



LÒNG THƯƠNG XÓT

Địa chỉ : 289 Hai Bà Trưng, P.8, Q.3, TP. HCM

Email : longthuongxotgp@yahoo.com

Website : longthuongxotchua.com

ĐT : 38.290.093

03/2012

“Nhờ chuỗi kinh Lòng Thương Xót, con sẽ có được mọi sự, nếu những điều con xin phù hợp với Thánh ý Cha”

(NK 1731)

(Lưu hành nội bộ)



Thánh Cả Giuse là Người Công Chính

Lm. JB. Võ Văn Ánh

1. Thế nào là người công chính?

a. Trong **Cựu Ước**, công chính là đức tính của người tuân giữ lề luật cách trọn vẹn, công bình với mọi người. Công chính trái ngược với tội lỗi. Người công chính là người sống theo lẽ phải, chỉ làm điều thiện, không bao giờ làm điều ác, điều tội lỗi (Ed 18:5). Tóm lại, người công chính là người có đủ mọi nhân đức, và đức công chính là nhân đức toàn thiện toàn hảo. Nhưng những người Biệt Phái và Kinh Sư tự cho mình là công chính nhưng họ không công chính vì họ chăm chú giữ lề luật theo hình thức, còn đời sống của họ đầy sự khinh người, vi phạm cả đức Bác ái lẫn đức Công bằng.



b. Trong **Tân Ước**, Chúa Giêsu lên án lối giữ luật hình thức của các Biệt Phái và Kinh Sư, và Chúa đòi các môn đệ một đức công chính trỗi vượt hơn (Mt 5:20). **Sự công chính của Nước Trời** là Khiêm nhường, thành thật, bác ái, không giả hình, không phô trương, đạo đức nội tâm, lương tâm trong sáng, siêu thoát của cải, cậy tin vào Chúa quan phòng, làm cho người khác tất cả những gì mình muốn người khác làm cho mình. Đó chính là đức toàn thiện của người Kitô giáo.

“**Người công chính**” mang ý nghĩa trọn vẹn nhất trong câu nói của viên đại đội trưởng: “**Người này đích thật là**

người công chính” (Lc 23:47). Người công chính ở đây không phải chỉ là người vô tội như Philatô nói: Ta xét thấy người ấy không có tội gì đáng chết (Lc 23:22) mà phải là bậc Toàn thiện, là Đấng Chí Thánh, hơn nữa là chính Con Thiên Chúa (Mt 27:54).

Đức công chính của Thánh Giuse nổi bật nhất là lúc Ngài nhận ra Đức Maria, vị hôn thê của mình đang mang thai dù bởi phép Đức Chúa Thánh Thần nhưng Ngài không biết. Nhờ đức công chính toàn hảo của Ngài, nên cả trong trường hợp vô cùng khúc mắc như vậy, Ngài vẫn nghĩ ra một giải pháp tuyệt vời, không vương bóng ngờ vực, ghen tương như thói đời, mà chỉ toàn là bác ái vị tha, khiêm nhường, xả kỷ, tuyệt đối hy sinh. Một giải pháp đã khiến Lòng Trời xúc động, gấp rút cử sứ thần đến can thiệp (Mt 1:19-20).

2. Sứ mệnh của Thánh Giuse là gì?

Kinh tiền tụng Lễ Thánh Giuse cho biết: Thánh Giuse là tô tử trung thành và khôn ngoan, được đặt làm chủ gia đình của Chúa.

Kinh cầu Thánh Giuse, đã được Thánh Piô X, Giáo Hoàng châu phê năm 1909 có câu:

- Thánh Giuse là Đấng **cai quản** Thánh Gia Thất xưa.
- Thánh Giuse là **Bạn** Đức Mẹ Chúa Trời.
- Thánh Giuse là Đấng ân cần **gìn giữ** Chúa Kitô.

3. Sự cao cả của Thánh Giuse là gì?

Là được Thiên Chúa trao phó gìn giữ hai kho tàng quý giá nhất là **Chúa Giêsu và Đức Maria**. Đây là hai mầu nhiệm cao siêu, con người chỉ có thể được mạc khải và lãnh hội từ từ. Nên sứ mệnh của Thánh Giuse có thể so sánh với **bức màn của Đền thờ Giêrusalem**. Bức màn này che kín mọi sự cực thánh khỏi mắt dân Chúa – Thánh Giuse cũng là bức màn che mầu nhiệm nhập thể làm người của Chúa Giêsu và mầu nhiệm mầu tính đồng trinh của Đức Maria: Con Thiên Chúa làm người, bên ngoài chỉ là con của Bác thợ mộc thôi. Còn Maria được thụ thai

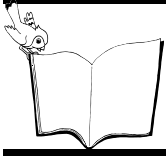
bởi phép Đức Chúa Thánh Thần, là Mẹ Thiên Chúa mà vẫn đồng trinh trọn đời, bên ngoài vẫn là vợ theo pháp lý của Thánh Giuse – Thánh Giuse là **bức màn che giấu** con Thiên Chúa làm người vì Chúa Giêsu chưa tới lúc tỏ mình cho thế giới – Còn các Tông đồ và chúng ta ngày nay thì ngược lại, phải giới thiệu Chúa Giêsu cho mọi người biết để họ cũng được hưởng ơn cứu rỗi.

4. Thánh Giuse là vị Thánh âm thầm.

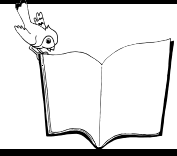
Thánh Giuse rất cao cả bên Chúa Giêsu và Mẹ Maria, nhưng vẫn là Vị Thánh âm thầm suốt đời. Âm thầm lúc kính sợ Thiên Chúa, muốn bỏ Đức Maria mà ra đi cách kín đáo. Âm thầm lúc đêm khuya hiểm nguy đưa Chúa Giêsu và Đức Maria đi trốn sang Ai Cập. Âm thầm lúc lạc mất Chúa Giêsu trong Đền thờ. Âm thầm trong cuộc đời lao động. Thế nhưng, trong thầm lặng ấy, Thánh Giuse đã là gương tuyệt vời của đời sống nội tâm kết hợp liên li với Chúa Giêsu và Mẹ Maria. Ngài còn là mẫu gương của người lao động kết hợp với cầu nguyện liên li, mẫu gương của phục vụ tận tình, của hy sinh vô điều kiện, của bốn phận chu toàn với tất cả tình yêu từng giây từng phút. Ngày nào cũng phục vụ, giờ nào cũng hy sinh, phút nào cũng yêu thương. Do đó, Thánh Giuse đã làm cho đời Ngài đẹp, những người xung quanh Ngài cũng được hạnh phúc.

5. Sau cùng, Thánh Giuse là mẫu gương mau mắn thực hiện Lời Chúa.

*Thật vậy, Thánh Giuse **luôn vâng lời Chúa một cách tuyệt đối**: Khi không hiểu lý do trình thai của Đức Maria, Thánh Giuse có ý định bỏ đi, nhưng khi Chúa tỏ ý muốn Ngài ở lại nhận Đức Maria làm bạn. Ngài vâng lời tức khắc. Và khi Chúa muốn Ngài đưa Chúa Giêsu và Mẹ Người trốn sang Ai Cập, Ngài nhanh chóng lên đường giữa đêm khuya, dù không hiểu, Ngài vẫn ra đi – Chúng ta hãy học với Thánh Giuse mẫu gương mau mắn thực hiện Lời Chúa. Vì yêu mến Chúa tha thiết nên Thánh Giuse sẵn sàng làm bất cứ điều gì Chúa dạy một cách nhanh chóng.*



SỐNG LỜI CHÚA



CHÚA NHẬT 2 MÙA CHAY - NĂM B (Mc 9:2-10)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Máccô



Khi ấy, Chúa Giêsu đưa Phêrô, Giacôbê, và Gioan đi riêng với Người lên núi cao, và Người biến hình trước mặt các ông, và áo Người trở nên chói lọi, trắng tinh như tuyết, không thợ giặt nào trên trần gian có thể giặt trắng đến thế. Rồi Êlia và Môsê hiện ra và đàm đạo với Chúa Giêsu. Bấy giờ Phêrô lên tiếng thưa Chúa Giêsu rằng:

“Lạy Thầy, chúng con được ở đây thì tốt lắm. Chúng con xin làm ba lều, một cho Thầy, một cho Môsê, và một cho Êlia”. Phêrô không rõ mình nói gì, vì các ông đều hoảng sợ. Lúc đó có một đám mây bao phủ các Ngài, và từ đám mây có tiếng phán rằng: “Đây là Con Ta rất yêu dấu, các ngươi hãy nghe lời Người”. Bỗng nhìn chung quanh, các ông không còn thấy ai khác, chỉ còn một mình Chúa Giêsu với các ông. Và trong lúc từ trên núi đi xuống, Chúa Giêsu ra lệnh cho các ông đừng thuật lại cho ai những điều vừa xem thấy, trước khi Con Người từ cõi chết sống lại. Các ông tuân lời căn dặn đó, nhưng vẫn tự hỏi nhau: “Từ trong cõi chết sống lại nghĩa là gì?”.

Chia sẻ Lời Chúa

Chúa Kitô là ai ?

Lời Chúa tuần này đến với chúng ta với câu chuyện rất quen thuộc: câu chuyện Chúa biến hình trên đỉnh núi Tabore. Chúa Giêsu đã đưa ba môn đệ lên núi, và ở đó Ngài đã hé mở cho các ông vinh quang của Ngài. Với chú ý mạc khải cho các ông

biết Ngài là Con Thiên Chúa nên Chúa Cha đã phán từ trời: *"Đây là con Ta rất yêu dấu, các ngươi hãy nghe lời Người"*.

Những lời mạc khải này không chỉ dành cho ba môn đệ nhưng cũng dành cho chúng ta qua muôn thế hệ. Qua lời mạc khải này, các Kitô hữu chúng ta cần phải tự hỏi chính mình rằng: Đức Ktô là ai đối với tôi? Tại sao tôi lại theo đạo Công Giáo? Tại sao tôi lại muốn mang danh là Kitô hữu? Nói các khác, tôi theo đạo công giáo là theo ai, hay tìm kiếm điều gì? Và đâu là trung tâm điểm của đạo công giáo mà tôi cần xác tín? Các câu hỏi này nhiều khi nhức nhối và khó trả lời, bởi vì khi trả lời là chúng ta phải xác định niềm tin của mình vào Đức Kitô.

Trung tâm điểm của đạo Công giáo chúng ta không phải là những tín điều thường được đọc trong kinh Tin Kính, dù đây là những tín điều thánh thiêng và cao siêu. Trung tâm điểm của đạo công giáo cũng không chỉ là những giáo điều phải tuân giữ, được tóm tắt trong Mười Điều Răn Đức Chúa Trời và Sáu Điều Răn Hội Thánh, dù đây là những điều cần thiết cho cuộc sống con người. Trung tâm điểm của đạo Công giáo chúng ta nằm ở một người mang tên Giêsu. Ngài vừa là Thiên Chúa, vừa là con người. Là Thiên Chúa, nhưng Ngài đã nhập thể làm người để dạy cho chúng ta Thiên Chúa là ai, và chỉ đường cho chúng ta về với Thiên Chúa. Vậy, khi theo đạo công giáo là chúng ta muốn có sự liên hệ với Đấng mang tên Giêsu này. Để có sự liên hệ chặt chẽ và bền vững, chúng ta sẽ tự nguyện thay đổi con người mình, bằng cách tin theo và tuân giữ các điều Ngài truyền dạy, hầu ngày càng trở nên giống Người hơn. Chúng ta hãy nhìn vào cơ cấu gia đình. Giữa hàng ngàn cô gái trẻ đẹp, dễ thương, một người thanh niên chỉ chọn một cô để "anh đem nàng về dinh". Và giữa trăm ngàn người thanh niên đẹp trai, con nhà giàu, học giỏi, mỗi thiếu nữ cũng chỉ chọn một anh để "thiếp theo chàng một phen" mà thôi. Và khi chúng ta lựa chọn người nào là chúng ta muốn có sự liên hệ mật thiết và lâu bền với người đó. Do đó, chúng ta sẽ tự nguyện thay đổi tính tình, tập quán, cách trang phục và ngay cả thói quen ăn uống để chiều lòng và hòa hợp được với người mình chọn lựa. Điều này tương tự như cách thức chúng ta theo đạo. Khi chúng ta tin



hoặc giữ những điều Đức Giêsu dạy, chúng ta tự nguyện biến đổi chúng ta ngày càng giống Chúa hơn.

Theo Chúa kitô là tập biến đổi con người tội lỗi, nhiều tật xấu, đam mê nên người thánh thiện đạo đức. Câu trả lời của người tân tông cho một người ngoại đạo trong sách "Tiếng Hót Muông Chim" của cha Anthony De Mello, Dòng Tên, là sự xác định niềm tin đáng cho chúng ta suy nghĩ. Một người ngoại đạo đã hỏi người tân tông mới theo đạo xem anh có biết về quốc tịch, tuổi tác, quê quán, và bao nhiêu bài giảng của Đức Giêsu không. Người tân tông đều trả lời không biết. Người ngoại đạo lắc đầu nói rằng: anh theo Đức Giêsu mà anh lại không biết thân thể Ngài, vậy anh biết được những gì? Người tân tông lúc đó mới chậm rãi trả lời: tôi thật hổ thẹn vì biết về Ngài rất ít. Nhưng tôi biết rõ rằng ba năm trước đây, tôi là người nghiện rượu, sáng say chiều xỉn, nợ lút đầu. Gia đình tôi xuống dốc kinh khủng. Tôi là nỗi tủi nhục cho vợ và các con tôi. Nhưng nay, tôi đã bỏ rượu, hết nợ nần. Gia đình tôi hòa thuận. Vợ con tôi trông ngóng tôi trở về nhà mỗi tối. Những điều này Đức Kitô đã làm cho tôi. Và đó là tất cả những gì tôi biết về Ngài (trang 102).

Xác định niềm tin vào Đức Kitô để chúng ta ngày càng trở nên giống Ngài là căn bản của đời sống người Kitô hữu chúng ta.

CHÚA NHẬT 3 MÙA CHAY - NĂM B (Ga 2:13-25)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan

Lễ Vượt Qua của dân Do-thái gần đến, Chúa Giêsu lên Giêru-salem. Người thấy ở trong Đền thờ có những người bán bò, chiên, chim câu và cả những người ngồi đổi tiền bạc, người chấp dây thừng làm roi, đánh đuổi tất cả bọn cùng với chiên bò ra khỏi đền thờ. Người hất tung tiền của những người đổi bạc, xô đổ bàn ghế của họ và bảo những người bán chim câu rằng: "Hãy đem những thứ này đi khỏi đây, và đừng làm nhà Cha Ta thành nơi buôn bán". Môn đệ liền nhớ lại câu Kinh Thánh: "Sự nhiệt thành vì nhà Chúa sẽ thiêu đốt tôi".

Bây giờ người Do-thái bảo Người rằng: “Ông hãy tỏ cho chúng tôi thấy dấu gì là ông có quyền làm như vậy”. Chúa Giêsu trả lời: “Các ông cứ phá huỷ đền thờ này đi, nội trong ba ngày Ta sẽ dựng lại”. Người Do-thái đáp lại: “Phải bốn mươi sáu năm mới xây được đền thờ này, mà Ông, Ông sẽ dựng lại trong ba ngày ư?” Nhưng Người, Người có ý nói đền thờ là thân thể Người. Vì thế, khi Chúa Giêsu từ cõi chết sống lại, các môn đệ mới nhớ lời đó, nên đã tin Kinh Thánh và tin lời Người đã nói.

Trong thời gian Người ở lại Giêrusalem mừng lễ Vượt qua, nhiều kẻ tin danh Người, vì mục kích những phép lạ Người làm. Nhưng chính Chúa Giêsu không tin tưởng họ, vì Người biết tất cả mọi người, và không cần ai làm chứng về Người; Người biết rõ mọi điều trong lòng người ta.



Chia sẻ Lời Chúa

Sự nhiệt tâm yêu mến Thiên Chúa

Trong bài Tin Mừng hôm nay, Đức Kitô muốn nhắc nhở chúng ta: Nhà Thờ và thân xác chúng ta, cả hai đều là Đền Thờ nơi Thiên Chúa ẩn ngự. Chúa không muốn tội lỗi thống trị thân xác chúng ta, hay biến nhà thờ thành nơi tụ tập bè phái, tranh dành địa vị hay ganh đua với nhau. Nhiều lần chúng ta tới nhà thờ không phải vì yêu mến Thiên Chúa, không phải để tìm kiếm Thiên Chúa, hay để phụng thờ Ngài, nhưng chỉ đến vì bó buộc hay vì thói quen, rồi khi Thánh Lễ kết thúc chúng ta vẫn chẳng thấy gì thay đổi. Nếu như thế thì đi Lễ cũng bằng thừa vì chúng ta đến nhà thờ mà vẫn không gặp Chúa.

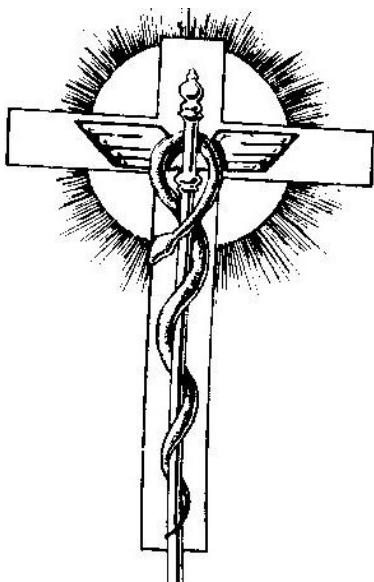
Mùa Chay là thời gian giúp chúng ta nhìn lại đời sống đức tin của mình để tái khám phá lại: Ai đang xâm chiếm đền thờ tâm hồn của tôi? Tôi phải làm gì để tái lập lại đền thờ của Thiên Chúa đã bị tội lỗi của tôi phá huỷ. Điều may mắn cho tôi và cho bạn là Thiên Chúa chúng ta là Đấng luôn yêu thương, quan tâm, và tha thứ. Ngài biết chúng ta cố gắng, chúng ta cần sự trợ giúp của Ngài. Do đó chúng ta cần dẹp bỏ những tự ái,

đam mê, và tự kiêu trong tâm hồn và xin Chúa trở lại trong tâm hồn chúng ta và làm cho chúng ta xứng đáng trở nên những đền thờ, những nhà tạm, tuy nhỏ bé, nhưng sạch sẽ tội lỗi.

Lạy Chúa, xin hãy đến làm chủ tâm hồn chúng con. Xin hãy tha thứ những lầm lỗi quá khứ của chúng con và ban sức mạnh của Thần Khí Chúa để đập đổ những thần tượng ngổn ngang trong tâm hồn của chúng con. Chớ chi lòng nhiệt thành yêu mến Chúa giúp chúng con **thanh tẩy** tâm hồn để có thể mở lòng cho Chúa ngự đến.

CHÚA NHẬT 4 MÙA CHAY - NĂM B (Ga 3:14-21)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan



Khi ấy, Chúa Giêsu nói với Nicôđê mô rằng: “Như Môsê đã treo con rắn lên ở sa mạc thế nào, thì Con Người cũng sẽ phải treo lên như vậy, để tất cả những ai tin ở Người, sẽ không bị huỷ diệt, nhưng được sống đời đời. Vì Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một mình, để tất cả những ai tin Con Ngài thì không phải hư mất, nhưng được sống đời đời, vì Thiên Chúa không sai Con của Ngài giáng trần để luận phạt thế gian, nhưng để thế gian nhờ Con Ngài mà được cứu độ. Ai tin

Người Con ấy thì không bị luận phạt. Ai không tin thì đã bị luận phạt rồi, vì không tin vào danh Con Một Thiên Chúa; và đây án phạt là sự sáng đã đến thế gian, và người đời đã yêu sự tối tăm hơn sự sáng, vì hành động của họ xấu xa. Thật vậy, ai hành động xấu xa thì ghét sự sáng, và không đến cùng sự sáng, sợ những việc làm của mình bị khiển trách; nhưng ai hành động trong sự thật thì đến cùng sự sáng, để hành động của họ được sáng tỏ là họ đã làm trong Thiên Chúa”.

Chia sẻ Lời Chúa

Ánh sáng và bóng tối

Chuyện cổ tích kể rằng: Có một chàng du mục sống trong sa mạc, một hôm, nửa đêm thức giấc vì đói bụng, chàng chỗi dậy, thắp đèn lên rồi lấy tô chà là để dưới gầm giường ra ăn. Anh bốc một trái dưa vào miệng, chợt thấy có con sâu, anh vội ném đi. Bốc trái thứ hai, lại cũng thấy có con sâu, ném đi, rồi bốc đến trái thứ ba, thứ tư, thứ năm,... trái nào cũng có sâu cả. Anh nghĩ bụng, cứ thế này thì còn đâu nữa mà ăn trong khi bụng đói như cào. Anh bèn tắt đèn rồi ngốn ngẫu ăn hết số chà là còn lại.

Trong căn phòng tối om, làm sao bạn thấy được bụi bặm bám trên ghế trên bàn, làm sao bạn thấy được những mạng nhện giăng trên tường, báo chí, sách vở vứt bừa bãi trên sàn nhà, hoặc những thức ăn rơi vung vãi trên thảm? Bật đèn sáng lên, bạn mới thấy rõ những cái xô bồ, lộn xộn, những bụi bặm, những nhớp nhúa ấy hiện ra.

Ánh sáng, một kỳ công tuyệt hảo mà Thiên Chúa ban cho loài người, được tạo dựng đầu tiên trước khi tạo thành vũ trụ. Nhờ ánh sáng chúng ta mới nhìn thấy rõ thế giới chung quanh. Ánh sáng giúp ta phân biệt được những gì mình thấy từ hình dáng đến màu sắc... Ánh sáng làm cho hạt giống nảy mầm, cây cối đâm chồi nảy lộc, hoa lá xanh tươi. Ánh sáng mang nguồn nhiệt sưởi ấm quả địa cầu và đem lại sự sống cho vạn vật. Kể từ ngày tia sáng laser được ứng dụng trong ngành y khoa và trong quân đội, nó đã đem lại vô vàn lợi ích đến cho nhân loại. Bài Tin Mừng hôm nay, thánh Gioan tông đồ viết: "Ánh sáng đã đến thế gian nhưng người ta đã chuộng bóng tối hơn ánh sáng" (Ga 3:19). Thế gian chuộng bóng tối hơn ánh sáng, vì như anh chàng du mục đáng thương trên, biết có con sâu trong quả chà là mà vẫn cứ ăn, chỉ vì cái bụng. Như bà E-và ăn trái cấm cũng chỉ vì chuộng bóng tối hơn ánh sáng khi nghe lời xúi dục của con rắn. Chúng ta chuộng bóng tối hơn ánh sáng vì chúng ta có nhiều điều muốn che giấu. Nguy hiểm hơn nữa là cứ tưởng mình sáng nhưng thực sự là không. Những người miệng tuyên



xưng có Thiên Chúa nhưng hành động như không có Thiên Chúa. Thậm chí có những người giết hại anh em mình mà cứ tưởng mình làm việc đẹp lòng Thiên Chúa.

Ánh sáng Chúa Kitô đến không phải để luận phạt mà là đem đến cho ta ơn cứu rỗi. Ánh sáng soi rọi vào nơi tối tăm nhất, uẩn khúc nhất trong góc xó của tâm hồn, những thứ mà ta luôn che giấu không muốn phơi bày. Ánh sáng như tia Laser, diệt tận gốc mầm ung thư trong người bệnh. Đây là món quà mà Thiên Chúa ban nhưng không cho loài người. Có ánh sáng, thật sáng của Đức Kitô, chúng ta mới thấy rõ mình hơn, thấy rõ những khó khăn, trở ngại nơi chính mình, thấy rõ những gì cần phải nuôi dưỡng, những gì cần phải triệt tiêu, những gì cần phải giữ lại, những gì cần phải cho đi.

Chúng ta đang sống trong Mùa Chay, thời gian chuẩn bị để tưởng niệm sự thương khó, sự chết và phục sinh của Đức Kitô. Tại sao Chúa phải chịu cực hình và chết như vậy? Tại sao? Thừa vì Người muốn rọi tia sáng laser để chữa lành mọi thương tật còn ẩn giấu nơi tối tăm nhất của hồn ta, để cứu rỗi chúng ta. Như lời Thánh Phaolô: Thiên Chúa giàu lòng thương xót và rất mực yêu thương chúng ta nên dù chúng ta đã chết vì sa ngã người cũng cho chúng ta sống lại với Đức Kitô (Bài đọc 2).

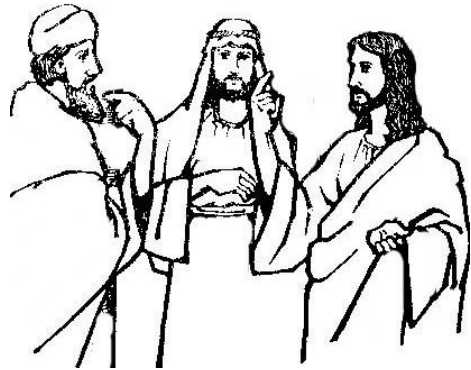
Chúng ta hãy cảm tạ Chúa vì tình thương bao la này, vì Người đã ban Con Một của mình để cứu rỗi chúng ta.

CHÚA NHẬT 5 MÙA CHAY - NĂM B (Ga 12:20-33)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan

Khi ấy, trong số những người lên dự lễ, có mấy người Hy Lạp. Họ đến gặp Philipphê quê ở Bêtania, xứ Galilêa, và nói với ông rằng: "Thưa ngài, chúng tôi muốn gặp Đức Giêsu". Philipphê đi nói với Anrê, rồi Anrê và Philipphê đến thưa Chúa Giêsu. Chúa Giêsu đáp: "Đã đến giờ Con Người được tôn vinh. Quả thật, quả thật, Ta nói với các con: Nếu hạt lúa mì rơi xuống đất mà không thối đi, thì nó chỉ trở trọi một mình; nhưng nếu nó thối đi, thì nó sinh nhiều bông hạt. Ai yêu sự sống mình thì sẽ mất, và ai ghét sự sống mình ở đời này, thì sẽ giữ được nó cho sự sống đời đời. Ai phụng sự Ta, hãy theo Ta, và Ta ở đâu, thì

kẻ phụng sự Ta cũng sẽ ở đó. Ai phụng sự Ta, Cha Ta sẽ tôn vinh nó. Bây giờ linh hồn Ta xao xuyến, và biết nói gì? Lạy Cha, xin cứu Con khỏi giờ này. Nhưng chính vì thế mà Con đã đến trong giờ này. Lạy Cha, xin hãy làm vinh danh Cha. Lúc đó có tiếng từ trời phán: "Ta đã làm vinh danh Ta và Ta còn làm vinh danh Ta nữa". Đám đông đứng đó nghe thấy và nói đó là tiếng sấm. Kẻ khác lại rằng: "Một thiên thần nói với Ngài". Chúa Giêsu đáp: "Tiếng đó phán ra không phải vì Ta, nhưng vì các người. Chính bây giờ là lúc thế gian bị xét xử, bây giờ là lúc thủ lãnh thế gian bị khai trừ và khi nào Ta chịu đưa lên cao khỏi đất, Ta sẽ kéo mọi người lên cùng Ta". Người nói thế để chỉ Người phải chết cách nào".



Chia sẻ Lời Chúa

Chúng tôi muốn gặp Chúa Giêsu

Trong cuộc sống có nhiều điều quan trọng mà ta không thể trông thấy như gió, tư tưởng, lòng can đảm, tình yêu và ơn thánh Chúa. Tuy nhiên, ta có thể biết chúng hiện hữu qua hiệu quả hay tác dụng của chúng. Thí dụ khi thấy cây ngả nghiêng - ta biết có gió.

Trong Tin Mừng hôm nay, một số người Hy-lạp (Dân ngoại) muốn gặp Chúa Giêsu. Tại sao họ muốn gặp Chúa? Họ là mối lo cho người Do-thái hơn cả quân Rôma. Đối với họ, cách sống của người Do-thái thật là bất thường. Tuy nhiên, họ lại muốn gặp Chúa. Phải có một điều gì làm cho họ muốn gặp Chúa? Có lẽ họ đã nghe các tông đồ và dân chúng nói nhiều về Chúa. Cũng có thể họ muốn gặp Chúa là vì họ đã chứng kiến sự biến đổi nơi cuộc sống của các tông đồ và những người đã theo Chúa Giêsu.

Như những người Dân ngoại xưa, nhiều người ngày nay cũng muốn gặp Chúa Giêsu; một Chúa Giêsu đã biến đổi cuộc sống của những người đã theo Ngài, một Chúa Giêsu làm cho người ta muốn dẫn thân rao giảng Tin Mừng Cứu Độ, một Chúa

Giêsu thấu hiểu tâm hồn và biết con người phải chiến đấu khó khăn thế nào để thi hành một việc tốt, và một Chúa Giêsu luôn sẵn sàng thí mạng sống vì phần rỗi nhân loại.

Những sự việc này sẽ không bao giờ trở thành sự thật nếu chúng ta không thấy những hậu quả hay tác dụng của sự hiện diện của Chúa Giêsu trong cuộc sống của những người theo Chúa Kitô. Ta đọc hoặc nghe về những vị thánh, những người có cuộc sống đã chiếu giải sự hiện diện và tình yêu của Thiên Chúa như Phanxicô, Têrêxa, Mẹ Têrêxa Calcutta,... Ta cũng biết những người có cuộc sống thánh thiện như Tu sĩ Văn, Cha Nguyễn Minh Đăng, Cha Trương Bửu Diệp... Hoặc chúng ta biết những người thân yêu, bạn bè đang đau khổ không kém ông Gióp trong Cựu Ước, nhưng họ vẫn vững niềm tin cậy trông nơi Chúa cho dù đôi lúc họ cũng muốn buông xuôi.

Việt nam ta có câu: "Có qua có lại, mới toại lòng nhau". Đúng thế! Không chỉ có chúng ta muốn gặp Chúa Kitô, nhưng còn rất nhiều người khác cũng muốn gặp Chúa Giêsu. Do đó, ta không thể chỉ ngồi để hưởng gương lành hoặc ân sủng nhờ niềm tin của người khác. Ta cần trở nên dấu chỉ cho tha nhân nhận biết sự hiện diện của Chúa trong cuộc sống. Ta có thể bắt đầu bằng việc đồng hành và giúp những người chưa nhận biết Chúa qua cử chỉ bác ái yêu thương và nâng đỡ; trung thành trong đời sống cầu nguyện; giúp đỡ tha nhân không vì để được khen, nhưng là vì họ mang hình ảnh Thiên Chúa; đồng hành và cảm thông với những người đau khổ không phải bằng lời nói nhưng bằng sự hiện diện.

Như những người Hy-lạp trong Tin Mừng, ngày nay cũng có rất nhiều người muốn gặp Chúa Giêsu. Nhưng, ngày nay Chúa không hiện diện cụ thể để cho họ gặp Ngài diện đối diện như thời xưa. Cách duy nhất để họ nhận ra Chúa là qua chính những hậu quả và tác dụng của lời Chúa nơi hành động của chúng ta là những môn đệ của Ngài. Xin Chúa Giêsu Thánh Thể canh tân đức tin nơi mỗi người và giúp ta biết chia sẻ đức tin đó cho mọi người qua lời nói và đời sống trào tràn tình yêu thương của Chúa Giêsu. Hãy tìm Chúa Giêsu nơi tha nhân và để tha nhân nhận gặp Chúa nơi chúng ta.

HỌC HỎI LINH ĐẠO

Lòng Chúa Thương Xót trong Thánh Kinh

BBT (Chuyển ngữ từ TheDivineMercy.org)

LTS. Bài viết này dựa vào Tông thư "Thiên Chúa Giàu Lòng Thương Xót" [Rich in Mercy (Anh ngữ), Dives in Misericordia (La ngữ)] của Chân phước Giáo hoàng Gioan Phaolô II. Đây là loại bài "cao cấp" nên rất khó lĩnh hội ngay, vì thế bạn cần đọc chậm và suy nghĩ nhiều theo linh hứng của Chúa Thánh Thần. Đừng đọc cả một lúc, mỗi lần đọc một ít. Chúc bạn được Chúa Thánh Thần linh hứng để hiểu đúng linh đạo này. Xin mời bạn!

Kỳ II

CỰ ƯỚC

Cự ước hiểu LCTX bằng cách dùng nhiều thuật ngữ có ý nghĩa liên quan, khác nhau bằng nội dung riêng, nhưng có thể nói được rằng chúng đều đồng quy từ những hướng khác nhau theo nghĩa cơ bản, diễn tả sự phong phú nổi bật và gần gũi với con người với các phương diện khác nhau.

Cự ước khuyến khích mọi người chịu đựng nỗi bất hạnh, nhất là nỗi đau khổ do tội lỗi – như dân Israel được Thiên Chúa hứa ban giao ước – để cầu xin LCTX của Thiên Chúa, và làm cho những nỗi bất hạnh đó trở thành niềm hy vọng, nhắc nhở về LCTX trong những lúc thất bại và mất niềm tin.

Cự ước cũng luôn dâng lời tạ ơn về LCTX, thể hiện trong đời sống của toàn dân và mỗi cá nhân. Theo cách này, LCTX tương phản với sự công thẳng của Thiên Chúa theo nghĩa nào đó, và trong nhiều trường hợp được thể hiện không chỉ mạnh hơn mà còn sâu sắc hơn công lý. Cũng vậy, tình yêu tác động tới công lý, và cuối cùng thì công lý phục vụ tình yêu.



Cựu ước còn dạy rằng, dù công lý là một nhân đức đích thực nơi con người, và nơi Thiên Chúa biểu hiện sự hoàn hảo trong suốt, do đó mà tình yêu "lớn hơn" công lý – lớn hơn về ý nghĩa nguyên thủy và cơ bản.

Tính ưu việt và nổi trội của tình yêu có liên quan công lý – đây là dấu ấn của toàn bộ mặc khải – được mặc khải chính xác qua LTX. Điều này có vẻ minh nhiên đối với các tác giả thánh vịnh và các tiên tri mà công lý kết thúc theo nghĩa Ôn cứu độ được hoàn tất bởi chính Thiên Chúa và LCTX [Tv 40 (39):11; 98 (97):2; Is 45:21; Is 51:5 & 8; Is 56:1].

LCTX khác với công lý, nhưng không đối lập, nếu chúng ta nhận theo lịch sử con người – như Cựu ước đã thể hiện chính xác – sự hiện diện của Thiên Chúa, Đấng Tạo hóa đã tự liên kết với thụ tạo của Ngài bằng một tình yêu đặc biệt.

Theo bản chất, tình yêu loại trừ thù hận và ý xấu đối với người mà Ngài đã trao tặng phẩm là chính mình: "*Chúa yêu thương mọi loài hiện hữu, không ghê tởm bất cứ loài nào Ngài đã làm ra*" (Kn 11:24). Những từ này cho thấy cơ bản thâm sâu của mối quan hệ giữa công lý và LTX nơi Thiên Chúa, trong mỗi quan hệ của Ngài với con người và thế giới.

Những lời đó cho chúng ta biết rằng chúng ta phải tìm kiếm nguồn gốc của việc trao ban sự sống và các lý do thân thiết đối với mỗi quan hệ này bằng cách trở lại từ "sự bắt đầu", trong chính mầu nhiệm sáng tạo. Những lời đó báo trước Giao ước cũ (Cựu ước), sự mặc khải viên mãn của Thiên Chúa, Đấng mệnh danh là "tình yêu" (1 Ga 4:15 & 16).

Nối kết với mầu nhiệm sáng thế là mầu nhiệm của sự chọn lựa, theo cách đặc biệt mà hình thành lịch sử con người có người cha tâm linh là Abraham nhờ đức tin. Do đó, qua dân tộc này mà các hành trình xuyên suốt lịch sử Cựu ước và Tân ước, mầu nhiệm của sự chọn lựa nói đến mỗi người trong đại gia đình nhân loại.

"Ta đã yêu người bằng một tình muôn thuở, nên Ta vẫn dành cho người lòng xót thương" (Gr 31:3). *"Núi có dời có đổi, đồi có chuyển có lay, tình nghĩa của Ta đối với người vẫn không*

thay đổi, giao ước hoà bình của Ta cũng chẳng chuyển lay, Đức Chúa là Đấng thương xót người phán như vậy” (Is 54:10). Sự thật này, đã từng được công bố với dân Israel, liên quan viễn cảnh của toàn lịch sử con người, cả viễn cảnh thời gian và thể mặt (Gn 4:2, 11; Tv 145 (144):9; Hc 18:8-14; Kn 11:23-12:1).

Đức Kitô mặc khải Chúa Cha trong cùng viễn cảnh và theo nền tảng đã được chuẩn bị, như nhiều trang Cựu ước mô tả. Cuối mặc khải này, vào đêm trước khi chịu chết, Chúa Giêsu nói với tông đồ Philipphê lời đáng ghi nhớ này: *“Thầy ở với anh em bấy lâu, anh chưa biết Thầy ư? Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha”* (Ga 14:9).

TÂN ƯỚC

Ngay đầu Tân ước, hai tiếng nói vang lên trong Phúc âm thánh Luca phù hợp việc liên quan LCTX – một sự hài hòa vang dội cả truyền thống Cựu ước. Đức Maria vào nhà ông Dacaria, tán tụng Chúa bằng cả linh hồn vì LXT của Chúa, điều mà “từ đời nọ đến đời kia” được trao ban cho những ai kính yêu Ngài.

Sau đó, khi Đức Mẹ nhớ lại sự tuyển chọn dân Israel, Đức Mẹ đã tuyên xưng LCTX mà Ngài đã chọn Đức Mẹ là người được mọi thời khen là “đầy ơn phúc” (x. Lc 1:49-54). Khi Gioan Tẩy giả chào đời, ông Dacaria ca tụng Thiên Chúa của Israel và tôn vinh Ngài vì đã tỏ LTX như đã hứa với các tổ phụ và vì đã nhớ giao ước thánh của Ngài (x. Lc 1:72). Đây cũng là trường hợp của LCTX theo nghĩa của từ “hesed”, điều mà ông Dacaria nói về “lòng nhân hậu của Thiên Chúa”, được diễn tả rõ theo nghĩa thứ hai, nghĩa là “rahamim” (La ngữ là viscera misericordiae), xác định LCTX như tình mẫu tử.

Trong giáo huấn của chính Chúa Giêsu, hình ảnh này kế thừa từ Cựu ước trở nên đơn giản hơn và sâu xa hơn. Đây có thể là điều hiển nhiên nhất trong dụ ngôn về đứa con hoang đàng (x. Lc 15:14-32). Dù từ ngữ “lòng thương xót” không xuất hiện, nhưng vẫn diễn tả rõ ràng bản chất của LCTX.

Đó là mẫu nhiệm của LCTX, một kịch bản thâm thúy thể hiện Tình Cha đối với đứa con hoang đàng và tội lỗi. Người con đó không chỉ được hồi phục quyền làm con mà còn được tiếp

tục thừa kế gia sản của người cha dù đã ăn chơi phung phí hết phần gia sản riêng. Ăn năn và trở về, nhận lỗi và xin lỗi, tất cả lại trở về nguyên trạng của người con. Tình Chúa quá bao la và kỳ diệu!

“Khi tiêu xài hết mọi thứ”, người con “bị túng quẫn”, nhất là “nạn đói xảy ra trong vùng đó” đến nỗi người con “thèm ăn cám heo” mà cũng không được ăn, thế là người con phải quyết định về nhà cha: *“Biết bao nhiêu người làm công cho cha ta được cơm dư gạo thừa, mà mình ở đây lại chết đói!”* (Lc 15:17). Việc trở về của người con có thể chỉ là vạ bất đắc dĩ, nhưng ít nhiều gì anh cũng nhận thấy mình bất xứng và chỉ dám xin cha coi mình như tội tử: *“Thưa cha, con thật đắc tội với Trời và với cha, chẳng còn đáng gọi là con cha nữa. Xin coi con như một người làm công cho cha vậy”* (Lc 15:18-19). Thế nhưng anh không thể tin những gì anh thấy: Người cha ra ôm anh vào lòng, làm tiệc mừng, cho mang đồ mới và giày mới. Dụ ngôn này đã “chạm” đến giao-ước-tình-yêu, “chạm” đến mọi tình trạng mất ân sủng và mọi tội lỗi.

Theo nhận thức, người con này lý luận để khả dĩ thấy rằng mình đã hoàn toàn bất xứng, không còn mối quan hệ mật thiết của tình phụ tử. Do đó mà người con quyết định đứng dậy và trở về với cha. Dám trở về là can đảm, vì dù sao cũng đã bẽ mặt và nhục nhã, nhưng **không mặc cảm tội lỗi**. Người con hoang đàng nhận thấy mình không có quyền đòi hỏi gì nữa, không đáng là con, may lắm cũng chỉ mong được làm người giúp việc trong nhà cha mình thôi. Người con đã nhận thức đầy đủ về tình trạng bất xứng của mình và “đáng đời” thế nào theo công lý. “Quyết định dứt khoát trở về” là động thái rất quan yếu. Lúc đó, con người phải **giảng co âm thầm rất mãnh liệt**. Đó chính là động thái **trở thành trong đức tin** – tin vào LCTX và tin mình được thứ tha.

Trong dụ ngôn “người con hoang đàng”, thuật ngữ “công bình” không được dùng, và trong nguyên bản cũng không dùng từ “lòng thương xót”. Mối quan hệ giữa công bình và yêu thương được biểu hiện như LCTX, đồng thời được khắc sâu bằng tính chính xác trong nội dung của dụ ngôn.

Rõ ràng hơn là tình yêu được biến đổi thành LCTX khi cần có quy luật chính xác của sự công bình. Người con hoang đàng không còn xứng đáng sau khi ăn chơi sa đọa, trắng tay khi trở về với cha, nhưng được cha tha bổng, và dần dần người con được vun đắp về vật chất và tinh thần, dù có thể không bao giờ được đầy đủ như xưa. Tình phụ tử được khôi phục là nhờ tính cao thượng và tình thương của người cha.

Mỗi quan hệ như vậy không bao giờ có thể bị thay đổi hoặc bị phá hủy bằng bất cứ động thái nào. Người con hoang đàng biết vậy và biết mình phải làm gì để chuộc lỗi lầm, đó là lúc người ta biết rõ mình để có thể sống khiêm nhường hơn.

Hình ảnh người con hoang đàng giúp chúng ta nhận biết LCTX là gì và như thế nào. Chắc chắn đây là mặc khải về Thiên Chúa Cha, giúp chúng ta tái phát hiện cách nhìn của Cựu ước về LCTX luôn mới, vừa đơn giản vừa sâu xa.

Người cha của đứa con hoang đàng luôn trung thành với cương vị làm cha, trung thành với tình yêu bao la mà ông luôn dành cho con mình. Do đó mà người cha luôn chờ đợi và sẵn sàng tha thứ nếu đứa con biết trở về. Tình yêu ấy là LTX, kỳ lạ đến nỗi không ai khả dĩ hiểu hết. Người cha ấy đã tha thứ thì không còn phân biệt gì so với đứa con vẫn ngoan ngoãn ở với mình. Người con ngoan ngoãn đã so đo nhưng người cha đã phân tích rõ ràng để huynh đệ vẫn hiểu thuận với nhau.

Người cha trung tín với chính mình – một đặc điểm mà Cựu ước dùng thuật ngữ "hesed" – ngay khi diễn tả bằng cách thể hiện tình phụ tử. Thật vậy, chúng ta đọc thấy rằng khi người cha thấy đứa con hoang đàng trở về, ông đã chạnh lòng trắc ẩn, chạnh LTX, chạy ra đón nó, ôm nó trước khi nó ôm mình, rồi hôn nó (Lc 15:20). Chắc chắn ông làm điều này vì yêu thương con sâu sắc lắm, và điều này cũng bày tỏ lòng đại lượng dành cho con, lòng đại lượng đó đã khiến người con lớn phải tức giận. Lời người cha nói với người con lớn giận dỗi mà thâm sâu: *"Chúng ta phải ăn mừng, phải vui vẻ, vì em con đây đã chết mà nay lại sống, đã mất mà nay lại tìm thấy"* (Lc 15:32).

(còn tiếp)

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG

Thánh Giuse: Người Nghèo Của Thiên Chúa

Sr Maria Ngọc Mai



Thiên Chúa không muốn ta túng thiếu, Ngài muốn ta hăng ngày dùng đủ. Ngài không muốn ta làm "tôi của cải" nhưng Ngài cũng chẳng cấm ta làm "chủ" nó. Không ai phong thánh cho một người nghèo chỉ vì người ấy nghèo. Biết bao vương giả, phú ông ngồi trên vàng bạc đã được phong thánh.

Vậy cái nghèo của Thánh Giuse là sự siêu thoát của người đối với tiền bạc. Nhưng thực tế, Giuse cũng nghèo, nghèo đến nỗi không kiếm được chỗ trong quán mà phải để Chúa Con sinh ra trong máng cỏ chiên bò (Lc 2, 21). Trong lễ dâng con trong đền thánh, Giuse cũng chỉ dâng được đôi chim câu thay vì con chiên theo lệ của người giàu có (Lc 2, 24). Bỏ nhà ra đi sang Ai Cập, Giuse chỉ thu xếp trong khoảnh khắc. Ra đi không bịn rịn, không tiếc xót (Mt 2, 13-23). Trót đời, Giuse sống bằng sức lao động với nghề thợ mộc, một cái nghề nặng nề nhất là ở thánh địa vì toàn xứ là núi trọc nên tìm gỗ là một vấn đề khó khăn (Lc 6, 38). Đối với Giuse, có cũng như không có, dùng của đời cũng như không dùng. Vì thế, Ngài được phúc thứ nhất trong tám mối phúc thật làm gia nghiệp. Siêu thoát tiền tài, Giuse là con người ôn thuận Chúa dùng để làm nên việc lớn. Đáng ca ngợi thay tình thần siêu thoát của Thánh Giuse!

Mừng lễ kính Thánh Giuse, chúng ta đặt gia đình mình dưới sự bảo trợ của Ngài để kêu xin sự trợ giúp của Thiên Chúa qua lời cầu bầu hiệu quả của Ngài. Lạy Thánh Giuse, xin cầu cho chúng con, xin hãy gìn giữ chúng con, gia đình chúng con, giáo xứ chúng con, giáo phận chúng con và Giáo hội Việt Nam chúng con. Amen.

Tháng 3: Kính Đức Thánh Giuse

Viễn Đông

Ý chung: Cầu cho nữ giới. Xin Chúa cho thế giới nhận biết sự đóng góp của phụ nữ trong việc phát triển xã hội.

Ý truyền giáo: Cầu cho các Kitô hữu bị bách hại. Xin Chúa Thánh Thần ban sức chịu đựng cho những người bị phân biệt đối xử, bị ngược đãi, hoặc phải chết vì Danh Chúa Kitô, nhất là ở Á châu.



Theo truyền thống, Giáo hội Công giáo dành riêng tháng Ba để tôn kính Đức Thánh Giuse, Phu quân của Đức Trinh nữ Maria và Dưỡng phụ của Chúa Giêsu. Đặc biệt là những người cha nên phát triển lòng sùng kính Đức Thánh Giuse, vì chính Đức Thánh Giuse đã được Thiên Chúa chọn để chăm sóc Chúa Con. Các kinh nguyện nên kết hợp với lời cầu xin cùng Đức Thánh Giuse, đặc biệt trong tháng Ba này.

Kinh cầu này đã được Thánh GH Piô X (1903-1914) phê chuẩn, cho thấy lòng sùng kính Đức Thánh Giuse được phát triển từ thế kỷ XX. Có nhiều phép lạ và nhiều danh xưng dành cho Đức Thánh Giuse, điều đó nhắc chúng ta rằng Dưỡng phụ của Chúa Giêsu là mẫu gương hoàn hảo về đời sống Kitô giáo. Như các kinh cầu khác, Kinh cầu Ông Thánh Giuse được làm ra để đọc chung, nhưng vẫn có thể đọc riêng. Trong đó dùng nhiều tôn danh và nói đến nhiều nhân đức của vị thánh “không nói, làm nhiều” này.

Chân phước GH Gioan XXIII (1958-1963) cũng yêu mến Đức Thánh Giuse và đã soạn một kinh dâng những người lao động cho ngài, vì ngài là một người lao động bằng nghề thợ mộc, tuy

nghèo nhưng chân chính. Vì thế, ngài là thánh bổn mạng của giới lao động và là Đấng bảo trợ những vụ khó khăn, đặc biệt là bầu cử cho chúng ta trong cơn hấp hối. Là người “chống mũi chịu sào” đưa Thánh Gia vượt qua mọi giông tố cuộc đời, ngài còn là mẫu gương về đức khiết tịnh – Nhánh Huệ Nước Trời.

Chúng ta không biết nhiều về ngài. Có lẽ ngài quá khiêm nhường, không hề nói gì, sử sách cũng không ghi chép gì nhiều về ngài. Chúng ta chỉ có thể thấy “bóng dáng” ngài trong Phúc âm: Phu quân của Đức Trinh nữ Maria và Dưỡng phụ của Chúa Giêsu. Tuy nhiên, Kinh thánh tôn vinh ngài là “người công chính”, và Giáo hội đã hướng về ngài để xin ngài bảo trợ. Trong Tông thư Quamquam Pluries (Về lòng sùng kính Đức Thánh Giuse) năm 1889, ĐGH Leo XIII giải thích lý do chúng ta đặt niềm tin thác vào Đức Thánh Giuse:

"Khi trao Đức Mẹ cho Đức Thánh Giuse để làm Hiền thê, Thiên Chúa không chỉ đặt ngài làm bạn đời của Đức Mẹ, mà còn làm nhân chứng cho sự trinh khiết của Đức Mẹ, bảo vệ danh dự của Đức Mẹ, đồng thời thể hiện nhân đức trong hệ lụy hôn nhân và tham dự vào phẩm giá tuyệt vời của Đức Mẹ. Đức Thánh Giuse quan tâm chăm sóc mọi nhu cầu của gia đình tại Nadarét và bảo vệ gia đình ấy, ngày nay ngài sẽ phủ áo choàng bảo vệ của ngài để bảo vệ Giáo hội của Chúa Giêsu".

Một trăm năm sau, ĐGH Gioan Phaolô II đã tiếp bước vị tiền nhiệm bằng cách công bố Tông huấn Redemptoris Custos (Người Chăm Nom Đấng Cứu Thế) vào ngày 15-8-1989, với hy vọng rằng mọi người có thể phát triển lòng sùng kính Đấng Bảo trợ của Giáo hội Hoàn vũ. Ngài bảo trợ nhiều người, nhiều thứ. Ngài bảo trợ những người hấp hối vì Chúa Giêsu và Đức Mẹ đã ở bên ngài khi ngài hấp hối. Ngài cũng là bổn mạng các gia trưởng, các thợ thuyền, và những người hoạt động vì công bình xã hội. Nhiều dòng tu cũng tôn ngài làm Đấng bảo trợ đời sống tu trì.

Giáo hội khuyến khích chúng ta sùng kính Đức Thánh Giuse vì ngài là mẫu gương anh dũng trong việc thực hành các nhân

đức. Đọc Phúc âm chúng ta có thể thấy đức tin, đức cậy và đức ái của ngài trong những hoàn cảnh khó khăn. Ngài cẩn trọng khi chăm sóc vợ con, ngài tỏ ra có tài lãnh đạo khi bảo vệ và giúp đỡ vợ con. Ngài đạo đức, tinh tế và chân thật. Ngài công chính khi đối xử với Thiên Chúa và con người, đồng thời nổi bật về sức chịu đựng và can đảm, đặc biệt về đức khiết tịnh. Ngài còn **bảo vệ** và **bênh vực** nhân đức của Đức Mẹ khi còn đang thời gian đính hôn và khi sống đời hôn nhân. Cả hai đều khẩn giữ đồng trinh vì Chúa, đắm chìm trong tình yêu Thiên Chúa. Thời gian trôi qua, Giáo hội minh định rằng Đức Thánh Giuse không chỉ là thánh nhân đối với một số người mà ngài còn giúp đỡ mọi người (Cuốn **St. Joseph: a Theological Introduction** của Michael D. Griffin, O.C.D). Từ cuối thế kỷ XIX, người ta còn có cách sùng kính ngài bằng phong trào đạo đức là **Bảy Ngày Thứ Tư**.

Lễ trọng mừng Đức Thánh Giuse (19-3) rơi vào Mùa Chay, khi Giáo hội tập trung vào việc chuẩn bị kính nhớ Cuộc khổ nạn của Đức Giêsu Kitô. Phụng vụ muốn mọi người nhận biết tầm quan trọng của ý nghĩa Mùa Chay, do đó việc sùng kính Đức Thánh Giuse trong tháng Ba nhằm khuyến khích mọi người noi gương sống thánh thiện của ngài nhiều hơn theo tinh thần Mùa Chay.

Tháng Ba nhắc nhở chúng ta điều quan trọng: **"Hãy đến cùng Giuse – *Ite ad Joseph*"** (St 41:55). Thánh nữ Têrêsa Avila (Tiến sĩ Giáo hội) cũng nhắc nhở: *"Tôi xin Đức Thánh Giuse cái gì cũng được. Ai không tin, hãy thử mà xem"*.

Lạy Thiên Chúa, xin dạy chúng con biết kính yêu ông bà và cha mẹ như Chúa Giêsu đã sống hiếu thảo với Đức Mẹ và Đức Thánh Giuse, xin giúp chúng con biết noi gương Đức Thánh Giuse là can đảm sống ngay chính trong mọi hoàn cảnh và không ngừng canh tân đời sống. Chúng con cầu xin nhân danh Thánh Tử Giêsu Kitô, Thiên Chúa của chúng con. Amen.



Những Lời Khôn Ngoan

*TRÍCH TRONG NHẬT KÝ "LÒNG THƯƠNG XÓT CHÚA NƠI LINH HỒN TÔI"
Của Thánh Nữ Maria Faustina Kowalska*

42 Ôi! Cha yêu thương những linh hồn nào hết lòng tín thác nơi Cha, Cha sẽ làm tất cả cho họ. (NK 294)

43 Trái tim Cha sung sướng với tước hiệu thương xót. (NK 300)

44 Tình yêu vĩ đại có thể biến đổi những điều nhỏ mọn thành những điều vĩ đại và chỉ có tình yêu mới đem lại giá trị cho các hành động của ta. (NK 303)

45 Chính lúc đau khổ chât ngất, thì niềm vui của em càng mênh mang; và khi đau khổ sơ sài, thì niềm vui của em cũng nhỏ bé. Khi chịu nhiều đau khổ, chúng ta có cơ hội tuyệt vời để minh chứng với Chúa rằng chúng ta yêu mến Người. Còn khi chịu ít đau khổ, chúng ta cũng có ít cơ hội để minh chứng tình yêu của chúng ta dành cho Chúa. Và khi không có đau khổ, lúc đó tình yêu chúng ta không lớn lao mà cũng chẳng tinh ròng. (NK 303)

46 Tôi suy tư rất nhiều vì sao Thiên Chúa đã chịu bao nhiêu đau khổ và đã tỏ lòng thương yêu dưỡng ấy đối với chúng ta, nhưng chúng ta vẫn không tin Người yêu thương chúng ta (NK 319)

47 Lời kinh của một linh hồn khiêm nhượng và yêu mến làm giãn được cơn nghĩa nộ của Chúa Cha và kéo xuống cả một đại dương ân phúc. (NK 320)

48 Chỉ có một giá chuộc duy nhất cho các linh hồn và đó là sự đau khổ được liên kết với đau khổ của Cha trên thánh giá. (NK 324)

49 Trong thần trí, người ta lúc nào cũng có thể lưu lại trong cầu nguyện. (NK 325)

50 Khi vị linh mục thay Cha hoạt động, ngài không tự mình hành động, nhưng Cha hoạt động qua ngài, những ước muốn của ngài là của Cha. (NK 331)

51 Mặc dù sự cao cả của Cha vượt mọi trí hiểu, nhưng Cha chỉ kết thân với những người bé nhỏ mà thôi. Cha đòi buộc con phải có tinh thần thơ ấu. (NK 332)

52 Trong thực hành tinh thần thơ ấu thiêng liêng phải tỏ hiện như thế này: một con trẻ không lo lắng về quá khứ hay tương lai nhưng tận dụng giây phút hiện tại. (NK 333)

53 Thiên Chúa rất ghen tương về con tim của chúng ta và Người muốn chúng ta yêu mến một mình Người mà thôi. (NK 337)

54 Con thấy dưới mắt Chúa những điều nhỏ mọn nhất nhưng được thực hiện do một linh hồn thành tâm yêu Chúa cũng mang một giá trị vĩ đại. (NK 340)

55 Đau khổ là kho tàng quý báu nhất trên đời này, nó thanh tẩy linh hồn. Trong đau khổ, chúng ta biết được ai mới là bạn thật của mình. Tình yêu thật được đo lường bằng cây thước đau khổ. (NK 342-343)

56 Đời sống của chúng ta thực sự phải là tông đồ. Lòng nhiệt thành với phần rỗi các linh hồn phải nung đốt con tim của chúng ta. (NK 350)

GIÁO DỤC VỀ TÌNH YÊU VÀ HÔN NHÂN

**Giải mã tình yêu – Giải phóng
tình yêu khỏi những ngộ nhận
thường xuyên**

Gioakim Trương Đình Giai

Kỳ IV

LTS. Tình yêu, Hôn nhân, Gia đình là ba vấn đề mà lại quy về một, như một tam giác đều có ba cạnh và ba góc luôn bằng nhau. Đó là vấn đề xưa mà không cũ, hầu như lúc nào cũng nóng bỏng, vì mỗi thời đại và mỗi thế hệ đều có những cái rất mới lạ. Chưa ai định nghĩa được tình yêu một cách đầy đủ và thỏa mãn. Liệu chúng ta khả dĩ "giải mã" và "giải phóng" cái điều trừu tượng đó? Xin giới thiệu với độc giả loạt bài viết của tác giả Gioakim Trương Đình Giai về tình yêu và hôn nhân.

5. Đây là những ngộ nhận thường xuyên về tình yêu?

Thông thường tuổi trẻ do sinh lực tràn đầy nhựa sống sung mãn như bông hoa mới nở nhạy cảm trước sự mơn trớn của ánh sáng, không khí, tình yêu nơi họ có khuynh hướng bộc phát, tự nhiên, cảm tính, rạo rức, nhất là bị ảnh hưởng bởi sách báo, phim ảnh cổ xúy một thứ tình yêu cuồng vội, lãng mạn, nặng tính xác thịt qua những nhân vật được diễn suất một cách hấp dẫn tài tình bởi những diễn viên mà họ hâm mộ đến mức đồng hóa. **Tình yêu bị giảm thiểu, giản lược, đồng hóa với một thứ tình cảm lãng mạn, và/hay quan hệ thuần túy tình dục, xác thịt đến mức độ biến nó thành định nghĩa qui điển của tình yêu, qui chiếu cho mọi cách ứng xử của họ trong những quan hệ tình yêu của họ và từ đó**

dẫn đến một thứ ngộ nhận vô cùng nguy hiểm thậm chí chết người: sống như thế đó mới thức sự là yêu, là sống thực với tình yêu. Chính vì thế không lấy gì làm lạ khi có biết bao thanh thiếu niên rơi vào con đường lầm lạc, sa đọa, ngộ cụt thất vọng vì bị vỡ mộng và thậm chí tìm đến cái chết. Sự ảnh hưởng này nguy hiểm ở chỗ là không phải lúc nào nó cũng chấm dứt với tuổi trẻ nhưng vẫn tiếp tục tác động âm ỉ ngay cả khi họ đạt đến tuổi trưởng thành lúc họ chọn bạn đời và thậm chí cả sau khi đã lập gia đình.

Một ngộ nhận khác là lẫn lộn giữa sự phải lòng (theo nghĩa đam mê, hấp lực, thụ động) với tình yêu (như một chọn lựa bao hàm tự do và trách nhiệm của chủ thể). Tình yêu bình thường khởi đi từ sự phải lòng nhưng sự phải lòng thôi chưa đủ để được gọi là tình yêu. Và cũng đừng lẫn lộn giữa tình yêu và tình cảm. Tình yêu bao gồm cả tình cảm, nhưng tình cảm không bao hàm tình yêu. **“Sự thu hút là cốt lõi của tình yêu và theo một nghĩa nào đó thực sự là tình yêu. Nhưng tình yêu không chỉ là sự thu hút”** (Gioan Phaolô II). Hoặc **“thay vì mong mọi điều tốt cho người yêu thì lại là mong mọi người yêu như thể một điều tốt”.** Điều này cũng tác động nguy hiểm không kém đến việc chọn bạn đời và đến đời sống hôn nhân của họ sau này. Khi chọn bạn đời mà chỉ dựa trên sự phải lòng thì nguy cơ đổ vỡ sẽ xảy đến khi họ nhận ra sự phải lòng biến mất mà thay vào đó là sự mất lòng, hụt hẫng vì đối tượng giờ đây hiện rõ nguyên hình, không còn mặt nạ nào cả, không còn sự hấp dẫn lôi cuốn bí ẩn như thuở ban đầu khi giữa họ còn ít nhiều khoảng cách màn chắn. Chúng ta từng nghe, đọc và chứng kiến biết bao cuộc tình sét đánh, say đắm lúc đầu nhưng lại mau chóng kết thúc, chưa nói đến những hệ lụy sau đó trên trường tình ái của biết bao nhiêu minh tinh, diễn viên, ca sĩ,...

Một ngộ nhận khác là nghĩ rằng tình yêu là hưởng thụ cảm giác, là giảm thiểu tình yêu thành một nỗi đam mê, mê một thứ gì đó nơi người mình yêu, tìm kiếm cảm xúc nơi người mình yêu.

Rất thường yêu một ai đó là yêu cái cảm giác mà người ấy mang lại cho mình chứ không phải yêu chính con người đó. Như thế yêu một người nào đó cũng chẳng khác nào yêu thích một đóa hoa, ta nuôi dưỡng nó, chăm sóc cho nó không phải vì chính nó và vì chính mình, để thụ hưởng cảm giác dễ chịu nó mang lại cho ta qua thị giác và khứu giác. Và nó chỉ có giá trị bao lâu nó còn có khả năng mang lại cho ta cảm giác dễ chịu đó mà thôi. Nhưng khi nó trở nên tàn úa, hết sắc, hết hương, chưa nói đến chuyện hôi thối, ta không chút thương tiếc ném nó vào sọt rác. Nghĩa là yêu cái cảm giác khi yêu hay cái cảm giác được yêu. Và khi cái cảm giác ấy biến mất thì cũng là lúc tình yêu cũng tan biến luôn. Bởi kinh nghiệm cho ta thấy cảm giác không có thực nghĩa là lúc thế này lúc thế khác và không thể kéo dài lâu. Cho nên tình yêu theo cảm giác sẽ chết rất mau khi cảm giác không còn hay thay đổi.

Cảm xúc là đòn bẩy nhưng cũng là cạm bẫy của tình yêu. Chính cảm xúc là điều làm cho bạn thưởng thức được sự ngọt ngào của tình yêu, thì cũng với cảm xúc bạn sẽ nếm mùi đắng cay của tình yêu. Cảm xúc là kẻ thù nguy hiểm nhất hủy hoại tình yêu. Kích thích cảm xúc để thỏa mãn nó sẽ là cái cớ để làm cho nó lên ngôi. Và từ khi nó lên ngôi, bạn sẽ trở thành nô lệ đáng thương của nó. Nó sẽ cho phép mình có quyền quyết định hạnh phúc và bất hạnh của bạn dựa vào việc có thể đáp ứng được thỏa mãn của nó hay không. Và khi không đạt được thỏa mãn mà nó yêu cầu, nó sẽ tạo ra nơi bạn một sự hụt hẫng tương ứng với cái cảm giác thỏa mãn mà nó tạo nên cho bạn trước đây. Chạy theo việc tìm kiếm thỏa mãn cảm xúc dẫn đến một sự hủy hoại tâm hồn và thể xác. Vì nó sẽ làm cho bạn rơi vào một tình trạng không bao giờ thực sự được thỏa mãn mà cứ rơi vào một chuỗi bức xúc, thỏa mãn và hụt hẫng không ngừng.

Cảm xúc thật ra là cánh cửa dẫn đến cảm thông, biểu hiện đích thực của tình yêu, cần phải được nuôi dưỡng và thăng hoa bởi cảm thông.

(còn tiếp)



Bữa Tiệc Ly Diễn Ra Khi Nào

BBT (Chuyển ngữ từ CatholicHerald.co.uk)

Vấn đề ngày tháng diễn ra Bữa Tiệc Ly do có sự trái ngược giữa các Phúc âm nhất lãm (Synoptic Gospels) và Phúc âm theo thánh sử Gioan. Thánh sử Máccô, người mà thánh sử Matthêu và Luca theo những điểm chính, cho chúng ta biết ngày tháng chính xác: *"Ngày thứ nhất trong tuần Bánh Không Men, là ngày sát tế chiên Vượt Qua, các môn đệ thưa với Đức Giêsu: "Thầy muốn chúng con đi dọn cho Thầy ăn lễ Vượt Qua ở đâu? Chiều đến, Đức Giêsu và Nhóm Mười Hai cùng tới"* (Mc 14:12, 17). Chiều ngày thứ nhất trong tuần Bánh Không Men, những con chiên Vượt Qua được hiến tế trong Đền Thờ, trước Lễ Vượt Qua (Passover). Theo niên đại của các Phúc âm nhất lãm thì đó là thứ Năm.

Sau khi mặt trời lặn, Lễ Vượt Qua bắt đầu, và lúc đó Chúa Giêsu và các môn đệ ăn Lễ Vượt Qua, cả những khách hành hương đến Giêrusalem. Trong đêm chuẩn bị sang thứ Sáu, theo biên niên sử nhất lãm, Chúa Giêsu bị bắt và bị đưa ra trước tòa án. Sáng thứ Sáu, Ngài bị Philatô kết án tử và ngay sau đó là "khoảng giờ thứ ba" (khoảng 9 giờ sáng), Ngài bị dẫn đến Thập giá. Chúa Giêsu chết lúc giờ thứ chín (khoảng 3 giờ chiều). "Chiều đến, vì hôm ấy là ngày áp lễ, tức là hôm trước ngày Sa-bát, nên ông Giôxếp tới. Ông là người thành Arimathê, thành viên có thể giá của hội đồng, và cũng là người vẫn mong đợi Triều Đại của Thiên Chúa. Ông đã mạnh dạn đến gặp tổng trấn Philatô để xin thi hài Đức Giêsu" (Mc 15:42-43). Việc an táng xảy ra trước khi mặt trời lặn, vì lúc đó ngày Sa-bát bắt đầu. Ngày Sa-bát là ngày Chúa Giêsu được an táng trong mồ. Sự phục sinh xảy ra vào "ngày thứ nhất trong tuần", tức là ngày Chúa nhật.

Khoa nghiên cứu niên đại gặp vấn đề là cuộc xử án và đóng đinh Chúa Giêsu đã xảy ra vào ngày Lễ Vượt Qua, mà năm đó rơi vào thứ Sáu. Đúng, nhiều học giả đã cố gắng chứng minh



cuộc xử án và đóng đinh Chúa Giêsu hợp với quy luật Lễ Vượt Qua. Nhưng dù các học giả tranh luận như vậy, vẫn có vẻ khả nghi không biết cuộc xử án trước mặt Philatô và việc đóng đinh Chúa Giêsu có được phép và có thể xảy ra vào ngày lễ quan trọng của người Do Thái như vậy hay không. Và lại, có lời bình luận trong Phúc âm theo thánh sử Máccô ngược lại giả thuyết này. Ngài nói với chúng ta rằng hai ngày trước lễ Bánh Không Men, các thượng tế (chief priests) và các kinh sư (scribes) tìm cách gài bẫy Chúa Giêsu để bắt giết Ngài, nhưng về phương diện này họ tuyên bố: *"Đừng làm vào chính ngày lễ, kẻo dân chúng náo động"* (Mc 14:2). Theo trình thuật này, việc xử tử Chúa Giêsu thực sự xảy ra vào chính ngày lễ đó.

Chúng ta hãy qua trình thuật của thánh sử Gioan. Thánh sử Gioan viết dài nhất để chứng tỏ rằng Bữa Tiệc Ly không là bữa ăn Vượt Qua. Ngược lại: Chính quyền Do Thái dẫn Chúa Giêsu đến trước tòa Philatô để tránh vào dinh (praetorium), "họ không vào dinh kẻo bị nhiễm uế mà không ăn lễ Vượt Qua được" (Ga 18:28). Do đó, Lễ Vượt Qua chỉ bắt đầu vào buổi chiều tối, và lúc xử án thì bữa ăn Vượt Qua chưa diễn ra; cuộc xử án và đóng đinh Chúa Giêsu xảy ra vào ngày trước Lễ Vượt Qua, vào "ngày chuẩn bị", không phải chính ngày lễ. Lễ Vượt Qua năm đó từ chiều tối thứ Sáu đến chiều tối thứ Bảy, không phải từ chiều tối thứ Năm đến chiều tối thứ Sáu.

Mặt khác, kết cuộc của các sự kiện vẫn giống nhau: Chiều tối thứ Năm – Bữa Tiệc Ly của Chúa Giêsu với các môn đệ, nhưng không là bữa ăn Vượt Qua; thứ Sáu, trước ngày lễ, không là chính ngày lễ – cuộc xử án và đóng đinh Chúa Giêsu; thứ Bảy – an táng trong mồ; thứ Bảy – phục sinh. Theo trình tự này, Chúa Giêsu chết lúc những con chiên Vượt Qua bị sát tế trong Đền Thờ. Chúa Giêsu chết như một con chiên thật, chỉ được các "sát thủ" báo trước trong Đền Thờ.

Nổi kết quan trọng này về phương diện thần học, cái chết của Chúa Giêsu xảy ra đồng thời với việc sát tế các con chiên Vượt Qua, đã khiến nhiều học giả loại bỏ cách mô tả của thánh sử Gioan là thần học. Họ cho rằng thánh sử Gioan đã thay đổi niên đại để tạo sự nổi kết thần học này, điều được coi là minh

niên trong Phúc âm. Ngày nay, càng lúc càng rõ ràng rằng niên đại của thánh sử Gioan có thể thích hợp lịch sử hơn niên đại của Phúc âm nhất lãm. Vì như đã nói ở trên: cuộc xử án và đóng đinh Chúa Giêsu vào ngày lễ là khó có thể hiểu. Mặt khác, Bữa Tiệc Ly của Chúa Giêsu có vẻ rất gần với truyền thống Lễ Vượt Qua, từ chối đặc tính Lễ Vượt Qua này là khó hiểu.

Do đó đã có nhiều cố gắng để dung hòa hai niên đại. Điều quan trọng nhất và thực sự thu hút nỗ lực dung hòa hai truyền thống này đã được nữ học giả người Pháp Annie Jaubert phát triển một loạt giả thuyết được công bố từ năm 1953. Chúng ta không đi vào chi tiết của các giả thuyết này; chúng ta hãy hạn chế vào những điểm chính.

Bà Jaubert dựa vào hai văn bản ban đầu đề nghị cách giải quyết vấn đề. Trước tiên, bà nói đến lịch cổ có trong Sách Năm Toàn Xá (Book of Jubilees), đó là văn bản bằng tiếng Hê-bơ có từ nửa sau của thế kỷ II trước Chúa Kitô. Lịch này có các chu kỳ mặt trăng và dựa vào năm có 364 ngày, chia thành 4 mùa, mỗi mùa có 3 tháng, có hai mùa có 30 ngày và một mùa có 31 ngày. Thời đó mỗi quý có 91 ngày, chính xác là 13 tuần, và mỗi năm có chính xác 52 tuần. Theo đó, các lễ phụng vụ rơi vào cùng ngày mỗi năm. Đối với Lễ Vượt Qua, điều này nghĩa là ngày 15 tháng Nisan luôn luôn là thứ Tư và bữa ăn Vượt Qua được tổ chức sau khi mặt trời lặn vào chiều tối thứ Ba. Theo Jaubert, Chúa Giêsu mừng Lễ Vượt Qua theo lịch này, nghĩa là vào chiều tối thứ Ba, và Ngài bị bắt trong đêm chuyển sang thứ Tư.

Jaubert so sánh cách giải quyết này với 2 vấn đề: Trước tiên, Chúa Giêsu ăn bữa Vượt Qua thật, như truyền thống nhất lãm vẫn giữ; nhưng thánh sử Gioan cũng đúng, theo đó chính quyền Do Thái, theo lịch của họ, không mừng Lễ Vượt Qua cho đến sau khi xử Chúa Giêsu, và do đó Chúa Giêsu bị xử vào ngày trước Lễ Vượt Qua thật, không phải chính ngày lễ. Cả truyền thống nhất lãm và truyền thống Johan có vẻ đúng về cơ bản của sự khác nhau giữa hai lịch.

Sự thuận lợi thứ hai được Annie Jaubert nhấn mạnh cho thấy cùng thời điểm đó nỗ lực giải quyết còn yếu kém. Bà chỉ ra

rằng các niên đại truyền thống (Phúc âm nhất lãm và Johan) phải ép toàn bộ các sự kiện thành vài giờ: nghe nói trước khi Chúa Giêsu bị dẫn đến Philatô, vợ Philatô có một giấc mơ, Chúa Giêsu bị giao cho Herod, rồi giao lại cho Philatô, rồi ông rửa tay thanh minh, rồi việc kết án tử, vác thập giá và bị đóng đinh. Theo Jaubert, hoàn tất mọi thứ trong khoảng vài giờ có vẻ khó khả thi. Cách giải quyết của bà cung cấp một cách sắp xếp thời gian từ đêm chuẩn bị sang thứ Tư cho đến sáng thứ Sáu Tuần Thánh (Good Friday).

Bà cũng tranh luận rằng thánh sử Máccô đưa ra một hệ quả chính xác về các sự kiện Chúa nhật Lễ Lá (Palm Sunday), thứ Hai và thứ Ba, nhưng rồi chuyển thẳng qua bữa ăn Vượt Qua. Theo ngày tháng truyền thống, hai ngày còn lại không có gì được tính đến. Cuối cùng, Jaubert nhắc chúng ta rằng, nếu lý thuyết của bà đúng thì chính quyền Do Thái có thể đã thành công theo kế hoạch giết Chúa Giêsu vào giờ tốt trước ngày lễ. Lúc đó Philatô trì hoãn việc đóng đinh cho tới thứ Sáu, vậy là lý thuyết đúng dù có chút lưỡng lự.

Dĩ nhiên, người ta phản đối cách sửa lại niên đại của Bữa Tiệc Ly vào thứ Ba là truyền thống lâu đời ấn định lễ vào thứ Năm, điều mà chúng ta thấy rõ ràng được thiết lập ngay từ thế kỷ II. Bà Jaubert đáp lại bằng cách chỉ ra văn bản thứ hai mà lý thuyết của bà dựa vào: Cái gọi là Didascalia Apostolorum (1), một văn bản từ thế kỷ III đặt Bữa Tiệc Ly vào thứ Ba. Bà cố gắng chứng tỏ sách này duy trì một truyền thống cổ, cũng có trong các văn bản khác.

(còn tiếp 1 kỳ)

(1) Sách Giáo lý các Tông đồ là sách chuyên khảo bằng tiếng Hy Lạp về luân lý và tín lý mà truyền thống cho rằng do các thánh Tông đồ soạn ra. Có lẽ phần lớn do một giám mục ở Syria viết trong thế kỷ III. Nó tạo phần đầu của Hiến chương Tông đồ, nghĩa là 8 cuốn sách đầu tiên của các Tông đồ. Sách bàn về việc chăm lo các hội nhân, bổn phận của giáo sĩ và giáo dân, và bảo vệ đức tin chống lại lạc giáo. Cuốn sách này thường được gọi là nỗ lực đầu tiên của Bộ giáo luật.

TIN TỨC – SINH HOẠT

THÁNH LỄ TA ƠN & TÔN VINH LCTX THÁNG 3/2012

- Tại nhà thờ Tân Định: Lúc 15 giờ vào các ngày thứ sáu 02/3, 09/3, 16/3, 23/3 và 30/3.
- Tại nhà thờ Hàng Xanh (hạt Gia Định): Lúc 15 giờ ngày 02/3/. Linh mục chủ tế: Giuse Maria Phạm Hồng Thái, Chánh xứ Gx Hàng Xanh.
- Tại nhà thờ Tân Hương (hạt Tân Sơn Nhì): Lúc 15 giờ ngày 06/3. Linh mục chủ tế: Đa Minh Vũ Ngọc Thủ, Chánh xứ Gx Tân Việt kiêm Linh Hướng CĐ LCTX hạt Tân Sơn Nhì.

Trước thánh lễ, là phần lần chuỗi kinh LCTX. Mời Quý ông bà, anh chị em đến tham dự.

TIN GIÁO PHẬN: NGÀY QUỐC TẾ BỆNH NHÂN



TGP Saigon – Thứ Bảy 11-2-2012, nhà thờ Tân Định đã tổ chức lễ cầu nguyện cho các bệnh nhân liên hạt lúc 17 giờ cùng ngày. Hơn 4000 người đã đến tham dự. Đa số là các bệnh nhân, trong đó có nhiều bệnh nhân ngồi xe lăn.



Chủ tế thánh lễ là ĐGM Giuse Nguyễn Tấn Tước, Giám mục phó giáo phận Phú Cường. Cùng đồng tế có Đức ông Jean Marie (tổng thư ký Hội đồng Giáo hoàng về Y tế), LM Giuse Bùi Công Trác (thuộc Bộ Truyền giáo Rôma), LM G.B. Võ Văn Ánh (chính xứ Tân Định, kiêm đặc trách giáo dân và hạt trưởng

hạt Tân Định), và 13 linh mục khác.

Đức ông Jean Marie là người giảng trong thánh lễ. Ngài giảng bằng tiếng Ý, người thông dịch là LM Giuse Bùi Công Trác.

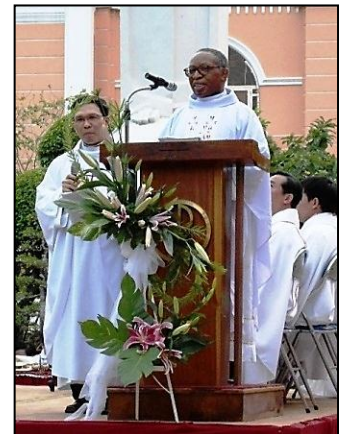
Trong thánh lễ, có phần trao ban Bí tích Xức dầu cho các bệnh nhân. Các linh mục chia nhau đến tận chỗ bệnh nhân ngồi để xức dầu, ĐGM Giuse Nguyễn Tấn Tước cũng đích thân đi xức dầu cho các bệnh nhân. Đặc biệt là nhiều người thuộc các tôn giáo bạn cũng đến tham dự khá đông, họ xin và nhiều người trong họ cũng được xức dầu thánh. Nhiều người khỏe cũng được xức dầu, vì bí tích này không chỉ chữa lành phần hồn mà cả phần xác.



Trước khi kết lễ, ĐGM Giuse Nguyễn Tấn Tước đã ban Phép lành Tòa thánh cho mọi người tham dự thánh lễ.

Thánh lễ kết thúc lúc 18 giờ 50. Trước khi ra về, mỗi bệnh nhân đều được nhận một phần quà như dấu chỉ của tình liên đới yêu thương. Đó là nhờ Hồng ân Thiên Chúa!

Được biết, Đức ông Jean Marie, Sinh năm 1955, người Congo, là con thứ hai trong một gia đình Công giáo gia giáo, du học ở Rôma, có bằng cấp về nghệ thuật và Giáo luật, vừa được ĐGH Biển Đức XVI bổ nhiệm tổng thư ký Hội đồng Giáo hoàng về Y tế.



Đức ông Jean Marie tới Việt Nam theo lời mời của ĐHY G.B. Phạm Minh Mẫn. Tuy nhiên, có nhiều nơi mời, nên trước khi đi, Đức ông Jean Marie đã gặp ĐGH và hỏi ý kiến. ĐGH nói nên tới Việt Nam, và Đức ông đã vâng lời ĐGH.

Ngày 12-2-2012, Đức ông Jean Marie và LM Giuse Bùi Công Trác lên đường về lại Rôma.

Chân phước GH Gioan Phaolô II đã chọn ngày Đức Mẹ hiện ra ở Lộ Đức làm Ngày Quốc tế Bệnh nhân từ năm 1992.

THÔNG BÁO VỀ CÁC LỚP THẦN HỌC, KINH THÁNH & PHỤNG VỤ TẠI GIÁO XỨ TÂN ĐỊNH

Kính Gởi các Cộng Đoàn và Đoàn thể

Trong năm **Lời Chúa** của Giáo phận, năm 2012. Hạt Tân Định sẽ tổ chức các lớp Thần Học, Kinh Thánh và Phụng vụ tại Giáo xứ Tân Định cụ thể như sau:

- 1. LỊCH SỬ CỨU ĐỘ và THẦN HỌC TÍN LÝ.**
- 2. DẪN NHẬP VÀO THÁNH KINH TÂN ƯỚC và HỌC CÁC SÁCH TIN MỪNG.**
- 3. PHỤNG VỤ và GIÁO HUẤN CỦA GIÁO HỘI VỀ XÃ HỘI.**

- Lớp học về LỊCH SỬ CỨU ĐỘ do Cha **AnTôn Trần Thanh Long** OP giảng dạy, từ 19g – 21g **Thứ Hai** Hàng tuần.

- Lớp học về DẪN NHẬP VÀO THÁNH KINH TÂN ƯỚC gồm PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN LỜI CHÚA do Cha **Phêrô Phạm Hữu Lai** SJ. Và HỌC HỎI VỀ CÁC SÁCH TIN MỪNG do Cha **Vinh Sơn Đình Trung Nghĩa** SJ giảng dạy, từ 19g – 21g **Thứ Tư** Hàng tuần.

- Lớp học về PHỤNG VỤ do Cha **Vinh Sơn Nguyễn Thế Thủ** giảng dạy, từ 19g – 21g **Thứ Sáu** Hàng tuần.

Các lớp học bắt đầu **khai giảng vào ngày thứ Tư, 16/4/2012**, mỗi khóa 30 tiết, **học phí là 50.000đồng**, là chi phí tổ chức lớp học.

Xin các Cộng đoàn và Đoàn thể trong Giáo phận phổ biến thông tin này cho các thành viên biết và theo học.

Ghi danh tại Văn phòng Giáo xứ Tân Định trong giờ hành chính. **Hạn chót ghi danh là ngày 01/4/2012**. Học khóa nào ghi danh khóa đó. Nếu học cả 3 khóa thì ghi danh 3 khóa.

Nếu điều kiện giảng dạy và học tập tốt đẹp, sẽ tiến tới việc cấp các chứng chỉ cho các học viên.

Đây là cơ hội ngàn vàng. Chỉ có Hạt Tân Định mới có, xin đừng bỏ qua. Mọi chi tiết cần biết xin liên hệ với Văn phòng Giáo xứ Tân Định vào các giờ làm việc, ĐT: 38.290.093.

Nơi học: tại Hội trường Giáo xứ Tân Định lầu 3. Có thang máy đưa lên.

Thân ái kính mời

Lm. JB. Võ Văn Ánh

GIÁO XỨ TÂN HƯƠNG: CHIA SẺ MÙA XUÂN

Theo tinh thần kêu gọi Mùa Xuân yêu thương của Cha chánh xứ giáo xứ Tân Hương. Sau hơn 2 tháng “Góp phần bác ái theo túi kín”. Cộng đoàn LCTX giáo xứ Tân Hương đã thực hiện:

- 30 phần quà, mỗi phần gồm 10kg gạo ngon, 01 thùng mì, 01 lít dầu Tường An, 01 chai nước mắt, 01kg đường, trị giá mỗi phần 330.000 đồng đến với các gia đình khó khăn trong và ngoài cộng đoàn.

- 04 phong bì lì xì, mỗi phong trị giá 100.000 đồng mừng tuổi 4 cụ trong cộng đoàn.

Trước lúc phát quà là giờ chầu tạ ơn cuối năm và cầu phúc lành năm mới của cộng đoàn.



DIỄN ĐÀN

Chuyện cờ bạc

Thom. Aq. Trâm Thiên Thu



Theo lẽ thường, đánh cờ là không phạm pháp vì đánh cờ (cờ tướng, cờ vua, cờ cá ngựa, cờ vây,...) là trò giải trí có lợi cho trí óc, nhưng đánh bài hoặc đánh bạc là phạm pháp vì thường có chuyện “ăn thua đủ” về tiền bạc. Nhưng ngày nay, người ta đã biến những trò giải trí lành mạnh thành những trò “sát phạt nhau”, do đó mà trở thành phạm pháp.

Ngày xưa, dân Việt Nam đa số đều làm nông nghiệp, lại chỉ trồng lúa mỗi năm một vụ (chứ không gieo gặt nhiều vụ như ngày nay) nên người ta có những tháng nông nhàn, lại nhằm những ngày đầu năm, thế nên ca dao diễn tả:

*Tháng Giêng là tháng ăn chơi
Tháng Hai trồng đậu, trồng khoai, trồng cà*

Dư âm Tết kéo dài cả tháng. Cũng có thể do nông nhàn, do rảnh rỗi, không biết làm gì, nên người ta đã bày ra những trò giải trí để “giết thời gian”. Nhưng rồi người ta lại thấy chưa “đủ”, nhất là những người có “của ăn, của để”, thế nên người ta sinh tật: “*Nhàn cư vi bất thiện*”. Ăn không, ngồi rỗi, người ta “nghĩ” ra đủ trò, biến cả những trò giải trí lành mạnh thành trò cá cược để ăn thua với nhau.

Người có “máu” cờ bạc được gọi là “máu đỏ đen”. Cờ bạc rất đa dạng: Cờ tướng, cờ vua, cờ cá ngựa, bài tam cúc, bài tứ sắc, xì phé, xì dách, binh xập xám, tiến lên, bầu cua, xóc đĩa, tổ tôm, đánh chắn,... Ngày nay người ta không đánh bạc bình thường mà còn dùng máy để đánh bạc ở các casino (sòng bạc).



Ngay cả bóng đá hoặc đua ngựa, những môn thể thao hoàn toàn lành mạnh, nhưng những kẻ có "máu đỏ đen" lại lợi dụng các cuộc tổ chức thể thao để cá độ, có những người "ăn thua" bạc triệu, bạc tỷ.

Những người nghèo và những người chí thú làm ăn chỉ ăn Tết "ngắn hạn", qua tháng Hai thì người ta đã chuẩn bị cho vụ hoa màu. Còn những "đại gia" không chỉ dành cả tháng Giêng để ăn Tết, họ còn dành những tháng khác để... "ăn chơi". Tuy nhiên, cách ăn chơi ngày xưa không như cách ăn chơi ngày nay. Ca dao hoàn toàn "trong sáng" khi nói:

*Tháng Giêng ăn tết ở nhà
Tháng Hai cờ bạc, tháng Ba rượu chè*

Cờ bạc ngày xưa chỉ là chơi cho vui, chỉ ăn kẹo, ăn bánh, cao lăm cũng chỉ ăn nhau vài xu, vài hào (theo thời giá Việt Nam ngày xưa). Rượu chè cũng chỉ là nhâm nhi vài chung cho vui, tạo dịp cùng nhau ngồi tâm sự chuyện đời. Còn ngày nay, người ta nhậu "không say không về", còn đánh bạc thì ăn thua nhau bạc tỷ, thế nên người ta có "kinh nghiệm" và đã "biến tấu" ca dao thành:

*Tháng Giêng ăn tết ở nhà
Tháng Hai cờ bạc, tháng Ba rượu chè
Tháng Tư lẳng lặng mà nghe
Cái nghèo nó đến bên hè chói chang!*

"Chói chang" thật. Cái "nặng nghèo" nó oi ả và gay gắt hơn cái nặng tự nhiên rất nhiều!

Tứ đổ tường là cờ bạc, rượu chè, trai gái, hút sách. Cái nào cũng khiến người ta sắt bất sang bang, ngơ ngẩn như kẻ mất hồn. Trong tứ đổ tường thì "cờ bạc" là loại "đổ tường" được xếp đứng đầu. Từ kinh nghiệm nhiều thế hệ trước, người ta đã đúc kết:

*Cờ bạc là bác thẳng bản
Cửa nhà mất hết tra chân vào cùm*

Thẳng Bản là ai? Bản là nghèo. Thẳng Bản là "thẳng nghèo". Có thể vì kẻ nghèo không được tôn trọng nên người ta mới gọi là "thẳng". Người ta thường nói: "Được ăn cả, ngã về không".

Canh bạc là vậy. Ăn đâu chẳng thấy mà chỉ thấy thua. Nụ cười tươi bỗng chốc biến thành miệng méo xệch. Hên xui chẳng? Thực ra chỉ thấy “xui” chứ chẳng thấy “hên” gì ráo trọi!

Người có “máu đỏ đen” cũng bị nghiện, vì thế mà họ không bỏ được. Bị trắng tay rồi hứa lên hứa xuống, hứa ngang hứa dọc, nhưng rồi chẳng đâu vào đâu. Chính tôi đã từng chứng kiến một thanh niên, đã có vợ con, tự lấy dao chặt đứt một đốt ngón tay để hứa bỏ cờ bạc và chứng tỏ là mình... hứa thật, nhưng sau khi vết thương lành hẳn thì “đâu lại vào đấy”, ngựa vẫn quen đường cũ!

Khoa học đã nghiên cứu và chứng minh rằng những người ham mê cờ bạc sẽ bị tê liệt thần kinh, do vậy mà họ không tài nào bỏ được cờ bạc. Không có tiền thì thôi, nhưng cũng vẫn đứng... ngó, có chút tiền trong túi thì họ lại sợ tiền để lâu sẽ “mất linh”, ngó qua ngó lại rồi tiền cũng từ trong túi nhảy xuống chiếu bạc ngay!

Có những người quan niệm rằng “chơi phải cho ra chơi”. Đó thường là các “đại gia”, những “ông to, bà lớn”. Họ có những kiểu chơi “khác người”, hoàn toàn “độc đáo”, không “đụng hàng”, vì họ muốn “chơi nổi” để chứng tỏ “đẳng cấp” của mình. Ví dụ:

Nguyễn Văn Tèo – nguyên phó giám đốc sở Giao thông Vận tải tỉnh Sóc Trăng, và Trần Văn Tân – nguyên giám đốc Trung tâm Sát hạch và cấp giấy phép lái xe loại 3, trực thuộc Trường trung cấp nghề khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Ngày 26-12-2011, công an đã bắt 2 “nhân vật” này về tội đánh cờ. Họ không chơi cờ giải trí, cũng chẳng chơi cờ ăn vài trăm ngàn đồng, chơi vậy chỉ... phí thời gian. Thế nên hai “đại gia” này đã **cược mỗi ván cờ là 5 tỷ đồng**. Công tử Bạc Liêu có sống thời nay cũng “chào thua” chứ chịu gì nổi!



Mới đây, trang <http://hcm.24h.com.vn> đưa tin về một “nữ hoàng cờ bạc”. Bà L. là người nổi tiếng có máu “đỏ đen” tại “đặc khu cờ bạc” TP Bavet (tỉnh Soài Riêng, Campuchia). Bà L. là vợ của một danh ca cải lương ở TPHCM, có nhan sắc, ăn nói nhã nhặn và

nhều tiền lắm của, bà L. luôn được “săn đón” tại các sòng bạc. Nhưng rồi bao nhiêu tài sản chồng làm ra bà L. đều nường sạch vào sòng bạc khiến người chồng chịu hết nổi nên phải ly dị. Gần đây, người ta gặp bà L. đang lẫn khuất trong hơn 20 “cái bang” (ngồi canh xin tiền người thắng bạc) châu chực ở sòng bạc Roya Le.

Cũng tại “đặc khu” Bavet, giới cờ bạc còn nhắc đến “con bạc triệu đô” tên Ng. (ở TPHCM). Sở dĩ Ng. có biệt danh này vì bà đã “nường” vào các sòng bạc ở khu vực này hàng triệu USD. Vào thời hoàng kim (2003), bà Ng. từng tuyên bố một câu xanh rờn: *“Khi nào nước sông Saigon cạn, Ng. này mới hết tiền đánh bạc”*. Nói trước, bước không qua. Chỉ vài năm sau, lượng tiền khổng lồ của bà Ng. đều “gửi” cả vào “ngân quỹ sòng bạc”.

Anh H., tại Mộc Bài (Tây Ninh), là một “cựu con bạc” vì đã phải làm bạn với “bác thắng bần” vài năm qua. Cả gia trang bề thế tại Gò Dầu (Tây Ninh) của anh đã sang tay người khác.

Trên đường từ “thiên đường casino” trở về TPHCM, các con bạc thường phải đi ngang qua cầu Gò Dầu (Tây Ninh). Người dân trong vùng quen gọi cầu Gò Dầu là “cầu xóa nợ”. Gọi như vậy vì có nhiều người sau khi rời chiếu bạc đã gieo mình xuống sông để... “xóa nợ”. Ông Nguyễn Văn Mèo (45 tuổi, sống ở gần chân cầu), đã vớt xác hơn 10 con bạc nhảy cầu tự vẫn. Ông Mèo nói: *“Họ đều là những người thua bạc. Khi thân nhân đến nhận xác, tôi mới biết nạn nhân từng là người giàu có”*.

Vì không trả được nợ nên Ng. bị bắt giam tại Campuchia. Ông Q. (ở Bình Dương), cha của Ng., phải bán mảnh đất để sang chuộc Ng. về. Về chưa lâu, Ng. lại lén gia đình, tiếp tục qua Campuchia “nường” thêm 3,3 tỷ đồng. Rồi Ng. lại bị bắt 2 tháng, ông Q. phải lặn lội qua Campuchia chuộc con lần nữa. Tổng cộng, Ng. đã “nường” cho bài bạc số tiền 5,2 tỉ đồng chỉ trong một thời gian ngắn!

Còn nhiều “hoàn cảnh” khác cũng tương tự. Các con bạc đều có “mẫu số chung” là... trắng tay. Cha Mẹ mê cờ bạc thì con cái khổ, con mê cờ bạc thì cha mẹ khổ; chồng mê cờ bạc thì vợ con khổ, vợ mê cờ bạc thì chồng con khổ. Nói chung,

càng máu mê càng khổ. Con bạc khổ đã đành, đáng tội là làm người khác phải khổ lây.

Phàm việc gì cũng có hệ lụy riêng. Người có tiền đánh bạc thì muốn “ăn không” của người khác, kẻ thua thì muốn gỡ. Càng chơi càng thua. Thua bạc rồi sẽ nối tiếp các hậu quả khác: Bạo lực, trộm cướp, mại dâm, hối lộ, tham nhũng,... Tệ nạn này nối tiếp tệ nạn khác, tệ nạn chồng chất tệ nạn!

Nếu bạn là người có “máu đỏ đen”, hãy vừa bóp trán vừa đọc những câu ca dao này:

*Cha già, con dại, anh ơi!
Anh đi cờ bạc suốt đời suốt năm
Anh thiếu hàng chục hàng trăm
Em đi bán vải nhật dăm ba đồng
Cha già, con dại chờ mong
Anh đi vui thú, chơi rong một mình
Uổng công cha mẹ sinh thành
Uổng công gánh chữ chung tình của em
Cờ bạc canh đỏ canh đen
Nào ai có dại đem tiền rút đi!*

Bạn có thấy lương tâm cắn rứt và thấy thương thân nhân của mình? Bạn đọc tiếp đi:

*Cờ bạc là bác thẳng bản
Áo quần bán hết, ngồi trần tồ hô!*

Bạn đã từng lâm vào hoàn cảnh “dở khóc dở cười” như vậy? Hoặc là:

*Con mèo nằm bấp cháy đuôi
Ai thua cờ bạc đuổi ruồi không bay
Xùng xình áo lụa mới may
Hôm qua thấy bạn, bữa nay mất rồi!*

Tóm lại, cờ bạc có lợi ích gì không? Bạn có đủ can đảm để trả lời thẳng thắn và nghiêm túc? Chắc hẳn rất khó. Không trả lời được, nghĩa là bạn đã nhận ra mình sai trái. Sai thì phải sửa. Khổng Tử nói: “*Có lỗi mà không sửa mới thành người có lỗi*”. Còn Dục Tử so sánh: “*Biết đúng mà không theo là dại, sai mà*

không sửa là mê". "Mê" ở đây là mê muội, nguy hiểm hơn là "dại".

Thánh Thomas Aquinas, Linh mục Tiến sĩ Giáo hội, nói: *"Nhàn rồi là cái búa kẻ thù bổ xuống đầu ta. Ai không cầu nguyện thì như người lính ra trận không có vũ khí"*. Hãy cứu mình bằng cách cầu nguyện nhiều, cầu nguyện liên li, cầu nguyện không ngừng với lòng chân thành. Có Chúa và Đức Mẹ, bạn sẽ có thể vượt qua chính mình. Đó là điều chắc chắn!

Ngày nào chúng ta cũng phạm tội, cho nên hằng ngày chúng ta phải cầu nguyện nhiều lần bằng lời kinh Chúa Giêsu dạy: *"Xin tha tội chúng con, và xin đừng để chúng con sa chước cám dỗ"* (Mt 6:12-13). Mùa Chay, việc ăn năn sám hối càng cần thiết hơn. Trở về với Chúa thì phải biết nhận lỗi mình và khẩn nguyện: *"Lạy Thiên Chúa, xin lấy lòng nhân hậu xót thương con, mở lượng hải hà xoá tội con đã phạm. Xin rửa con sạch hết lỗi lầm tội lỗi con, xin Ngài thanh tẩy. Vâng, con biết tội mình đã phạm, lỗi lầm cứ ám ảnh ngày đêm"* (Tv 51:3-5).

Ham mê cờ bạc là một dạng "thờ ngẫu tượng", là ham mê vật chất. Vì "ham" quá hóa "mê", vì "kho tàng ở đâu thì lòng ở đó" (Mt 6:21). Thờ ngẫu tượng tức là loại bỏ Thiên Chúa ra khỏi cuộc đời mình. Thật nguy hiểm! Hãy nhớ kỹ câu này: *"Thiên Chúa là Đấng không vị nể ai, nhưng cứ theo công việc mỗi người mà xét xử"* (1 Pr 1:17). Chúa nói thật, không nói đùa. Thánh Phaolô quan ngại nên mới nói: *"Nhân danh Đức Kitô, chúng tôi nài xin anh em hãy làm hoà với Thiên Chúa"* (2 Cr 5:20). Phải giao hòa với Thiên Chúa để hoàn thiện chính mình theo lệnh Thiên Chúa: *"Hãy hoàn thiện như Cha trên trời"* (Mt 5:48).

Mùa Xuân đã qua. Mùa Chay cũng đã về. Mùa Chay là lúc thuận tiện, và là Mùa Cứu Độ. Đừng chần chừ, hãy sửa đổi ngay trước khi quá muộn, vì biết đâu có thể không kịp! Hãy tin vào Thiên Chúa và **Đừng sợ!** vì **"Ngài là Đầu và là Cuối, là Đấng Hằng Sống, đã chết, nhưng đã sống lại và sống đến muôn thuở muôn đời, chính Ngài nắm giữ chìa khoá của Tử thần và Âm phủ"** (x. Kh 1:17-18).

Thình Lặng

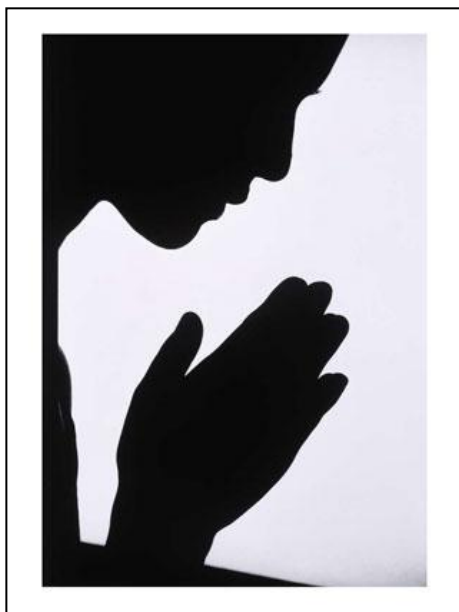
Maria Mỹ Anh

CD LTX GX Hòa Bình

Cách đây 20 năm, khi mới về vùng Gò Vấp, tôi đã mất ngủ thời gian đầu vì tiếng ồn của máy bay. Gần đây, máy bay Việt Nam (VN) càng nhiều thì tiếng ồn càng khủng khiếp hơn. Xem tin tức hay bất cứ thông tin gì đều bị đứt quãng vì tiếng máy bay, thậm chí khi đọc Tin Mừng, linh mục phải dừng lại chờ cho âm thanh lắng xuống rồi mới đọc tiếp, nếu không thì giáo dân sẽ không nghe được trọn bài Phúc Âm.

Không những máy bay mà còn cơ man nào âm thanh của đám tang, đám cưới, đám nhậu, xe máy, cãi lộn, karaoke, ca nhạc,... đều mở hết công suất. Phải công nhận người VN có thần kinh cực kỳ tốt và cái màng nhĩ mỏng tanh cũng cực dẻo dai vì không bị thủng khi tần suất các tạp âm kia bao giờ cũng... phá kỷ lục!

Tôi đã chịu "cực hình" này từ sáng tới khuya, đến độ từ ngày sấm đầu đĩa đến giờ chưa sử dụng quá 5 lần, vì nghe "ké" hàng xóm đã quá tải rồi! Tôi đành tự dành cho mình một chút yên tĩnh vào sáng sớm. Hai ông bà thức dậy từ 4g30. Ông ra



khỏi nhà tập thể dục. Tôi nấu nước hãm một ấm chè xanh, pha một ly cà phê rồi ngồi vào chiếc ghế quen thuộc sau khi mở toang hai cánh cửa, nhìn ra khoảng sân nhỏ có trồng ít cây kiểng và tượng Thánh Tâm trên bệ cao. Có lúc tôi cầu nguyện hay đọc kinh, có lúc chỉ ngồi đó nhìn Chúa thật lâu – và Chúa cũng nhìn tôi. Tâm hồn tôi thật thanh thản, trống rỗng như không có gì cả. Tôi có cảm giác thế gian này chỉ có "hai Cha con", tất cả đều ngủ say.

Trong sự tỉnh lặng ấy của tôi và mọi vật xung quanh, những ý tưởng đại khờ của tôi, khi nghĩ về Chúa và tình yêu của Người, đã đến với tôi. Tôi viết lại và chia sẻ với mọi người. Tôi viết rất nhiều, để đó chứ chẳng làm gì, thỉnh thoảng gửi đến nơi tôi thường giao lưu khi có chủ đề mình yêu thích như bạn bè, gia đình, cha mẹ, con cái, một nửa của mình, thời học sinh, nơi mình đã sinh ra và lớn lên trong chiến tranh loạn lạc với nhiều mất mát, thân phận con người, sự chết, cái được và cái mất khi “ra đi”,... và có khi tự đặt mình làm khán giả để xem lại nhân vật mình từng đóng qua vai diễn của người khác, rồi cảm thấy vừa xót xa vừa thẹn thùng!

Rồi đến khi về với Chúa, tôi để lại cho các con đọc cho vui thay cho tài sản, vì tôi chẳng có gì. Những điều tôi viết không có gì to tát, sâu sắc, chỉ toàn là cảm nhận về cuộc sống quanh mình mang một chút khái niệm giới hạn về tôn giáo qua lăng kính Tin Mừng theo sự hiểu biết chút ít của riêng tôi. Tôi vui nhưng không biết con tôi có vui hay không, vì những thứ tôi để lại không thể đổi lấy một xu. Việc đó không phải của tôi nữa rồi, suy nghĩ làm gì cho mệt óc, khi đã quá mệt mỏi với thể thái nhân tình, với âm thanh, tiếng động,... Có lẽ tôi đang theo Chúa khi cố tìm cho mình một khoảng trống giữa cái hỗn độn, xô bồ, đầy ắp tiếng động đến điên đầu.

Trong Tin Mừng, Chúa cũng “lén” các môn đệ của mình đi vào nơi hoang vắng để thưa chuyện với Cha: **“Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện”** (Mc 1:35), **“Ở nơi hoang địa, trong tỉnh lặng, Người đã ăn chay suốt 40 ngày đêm”** (x. Mt 4:1-2).

Cách đây hơn 2000 năm chắc chắn tiếng động ít hơn nhiều. Làm sao tìm được một chút yên ắng cho tâm hồn ở cái thời đại công nghiệp hóa này? Ở Saigon đâu có hoang mạc, không tìm được một chỗ để cái đầu nghỉ ngơi một chút, đành phải hy sinh giấc ngủ, tự cho mình một ít phút nhỏ nhoi để lòng lắng lại, gác mọi nỗi lo toan, buồn phiền của cuộc sống, để “thấy” điều gì đó khi trời vẫn còn tối mịt, để “nghe” chút gì đấy khi tất cả đều lặng yên! Trời Sài Gòn, người Sài Gòn lúc nào cũng rộn ràng, vội vã, đầy ắp âm thanh và khói bụi mịt mù.

... Sài Gòn mùa Thu mưa nặng hạt hơn nhiều
Trút vội vã sợ nắng chiều nhạt mất
Nắng bớt gắt, mặt đường loang lổ nước
Cả rừng người lại vội vã lao đi
Cuộc sống ồn ào, chẳng thiết tha chi:
Một chiếc lá, chiều tàn, rơi lặng lẽ!
Có ai đó, bỗng thấy lòng rộn rã
Nhớ Sài Gòn của năm tháng... hôm qua (8.2005)

Và trong khoảng vắng ít ỏi ấy tôi đã tìm thấy nơi **Thánh Giuse sự vâng phục trong thinh lặng**. Khi Sứ thần Chúa hiện ra bảo Ngài phải làm gì, Ngài đã *"làm như Sứ thần Chúa dạy và đón vợ về nhà"* (Mt 1, 24). Ở một đoạn khác, khi Sứ



thần truyền mang Con trẻ ra đi, đến một nơi xa lạ, ở xứ sở khác tận đất nước Ai Cập: *"Ông Giuse liền trở dậy, đang đêm đưa Hài Nhi và mẹ Người trốn sang Ai Cập"* (Mt 2, 14). Rồi khi sứ thần bảo về lại quê nhà *"Ông liền trở dậy đưa Hài Nhi và mẹ Người về lại đất Israel"* (Mt 2:21).

Thánh Giuse tuyệt nhiên không hỏi vì sao, không một lời thắc mắc hay cần một sự giải trình nào về việc Ngài phải làm. Ngài chỉ vâng phục ý Chúa trong thinh lặng và cậy tin. Đoạn nào cũng có câu **"Ông liền trở dậy"** cho biết Ngài đang ngủ, đang nghỉ ngơi sau một ngày vất vả với nghề thợ mộc nặng nhọc, nhưng Ngài đã rất mau mắn đáp lại Lời Chúa, không chậm trễ một phút giây nào và không hề mở miệng nói một lời. Sự thinh lặng và vâng phục ấy để ta học nơi Ngài bài học tìm Ý Chúa, không phải giữa những ồn ào, mà tự dành một khoảng lặng nào đó trong ngày để "lắng nghe" Ý Chúa, và **học được sự kết hiệp thiêng liêng giữa ta với Người, có khi chỉ là sự chiêm ngắm trong lặng lẽ**.

Ước gì trong Thánh lễ hay trong các buổi cầu nguyện, cộng đoàn được một vài phút tĩnh lặng, ngồi đó chiêm ngắm Chúa, Mẹ Maria và các Thánh, để cảm nhận được ân huệ Chúa ban và nhận ra ta cần Chúa cho đời ta biết bao, để ta được như “hạt muối nhỏ đang lặn về đại dương, chỉ mong một chút mặn nhỏ nhoi của mình hòa tan vào sự mặn mà to lớn của đại dương bao la” là Tình Yêu của Người, để được tan chảy trong Tình Yêu ấy, để được chiêm ngắm trái tim Người, một “trái tim không ngủ yên” vì những tội lỗi, đớn đau của con người, một trái tim đã bị đâm thấu và vẫn con rỉ máu, vì con cái của Người cứ mãi hận thù và chém giết lẫn nhau.

Và từ trái tim ấy, **Lòng Xót Thương và tha thứ cứ tuôn mãi không ngừng cho nhân loại khổ đau.** Xin hãy lặng yên và chiêm ngắm kỳ công của Thiên Chúa: **TRÁI TIM GIÊSU.**

CÁT BỤI DỄ THƯƠNG

**Thân con cát bụi mà thôi
Nhưng vẫn tuyệt vời vì được Chúa yêu
Chở che, nâng đỡ, cưng chiều
Thay con chịu đựng khổ đau, nhục hình
Dẫu con lầm lạc, vô tình
Mà Ngài vẫn đợi, vẫn tìm kiếm con
Thấy con, Ngài lại ôm hôn
Không hề ghét bỏ, không than trách gì
Thân con cát bụi phù du
Bỗng dưng con lại hóa là dễ thương
Tuyệt vời Tình Chúa khôn lường
Con xin cảm tạ miên trường, Chúa ơi!**

Viễn Dzu Tử

Hãy chia sẻ hạnh phúc để được hạnh phúc

DoLocSon

Hơn ba mươi năm bắt âm vô tín, gặp lại người bạn cũ. Anh mời tôi ghé thăm nhà để cho biết và có dịp nào rủ các bạn cùng lớp ghé chơi.

Nhà anh ở tận Bình Dương, đi theo anh, ngoằn nghèo hết mấy con đường rồi cũng tới nhà. Một căn nhà xây theo kiểu cổ, ba gian, mái lợp ngói, xung quanh trước kia dùng ván, nay được xây tường, sơn nước, trông cũng đẹp lắm. Quanh nhà anh trồng rất nhiều hoa kiểng, những tàn bông giấy đủ màu sắc mát rượi, những chậu bonsai giá trị. Một ao nuôi cá có hằng trăm con, gà nuôi thả bộ, ôi còn nhiều thứ khác không sao kể xiết.

Sau khi yên vị, tôi mới có dịp quan sát anh. Anh cũng trạc tuổi tôi mà trông trẻ hơn tôi nhiều, khỏe khoắn, nhanh nhẹn và nhất là trên khuôn mặt luôn luôn nở nụ cười, vui tươi và thân thiện. Hỏi anh bí quyết nào mà có được điều này. Anh cười ha hả: “Có bí quyết gì đâu. Mọi sự là do Ơn Trên ban cho, Ơn Trên mà chúng tôi gọi là Thiên Chúa. Khi mình hết lòng tin tưởng Ngài, và biết kết hợp với lao động và lao động, thì mình sẽ thành công”.

Trưa đến, anh chiêu đãi tôi bằng món cá nướng, bắt từ dưới ao lên. Vì là thượng khách, nên anh bắt thêm mấy con ếch, cũng nướng luôn, cùng với rau gia vị quanh nhà và cả bánh tráng là đặc sản của vùng này. Trước khi dùng bữa, tôi thấy anh đọc lời mà anh gọi là tạ ơn Chúa. Thú thật tôi sống ở Saigon này, đi ăn nhiều nhà hàng lớn, tốn bạc triệu mà vẫn không ngon bằng bữa ăn chốn đồng quê này, nơi có gió đồng thổi lồng lộng. Ôi sao mà Hạnh Phúc quá.

Tôi vẫn chưa hết tò mò, hỏi anh: “Anh chị ở xa chợ, việc đi lại mua bán thì sao?”. Anh cười trả lời thay cho chị: “Một tuần tôi chỉ đi chợ một lần thôi, chủ yếu mua gạo, đường, sữa, nước mắm v.v.. còn những thứ khác nhà có sẵn”. Tôi cười hỏi: “Thế



tiền kiếm được anh chi để đâu cho hết?”. Như gãi đúng chỗ ngứa, anh cười hà hà: “Tôi gửi ngân hàng ngoại thương”.

Như thầm đoán tôi không hiểu, anh nói luôn: Ngoại thương là thương người ngoài. Tôi dùng số tiền này sinh sống và giúp đỡ bà con còn thiếu thốn. Tôi chưa từng gửi ngân hàng nào cả.



Tôi nghe đến đây cũng giật mình. Tuy là bác sĩ ngành giải phẫu tim lâu năm, thu nhập mỗi tháng từ vài chục đến cả trăm triệu đồng, nhưng tôi vẫn cho là chưa đủ. Vậy mà cứ cho mình là nghĩa hiệp, cứu người, chứ thật ra tôi chỉ làm công việc vì tiền, tiền nhiều thì hết bệnh, tiền ít thì bệnh không hết, thế thôi.

Tệ hơn nữa tôi lại chưa gửi được đồng nào vào “ngân hàng ngoại thương” như cách nói của anh bạn tôi đây.

Bởi vì tôi được sinh ra trong một gia đình khá giả, may là tôi còn chịu học hành, chứ không thì... Tôi nói với anh bạn:

- Anh cho tôi theo với?

Bây giờ đến lượt anh tròn mắt ngạc nhiên:

- Anh nói sao?”

- Ý tôi muốn nói là,.. Anh cho tôi theo anh đến ngân hàng ngoại thương với anh.

- À... à... cái gì chứ, cái đó thì được.

Gần sáu mươi tuổi rồi, cái tuổi gần đất xa trời mà tôi chưa được một ngày sống đẹp, sống có ý nghĩa. Tôi thấy cái tôi to quá, ra đường một bước là có xe đưa đón. Ở nơi làm việc là có người dâng bốc, nịnh hót. Cuối cùng tôi không còn biết tôi là ai.

Giờ gặp lại người bạn cũ, anh đã mở mắt cho tôi. Cảm ơn anh chị, giờ thì tôi tin rằng Chúa của anh cũng thương đến tôi, bằng chứng là cho tôi gặp được anh một người bạn, đã hơn ba mươi năm chưa gặp lại. Tôi tin rằng trên đời này, còn rất nhiều người tốt. Một nhà đạo đức nào đó đã nói: **“Hãy chia sẻ Hạnh Phúc để được Hạnh Phúc”**. Đúng vậy!

Mùa Chay Nói Chuyện Ăn Chay

PX. Đỗ Công Minh

Còn nhớ những ngày còn thơ ấu, chúng tôi nghe nói đến thứ tư lễ Tro là trong lòng cảm thấy rộn lên một niềm vui. Vui vì những ngày ấy vào tối thứ ba trước đó được ăn thêm bữa đêm khoảng 10 giờ với cháo gà, xôi nóng để bụng no, ngày mai ăn chay, kiêng thịt. Sáng ra chúng tôi được ăn uống bình thường (ăn xôi tối hôm trước) tức là không phải nhịn ăn sáng trong lúc bố mẹ và các anh chị lớn thì giữ chay. Bữa cơm trưa thế nào cũng có món canh chua cá lóc hay tôm luộc cuốn bánh tráng, chả cá, mực xào. Ngoài ra còn Salad trộn dầu dấm. Xem ra còn ngon hơn ngày thường. Bữa tối thì ăn ít hay ăn nhẹ nên ai nấy đều ăn trưa cho no căng bụng. Thế cũng là hoàn tất một ngày ăn chay. Còn khoản nhận tro, bọn trẻ chúng tôi được dịp đi lễ rồi chạy ra ngoài chơi vì chờ người lớn vào nhận tro xúc trên đầu. Đứa nào đứa nấy vạch đầu nhau xem tro đen hay xám; xem có đứa nào bị dính nhọ nôi do than cạo ra không, vì cứ nghĩ cha lấy tro trong bếp nhà xứ ra bôi trên đầu giáo hữu.

Lớn lên thêm một chút, đến tuổi khôn, tôi bắt đầu phải giữ chay như người lớn. Không biết người khác thế nào chứ tôi thấy ngày chay tịnh sao ma quỷ cảm dỗ ghê gớm. Những ngày thường, có khi tôi không ăn sáng mà trưa đến cũng chẳng thấy đói. Thế nhưng, ngày chay mới chừng 10 giờ là thấy kiến bò bụng. Còn tối đến, gọi là ăn ít đi, thay vì mọi hôm 3 chén cơm, tôi chỉ ăn một chén thật đầy mà vẫn thòm thèm.

Tôi cũng chẳng rõ ai đặt ra cách ăn chay như thế, chỉ biết cha mẹ dạy thì làm theo. Có lần tôi hỏi mẹ, mẹ bảo đó là luật đạo có từ thời mẹ chưa đẻ nữa kìa. Thôi thì đi đạo phải giữ luật đạo. Điều đó thì cũng phải thôi. Nhưng tôi vẫn thắc mắc ăn chay để làm gì? Sau này trưởng thành, tôi vẫn giữ chay nhưng không còn máy móc như thế. Ngày ăn chay dĩ nhiên là kiêng thịt, tôi nhắc mẹ lúc này cũng đã chớm già là: đi chợ không mua đồ ăn ngon hơn ăn thịt theo kiểu cá lóc nướng trui, tôm hùm hay cua xào chua ngọt mà cần nhín ăn, như cơm cá kho,



cá khô hay trứng chiên, đậu hũ, rau luộc chấm nước mắm dầm trứng vịt luộc. Cô em tôi là một ca viên thì còn tích cực hơn, cô đặt vấn đề dè xẻn để ngày mai ăn bù thì cũng như không. Em bảo mỗi người phải biết hy sinh phần mình trong việc ăn uống để giúp cho người nghèo khó hay góp vào công tác bác ái từ thiện. Trong ngày ăn chay phải biết hãm mình nhưng không ủ rũ, than trách thì mới được phúc. Em trưng dẫn lời Chúa trong Phúc âm, nào là Chúa dạy khi ăn chay thì đừng tỏ ra lấm lì, buồn sầu ra bộ thiếu não để kể công với Chúa. Nào là ăn chay thì phải giữ mồm giữ miệng, không chửi bới, nói hành nói xấu lẫn nhau, không vu vạ cáo gian cho ai, không chỉ ngày chay mà tập mỗi ngày như vậy. Ăn chay còn là giúp nhau làm một việc tốt cho ai đó trong ngày. Ăn chay còn là quyết tâm từ bỏ một tật xấu nào đó. Ăn chay là làm hòa với những người mình hiềm khích... Em nói một tràng khiến mẹ tôi ngạc nhiên: Con học ở đâu vậy? Em trả lời: Con học Giáo lý bao đồng, Giáo lý viên dạy và cha sở cũng đồng tình.

À! Thì ra như vậy. Bây giờ đã ngoài 20 tuổi tôi mới hiểu rõ ý nghĩa việc ăn chay. Mẹ tôi thì cứ than thở: Ai mà biết, cứ tưởng ăn chay kiêng thịt như ông bà dạy là phải đạo. Thôi từ nay gia đình mình phải đổi cách sống, ăn chay là để chia sẻ phần mình có cho người nghèo, ăn chay là thay đổi tính mê nết xấu đấy nhé!

Thế đấy, gia đình tôi đã hiểu thêm được nhiều, chỉ vì không chịu học giáo lý và nghe lời các cha giảng đâm ra... ăn chay sai cả đám. Mẹ tôi cười: "Thôi thì từ nay sửa nhé! **Chúa giàu lòng thương xót** mà".

... Ăn chay hãm mình bề ngoài, nhưng trong lòng ích kỷ, bất công, chèn ép tha nhân... Kiểu ăn chay Chúa muốn là: "Mở trói ác ôn, bật tung thừng ách, thả tự do cho người bị hành hạ, đập tan mọi thứ gông cùm, bẻ bánh chia cho người đói, cho kẻ vô gia cư trọ nhà, che thân cho người mình trần..."

(Trích sách Tiên tri Isaia)



Điểm Hẹn Lý Tưởng

Maria Túc Lynh

Giáo hạt Gia Định

Cuộc đời của bất cứ ai trong chúng ta, không nhiều thì ít, cũng có những cuộc hẹn hò với ai đó, nhất là đối với những người đã và đang yêu thì không xa lạ gì với hai chữ “điểm hẹn”.

“Điểm hẹn” đối với ai đó có thể là một dấu tích đẹp trong hành trình hạnh phúc. “Điểm hẹn” cũng có khi là một niềm đau, cũng có thể là một vết cứa vào lòng khi cuộc tình đó không thành.

Bất cứ nơi nào được gọi là “điểm hẹn” thì đối với ai cũng là một vết tích. Nó có thể rất lãng mạn, có thể rất ấn tượng. Thậm chí có những người tự hào rằng mình đã có những nơi hẹn hò rất lý tưởng, không những trong nước mà còn cả ngoài nước. Liệu những “điểm hẹn” đó có mang lại cho ta một giá trị hạnh phúc đích thực hay một sự bình an đúng nghĩa? Ở đó có mang lại cảm giác ấm cúng khi ta chỉ còn lại một mình ta? Hay là ở những nơi đó chỉ cho ta thấy thú vị khi ta có ai đó cùng chuyện trò?

Tại “điểm hẹn” đó có biết bao nhiêu kỷ niệm vui, buồn. Nhưng liệu cái vui đó có trọn vẹn hay không? Cái thất vọng, cái buồn là dễ nhận ra nhất. Chỉ thương cho những ai chưa một lần được hẹn hò với ai. Liệu có “điểm hẹn” nào dành cho những người đó? Và thật tội nghiệp cho những ai khi vô tình đi ngang qua hay vô tình bước chân tới “điểm hẹn” ngày xưa, nếu cuộc tình đó bất thành. Cảm giác đó, tôi đã được trải qua. Cố giữ bình tĩnh, cố quên nhưng trong lòng lại thổn thức niềm đau.

Tất cả những “điểm hẹn” đó tựu trung thì vẫn không có “điểm hẹn” nào có thể giúp người ta tìm được bình an thật sự. Và không một nơi nào cho chúng ta có dịp nhìn lại giá trị đích thực của mình, hay nhận ra rằng mình thật nhỏ bé và đáng thương làm sao! Điều quan trọng nhất là không nơi nào cho ta



được ấm lòng khi ta cô độc và mất tất cả. Và không ở nơi đâu chỉ cho chúng ta những điều tốt đẹp và nhận thức đúng nghĩa về sự bình an.



Bây giờ tôi xin phép được giới thiệu với quý vị về một “điểm hẹn” rất lý tưởng – theo tôi là rất tuyệt vời. “Điểm hẹn” đó có trái tim hồng tươi của một người yêu, người đó không bao giờ sai hẹn, cả đời chung thủy, không biết phản bội hay lừa dối; người đó sẵn sàng chết cho người mình yêu,

luôn chờ sẵn để bồng bế ta khi ta gục ngã vì bị tình đời phản bội và mất hết niềm tin; người đó có thể kiên nhẫn suốt buổi để nghe ta khóc lóc, than thở, mà không hề tỏ thái độ khó chịu; người đó sẵn sàng lau nước mắt cho ta khi ta ngất lịm vì mất hết tất cả: tình yêu, tiền của, danh vọng; người đó không chê ta khi ta chỉ còn là tấm thân còm cõi vì bệnh tật; người đó không bao giờ từ chối ta dù ta là một tội nhân đối với thiên hạ; người đó luôn kiên trì ngày ngày đến “điểm hẹn” để chờ đợi ta.

Cũng chính “điểm hẹn” đó có một trái tim bao la của một người Cha. Nơi trái tim yêu thương đó, chúng ta có thể trút bỏ mọi uất ức, khổ đau của bản thân, để rồi chúng ta được ôm ấp và vuốt ve trong vòng tay yêu thương và trìu mến của một người Cha. Người Cha đó chưa bao giờ chối từ bất cứ một đứa con nào, dù nó mắc nhiều lầm lỗi vì mãi mê chạy theo những khoái lạc của cuộc sống. Người Cha đó luôn dõi mắt trông theo những đứa con do chính mình tạo ra, và luôn đặt chúng trong vòng tay yêu thương của mình. Người Cha đó yêu quý các con của mình như con người trong đôi mắt Người (Tv 17:8).

Cha trông mong các con đến để Cha ủi an, chữa lành những bệnh tật, xoa dịu những đau khổ cho các con của Cha; đến để Cha mở ra một chân trời mới, một định hướng đúng đắn cho cuộc đời; đến để Cha ban cho biết bao nhiêu hồng ân mà Cha đang chờ để tặng cho các con yêu quý của mình.

Và một điều nữa rất hay và kỳ lạ: Hễ bất cứ ai chịu tới “điểm hẹn” này với nỗi khát khao, tôi xin cam đoan rằng quý vị sẽ không thất vọng. Tới đây quý vị sẽ tìm thấy chân lý, tìm thấy bình an đích thực; tới đây quý vị sẽ nhận biết mình là ai, sẽ thấy lòng mình rất thanh thản, nhẹ nhàng khi kết thúc buổi hẹn.

Có lẽ quý vị đang thắc mắc không biết “điểm hẹn” này tọa lạc ở đâu mà quá lý tưởng, và ai là Người tuyệt vời như thế. Xin được nói ngay: **“Điểm hẹn lý tưởng”** đó chính là **Nhà Châu Thánh Thể**.

Để thổ lộ những tâm tư chất chứa trong lòng mình về vấn đề này, tôi đã được ơn trải nghiệm trong thời gian qua. Tôi nhận ra Chúa luôn yêu thương tôi khi tôi thờ lạy Ngài trong Bí tích Thánh Thể. Tâm hồn tôi luôn được bình an, thanh thản sau khi viếng Thánh Thể. Tôi thật lòng mời gọi toàn thể quý vị hãy năng thăm viếng “điểm hẹn” này với một tấm lòng của một đứa con thơ, một tâm hồn tan nát, một thân xác đau yếu, một tấm lòng biết ơn... Nơi đây, Thiên Chúa sẽ ban dồi dào ân sủng cho những ai thực tâm yêu mến và tôn thờ Ngài. Chúng ta sẽ thấy Trái tim Yêu thương của vị Chúa Tể trời đất luôn nồng nàn, khao khát ấp ủ từng người chúng ta.

Có thể nói rằng trong các việc đạo đức thờ phượng Thiên Chúa thì việc Châu Minh Thánh Chúa có giá trị vô cùng cao quý, chỉ đứng sau Thánh Lễ mà thôi. Điều tuyệt vời nhất ở trần gian này là có được thời gian ở bên Chúa Giêsu Thánh Thể, Người là bạn hữu tốt nhất của chúng ta. Đời sống thiêng liêng của chúng ta sẽ thăng tiến với mỗi khoảnh khắc chúng ta “hẹn hò” với Tình Nhân Giêsu. Ngày đêm Chúa Giêsu ở trong phép Thánh Thể để chờ đợi và mời gọi chúng ta đến viếng thăm Người.

Xin chân thành cảm ơn quý vị đã đọc chia sẻ này. Trong tâm tình con trẻ của Chúa, xin cầu chúc quý vị được thật nhiều hồng ân Chúa, nhất là được nghe và hiểu Lời Vàng Ngọc của Chúa mà tìm thấy niềm hạnh phúc miên trường.



Người Mẹ

Minh Tâm

Con gái tôi đang thích thú ngồi xem mấy bộ áo quần trẻ con bé xíu trắng trắng vừa mua về cho bé gái đầu lòng sắp chào đời. Chỉ còn non tháng nữa là cháu đến ngày mãn nguyệt khai hoa. Bụng cháu lớn như cái trống thật rồi. Chắc là nặng nề lắm. Nhà tôi nói: "*Bụng to như vậy thì người mẹ thường xuyên đau lưng, tức ngực, khó thở,...* Nhưng nghĩ đến đứa con thân yêu sắp ra đời, người mẹ quên hết mọi nỗi nặng nhọc phải gánh chịu triền miên bao ngày tháng...". Nhìn con gái sắp trải qua nỗi đoạn trường tôi không khỏi chạnh lòng!



Năm vừa qua, cháu gái lớn của chúng tôi sinh hạ đứa con thứ hai tại bệnh viện phụ sản. Sáng sớm hôm đó, vừa đau bụng chuyển dạ, cháu vội vàng đón taxi nhập viện. Làm thủ tục xong, chờ sinh. Nhưng khổ nỗi, chờ suốt ngày hôm đó, rồi suốt đêm nữa, cháu ngoại chúng tôi cũng không chịu chào đời. Con gái tôi đau bụng từng cơn. Mồ hôi vã ra từng hồi. Lưng đau thắt. Đứng không được, ngồi không yên. Muốn ngả lưng một tí thì không có giường nằm. Cháu đi tới, đi lui. Lát đứng, lát ngồi. Tay ôm bụng, mặt nhăn nhó nhó. Tóc tai rũ rượi. Sản phụ nào có dấu hiệu sinh thì nữ hộ sinh mới đưa vào phòng sinh nằm chờ. Qua một ngày, rồi suốt đêm kể đó, canh thức với con gái ngoài hành lang bệnh viện, mẹ nó đui cả người, mờ cả mắt.

Đến 3 giờ sáng, có triệu chứng sinh, cháu vào phòng sinh. Mẹ nó thoát ra ngoài rửa mặt mũi một lát rồi vội quay lại để vào phòng sinh với cháu. Nhưng không ngờ lại gặp cháu gái

đang ngồi ôm bụng co ro một mình trước phòng sinh. Hành lang lạnh vắng như tờ. Trời tối ảm đạm, rét căm căm. Cháu sốt mướt kể lại vào phòng sinh bác sĩ đòi mổ, cháu không bằng lòng nên bị đẩy ra đây. Ê-kíp blouse trắng phủ tay, lặn mất tăm. Mẹ nó cầu xin Chúa ra tay, rồi gọi điện cho bác sĩ gia đình công tác tại đây. Từ nhà, bác sĩ này gọi đến phòng trực thuyết phục cho sinh bình thường vì tử cung của cháu đã mở tốt, đủ điều kiện để sinh thường. Sau đó, nhờ lời chuyển cầu của Thánh Giêradô, con gái tôi “vượt cạn” một mình, sinh bình thường thành công, mẹ tròn con vuông.

Sinh mổ có nhiều di chứng nguy hiểm, nhiều khuyết tật và phải hơn ba năm sau người phụ nữ mới có thể mang thai tiếp. Các cháu “bái biệt” bệnh viện phụ sản ấy. Cháu gái kể này đã ghi danh sinh bé đầu lòng tại một bệnh viện tư.



Thay vì chỉ tôn vinh sông người phụ nữ qua ngày Quốc tế Phụ nữ – mừng Tám tháng Ba, nam giới cần phải có những gì thiết thực hơn để chia sẻ gánh nặng với nữ giới. Quý ông đáng kính ít ra phải đồng cảm với nữ giới là mẹ, là vợ, là con gái của mình. Xã hội cần hỗ trợ người phụ nữ sinh con tốt, nuôi con khỏe, dạy con ngoan. Hạn chế sinh sản để lãng-xê “gái một con trông mòn con mắt” ư? Hãy noi gương Đảo quốc Singapore. Sau nửa thế kỷ hạn chế sinh sản, họ gặt hái được những điều gì? Hiện nay họ dành mọi ưu đãi và trợ cấp cho phụ nữ sinh ba trở lên. Một thức tình muộn màng nhưng đáng trân trọng.

Từ cuối thế kỷ 20, các nước phát triển đã khuyến khích người chồng cố gắng hiện diện trong phòng sinh để chứng kiến cảnh người yêu của mình vượt cạn trong mồ hôi, nước mắt và máu. Nhưng số quý ông chấp nhận bước vào phòng sinh để nắm tay vợ mình trong giây phút thập tử nhất sinh ấy chưa đến một phần ngàn. Cậu rể nhà tôi cũng né tránh việc này. Chính mẹ vợ phải đóng quỹ nửa triệu đồng cho dịch vụ để sát cánh với con gái tại phòng sinh. Thiếu cánh tay của chồng, người

phụ nữ lúc đó chỉ biết bám víu vào thanh giường sắt để vượt cạn. Bà nhà tôi cho biết cảm tưởng lúc đó thanh giường như mềm ra. Bàn tay mong manh của sản phụ lúc ấy cứng hơn sắt nguội! Thực ra, nếu quý ông chấp nhận bước vào phòng sinh, thì cũng chỉ đơn thuần là chứng kiến. Làm sao người đàn ông đầu ấp tay gối có thể chia sẻ được cái đau khủng khiếp của vợ mình. Nhà tôi thường nhắc lại:

Đàn ông đi biển có đôi,

Đàn bà đi biển mồ côi một mình!

Bà nhà tôi cũng chia sẻ rằng phụ nữ phải “banh da xẻ thịt” mới có thể sinh ra một đứa con. Mỗi lần sinh con là như “chết đi, sống lại”. Lúc đó tim như ngừng đập, cổ họng như bị nghẹt không thở được. Nếu may mắn thoát chết ngạt dưới đáy biển rùng rợn ấy thì thể trạng người phụ nữ cũng sa sút thê thảm. Cả cơ thể rã rời như bị tra tấn từng centimet, tưởng mình như con cua mới lột. Đó là lý do chính đáng để sản phụ được mẹ chồng thời phong kiến chăm sóc trọn một tháng, sản phụ ngày ngày được hầu cơm tận giường, mọi công tác đồng áng hay làm dâu đều được miễn trừ. Nhưng vì sức khỏe của mình, nhất là của hài nhi, sản phụ phải kiêng khem đủ thứ. Các loại hải sản như cua, ghe, sò, ốc... bò, gà và mọi loại trái cây hấp dẫn, nghĩa là các thứ khoái khẩu của phái yếu đều phải nhịn đến sáu tháng. May thay thời nay, bác sĩ chỉ khuyến cáo các con tôi kiêng cử các món đặc sản ấy ba mươi ngày thôi.

Nhìn con gái phấn khởi chuẩn bị ngày sinh nở, tôi thấy xót xa. Nếu cháu là trai thì vợ chồng tôi không phải chuẩn bị tinh thần và vật chất cho cháu vượt cạn như mẹ, như chị,... Đây là thiên chức cao quý của người phụ nữ hay là cái giá đắt cay phải trả cho tội nguyên tổ nghìn đời? Vì Đức Chúa đã phán với Nữ nguyên tổ Eva: *"Ta sẽ làm cho người phải cực nhọc thật nhiều khi thai nghén; người sẽ phải cực nhọc lúc sinh con"* (St 3:16).

Tôi không có con trai để nối dõi tông đường. Bạ bè nói tôi có bốn gái là “tứ quý”. Tôi cười ậm ừ. Lòng buồn rười rượi! Không buồn vì thiếu người nhang khói, vì trong ánh sáng đức

tin Công giáo, Thiên Chúa không phân biệt lời cầu xin của nam hay nữ. Nhưng tôi không khỏi chạnh lòng khi nghĩ tới nỗi nghiệt ngã con gái tôi đang mang lấy. Bà nhà tôi thường khuyến khích hai cháu nhỏ đi tu làm dì phước để tránh nỗi đau sinh đẻ! Tôi không có ý kiến. Tốt hơn là hai cháu tự quyết. Tôi chia sẻ với hai cháu nhỏ: *"Từ khi Đức Giêsu hy tế mạng sống mình trên đồi Gôn-gô-tha, mọi đau khổ của người nam và người nữ đều được nâng lên một tầm cao mới và có giá trị cứu rỗi"*, đúng như thánh Phaolô nói: *"Anh em sẽ lo buồn, nhưng nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui"*. (Ga 16:20).

Những ngày cuối của quãng thời gian "ba năm lê bước trên sỏi đá" khai hóa cho chúng sinh nơi trần thế, Chúa Giêsu không quên thánh hóa nỗi đau đớn nghiệt ngã của người phụ nữ, của hơn một nửa nhân loại. Ngài tuyên dương sứ mạng truyền sinh cao cả, sứ mạng cộng tác với Đấng Hóa Công: *"Khi sinh con, người đàn bà lo buồn vì đến giờ của mình; nhưng khi sinh con rồi, thì không còn nhớ đến cơn gian nan nữa bởi được chan chứa niềm vui vì một con người đã sinh ra trong thế gian"*. (Ga 16:21).

Nhà tôi sinh cháu gái đầu thì khiếp quá, quyết không sinh nữa. Nhưng nhờ ân sủng của Chúa Kitô Phục sinh, mẹ cháu "sinh con rồi, thì không còn nhớ đến cơn gian nan nữa bởi được chan chứa niềm vui vì một con người đã sinh ra trong thế gian".

Viết đến đây tôi cảm thấy cần trân trọng nói lên lời cảm tạ tri ân. Cảm tạ Bà tôi đã chấp nhận sinh ra mẹ tôi. Cảm tạ Mẹ tôi đã banh da xẻ thịt sinh ra 10 người con, trong đó có tôi. Cảm tạ vợ tôi đã sinh ra cho tôi bốn cô "con gái rượu" trong máu và nước mắt. Ba năm bú mớm, bao năm nuôi dạy trưởng thành.

Con cái lập gia đình, sinh con đẻ cháu, những người mẹ lại lăn xả vào phòng sinh cùng con vượt biển khi tuổi đời 50, 60, 70,... Mỗi người mẹ đều xứng đáng nhận Huân chương Anh dũng. Từ khởi thủy Đức Chúa khai thiên lập địa, các mẹ đã anh dũng đảm nhận trách vụ sinh thành, nuôi dưỡng và giáo dục

con cái trong máu và nước mắt. Thế nhưng, khi có trục trặc gì thì quý ông không tiếc lời day nghiên: "*Con hư tại mẹ, cháu hư tại bà*", bất kể ngày nào, kể cả mồng 8 tháng 3.

Khi người ta tôn vinh một vĩ nhân hay một thánh nhân thì không mấy ai buồn nhắc đến người phụ nữ thánh đức đã hy sinh thân mình để sinh dưỡng và giáo dục con người thành đạt tuyệt đỉnh ấy.

Thời nay, khi củi là quế khô, gạo là châu ngọc, người phụ nữ lại phải xả thân lăn vào chợ đời đen bạc, chạy gạo toát mồ hôi. "Đặc nhiệm" thứ tư này cũng được quý phụ nữ xuất sắc hoàn thành. Từ công sở về, chồng thản nhiên ngồi xem truyền hình, còn vợ phải lăn vào bếp lo bữa tối. Người mẹ lại hợp tác với Đảng Hóa Công đến vã mồ hôi trán, hì hục chế biến "cỏ cây" thành thức ăn bổ dưỡng. Khi chồng, con thưởng thức bữa cơm ngon lành thì người phụ nữ kia mệt nhoài, no hơi, không thiết ăn nữa! Nhìn chồng, con ngon miệng thì các chị cũng no lây. Quả là họ đã quên mình vì người khác!

Tôi thường nhắc các con, trước khi dùng bữa thì cảm tạ Chúa, mà cũng cần cảm ơn mẹ nữa, không chỉ trong ngày 8 tháng 3 mà trong suốt cuộc đời. Hãy cảm tạ người phụ nữ đảm đang con ạ!

Dù tôi có nói gì đi nữa để tri ân người phụ nữ thì vẫn quá vụng về, rỗng tuếch. Xin mượn lời của Chân phước Giáo hoàng Gioan Phaolô II để trân trọng tỏ chút lòng thành đến các người mẹ:

"Giáo hội cảm ơn mọi biểu lộ của các thiên tài nữ giới đã xuất hiện suốt dài lịch sử giữa mọi dân tộc, mọi quốc gia. Giáo hội cảm ơn vì mọi đặc sủng mà Chúa Thánh Thần đã rộng ban cho người phụ nữ. Giáo hội cảm ơn vì mọi chiến thắng Giáo hội có được là nhờ đức tin, đức cậy và đức mến của người phụ nữ. Giáo hội cảm ơn về những hoa trái sự thánh thiện. Đó chính là phẩm giá của người phụ nữ trong vai trò quý báu đã và đang tiếp tục nắm giữ trong đời sống Giáo hội".

Tấm lòng

Kha Đông Anh

Triết gia Pascal nói: "*Con người là cây sậy có lý trí*". Một cách diễn tả dung dị dễ hiểu. Điều đó mặc nhiên rằng con người là sinh vật **bất túc, bất trắc** và **bất toàn**, với một số phận mong manh không khác đóa phù dung. Và vì thế, con người cứ miệt mài ngày đêm đi tìm Chân-Thiện-Mỹ theo lệnh truyền của Thiên Chúa: "*Hãy hoàn thiện như Cha trên trời*" (Mt 5:48). Nghĩa là phải **chiến đấu và vươn lên không ngừng**, với khát khao tìm về cái gọi là "nhân chi sơ tính bản thiện" sau những ngày (có thể) sa chân lằm lạc hoặc lỡ để bàn tay nhúng chàm.

Con người yếu đuối nên dễ "nhiễm" cái xấu hơn cái tốt, nhưng hẳn là khôn hơn khi chưa vấp ngã. Phêrô, một ngư ông chất phác, được Chúa Giêsu chọn làm Tông đồ, và dù đã "thẳng thừng" chối Thầy mình, ông vẫn được Ngài cất nhắc lên làm Giáo hoàng tiên khởi, làm "hoa tiêu" đưa Con thuyền Giáo hội vượt qua ngàn trùng sóng gió, vì chính ông đã có kinh nghiệm bản thân. Vấn đề không phải là tốt hay xấu, giỏi hay dốt, mà là biết thành tâm sám hối, biết sửa sai và phục thiện, để sống tốt hơn và lợi ích cho tha nhân.

Thật vậy, đời người là một **chu-kỳ-ăn-năn** không ngừng. Hết lỗi lầm này đến sai lầm khác. Rồi ăn năn. Rồi tái phạm. Và rồi lại hối hận... Vậy đó, hứa nhiều mà chẳng giữ được bao nhiêu. Càng nhiều tuổi càng "nói dối" nhiều: Ai càng sống lâu càng xưng tội nhiều lần mà vẫn chưa chừa được! Chúng ta chỉ là những kẻ nói dối Chúa! Ai cũng quyết lên án nhưng rồi không ai dám ném đá người-phụ-nữ-bị-bắt-quả-tang-phạm-tội-ngoại-tình, thế nên họ đều lần lượt bỏ đi, người lớn tuổi đi trước, kẻ nhỏ tuổi đi sau, vì không ai thấy mình sạch tội. Vâng, **đừng xét đoán để khỏi bị xét đoán!**



Nói vậy **không có nghĩa là không cần hoàn hảo vì không thể hoàn hảo**. Vẫn phải cố gắng tìm sự hoàn hảo: **Hoàn hảo ngay trong cái chưa hoàn hảo**. Nếu **tưởng mình hoàn hảo** tức là **chưa hoàn hảo**. Thật vậy, “ai tưởng mình là gì mà kỳ thực không là gì hết, đó là lừa gạt chính mình” (Gl 6:2-3). Những người theo chủ-nghĩa-hoàn-hảo, gọi là cầu toàn, luôn làm ra vẻ hoàn hảo để mong được tiếng khen, dễ nóng giận với chính mình và luôn chê trách hoặc ghen ghét người khác. Thực ra đó chỉ là cách che giấu cái bất toàn của mình.

Quả thật, con người quá yếu đuối và luôn đầy tham vọng. Nhưng không vì thế mà ỷ lại hoặc cố chấp, biên hộ cho những gì mình làm. Ngược lại, phải tự biết chấp nhận mức độ hữu hạn của mình để luôn biết làm việc tận tụy bằng tất cả tâm lực mà không đòi hỏi gì thái quá nơi người khác. Đức Giêsu đã nói: “*Ái trung thành trong việc nhỏ sẽ trung thành trong việc lớn*” (Lc 19:12-27). Hãy tự giành cho mình những việc khó và dành cho người khác những việc dễ, nhưng không hề miễn cưỡng hoặc tỏ vẻ khó chịu.

Mùa Chay là thời gian cần thiết để suy gẫm, tĩnh tâm, vì đời người như một cỗ máy, thi thoảng vẫn cần được tu sửa – dù tiểu tu, trung tu hoặc đại tu. Mùa Chay cũng là dịp “nhìn lại” số km mình đã đi qua để biết phải cố gắng thêm ít hay nhiều, như máy móc phải châm thêm hoặc thay dầu nhớt, chứ không thể tự mãn. Ăn chay phải gắn liền với cầu nguyện, vì “bao lâu ta chưa thôi cầu nguyện là dấu chắc chắn Chúa đang thương” (Thánh Augustinô). Cầu nguyện là mãnh lực khả dĩ chiến thắng tất cả!

Ăn chay song song với tịnh tâm. Không nhất thiết phải làm điều gì vĩ đại mà chỉ cần “chấn chỉnh” hoặc “cởi bỏ” một thói xấu hoặc một động thái nào đó... Thiết tưởng đó mới là cách “trở về” hữu ích và đẹp lòng Chúa. Có thể là hy sinh không đi chơi, bớt hoặc bỏ hút thuốc, giảm uống cà-phê, bớt uống rượu, thôi cờ bạc, ít tán gẫu, không xét đoán, chăm học hơn, quan tâm nhau hơn, sống hòa đồng hơn, nghiêm túc hơn,... Đó chính là những Vị Ngọt làm cho ly-cà-phê-không-đường đời mình

thêm đậm đà hương vị, để không chỉ cho riêng mình “thường thức” mà còn cho cả những người xung quanh cùng “nếm thử”. Và còn mãi dư vị làm sáng khoái...

Trở về là hành-trình-vui nếu biết **trở về với cả tấm lòng** sau những năm tháng hoang đàng. Thiên Chúa luôn nhân hậu và đại lượng vẫn từng giây mong chờ tội nhân trở về nương náu Tình Yêu Thiên Chúa. Dù tội lỗi đến đâu, dù thất vọng nhưng đừng tuyệt vọng, Thiên Chúa vẫn nhân hậu vô cùng, chỉ cần chúng ta **biết thành tâm sám hối**, vì chính Chúa Giêsu đã nói với nữ tu Josefa Menendez (1890–1923, Dòng Thánh Tâm): *"Sự khốn nạn của con lỗi cuốn Cha"*. Thật là may mắn và hạnh phúc cho mỗi người chúng ta có một Vị Thiên Chúa từ bi ngoài sức tưởng tượng của loài người!

Tình Yêu Chúa là thể, yêu đến cùng, yêu đến chết, yêu đến giọt máu và giọt nước cuối cùng, vì vậy mức độ yêu Chúa của chúng ta phải theo cách thức của Thánh Bernard: *"Mức độ yêu Chúa là yêu vô hạn"*. Con người với nhau rất cần một tấm lòng thì với Thiên Chúa, Ngài cũng chỉ cần chúng ta dành trọn cho Ngài một **Tấm Lòng** mà thôi!

Lạy Chúa, chúng con thật yếu đuối, "điều con muốn thì con không làm, điều con không muốn thì con lại làm" (x. Rm 7:19). Thật trớ trêu thay! Nhưng Ngài vẫn không chấp, vẫn sẵn sàng tha thứ tất cả, tha thứ vô điều kiện chỉ vì Tình Yêu Ngài dành cho con luôn trọn vẹn, trước sau như một. Có nhiều lúc con cô đơn và thất vọng ê chề, xin Ngài thương độ trì, vì con xác tín "Ngài là Đấng đã gọi con, Ngài đang ở với con, Ngài không để con cô đơn một mình" (Ga 8:29) và "xin thêm đức tin cho con" (Lc 17:5). Amen.



Hiệp thông



Cầu nguyện

- Xin CĐ LCTX cầu nguyện cho linh hồn Maria Nguyễn Thị Mậu, thọ 75 tuổi (ân nhân của CĐ LCTX Gx Nhân Hòa) vừa được Chúa gọi về. Xin LTX của Chúa ban cho linh hồn cụ Maria sớm được hưởng Nhan thánh Chúa.
- 5 người xin tạ ơn Chúa, Đức Mẹ và Thánh Cả Giuse vì những hồng ân Chúa đã thương ban.
- 12 người xin được ơn bình an và công việc ổn định.
- Xin CĐ LCTX cầu nguyện cho anh Giuse, xin Chúa che chở, gìn giữ anh vượt qua những cám dỗ xác thịt để anh theo Chúa đến cùng.
- 10 gia đình xin ơn hoán cải cho những người đã rời xa Chúa, không đi lễ, không xưng tội lâu năm biết quay về với Chúa.
- Một gia đình xin CĐ LCTX cầu nguyện cho con đang bị ung thư giai đoạn cuối luôn biết tin thác vào Chúa, xin Chúa thêm sức mạnh để anh chịu đựng được những cơn đau đớn và vâng theo Thánh ý Chúa.
- 12 người xin Chúa ban ơn chữa lành những bệnh tật, đau đớn cả phần hồn lẫn phần xác.
- 10 người xin Chúa giúp giải quyết những khó khăn trong gia đình.
- Xin hiệp ý dâng lời cầu nguyện, xin Chúa luôn gìn giữ bảo vệ, để CĐ LCTX GP ngày càng phát triển vững mạnh. Xin Chúa ban tràn đầy Hồng ân và sức khỏe cho cha Tổng Linh hướng để Ngài dẫn dắt anh em trong BCH biết đem tình thương LCTX san sẻ cho mọi người.

PHÒNG MẠCH MIỄN PHÍ

**4 bệnh "giấu mặt"
sau tâm trạng mệt mỏi**

Nếu cơ thể bạn thường xuyên mệt mỏi mà không phải do công việc quá nhiều hoặc do các hoạt động quá tải hàng ngày, bạn cần hết sức lưu ý. Ngay cả ban ngày, khi đã nghỉ ngơi khá nhiều rồi mà bạn vẫn luôn cảm thấy mệt mỏi thì càng cần cảnh giác hơn, vì như vậy là đi ngược lại với hệ thống trao đổi chất của cơ thể, hoặc thậm chí là tình trạng tinh thần rối loạn.

Mệt mỏi có thể được gây ra bởi sự nhầm lẫn và áp lực tâm lý. Mệt mỏi cũng có thể là một triệu chứng của bệnh. Dưới đây là những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra những cơn mệt mỏi cho bạn.

1. Thiếu Vitamin B12

Vitamin B12 có "trách nhiệm" duy trì hoạt động của các tế bào máu đỏ vận chuyển oxy trong máu. Mức độ vitamin B12 trong cơ thể quá thấp sẽ làm cho các bộ phận trong cơ thể khập khiễng và thiếu sức sống. Tình trạng này cũng gây ra đau dạ dày hoặc ợ nóng. Nếu để quá lâu, sẽ dẫn tới ngứa ran ở bàn tay và bàn chân, trí nhớ giảm, mất cân bằng và kéo theo sự nhầm lẫn.

Loại vitamin này rất dễ bổ sung từ protein động vật chứ không phải mua bất kì loại thuốc nào khác. Nếu muốn tăng lượng vitamin B12, bạn có thể bổ sung từ thực phẩm, chẳng hạn như sữa bò, trứng, thịt và cá. Đối với người ăn chay, thì có thể bổ sung vitamin B12 từ sữa đậu nành.

2. Trầm cảm

Mệt mỏi là một trong những dấu hiệu chứng tỏ bạn đang bị trầm cảm. Khoảng 12 triệu người lớn trên toàn thế giới bị trầm cảm. Ở phụ nữ, nguy cơ trầm cảm có thể cao hơn 20% so với nam giới. Để khắc phục điều này, bạn nên có một kỳ nghỉ, làm liệu pháp spa có hương thơm hoặc tập thể dục.



3. Thiếu chất lỏng

Mất nước có thể dẫn đến ức chế làm việc của các cơ quan trong toàn bộ cơ thể con người. Kết quả là, năng lượng trong cơ thể giảm và ảnh hưởng đến hoạt động của các cơ quan. Tình trạng này gây ra các triệu chứng của sự yếu ớt và mệt mỏi cơ thể.

Nếu cơ thể không đủ nước, bạn hãy cung cấp cho cơ thể tám ly nước mỗi ngày, đồng thời phải ăn nhiều rau và trái cây có hàm lượng nước và chất xơ cao. Chế độ ăn uống này sẽ giúp giữ lại nước kéo dài trong cơ thể.

4. Bệnh tiểu đường

Cơ thể mệt mỏi thường là dấu hiệu biểu hiện của bệnh nhân tiểu đường. Lý do như sau: khi lượng đường trong máu cao, glucose sẽ tự động bị loại bỏ khỏi cơ thể qua nước tiểu. Kết quả là, các tế bào của cơ thể thiếu năng lượng mà thiếu năng lượng tức là làm cho các tế bào của cơ thể không hoạt động đúng.

Bệnh nhân tiểu đường luôn cảm thấy khát nước nên cả ngày họ uống rất nhiều nước. Điều này khiến không ít người phải thức dậy vào buổi đêm để đi tiểu, khiến cho giấc ngủ bị gián đoạn hoạt động. Mất ngủ cũng có thể dẫn đến mệt mỏi.

Đối với bệnh nhân tiểu đường, nó là rất quan trọng để kiểm tra lượng đường trong máu thường xuyên. Giữ đủ lượng thực phẩm mỗi ngày. Tập thể dục thường xuyên, và sống một chế độ ăn uống thích hợp cũng là điều hết sức cần thiết, bắt đầu bằng cách giảm cân quá mức và tránh xa các đồ uống ngọt.

Tài liệu Học tập LÒNG THƯƠNG XÓT rất mong sự đóng góp về bài vở và sự giúp đỡ của các nhà hảo tâm. Mọi thư từ bài vở xin vui lòng gửi trước ngày 15 hàng tháng về VP giáo xứ Tân Định hoặc theo địa chỉ Email: longthuongxotgp@yahoo.com – Xin dùng chữ Unicode.

Mục Lục

✠ Lá Thư Linh Hưởng	
◆ Thánh Cả Giuse là Người Công Chính	02
✠ Sống Lời Chúa	05
✠ Học hỏi Linh Đạo	
◆ LCTX trong Thánh kinh (Kỳ 2)	14
✠ Bài Học Từ Cuộc Sống	
◆ Thánh Giuse: Người nghèo của Thiên Chúa	19
✠ Tháng 3: Kính Đức Thánh Giuse	21
✠ Những Lời Khôn Ngoan	23
✠ Giáo Dục về Tình yêu & Hôn nhân (Kỳ 4)	25
✠ Bữa Tiệc Ly diễn ra khi nào	28
✠ Tin Tức – Sinh Hoạt	32
◆ Thông báo về các lớp Thần Học – Kinh Thánh	34
✠ Diễn Đàn	
◆ Chuyện cờ bạc	36
◆ Thinh lặng	42
◆ Hãy chia sẻ hạnh phúc để được hạnh phúc	46
◆ Mùa Chay nói chuyện ăn chay	48
◆ Điểm hẹn lý tưởng	50
◆ Người mẹ	53
◆ Tấm lòng	58
✠ Hiệp Thông Câu Nguyện	61
✠ Phòng mạch miễn phí	
◆ 4 bệnh giấu mặt sau tâm trạng mệt mỏi	62

