nói Thầy là ai?” Đám đông nào, nếu không phải là những người thấy những hoạt động của Thầy, theo Thầy mà chẳng “ở lại” với Thầy. Có thể chính lúc ấy, một phần các ông là “đám đông.” Thầy kéo các ông ra khỏi “đám đông” khi bất ngờ đặt câu hỏi: *“Còn anh em, anh em bảo Thầy là ai?”* Lúc này, câu trả lời mới cần sự chân thực, chính xác, nói lên việc ở với, ở lại cùng Thầy. Phải xác tín đúng chân tướng của một Đấng Ki-tô cứu độ nhân loại bằng yêu thương thì mới có thể đón nhận Đấng Ki-tô ấy với cuộc Khổ

nạn. Nhưng kỳ thực, chính Phê-rô cũng ngăn cản Thầy, các môn đệ thì chạy trốn. Mãi cho đến khi các ông hiểu ý nghĩa của câu “*ngày thứ ba sống lại*” của Thầy, các ông mới mạnh dạn làm chứng, sống chết với Thầy mình.

Mời Ban: Dù ở trong bậc sống nào, đi tu hay gia đình, khi gặp đau khổ, thử thách trước những giới hạn của tuổi tác, bệnh tật, thất bại trong công việc, gia đình, ơn gọi,... bạn có dừng bước để “*ở lại với Thầy*” không? Nếu tin rằng mình đang hiệp thông với cuộc Khổ nạn với Chúa, bạn sẽ thấy Ngài ở đó với bạn, và bạn đang ở đó với Ngài.

Sống Lời Chúa: Bạn dâng Chúa nỗi niềm của mình, xin Chúa giúp sức và cho bạn sống lại với Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Thầy, Thầy là Đấng Kitô của Thiên Chúa. Con tin và xin thêm đức tin cho con. Amen.*

CAN ĐẢM ĐỔI DIỆN THẬP GIÁ

“Con Người sắp bị nộp vào tay người đời.” (Lc 9,44)

Suy niệm: Khi nghe Chúa Giê-su thông báo Ngài sẽ bị nộp vào tay người đời, các môn đệ không hiểu, nhưng không dám hỏi lại. Tại sao vậy? Có lẽ vì các ông sợ. Tại sao các ông sợ? - Thừa vì các ông không dám đối diện với cái tin xấu mà Chúa Giê-su vừa mới tiết lộ. Các ông giả vờ không muốn biết, các ông không dám đối diện với sự thật đó. Nói cách khác, các ông ngại đương đầu với thập giá, một thập giá gây kinh hãi cho các ông cũng như khó chấp nhận xảy ra với Thầy mình. Cũng vậy, đứng trước thập giá, Chúa Giê-su sợ hãi, nhưng Ngài can đảm đón nhận, vì một tình yêu lớn hơn giúp Ngài vượt qua nỗi sợ. Trong Vườn Cây Dầu, Chúa Giê-su đã xin Cha cất chén đắng này. Thế nhưng, ngay sau đó, Ngài đã xin đừng theo ý con, nhưng xin theo ý Cha. Ngài bình an, can đảm chấp nhận thập giá vì tin tưởng, phó thác cho

Chúa Cha.

Mời Ban: Thập giá, đau khổ thường làm chúng ta sợ hãi. Nhưng hãy dám đối diện với lòng tin tưởng phó thác nơi Chúa, thì dù vẫn sợ, ta sẽ có bình an.

Sống Lời Chúa: Khi gặp một điều khó khăn, trái ý, thay vì than trách hay tìm cách né tránh, hãy thưa: “Lạy Chúa, con xin vui vẻ đón nhận thập giá này, và xin cho con biết vác với Chúa.”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, tạ ơn Chúa luôn đồng hành với chúng con ngay cả khi chúng con hoang mang, sợ hãi khi gặp gian truân, thử thách. Xin ban cho chúng con lòng can đảm để đón nhận những thập giá Chúa gửi đến, không than trách, nhưng vẫn tin tưởng bước theo Chúa mỗi ngày. Xin cho chúng con luôn nhớ rằng có Chúa cùng vác, thập giá sẽ trở thành con đường dẫn đến sự sống. Amen.*

HỘI HẬN VÌ ĐÃ KHÔNG LÀM CHO VƯỜN NHO CỦA CHÚA

“Một người kia có hai con trai. Ông ta đến nói với người thứ nhất: ‘Này con, hôm nay con hãy đi làm vườn nho.’ Nó đáp: ‘Con không muốn đâu!’ Nhưng sau đó, nó hối hận, nên lại đi.” (Mt 21,28-29)

Suy niệm: Người con cả từ chối lời mời gọi đi làm vườn nho cho cha mình, nhưng sau đó hối hận, lại đi. Trong Kinh thánh, vườn nho là hình ảnh tượng trưng cho Dân Thiên Chúa. Ngôn sứ I-sai-a ví Ít-ra-en như vườn nho được Thiên Chúa yêu thương, chăm sóc (x. Is 5,1-7). Đức Giê-su cũng nhiều lần dùng hình ảnh ấy để nói về Dân Thiên Chúa cũng như Nước Thiên Chúa (x. Mt 20,1-16; 21,33-43). Ngày nay Dân Thiên Chúa hiện diện cách cụ thể nơi Hội thánh. Qua Bí tích Thánh tẩy, mỗi Ki-tô trở thành Dân của Thiên Chúa, được mời gọi làm việc cho vườn nho Người.

Ban thân mến, có thể vì bận rộn, muốn né tránh trách nhiệm, hay vì mặc cảm, nghĩ

rằng mình chẳng có khả năng gì, nên bạn đã nhiều lần nói ‘không’ với lời mời gọi làm việc cho vườn nho của Chúa. Thế nhưng, Chúa vẫn chờ đợi bạn hoán cải, vui vẻ đi làm cho vườn nho Người. Vườn nho ấy có bao công việc cần thực hiện, mời bạn cộng tác một tay.

Sống Lời Chúa: Hôm nay tôi sẽ thực hiện một việc cụ thể để phục vụ giáo xứ, cộng đoàn, hoặc một người đang cần đến sự giúp đỡ của mình, như một lời đáp lại tiếng Chúa mời gọi làm việc trong vườn nho Ngu^oi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin lỗi Chúa vì ích kỷ, lười biếng và thiếu quảng đại, bao lần con từ chối lời mời gọi làm việc cho vườn nho Chúa. Xin ban cho con một trái tim luôn hoán cải, nhận ra mình phải phục vụ Hội thánh như người thợ nhiệt thành trong vườn nho Chúa. Amen.*

LÀM LỚN TRONG NƯỚC TRỜI

“Ai là người nhỏ nhất trong tất cả anh em, thì kẻ ấy là người lớn nhất.” (Lc 9,48)

Suy niệm: Nhà văn Anh H.G.Wells nhận định rằng giáo thuyết về Nước Trời là giáo huấn chính của Đức Giê-su, chắc chắn là một trong những giáo thuyết cách mạng nhất đã từng khuấy động và thay đổi tư tưởng nhân loại. Ta nhận thấy tính cách mạng tận căn ấy qua việc Đức Giê-su chữa trị căn bệnh mãn tính nơi đầu óc các môn đệ ngày ấy cũng như nơi tâm trí chúng ta ngày nay: căn bệnh muốn làm lớn. Lu-ca nói rằng ý tưởng làm lớn “chợt đến” với các ông, tuy nhiên, ta cũng hiểu rằng ước muốn ấy “chợt đến chợt đi” mãi nơi các ông. Ta không vội trách các ông, vì đó là tham vọng muôn đời của con người, trong đó có chính ta. Đức Giê-su đã kiên nhẫn chữa trị căn bệnh trầm kha này bằng cách dạy các ông phải trở nên như một trẻ nhỏ, tin tưởng, phó thác cậy trông nơi tình thương Chúa, chứ không phải tự mãn vào

sức riêng mình.

Mời Ban: Ở đời, người làm lớn là người có địa vị cao, quyền lực lớn, của cải nhiều; trong Nước Trời, người làm lớn là người hạ mình, phục vụ tha nhân. Bạn có khuynh hướng làm lớn theo kiểu thế gian hay theo cung cách người công dân Nước Trời? Bạn làm gì để trở nên tựa trẻ thơ như Chúa Giê-su dạy?

Sống Lời Chúa: Tôi tập khiêm tốn hạ mình để phục vụ, đem lại thiện ích cho những người thân cận, thay vì tìm mọi cách để thống thị, chi phối họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là mẫu gương của người làm lớn trong Nước Trời khi Chúa “trút bỏ vinh quang Thiên Chúa”, xuống thế làm người như chúng con, hạ mình rửa chân cho các môn đệ, chịu chết trên thập giá... Xin cho chúng con noi theo tấm gương của Chúa để biết hạ mình, phục vụ anh em.*

CÁC THIÊN THẦN VỚI THÁNH THỂ

“Thật, tôi bảo thật các anh, các anh sẽ thấy trời rộng mở, và các thiên thần của Thiên Chúa lên lên xuống xuống trên Con Người.” (Ga 1,51)

Suy niệm: Mừng lễ các tổng lãnh thiên thần là dịp để suy niệm về vai trò của các ngài trong phụng vụ, cách riêng trong thánh lễ. Khi Giáo Hội cử hành thánh lễ, không chỉ loài người chúng ta mà cả triều thần thiên quốc cùng tham dự vào hiến tế này: “Vì thế, hiệp với toàn thể thiên thần và các thánh, chúng con không ngừng hát bài ca chúc tụng Chúa...” (Lời cuối các kinh tiền tụng). Ngay đầu lễ, chúng ta xin các thiên thần chuyển cầu cho chúng ta: “Vì vậy, tôi xin... các thiên thần... khẩn cầu cho tôi trước tòa Thiên Chúa...” (Kinh Tôi Thú Nhận). Các thiên thần đem của lễ chúng ta dâng “lên bàn thờ thiên quốc, trước tôn nhan uy linh cao cả Chúa...” (Kinh nguyện tạ ơn II). Khi rước lễ, ta được lãnh nhận “bánh của các thiên thần”.

Mời Ban: Hiến tế Thánh Thể cao cả, vì là cử hành của toàn thể Giáo Hội nơi trần thế cũng như trên thiên quốc và cả trong luyện ngục. Nếu bạn ý thức điều đó, hẳn là bạn sẽ phấn khởi khi tham dự thánh lễ, bởi vì mình chẳng là gì, thế mà được mời *“đến dự tiệc vui, dự đại hội giữa các con đầu lòng của Thiên Chúa”* (Dt 12,23).

Chia sẻ với người thân và bè bạn về sự cao cả của Thánh lễ, và cùng rủ nhau đến tham dự thánh lễ.

Sống Lời Chúa: Khi thánh lễ bắt đầu, đặc biệt hôm nay, bạn hãy dành ít phút cầu nguyện với các thiên thần, xin các ngài giúp bạn dọn lòng tham dự thánh lễ tốt đẹp.

Cầu nguyện: *“Lạy Chúa, giữa chư vị thiên thần, này con xin đàn ca kính Chúa; hướng về đền thánh, con phủ phục tôn thờ.”* (Tv 137,1-2)

BỚT ĐI CHỖ TỰA ĐẦU

Đức Giê-su nói: *“Con chôn có hang, chim trời có tổ, nhưng Con Người không có chỗ tựa đầu.”* (Lc 9,58)

Suy niệm: Nhà thơ Bằng Bá Lân đã thi vị hóa cảnh nhà dột như sau: *“Bốn bề gió lạnh vào thăm, Ba gian mưa uớt biết nằm nơi nao? Để ngâm thơ ở khe nào, Bảo cho ta biết ta vào trú mưa.”* Dù vậy, có một mảnh đất, cất một mái nhà nho nhỏ vẫn là mơ ước ngoài tầm tay của rất nhiều người, nhất là những người nhập cư ở các thành phố lớn. Quyền được có nhà ở là một quyền cơ bản của con người như con thú có hang, con chim có tổ. Đức Giê-su đã từ khước quyền lợi ấy và chia sẻ kiếp người cùng đinh nhất: *chỗ tựa đầu* của Ngài lúc chào đời là máng cỏ dành cho súc vật; khi rao giảng Tin Mừng là khoang thuyền của ngư dân nghèo; lúc lià đời là thập giá của tử tội. Ngài cũng muốn có một mái nhà để “an cư lạc nghiệp” chứ! Nhưng Ngài từ khước từ nhu cầu cơ bản ấy vì mục tiêu cao cả hơn: để loan báo Tin

Mừng Nước Trời.

Mời Ban: Đi đạo hay theo Chúa Giê-su là chấp nhận đi theo bước chân, con đường Ngài đã đi. Vì thế, khi nào bạn sẵn sàng đón nhận những mạo hiểm, bấp bênh, giảm bớt những *chỗ tựa đầu* để có thể sống Lời Chúa, bạn đang thật sự là môn đệ chân truyền của Ngài.

Sống Lời Chúa: Sẵn sàng từ bỏ những *chỗ tựa đầu* (những thói quen hưởng thụ, những tiện nghi không thực sự cần thiết...) khiến bạn không thể loan báo Tin Mừng cách tích cực.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, giàu sang, danh vọng, khoái lạc là những điều hấp dẫn. Chúng trói buộc không cho chúng con tự do để sống cho những giá trị tốt đẹp hơn. Xin giúp chúng con “cởi trói” để chúng con có thể tích cực đáp lại lời mời gọi của Chúa cho việc loan báo Tin Mừng. Amen.*