



LÒNG CHÚA 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

05/2012

“Những linh hồn nào loan truyền vinh dự của Lòng Thương Xót Ta thì đến giờ chết, Ta sẽ không đối xử với họ như một vị Thẩm Phán, mà là Đấng Cứu Tinh đầy Lòng Thương Xót”

(NK 1075)

(Lưu hành nội bộ)



LÁ THƯ LINH HƯỚNG

Cầu nguyện bằng Kinh Mân Côi là huấn lệnh của Đức Mẹ Fatima

Lm. JB. Võ Văn Ánh

Ngay từ lần hiện ra đầu tiên, Mẹ Fatima đã đề cập đến huấn lệnh này. Và sau đó, cứ mỗi lần hiện ra, Mẹ đều lập lại mệnh lệnh: **Hãy cầu nguyện bằng Kinh Mân Côi.** Chúng ta để ý **đến ba điểm chính yếu**, được chắt chũa trong lời Mẹ Maria kêu gọi thực hiện mệnh lệnh này.



1. Điểm thứ nhất: Mẹ Maria **không** kêu gọi "hãy lần hạt Mân Côi" (Say Rosary) mà là "**Cầu nguyện bằng Kinh Mân Côi**" hay "Cầu Kinh Mân Côi" (Pray Rosary) tức là vừa đọc Kinh Mân Côi vừa suy gẫm các mầu nhiệm. Bởi vì, Mẹ chú trọng đến điều cốt lõi của cầu nguyện là **tâm lòng của con người**. Vì cầu nguyện là tác động con người bày tỏ khát vọng thần linh của mình. Trong **Kinh Lạy Cha**, Chúa Giêsu dạy chúng ta bày tỏ những nỗi khát vọng, được thể hiện qua các ước nguyện về Chúa, cũng như các ước nguyện về chính bản thân mình. Nếu chúng ta cầu nguyện bằng Kinh Mân Côi với chính tâm hồn mình, chúng ta mới thật sự cùng Mẹ chiêm ngưỡng dung nhan Chúa Kitô, nhờ đó, chúng ta có được sự khao khát sống đức tin như Mẹ đã sống.

2. Điểm thứ hai: Mẹ Fatima muốn chúng ta Cầu Kinh Mân Côi **mỗi ngày**. Cầu Kinh Mân Côi là tác động của lòng muốn, của khát vọng thần linh nơi con người. Con người không thể nào thôi khát vọng cho đến khi được hoàn toàn toại nguyện. Có nghĩa là con người sẽ liên lỉ bày tỏ và bộc phát khát vọng thần linh của mình bằng việc sốt sắng "Cầu Kinh Mân Côi mỗi ngày". Tối thiểu là đọc 3 Kinh trước khi ngủ, hay khá hơn là cầu nguyện bằng 50 Kinh Mân Côi. Việc chưa sốt sắng "Cầu Kinh Mân Côi" hằng ngày, chứng tỏ chúng ta chưa thật sự hay

chưa hết sức khao khát thần linh, chưa liên li cùng Mẹ chiêm ngưỡng dung nhan Chúa Kitô bằng Cầu Kinh Mân Côi để có thể sống như Chúa Kitô, sống như Mẹ đã sống.

Mặc dù chúng ta có những cách cầu nguyện khác nhau như viếng Thánh Thể, lần chuỗi Thương xót, đi đền Thánh giá, đọc Kinh Nhật Tụng, nhất là cử hành Thánh lễ, nhưng việc “Cầu Kinh Mân Côi hằng ngày” cũng không phải là vô ích, như Đức Giáo Hoàng Phaolô VI đã giải thích: Việc Cầu Kinh Mân Côi không tương khắc với Phụng vụ, mà còn hỗ trợ Phụng vụ, giúp dẫn nhập vào Phụng vụ và giúp con người tham dự trọn vẹn và sâu xa vào Phụng vụ. Đặc biệt giúp chúng ta gặt hái được nhiều hoa trái của Phụng vụ trong đời sống thường ngày của người tín hữu.

3. Điểm thứ ba: Lời Mẹ kêu gọi **"Cầu Kinh Mân Côi hằng ngày"** có liên quan đến **hòa bình thế giới**. Trong 6 lần hiện ra, có 3 lần Mẹ bảo: Cầu Kinh Mân Côi hằng ngày **để chấm dứt chiến tranh** (lần 5) hay để cầu nguyện **cho hòa bình thế giới** và **chấm dứt chiến tranh** (lần 1 và lần 3). Sở dĩ Kinh Mân Côi và hòa bình thế giới có liên quan mật thiết với nhau vì quyền lực lịch sử của Kinh Mân Côi, cũng như vì quyền lực cứu độ của Kinh Mân Côi.

A. Về hiệu lực lịch sử của Kinh Mân Côi, chúng ta thấy ngay nơi nguồn gốc của lễ Đức Mẹ Mân Côi. Đức Thánh Cha Lêô XIII, trong Thông điệp Supremi Apostolatus ban hành ngày 01/9/1883 đã nhắc đến sự kiện sau đây: “Công hiệu và quyền lực của việc Cầu Kinh Mân Côi được thể hiện vào thế kỷ XVI, khi lực lượng hùng hậu của quân Thổ Nhĩ Kỳ đang đe dọa chụp cái gông man rợ lên hầu hết cả Âu Châu. Lúc bấy giờ, Đức Thánh Cha Piô V, sau khi kêu gọi lòng nhiệt thành của các vua chúa trong việc cùng nhau tự vệ, họ đã hăng hái, nỗ lực và hơn hết mọi sự, Ngài xin Mẹ Thiên Chúa hết sức quyền năng, thương đến thế giới Kitô giáo. Tất cả đều một lòng một ý với Đức Thánh Cha lúc bấy giờ và sẵn sàng hy sinh mạng sống để bảo toàn Đức tin và quê hương. Các chiến sĩ tín hữu Chúa Kitô hiên ngang đối đầu với địch quân ở gần Côrintô, trong khi đó những tín hữu không thể đi chiến đấu họp thành một đạo quân sốt sắng cầu nguyện, họp nhất trong lời Kinh Mân Côi liên tục

chúc tụng Mẹ Maria, kêu xin Người ban chiến thắng cho đoàn quân chiến đấu. Mẹ cao sang đã ban ơn trợ giúp họ. Trong trận thủy chiến gần quần đảo Echinades, hạm đội của các tín hữu đã đại thắng mà không bị thiệt hại nặng nề và địch quân hoàn toàn thảm bại. Để tưởng nhớ đến đặc ân này, Vị Thánh Giáo Hoàng Piô V đã lập một Lễ tôn kính Đức Mẹ thắng trận, mà sau này Đức Giáo Hoàng Grêgôriô XIII đã đổi lại là Lễ Kính Đức Mẹ Mân Côi.

B. Kinh Mân Côi có hiệu lực đối với các ơn phần xác và ***còn hiệu lực hơn đôi với các ơn phần hồn.***

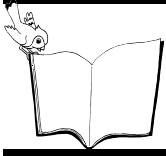
Chiến tranh là do con người thiếu đức bác ái yêu thương nhau. Để thoát chiến tranh, con người phải cải thiện đời sống, nhận biết sự thật và trở về với Đấng là chủ của lịch sử. Thật là dễ dàng đi con đường: ***qua Mẹ Maria đến với Chúa Giêsu*** để được cứu rỗi.

Cầu Kinh Mân Côi sẽ cải thiện đời sống và tôn kính Trái tim Mẹ.

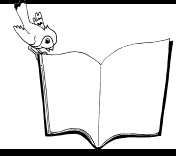
Kết luận: Khi thi hành mệnh lệnh "Cầu Kinh Mân Côi hằng ngày" người tội lỗi sẽ nhận biết Con Thiên Chúa đã hóa thành nhục thể trong lòng Đức Maria để cứu chuộc con người. Khi nguyện ***Kinh Lạy Cha***, chúng ta tỏ lòng tri ân Thiên Chúa đã yêu thương cứu chuộc Ta qua Con của người và khi nguyện ***Kinh Sáng Danh*** sau mỗi chục, chúng ta chung lời ca ngợi, chúc tụng Thiên Chúa. Khi nguyện ***Kinh Kính Mừng***, chúng ta nhận biết và yêu mến Mẹ Maria và xin Mẹ thương đến thân phận tội lỗi của mình nơi lời Kinh: Thánh Maria Đức Mẹ Chúa trời, cầu cho chúng con là kẻ có tội.

(Viết theo Tông thư Kinh Mân Côi Trinh Nữ Maria của Chân Phước Gioan Phaolô II)

• Thánh Anphongsô Ligorì quả quyết rằng: "Nếu tôi thật lòng yêu mến Mẹ, thì tôi chắc chắn được lên thiên đàng".
• Thánh Bênadô thì diễn tả văn vẻ hơn: "Được Mẹ dẫn dắt, bạn sẽ không ngã. Được Mẹ che chở, bạn sẽ không sợ. Được Mẹ hướng dẫn, bạn sẽ an lòng. Được Mẹ ban ơn, bạn sẽ đạt đích mong chờ".



SỐNG LỜI CHÚA



Linh mục Giuse Nguyễn Hưng Lợi DCCT

CHÚA NHẬT V PHỤC SINH – B (Ga 15, 1-8) Ở LẠI TRONG THẦY

Sống trong một thế giới văn minh tốt bậc, nhiều lúc con người cứ tưởng mình có thể làm được tất cả mọi sự và không có gì đáng tiếc xảy ra, nhưng càng loay hoay giải quyết vấn đề này, thì sự việc khác lại xảy ra. Chiến tranh nhiều nơi trên thế giới còn đó. Bệnh ung thư chưa chữa được tận căn. Sida, bệnh liệt kháng, HIV, AIDS lại hoành hành. H5N1 chưa dứt thì H1N1 lại xảy ra. Con người vẫn hì hục đi trong cái vòng xoáy lẩn quẩn ấy. Con người bế tắc, thế giới cũng bế tắc luôn, cần đến ơn giải thoát, cần đến ơn cứu độ và cần đến tình thương của Chúa.



Hình Ảnh Cây Nho: Trong đoạn Tin Mừng của thánh Gioan (15, 1-8) hôm nay gợi lên một hình ảnh quen thuộc của dân Do Thái là cây nho. Chúa Giêsu đã dùng hình ảnh quen thuộc này để dạy nhân loại một bài học thật quý giá. Chúa tự ví mình là cây nho và mọi người là nhánh. Hình ảnh này nói lên sự hỗ tương giữa thân và cành, giữa cành và thân nghĩa là

giữa Chúa Giêsu và con người, giữa con người với nhau. Con người phải liên kết với Chúa Giêsu, con người mới sống mạnh mẽ, dồi dào và sinh động được. Con người luôn cần tới Chúa để được ơn cứu rỗi. Con người cần hiệp nhất, gắn bó với Chúa như lời Chúa đã nói: *"không có Ta các người không thể làm gì được"*. Bởi vì con người không thể thành toàn, tự cứu tự giải

thoát mà không cần nhờ đến Chúa. Để kết hợp với Chúa. Người tín hữu phải cầu nguyện, lãnh nhận các bí tích, đặc biệt là bí tích Thánh Thể. Đây là bí tích mang lại nguồn sống, giúp người tín hữu duy trì mối tương quan thường xuyên, mật thiết với Chúa Giêsu. Còn về phần giữa con người với nhau, giữa Kitô hữu với nhau, tất cả chúng ta cần cộng tác với nhau, cần giúp đỡ, nâng đỡ và hiệp nhất với nhau trên đường tìm gặp Chúa và trên đường cứu rỗi. Hình ảnh cây nho gây ấn tượng và có ý nghĩa thật sâu xa giữa những cành với nhau. Mọi người trong cộng đoàn, trong giáo xứ, gia đình luôn phải chia sẻ với nhau nhựa sống, chia sẻ với nhau tình thương và ơn Chúa. Không ai được ngăn cản nhựa sống đến với người khác, không ai được ngăn cản ơn Chúa đến với người khác. Mọi người phải cầu nguyện cho nhau, chia sẻ niềm vui, lo âu, nỗi buồn và hy vọng với nhau, đừng bao giờ vô tình hay hữu ý gây đau buồn, khổ sở cho nhau.

Ở Lại Trong Thầy: Người tín hữu là cành nho, các Kitô hữu là các nhánh nho. Tất cả Kitô hữu phải liên hệ với thân nho là Đức Kitô để nhận được nhựa sống, sự sống mới và sự tin trung bằng lời cầu nguyện và bằng việc lãnh nhận các bí tích và giữa Kitô hữu luôn phải có sự gắn kết, liên hệ và hiệp nhất với nhau. Bởi vì, nếu không ở trong Chúa, chúng ta thực không yêu mến Chúa. Ở trong Chúa cũng có nghĩa chúng ta yêu mến anh em và giúp đỡ anh em. Đường vào Nước Trời không gì khác là ở trong Chúa và thực thi bác ái, nghĩa là thực hiện tình thương giữa nhau. Ở lại trong Chúa cũng có nghĩa là chúng ta sinh nhiều hoa trái. Hoa trái đều là ước mơ của những người trồng nho. Ở trong Chúa, người Kitô hữu sẽ triển nở, vui tươi, hạnh phúc. Ở lại trong Chúa cũng có nghĩa là tuân giữ và thực hiện các điều răn của Ngài.

Áp Dụng Vào Thực Tế: Muốn sống triển nở và sinh hoa kết quả, người tín hữu phải ở trong Chúa, giữ lời Chúa và chia sẻ, giúp đỡ, thực thi tình thương giữa nhau. Muốn sinh hoa trái dồi dào, người Kitô hữu phải chịu cắt tỉa nghĩa là phải đẩy lui tất cả những gì cản bước tới với Chúa, hãy liên kết, gắn chặt lấy thân để cho nhựa sống được lưu truyền và nhựa ấy cũng được lưu chảy tới mọi người. Chính Chúa Giêsu cũng đã chịu để

được cắt tía qua khổ đau và cái chết. Muốn có vinh quang, người Kitô hữu phải đón nhận đau khổ và vác thập giá của mình mỗi ngày mà theo Chúa.

Lạy Chúa Giêsu phục sinh, xin cho chúng con được ra khỏi chính mình, ra khỏi những ích kỷ, tính toán theo thói khôn ngoan của thế gian để chúng con biết đón nhận những đòi hỏi của Tin Mừng dầu chúng con có bị thiệt thòi, thua thiệt. Amen.

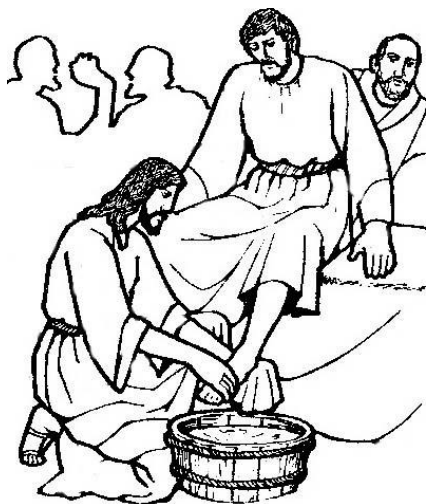
CHÚA NHẬT VI PHỤC SINH – B (Ga 15, 9-17) NHƯ THẦY ĐÃ YÊU

Sống yêu thương và hành động như Chúa Giêsu là điều mỗi Kitô hữu phải suy nghĩ, phải noi gương và bắt chước. Trên thế giới ngày nay nhiều nơi nhiều nước ngoài việc làm giàu cho nước mình, nhiều chính phủ, nhiều bộ ngành đã biết mở rộng cái nhìn của mình để chia sẻ, giúp đỡ những người nghèo khổ, để ý tới những người neo đơn, cô thân cô thế v.v... Đọc báo, nghe đài, truy cập mạng, chúng ta thấy nhan nhản các tổ chức, các cá nhân đầy lòng quảng đại, đầy từ tâm. Những con người này có trái tim nhạy cảm, có tấm lòng mở rộng sâu xa, biết chăm lo cho những người nghèo đói, những người bất hạnh, những người bị đẩy ra bên lề xã hội. Đây là những con người có trái tim như Chúa Giêsu biết nhạy cảm trước những nỗi khổ đau của nhân loại, biết trắc ẩn trước lời mời gọi của Chúa Giêsu: "*Các con hãy yêu mến nhau, như Thầy đã yêu mến các con*" (Ga 15, 12).

Tình Yêu Vô Biên Giới: Đọc Tin Mừng của Chúa Giêsu, chúng ta luôn bắt gặp một Chúa đầy lòng nhân từ, một Chúa luôn trắc ẩn trước nỗi đau khổ, thiếu thốn, đói khát của đám đông. Vâng, chúng ta có thể bắt gặp một Thiên Chúa thứ tha, một Thiên Chúa yêu thương đến tột cùng, một Thiên Chúa đầy lòng nhân nghĩa. Thử xem người phụ nữ ngoại tình bị bắt quả tang và Chúa đã đối xử làm sao, đối xử như thế nào? Một Thiên Chúa nhân từ đối với người phụ nữ bị cho là tội lỗi tràn đầy: cô Maria Madalêna. Trước cái chết của người thân, người

quen thuộc: Ladarô đã chôn trong mồ bốn ngày rồi. Trước con bà góa thành Naim, trước đám đông dân chúng đi theo Chúa Giêsu khát khao lời của Ngài và đang lâm cơn khát, đói vv... Chúa Giêsu đã luôn để ý tới từng nhu cầu của từng nhóm, từng người. Tình yêu của Chúa quả không giới hạn và vô biên, Người cảm thông với con người, với tất cả mọi người mà Ngài đã dựng nên: *"Tất cả những gì Thầy đã nghe biết nơi Cha Thầy, thì Thầy đã cho các con biết"* (Ga 15, 15). Tình yêu của Chúa Giêsu đã đi tới chỗ tuyệt đỉnh, đã đi cho tới cùng: *"Người đã yêu thương họ đến cùng"* (Ga 13, 1). Tình yêu tận hiến, vô vị lợi: *"Không có tình yêu nào cao vời bằng tình yêu của người hiến mạng sống vì người mình yêu"* (Ga 15, 13) hoặc *"Khi nào ta bị treo lên khỏi mặt đất Ta sẽ kéo mọi người lên cùng Ta"*. Tình yêu của Chúa Giêsu là tình yêu phát xuất tự Thiên Chúa Cha, tình yêu này luân chuyển từ Người đến con người và giữa con người với con người: *"Các con hãy yêu mến nhau như Thầy đã yêu mến các con"* (Ga 15, 12).

Yêu Như Thầy Đã Yêu: Yêu như Chúa yêu, quả thực không phải là chuyện dễ, nhưng lời mời gọi của Chúa luôn thúc bách mọi người hãy hướng tới người khác và bắt chước gương



của Thầy Giêsu đã sống, đã thực hiện và nhất là đã yêu. Gương của các môn đệ bên Chúa Giêsu, đã được Ngài yêu thương, chăm sóc và các môn đệ đã yêu thương nhau như thế nào vẫn là điều thôi thúc mỗi người chúng ta vươn lên, vươn lên mãi và sống, yêu như mức độ Thầy Giêsu đã sống, đã yêu. Hãy chiêm ngắm gương Thánh Maximilianô Kolbê, Thánh Têrêsa Hài Đồng Giêsu, Thánh Phanxicô khó khăn, Mẹ Têrêsa Calcutta, Đức Cha Jean Cassaigne, Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II v.v... Thiên Chúa là tình yêu. Ai ở trong Thiên Chúa là ở trong tình yêu. Yêu như Thầy đã yêu là yêu cho đến cùng và chết trên thập giá.

Áp Dụng Vào Thực Tế: Trước một thế giới chạy theo lợi nhuận, chạy theo đà phát triển của văn minh, nhiều khi con

người quên đi sự cảm thông, tình bác ái, lòng yêu thương chân thật. Một nụ cười giữa sa mạc khô cằn sẽ nâng đỡ, khuyến khích con người rất nhiều. Thế giới đang khao khát tình yêu. Người tín hữu phải là chứng nhân cho tình yêu đích thực, tình yêu nở hoa, tình yêu của Đức Giêsu Kitô. Con người của chúng ta không có cơ hội để chết như Đức Kitô, nhưng chết cho tha nhân là chấp nhận hao mòn hằng ngày để cho người khác được niềm vui và hạnh phúc. Bởi vì như bài hát Kinh Hòa Bình đã viết: "*Chính lúc chết đi là khi vui sống muôn đời*".

Lạy Chúa Giêsu, xin cho chúng con biết nhận ra bộ mặt của Chúa nơi tha nhân để chúng con yêu thương họ như Chúa đã yêu thương chúng con. Amen.

LỄ CHÚA THĂNG THIÊN – B (Mc 16, 15-20) ĐƯỜNG VỀ TRỜI

Lúc còn nhỏ học giáo lý, mỗi năm lễ Chúa Thăng Thiên, tôi cứ ngược mắt trông lên trời xem có thấy Chúa về trời hay không và Chúa về trời như thế nào, ra làm sao? Mà lạ thực, chẳng bao giờ tôi nhìn thấy Chúa lên trời. Đó là suy nghĩ của tôi và tư duy ấy theo tôi mãi cho tới ngày tôi trưởng thành, cho tới ngày tôi được học hỏi kỹ hơn, tôi hiểu Chúa về trời không như cách suy nghĩ, tư duy của tôi. Tôi càng hiểu rõ hơn lời sách Công Vụ Tông Đồ (1, 1-11): "*Tại sao cứ đứng đó nhìn trời?*".

Trời Là Cái Gì Xa Vời Vợ? Xem ra trời là một cái gì đó thật mông lung, một cái gì đó xa vời vợ? Do đó, lên trời không phải là chuyện hàng không vũ trụ. Bởi vì, đã có những phi hành gia cứ tưởng mình lên được một góc nhỏ nào đó của mặt trăng là đã thấy trời. Nếu nghĩ như thế quả họ thất vọng. Trời không có nghĩa là ở đây hay ở chỗ nọ. Trời cũng không có nghĩa là lên hay xuống. Lên trời là gặp Thiên Chúa ngay trong lòng Ngài, ngay trong tình thương của Ngài. Chúa Giêsu được tôn vinh, được cất nhắc ngay trong cái chết và phục sinh của Ngài. Thăng Thiên là biểu hiện việc Chúa được nâng nhắc ngay chính nơi lòng của Thiên Chúa. Chúa về trời là về với Thiên Chúa Cha.

"*Ta ra đi thì ích lợi hơn cho các người, vì nếu ta không trở đi thì Đấng Bầu chừa không đến cùng các người*" (Ga 16, 17). Chính vì thế, Chúa về trời là về với Cha, ngự bên hữu Cha của Ngài như lời Kinh Tin Kính chúng ta vẫn đọc, vẫn tuyên xưng. Trời không phải là cái gì xa vời như chúng ta thường lầm nghĩ, nhưng trời đang ở ngay nơi lòng Thiên Chúa Cha. "*Lời đã thành xác phàm*" (Ga 1, 14). Chúa Giêsu vừa là Thiên Chúa vừa là người. Ngài đang ở giữa nhân loại, đang ở giữa chúng ta. "*Ngay từ đầu đã có Lời và Lời ở nơi Thiên Chúa*" (Ga 1, 1).

Trời Và Đất Giao Hòa: Thật khó nói nếu chỉ có đất và nếu không có trời, không có bầu trời như chúng ta thường học,



thường biết, thường nghe thì quả thật chúng ta sẽ vô vọng. Đất là nơi chốn, là một cái gì hết sức thực tế vì chúng ta đang sống trên trái đất. Đất tạo cho chúng ta sự sống thì trời cũng là nơi, đích điểm chúng ta trông mong, ao ước. Đất cho con người chúng ta sự sống. Trời tạo cho mỗi người, tạo cho chúng ta lẽ sống. Do đó, có lúc chúng ta vẫn tưởng tượng và ước mong trời đất sẽ giao hòa. Trời và đất gặp nhau để con người được vui tươi, hạnh phúc. Trời xanh ca tụng vinh quang Thiên Chúa nhưng trái đất là nơi đã cứu mang Con Thiên Chúa làm người. Thánh Phêrô chờ đợi Nước Thiên Chúa, thế nhưng lại không nhận rằng, Nước đó trị đến qua chính sự kết hiệp sâu xa của Thiên Chúa với nhân loại chúng ta (Eloi Leclerc). Do vậy, chỉ biết có đất chúng ta sẽ thất vọng vì mình đất không thỏa mãn được những khát vọng của chúng ta, của mọi người.

Chúa Về Trời Là Về Với Chúa Cha: Cuộc đời của người Kitô hữu là một cuộc hành trình đức tin, một cuộc trở đi lâu dài và xa vời. Một cuộc hành trình mà đích đến là phía bên kia. Phía bên kia là một khoảng cách thật xa nhưng nó lại gần khi chúng ta biết tới với những người nghèo, khi chúng ta đi vào lòng đời để tới với tha nhân, khi chúng ta bước những bước chân đi loan báo Tin Mừng. Vâng, Tin Mừng là chính Chúa Giêsu Kitô. Tin Mừng chính là tình yêu của Chúa. Tin Mừng

chính là lòng nhân từ, hay chạnh lòng xót thương của Thiên Chúa. Chúa về với Chúa Cha nhưng Ngài sai phái chúng ta đi vào đời để lo an báo tình thương, để gặt lúa nơi những cánh đồng còn đầy ắp lúa chín vàng ở trái đất.

Áp Dụng Vào Thực Tế: Chúa ra đi về với Chúa Cha thì ích lợi hơn bởi vì Chúa sẽ sai Thánh Thần xuống với chúng ta. Chúa về trời nhưng hứa sẽ ở với chúng ta mọi ngày cho tới tận thế. Chúa về với Cha nhưng Ngài vẫn dùng chúng ta để giới thiệu Ngài, vẫn dùng đôi tay chúng ta để thi ân giúp đỡ tha nhân, vẫn dùng đôi chân của chúng ta để dẫn chúng ta đến với những con người bơ vơ, những con người cùng khổ. Chúa về trời nhưng Ngài vẫn canh cánh trong lòng: *"Lạy Cha, con muốn rằng con ở đâu thì những người Cha ban cho con cũng sẽ ở đây với con"* (Ga 17, 24).

Chúng ta xác tín mãnh liệt rằng: "Mầu nhiệm Hội Thánh trong thế giới ngày nay đang gắn bó với trái đất, với mọi người nhưng vẫn không ngừng lên trời".

Lạy Chúa xin cho mọi nẻo đường chúng con đi đều dẫn chúng con về trời.

LỄ CHÚA THÁNH THẦN HIỆN XUỐNG B (Ga 20, 19-23) MỘT CUỘC HIỆN XUỐNG MỚI

Lúc nhỏ mỗi lần lễ Chúa Thánh Thần Hiện Xuống, tôi vẫn có những ấn tượng rất đẹp và rất mạnh bởi vì khi đọc đoạn sách Công vụ tông đồ (2, 1-11), tôi vẫn cảm thấy như có một cái gì đó thật thôi thúc và thúc đẩy tôi sống lại biến cố Chúa Giêsu ban Thánh Thần cho các tông đồ và sai các Ngài đi làm nhân chứng cho



Chúa khắp mọi nơi. Biến cố này vẫn theo tôi từ lúc có trí khôn cho đến ngày nay, và chắc chắn còn theo tôi mãi mãi đến muôn đời. Ngày lễ Ngũ Tuần thời xưa cũng là một cuộc hiện xuống mới hôm nay và mãi mãi...

Ngày Lễ Ngũ Tuần: Dân Ít-ra-en được Thiên Chúa thương giải thoát khỏi ách nô lệ Ai-cập, Chúa ban cho dân mười giới luật để đóng ấn giao ước giữa Chúa và dân của Ngài. Dân Ít-ra-en đã mừng biến cố này hết sức long trọng và hoành tráng 50 ngày sau lễ Vượt qua, nên ngày này được gọi là lễ Ngũ Tuần. Biến cố ấn tượng và hết sức lạ lùng này được Sách Công vụ tông đồ tường thuật lại một cách hết sức thuyết phục. "*Chúa Thánh Thần đã xuống trên các Tông đồ và Hội thánh mới được thành lập*". Biến cố lễ Ngũ Tuần được Sách Công vụ tông đồ diễn tả bằng những lời văn sống động gần giống cách tường thuật việc Thiên Chúa ban Lễ Luật cho dân Chúa trên núi Sinai. Với khí thể tung bừng, náo nhiệt, ào ạt gió bão, Chúa Thánh Thần tràn ngập cộng đoàn Hội Thánh tiên khởi, gồm 11 môn đệ Chúa Giêsu, Mẹ Maria, một số phụ nữ đạo đức và 120 tông đồ (Cv 1, 15). Trong ngày lễ Ngũ Tuần mọi môn đệ, tông đồ và những người hiện diện đều được tràn đầy Thần khí và đều cất tiếng ca ngợi những kỳ công Chúa đã làm, cao rao Lời Chúa hứa ban ơn cứu độ nay đã nên thành sự. Việc nói tiếng lạ là do Thần khí ban cho đã làm cho ngày lễ Ngũ Tuần rất sinh động. Các Môn đệ, các Tông đồ đã rao giảng đến nỗi ai cũng hiểu được ngôn ngữ của dân tộc mình là một điều hết sức lạ lùng. Các Ngài rao giảng sứ điệp của Chúa, sứ điệp về Tin Mừng cứu độ. Hết thảy các dân tộc nói ở đây là tất cả những người Do Thái bị tản mác khắp nơi trên khắp thế giới, nay trong ngày lễ Ngũ tuần qui tụ về Giêrusalem và họ đã nhận được Thần khí, do đó, họ đều ca ngợi Chúa.

Một Cuộc Hiện Xuống Mới: Ngày nay Thần khí Chúa hiện diện khắp mọi nơi, mọi chỗ trên toàn thế giới. Tác động của Thần khí đảm nhận mọi nền văn hóa riêng biệt và đa dạng trong một Hội Thánh duy nhất, thánh thiện, công giáo và tông truyền. Sứ điệp Tin Mừng của Chúa chỉ có một nhưng đối với từng dân tộc thì sứ điệp ấy được rao truyền bằng ngôn ngữ của chính nước họ. Thần khí của Thiên Chúa cũng chỉ có một nhưng ở nơi đâu thần hứng được diễn tả bằng những phong tục, tập quán, văn hóa của địa phương họ để một ngôn ngữ được diễn tả hợp với tư tưởng, suy nghĩ phù hợp với khẩu vị, truyền thống của từng dân tộc. Đó là việc hội nhập văn hóa địa

phương mà Đức cố Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã viết: "*Khi đức tin chưa trở thành văn hóa, thì đức tin chưa được đón nhận trọn vẹn, chưa được suy tư đầy đủ, chưa được sống một cách trung tín*". Đức cố Giáo Hoàng Gioan 23, tức Chân phước Gioan 23, đã mở Công đồng Vatican II: đây là cuộc Hiện Xuống mới. Công Đồng Vatican II đã tái thiết lập một cuộc Hiện Xuống mới đầy thần khí trong một thế giới tưởng đang đi tới việc chối bỏ đức tin.

Áp Dụng Vào Thực Tế: Thần khí của Thiên Chúa vẫn đang tràn đầy khắp thế giới, nhưng mọi nước, mọi nơi có biết lãnh nhận Thần khí và có biết tái hiện lại ngày lễ Ngũ Tuần trong Hội Thánh địa phương không? Điều này đòi hỏi phải sống hội nhập văn hóa. Bởi vì, mỗi nước, mỗi ngôn ngữ có một cách diễn tả đức tin khác nhau. Mỗi ngôn ngữ đều có nền văn hóa riêng biệt, người Âu Châu có cách diễn tả riêng, người Phi Châu có cách diễn tả của lục địa họ, người Á Châu có cách diễn tả riêng của Á Châu. Thần khí của Thiên Chúa luôn chan hòa và tràn ngập thế giới này, nhưng để đón nhận được Thần khí lại là một chuyện đòi hỏi con người phải biết mở lòng ra.

Hãy nhìn vào thực tế, xưa các môn đệ Chúa cũng đã được sống với Chúa, được nghe Lời Chúa, được chứng kiến các phép lạ Ngài làm, các Ngài cũng đã phó thác cho Chúa, tín nhiệm Chúa, nhưng khi xảy ra thử thách, các môn đệ cũng đã bán loạn, Giuđa thì bán Chúa, Phêrô thì chối bỏ Chúa, các môn đệ khác bỏ chạy trốn. Phải đợi đến ngày Lễ Ngũ Tuần khi Chúa Thánh Thần của Chúa Giêsu đến, các Ngài mới thực sự được biến đổi hoàn toàn. Mọi Kitô hữu hãy xin Chúa Thánh Thần đến để biến đổi tâm hồn mình và để ban cho mình một trái tim mới hầu mình có thể làm chứng cho Chúa tốt đẹp hơn.

Cách đây 2012 năm, Thần Khí của Đức Kitô phục sinh bắt đầu ngự trong tâm hồn các môn đệ một cách đầy quyền năng. Hôm nay chúng ta mừng ngày lễ ấy bởi vì Chúa Kitô phục sinh đang ở với nhân loại mọi ngày cho đến tận thế.

Lạy Chúa Thánh Thần xin hãy đến biến đổi tâm hồn chúng con. Amen.

HỌC HỎI LINH ĐẠO

Bài 1

Tìm Hiểu Thông Điệp *Thiên Chúa Giàu Lòng Thương Xót*

Lm. G. Tạ Huy Hoàng

May mắn được xem qua bản thảo hai tập sách của Ủy ban Giáo dân (trực thuộc Hội đồng Giám mục Việt Nam): (1) *Chuyển ngữ Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* (Anh-Việt-Pháp)¹ và (2) *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót*,² chúng tôi xin phép sử dụng một số trích dẫn trong các tập sách này để viết bài về đề tài “Lòng Chúa thương xót”.

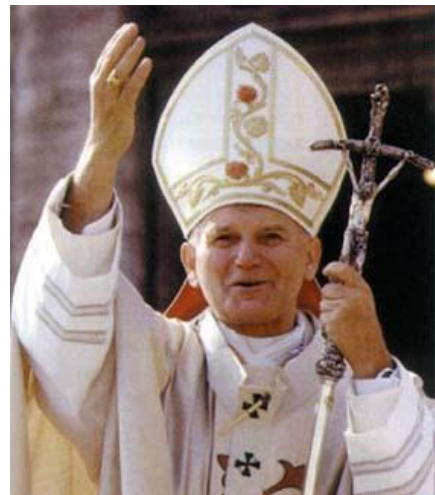
Tổng quan

Lời giới thiệu chung cho hai tác phẩm *Chuyển ngữ Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* và *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* có đoạn viết:

Với việc tham khảo các bản văn liên quan và với những suy nghĩ tìm hiểu, so sánh đối chiếu,... các biên soạn viên đã hoàn thành, với chất lượng tốt nhất theo khả năng, công việc chuyển ngữ sang tiếng Việt *Thông điệp Dives in Misericordia (Thiên Chúa giàu lòng thương xót)*.³

Thật vậy, việc được đọc cẩn thận tập *Chuyển ngữ Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* phải kể là dịp may cho những ai muốn được đọc lại – trong tinh thần đối chiếu và phân tích để hiểu sâu hơn – chính bản *Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* của Đức Giáo hoàng Gioan Phaolô II xuất bản bằng nhiều thứ tiếng, cách riêng bản tiếng Anh, ban hành ngày 30 tháng 11 năm 1980.

Điều được xem là may mắn và thú vị còn là khi đọc *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót*, độc giả có thể



khám phá cách tương đối trọn vẹn chủ đề lòng Chúa thương xót được trình bày trong thông điệp – nếu độc giả thực sự để ý đến các từ ngữ: *merciful, merciless, mercy, mercies*,... có trong thông điệp tiếng Anh (*Dives in Misericordia*). Những từ ngữ này chắc chắn có liên quan đến ý nghĩa của tình yêu, lòng xót thương, sự nhân từ, đức khoan dung, tình yêu bác ái, quảng đại, từ bi... trong tiếng Việt.

Thêm vào đó, bản văn tiếng Pháp (*Sur la miséricorde divine*) trong tập *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* còn giúp độc giả hiểu biết hơn qua việc ứng dụng phương pháp đối chiếu ngôn ngữ; giúp làm sáng tỏ thêm cho các từ ngữ và ý tưởng được đề cập đến qua các thí dụ có một hay các từ sau: *miséricordieux, miséricordes, miséricorde, pitié, sans pitié*...⁴ Quả vậy, cũng không khác tiếng Anh là mấy, những từ ngữ tiếng Pháp này có nghĩa tiếng Việt liên quan đến tình yêu, lòng xót thương, sự nhân từ, đức khoan dung, tình yêu bác ái, quảng đại, từ bi....

Vâng, thật hữu ích và đáng quý thay việc tìm hiểu trong tập *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* Tuy không bàn đến những đại từ thay thế hay những từ ngữ tương đương của *merciful*, hoặc *merciless*, hoặc *mercy*, hoặc *mercies*... và cả những ý tưởng nói đến lòng thương xót của Chúa cách minh nhiên hay ám tàng trong toàn bộ bản văn thông điệp, việc nghiên cứu sự xuất hiện của 253 lần sử dụng những từ ngữ *merciful, merciless, mercy, mercies* (01 lần sử dụng từ *merciless*, 05 lần sử dụng từ *mercies*, 29 lần sử dụng từ *merciful*, và 218 lần sử dụng từ *mercy*) thực sự góp phần giúp người đọc hiểu khá đầy đủ về nội dung *Thông điệp Lòng Chúa thương xót*.

Giới thiệu chi tiết

Phần giới thiệu chi tiết sẽ lần lượt trình bày những câu văn trong đó có sự xuất hiện của một hay các từ sau: *merciful, merciless, mercy, mercies*.⁵ Tuy nhiên, lần này chúng tôi xin được vào đề bằng hai câu đầu tiên của thông điệp (I,1,2 không có từ nào nói trên); những minh họa chu đáo và hệ thống hơn sẽ được trình bày trong các bài viết sau.

Tiếng Anh	Tiếng Việt	Tiếng Pháp
<p><i>It is "God, who is rich in mercy⁶ whom Jesus Christ has revealed to us as Father: it is His very Son who, in Himself, has manifested Him and made Him known to us."⁷ (I,1,1)</i></p>	<p>"Thiên Chúa giàu lòng thương xót"⁸ là Đấng mà Đức Giêsu Kitô đã mạc khải cho chúng ta biết là Cha: chính Người là Con Thiên Chúa đã tỏ lộ Cha và cho chúng ta biết Cha nơi chính bản thân mình.⁹ (I,1,1)</p>	<p>"Dieu Riche En Miséricorde"¹⁰ est Celui que Jésus-Christ nous a révélé comme Père: c'est Lui, son Fils, qui nous l'a manifesté et fait connaître en lui-même¹¹. (I,1,1)</p>
<p><i>Memorable in this regard is the moment when Philip, one of the twelve Apostles, turned to Christ and said: "Lord, show us the Father, and we shall be satisfied"; and Jesus replied: "Have I been with you so long, and yet you do not know me...? He who has seen me has seen the Father".¹² (I,1,2)</i></p>	<p>Về mạc khải này, điều đáng nhớ là lúc Philípphê, một trong mười hai tông đồ, thưa với Đức Kitô: "Thưa Thầy, xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha, như thế là chúng con mãn nguyện"; Đức Giêsu trả lời: "Thầy ở với anh em bấy lâu, thế mà anh Philípphê, anh chưa biết Thầy ư? Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha".¹³ (I,1,2)</p>	<p><i>Mémorable, à cet égard, est le moment où Philippe, l'un des douze Apôtres, s'adressant au Christ, lui dit: "Seigneur, montre-nous le Père et cela nous suffit"; et Jésus lui répondit: "Voilà si longtemps que je suis avec vous et tu ne me connais pas...? Qui m'a vu a vu le Père".¹⁴ (I,1,2)</i></p>

* Lưu ý: Để tiện việc tra cứu, các số trong ngoặc đơn (ở cuối câu thuộc bảng đối chiếu) được sử dụng làm ký hiệu chỉ



các số, các câu trong thông điệp. Thí dụ: (1) (I,1,1): một La Mã, số một, câu một; (2) (1) (I,1,2): một La Mã, số một, câu hai; (3)

ĐỂ KẾT

Xin mượn lời của Thánh Philípphê có trong bài hát "Thư Thầy... 1" về đề tài lòng Chúa thương xót như sau: "Thư Thầy, xin tỏ cho con thấy Cha. Xin Thầy cho con được biết Chúa Cha. Thư Thầy, con mong được thấy, con mong được biết, được biết Chúa Cha...".¹⁵

¹ Ủy ban Giáo dân, *Chuyển ngữ Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* (TP. HCM: LHNH, 2012), khoảng 300 trang A 5.

² Ủy ban Giáo dân, *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* (TP. HCM: LHNH, 2012), khoảng 190 trang A 5.

³ Ủy ban Giáo dân, *Chuyển ngữ...*, 5.

⁴ X. Gioan Phaolô II, *Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* (bản Pháp ngữ: *Sur la miséricorde divine*), ban hành ngày 30 tháng 11 năm 1980, chap. II, §3; chap. III, §4, *footnote* 52; v.v.; x. UBGD, "I. Một lần sử dụng từ *merciless*" (số 1 AVP), "IV. Hai trăm mười tám lần sử dụng từ *mercy*" (số 69 AVP) trong *Tìm hiểu Thông điệp Thiên Chúa giàu lòng thương xót* (TP. HCM: LHNH, 2012).

⁵ Câu là đơn vị ngôn ngữ diễn đạt một ý nghĩa được coi là hoàn chỉnh; khởi đầu bằng chữ viết hoa, kết thúc bằng một trong các dấu chấm câu sau: chấm (*full stop/period*) (.), chấm hỏi (*question mark*) (?), chấm than (*exclamation mark*) (!), chấm lửng/ba chấm (*dots/three points*) (...). Thí dụ: (1) "Many have undertaken to draw up an account of the things that have been fulfilled among us, just as they were handed down to us by those who from the first were eyewitnesses and servants of the word." (Lk 1:1-2); (2) "How can I be sure of this?" (Lk 1:18); (3) "Greetings, you who are highly favored!" (Lk 1:28) (4) "You may know that the Son of Man has authority on earth to forgive sins..." (Lk 5:24) (x. Tạ Huy Hoàng *et als*, *Ngữ pháp tiếng Anh*, Tập IV [TP. HCM: Nxb. Phương Đông, 2007], 5-6).

⁶ Eph 2:4.

⁷ Cf Jn 1:18; Heb 1:1f.

⁸ Ep 2,4.

⁹ Ga 1,18; Dt 1,1-2.

¹⁰ Ep 2,4.

¹¹ Cf. Jn 1,18; He 1,1-2.

¹² Jn 14:8-9.

¹³ Ga 14,8-9.

¹⁴ Jn 14,8-9.

¹⁵ X. Ga 14,8-9; Bọn Hữu, *Tập nhạc Châu Thánh Thể 6* (TP. HCM: LHNH, 1999), 5.

Lòng Chúa Thương Xót trong Thánh Kinh

KỶ IV

Thánh Phaolô viết về chiều kích thực tế của ơn cứu độ. Chính ơn cứu độ này là mặc khải tính thánh thiêng của Thiên Chúa, Đấng hoàn thiện, đầy đủ công lý và yêu thương, vì công lý dựa trên yêu thương.

Trong cuộc khổ nạn và cái chết của Đức Kitô, Chúa Cha không tha chính Con mình, nhưng “vì chúng ta mà tự nhận thân phận như tội nhân”, công lý được diễn tả, Đức Kitô chịu đau khổ và chấp nhận Thập giá vì tội lỗi nhân loại. Điều này cấu thành “sự dôi dào” của công lý, vì tội lỗi của loài người “được đền bù” nhờ sự hy sinh của Thiên-Chúa-Làm-Người.

Công lý này là “tiêu chuẩn của Thiên Chúa”, hoàn toàn nhiệm xuất từ tình yêu của Chúa Cha và Chúa Con, và sinh hoa kết trái trong tình yêu. Vì thế, công lý của Chúa mặc khải trên Thánh giá của Đức Kitô là “chiều kích của Thiên Chúa” vì nhiệm xuất từ tình yêu và được hoàn tất trong tình yêu, sinh ra hoa trái ơn cứu độ. Ơn cứu độ liên quan sự mặc khải về LTX viên mãn.

Chiều kích ơn cứu độ được đặt trong hiệu quả không chỉ bằng cách đem lại công lý để chịu đựng tội lỗi, mà còn phục hồi tình yêu nơi con người, vì chính con người đã từng viên mãn sự sống và sự thánh thiện đến từ Thiên Chúa. Theo cách này, ơn cứu độ liên quan sự mặc khải về LTX một cách viên mãn.

Mầu nhiệm Vượt qua là tột đỉnh của sự mặc khải này và hiệu quả của LTX, có thể biện hộ cho con người, phục hồi công lý theo nghĩa của mệnh lệnh cứu độ mà Thiên Chúa đã muốn từ khi tạo dựng nhân loại. Cuộc khổ nạn của Đức Kitô nói theo cách đặc biệt đối với con người, không chỉ với người có niềm tin.

Những người không có niềm tin cũng có thể khám phá nơi Ngài về mối liên kết với số phận con người, cũng như sự hài hòa trọn vẹn của sự dẫn thân vô vị lợi vì con người, vì chân lý

và vì yêu thương. Nhưng chiều kích của Mầu nhiệm Vượt qua còn thâm thúy hơn. Thập giá trên đồi Can-vê, nơi mà Đức Kitô đã đối thoại lần cuối với Chúa Cha, nổi bật lên từ chính trái tim yêu thương của con người, vốn được tạo thành giống hình ảnh Thiên Chúa, đã được làm thành tặng phẩm theo kế hoạch đời đời của Thiên Chúa.

Như Đức Kitô đã mặc khải, Thiên Chúa không chỉ thân thiện với thế giới với tư cách Tạo hóa và nguồn hiện hữu, mà Ngài còn là Cha: Ngài liên kết với con người, và Ngài mời gọi họ hiện hữu trong thế giới vô hình, bằng mối liên kết thân mật hơn. Đó là tình yêu không chỉ tạo điều tốt mà còn cho tham dự vào chính sự sống của Thiên Chúa: Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Vì Ngài yêu thương và muốn trao ban chính Ngài. Và Ngài cũng mời gọi chúng ta chia sẻ chân lý và tình yêu nơi Thiên Chúa.

Tín điều Công đồng Nicê-Constantinôp xác nhận: "*Ánh sáng bởi Ánh sáng, Thiên Chúa thật bởi Thiên Chúa thật*". Thập giá là bằng chứng tuyệt vời về giao ước của Thiên Chúa đối với nhân loại – mỗi con người đều là giao ước này. Thập giá là giao ước mới đã được thiết lập trên đồi Can-vê, không hạn chế với một người nào.

Thập giá của Đức Kitô nói gì với chúng ta? Thập giá lại cho chúng ta một sứ điệp quan trọng: "**Đức Kitô phục sinh**".

Những người thấy ngôi mộ trống trở thành nhân chứng về Đức Kitô phục sinh. Nhưng ngay trong vinh quang Thiên Chúa, Thập giá vẫn còn. Thập giá đó vẫn nói và không ngừng nói về Thiên Chúa Cha, Đấng tuyệt đối trung tín với tình yêu đời đời của Ngài đối với con người: "*Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời*" (Ga 3:16).

LTX là tình yêu tuyệt đối. **Tin vào tình yêu này là tin vào LCTX.** Tin vào Chúa Con bị đóng đinh là "thấy Chúa Cha" (x. Ga 14:9), nghĩa là tin tình yêu đó hiện hữu trong thế giới và tình yêu này mạnh hơn mọi điều ác nơi mọi người, nơi nhân loại, hoặc cả thế gian. **LCTX là chiều kích tuyệt đối của tình yêu.** (còn tiếp)

BBT (Chuyển ngữ từ *TheDivineMercy.org*)

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG

Hãy Làm Một Cái Gì Đẹp Cho Chúa

Nữ tu Maria Ngọc Mai

Mẹ Têrêxa Calcutta (*) thường hay nói: "*Hãy làm một cái gì tốt đẹp cho Chúa*". Sau tên cực trọng của Chúa Giêsu, hai chữ thường nằm trên đầu môi chót lưỡi của Mẹ là "*tốt đẹp và kỳ diệu*". Hai tiếng ấy là một tóm gọn của bài ca ngợi khen của Đức Maria mà Mẹ Têrêxa đã lấy làm tâm tình của mình. Tốt đẹp và kỳ diệu thay Tình Yêu Quan Phòng của Chúa được thể hiện qua những hy sinh và phục vụ của Mẹ dành cho những người cùng khổ ở Ấn Độ và trên khắp thế giới...



Mẹ Têrêxa và trẻ em nghèo khổ

Cách đây hơn 15 năm, Malcolm Muggerridge, một ký giả cùng nhóm chuyên viên của đài đến Ấn Độ để làm một cuộc phỏng vấn về các hoạt động của Mẹ Têrêxa. Sau năm ngày làm việc, đến lúc cắt xén và tháo ráp để dựng thành cuốn phim, Mẹ Têrêxa đã thốt lên: "*Hãy làm một cái gì tốt*

đẹp cho Chúa". Câu nói của Mẹ đã được lấy làm tựa đề của cuốn phim thời sự về Mẹ và các nữ tu của Mẹ. Cuốn sách ghi lại cuộc phỏng vấn cũng mang cùng một tựa đề.

Sau khi cuốn phim được trình chiếu, thế giới bỗng chú ý đến người nữ tu đã mấy chục năm qua âm thầm chăm sóc những người cùng khổ nhất trong các khu ổ chuột ở Calcutta. Tốt đẹp và kỳ diệu thay! Khuôn mặt đau khổ của nhân loại được phơi bày, nhưng Tình Yêu của Thiên Chúa cũng được thể hiện qua những âm thầm hy sinh phục vụ của Mẹ Têrêxa và các nữ tu của Mẹ.

Ngày nay, khi đi qua một số thành phố lớn trên thế giới, và cả trong thành phố của chúng ta, thỉnh thoảng có bảng hiệu:

"Hãy gìn giữ cho thành phố được sạch" hoặc "Hãy làm đẹp thành phố". Những khẩu hiệu ấy nhắc nhở cho kiều dân và khách qua đường về nghĩa vụ tôn trọng trật tự, cũng như giữ cho thành phố được sạch sẽ và đẹp đẽ.

Mỗi người Kitô hữu cũng là một thành phố của Thiên Chúa. Chúng ta luôn được mời gọi để giữ thơm và làm sạch cho thành phố ấy. Thay vì vứt bừa bãi những rác rưởi của những hành vi bất chánh, chúng ta luôn được mời gọi để bày tỏ một bộ mặt tốt đẹp và kỳ diệu để qua đó thiên hạ sẽ nhìn vào mà ngợi khen Cha trên trời...

"Hãy làm một cái gì tốt đẹp cho Thiên Chúa": đó phải là câu tâm niệm mà người Kitô thốt lên khi vừa thức giấc đón chào một ngày mới. "Hãy làm một cái gì tốt đẹp cho Thiên Chúa" bằng cách dâng lên Ngài những hy sinh trong những công việc nhỏ bé hằng ngày, bằng những cử chỉ quảng đại, hy sinh phục vụ đối với những người cùng khổ nhất trong xã hội, bằng cách sống tử tế và không ngừng tha thứ cho những người xúc phạm đến mình, bằng chứng tích của một cuộc sống đầy lạc quan và vui tươi ngay cả khi chỉ gặp toàn đau khổ, thử thách.

()* **Mẹ Teresa Calcutta** là nhà sáng lập Dòng Thừa Sai Bác Ái ở Calcutta, Ấn Độ, năm 1950. Trong hơn 40 năm, bà luôn chăm sóc người nghèo, bệnh tật, trẻ mồ côi, người hấp hối... Năm 1970, Mẹ Teresa trở nên một nhân vật toàn cầu nổi tiếng với các hoạt động nhân đạo cứu giúp người nghèo và những người sống trong hoàn cảnh tuyệt vọng. Bà được trao Giải Nobel Hòa bình năm 1979 như một sự vinh danh cho các hoạt động nhân đạo của bà.

Dòng Thừa sai Bác ái của Mẹ Teresa tiếp tục phát triển, đến thời điểm bà từ trần, tổ chức từ thiện này đang điều hành 610 cơ sở truyền giáo tại 123 quốc gia, trong đó có các nhà trọ và nhà tình thương có người mắc bệnh HIV/AIDS, cũng như bệnh nhân phong và lao, các bếp ăn từ thiện, các chương trình tư vấn cho gia đình và trẻ em, các trại mồ côi, và trường học.

Sau khi mất, bà được Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II phong chân phước.

Tháng 5: Kính Đức Mẹ

Viễn Đông

Ý chung: Cầu cho gia đình. Xin cho những sáng kiến nhằm bảo vệ và củng cố vai trò của gia đình được đề cao trong xã hội.

Ý truyền giáo: Đức Maria, hướng dẫn viên của các nhà truyền giáo. Xin cho Đức Maria Nữ vương vũ trụ và Ngôi sao sáng của việc truyền giáo đồng hành với mọi thừa sai trong việc công bố Chúa Giêsu Con Mẹ.



Tháng Năm được giáo hội dành riêng để kính mừng Đức Mẹ, và thường được gọi là Tháng Hoa.

1. Giáo hội dạy chúng ta kêu cầu với **Đức Maria vì Mẹ là Đấng thông ơn Thiên Chúa**. Danh xưng này tóm tắt những gì Đức Mẹ làm cho chúng ta, trong mỗi quan hệ của chúng ta với Con Yêu Dấu của Mẹ: Đấng thông ban ân sủng, Đấng thông

ban Lòng Thương Xót, Đấng giữ kho tàng ân sủng mà Chúa Giêsu dành cho chúng ta. Thánh GH Piô X nói: "*Bằng cách thông phần đau khổ và ước muốn giữa Đức Kitô và Đức Maria, Đức Mẹ xứng đáng trở nên người phân phát mọi ân huệ mà Chúa Giêsu dành cho chúng ta khi Ngài đổ Máu ra*" (Tông thư Ad Diem Illum, năm 1904). Đức Maria cũng là Đấng đồng công cứu độ nhân loại vì Mẹ đã âm thầm chịu mọi đau khổ tột cùng trong cuộc Khổ nạn và Tử nạn của Đức Kitô. Như vậy Đức Mẹ thực sự có quyền trên kho tàng siêu nhiên của Chúa Con, vì Mẹ cùng Chúa Con đặt những kho tàng đó, và Mẹ cũng cùng Chúa Con phân phát ân sủng cho chúng ta.

ĐGH Leo XIII nói: "*Có thể nói rằng, theo Thánh Ý Thiên Chúa, không gì đến với chúng ta mà không qua tay Mẹ Maria. Không ai có thể đến gần Chúa Cha mà không qua Chúa Con, cũng không ai có thể đến gần Đức Kitô mà không qua Đức Mẹ*" (Tông thư Octobri Mense). Sau Chúa Giêsu, Đức Mẹ là Đấng Trung Gian, vì Chúa Giêsu tiếp tục giao hòa chúng ta với Chúa Cha, Đức Mẹ cũng giao hòa chúng ta với Chúa Giêsu. Đức Mẹ ban phát mọi ơn lành chúng ta cần. Thánh Phaolô gọi Đức Mẹ là "ngai tòa ân sủng". Đức Mẹ có thể xin với Chúa Con mọi điều cho chúng ta, và là Đấng bầu cử cho chúng ta với tư cách Hiền Mẫu.

2. Đức Maria là Đấng trung gian giữa Chúa Con và chúng ta. Đức Mẹ trao ban Chúa Giêsu cho chúng ta và đem chúng ta đến với Chúa Giêsu. Phúc âm cho chúng ta biết điều này vài lần, cho chúng ta thấy động thái Hiền Mẫu khi Mẹ đem Chúa Giêsu đến với nhân loại. Đức Mẹ đem Hài Nhi Giêsu đến cho các mục đồng và các đạo sĩ cùng chiêm bái. Đức Mẹ đem Chúa Giêsu lên Đền thờ và cho ông Simeon thấy. Tại tiệc cưới Cana, Đức Mẹ đã xin với Con và phép lạ đầu tiên đã xảy ra. Trên đồi Can-vê, Đức Mẹ đã đón nhận xác Con từ trên Thập giá, Mẹ đã âm thầm tử đạo, và mẹ đã trao cho nhân loại giá cứu độ. Tại phòng tiệc ly, mẹ đã xin Chúa Thánh Thần cho các tông đồ, từ ngày đó tới ngày Mẹ về trời, Mẹ đã nâng đỡ Giáo hội sơ khai bằng cách cầu nguyện và khích lệ. Tìm kiếm Đức Mẹ là tìm kiếm Chúa Giêsu. Tìm kiếm Chúa Giêsu là tìm kiếm Chúa Cha. Thánh Bernard nói: "*Đức Mẹ thực sự là kênh chuyển*

nước hằng sống cho nhân loại, vì Mẹ đem đến chính Chúa Giêsu là nguồn ân sủng”.

Đức Mẹ mong muốn mỗi người trong chúng ta có được tình yêu trọn vẹn và mọi điều tốt lành. Hãy đặt cuộc đời chúng ta trong tay Mẹ để Mẹ hướng dẫn. Hãy thực hiện những điều tốt để làm những đóa hoa tươi đẹp và thơm tho nhất dâng kính Mẹ trong Tháng Năm này.

*Đây hoa nhện nhục sớm chiều
Đây hoa liên lí nguyện cầu không ngơi
Đây hoa thành kính vâng lời
Đây hoa thao thức một đời tận trung
Hoa VUI, hoa SÁNG, hoa THƯƠNG
Với đóa hoa MỪNG dâng Mẹ Tháng Năm
Nguyện xin Đức Mẹ từ nhân
Giúp con sống tốt sớm hôm cuộc đời
Con xin tận hiến, Mẹ ơi!
Nhờ Mẹ tất cả, xin Người đỡ nâng*

“Tháng Năm là Tháng mà lòng đạo đức của giáo dân đã kính dâng cách riêng cho Đức Mẹ. Đó là dịp để bày tỏ niềm tin và lòng kính mến mà người Công giáo khắp nơi trên thế giới có đôi với Đức Mẹ Nữ Vương Thiên đàng.

Trong tháng này, các Kitô hữu, cả ở trong thánh đường cũng như nơi tư gia, dâng lên Mẹ từ tấm lòng của họ những lời cầu nguyện và tôn kính sốt sắng và mến yêu cách đặc biệt. Trong tháng này, những ơn phúc của Thiên Chúa nhân từ cũng đổ tràn trên chúng ta từ ngay tòa rất dồi dào của Đức Mẹ” (Dictionary of Mary, Catholic book Pub. 1985, tr. 236).

(Trích thông điệp Tháng Năm số 1 của ĐGH Phaolô VI)



Lòng Thương Xót của Chúa

Lm. Stêphanô Huỳnh Trụ

Ngày 30/4/2000, Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II tuyên bố thiết lập lễ *Divina Misericordia (Divine Mercy)* vào Chúa Nhật II Phục Sinh. Từ đó phong trào này phát triển rất nhanh ở Việt Nam. Hàng tháng tại những xứ lớn, dù trưa hay chiều, có đến cả ngàn, cả vạn người tham dự. Lễ này có nhiều cách gọi trong tiếng Việt: *Lòng Thương Xót Chúa, Lòng Chúa Xót Thương, Lòng Chúa Thương Xót*. Tại Sài Gòn tên gọi "*Lòng Thương Xót Chúa*" phổ biến hơn, nhưng cuốn "*Những ngày lễ Công giáo*" của Giáo phận Sài Gòn thì ghi là "*Lòng Thương Xót của Thiên Chúa*". Chúng ta thử xem xét ý nghĩa của những tên gọi này.

1. Nguồn gốc.

Năm 1931, Thánh Faustina Kowalska được thấy Chúa hiện ra và được đặt làm sứ giả Chúa để phổ biến lòng nhân từ của Chúa cho nhân loại qua nhật ký đời tư của chị thánh. Nhật ký này được phổ biến khắp nơi. Sứ điệp này nhấn mạnh lòng Chúa yêu thương tất cả mọi người, không phân biệt người tốt kẻ xấu.

Đức Giáo Tông Gioan Phaolô II muốn mọi tín hữu luôn kính nhớ lòng yêu thương của Chúa, nên ngài đặt tên cho lễ này là *Divina Misericordia (Divine Mercy)*.

2. Nghĩa của thuật từ *Divina Misericordia*.

2.1. *Divina* là giống cái của *divinus*, cùng nghĩa với tiếng Anh *divine*. Nghĩa là tt. Của / thuộc về (1) _Thiên Chúa, thần linh. (2) nhà chiêm tinh. (3) người hoàn thiện. (4) bậc đế vương.

2.2. *Misericordia* thì hơi khác với tiếng Anh *mercy*. Nghĩa là dt. (1) Lòng trắc ẩn (2) Lòng từ bi. (3) Lòng nhân từ. (4) Lòng thương xót. Mà tiếng Anh *mercy* nghĩa là : dt. (1) Lòng thương, lòng nhân từ, lòng từ bi: *For mercy's sake* (vì lòng thương). (2) Lòng khoan dung: *To beg for mercy* (xin khoan dung, xin dung thứ). (3) Ơn, ơn huệ. (4) Sự may mắn, hạnh phúc, điều sung

sướng: *It was a mercy it did not rain* (thật may mà trời không mưa); *That's a mercy!* (thật là một hạnh phúc!).

3. Nghĩa của những chữ lòng, thương, xót, Chúa.

3.1. Lòng (Nôm), nghĩa là : đt. (1) Những bộ phận trong bụng của con vật giết thịt, dùng làm thức ăn (nói tổng quát): *Lòng lợn; cổ lòng; xào lòng gà.* (2) (kết hợp hạn chế) Bụng con người: *Ấm cật no lòng; trẻ mới lọt lòng* (vừa mới sinh). (3) Tâm địa, coi là biểu tượng của mặt tâm lý, tình cảm, ý chí, tinh thần: *Đau lòng; bận lòng; cùng một lòng.* (4) Chỗ giữa: *Lòng suối; đào sâu vào lòng đất.* (5) Trong vòng tay: *ôm con vào lòng.* (6) Gầm: *Lòng cầu.* (7) Tròng: *Lòng trắng trứng.* (8) Tên cá nhỏ nước ngọt: *Lòng tong.* tt.(9) Quanh co: *Lòng vòng.* trt. (10) Thả dài xuống: *Lòng thòng.*

3.2. Thương có 35 chữ Hán, chữ 愴 gần nghĩa trong thuật từ thương xót, chữ này còn có âm là *sảng* có nghĩa là đt. (1) Xót xa. ph. (2) Buồn sầu (cổ văn): *Thương nhiên lệ hạ* (đau lòng sa nước mắt).

Nghĩa Nôm: đt. (1) Yêu; trù mến nhiều: *Thương người như thế thương thân.* (2) Xót xa: *Thương tình.* (3) Tổn hại: *Nhà thương.*

3.3. Xót (Nôm): đt. (1) Da non gập chua hay mẩn; ngứa ngáy; xốn: *Xót con mắt.* (2) Thương sâu xa: *Xót ruột.* (3) Tiếc: *Xót vì mất tiền.* (4) Nhớ: *Xót người tựa cửa hôm mai.*

3.4. Chúa (Nôm): đt. (1) Người đứng đầu cai quản: *Văng chúa nhà, gà bới bếp* (tng.); *chúa sơn lâm.* (2) Người có quyền như vua: *vua Lê chúa Trịnh.* (3) Đẳng tối cao: *Thiên Chúa.* tt. (4) Tài giỏi: *Hắn đánh bóng bàn chúa lắm.* ph. (5) Rất, hết sức (nói về mấy loại dở): *ông ta chúa ghét thói nịnh bợ.*

4. Tìm hiểu về quan hệ từ “của”:

“Của” là liên từ biểu thị quan hệ sở thuộc giữa chính thể (thành tố chính) với bộ phận của chính thể (thành tố phụ). Trong tiếng Việt, quan hệ từ không có vai trò bắt buộc như ở nhiều ngôn ngữ khác. Tuy nhiên, cần lưu ý:

4.1. Không nên cho rằng giữa chính thể và bộ phận của nó lúc nào cũng có thể tùy tiện ghép thêm hay giảm lược quan hệ từ.

Trong chừng mực nhất định vẫn có sự khác nhau giữa việc có mặt và vắng mặt của quan hệ từ:

- Về mặt ý nghĩa: Quan hệ từ giúp xác định rõ ràng thêm mối quan hệ ý nghĩa giữa chính thể và bộ phận.

Ví dụ: - *Người Công Giáo Việt Nam thế kỷ 21.*

- *Người Công Giáo của Việt Nam thế kỷ 21.*

- *Người Công Giáo Việt Nam của thế kỷ 21.*

- Về mặt tổ chức: Quan hệ từ làm cho bộ phận tách ra được khỏi chính thể và do đó làm tăng thêm tính độc lập của nó đối với chính thể.

Ví dụ: - *Chiếc áo Đức Mẹ.*

- *Chiếc áo của Đức Mẹ.*

4.2. Trường hợp vắng quan hệ từ và trường hợp không thể sử dụng quan hệ từ:

- Nếu thành tố phụ kết hợp gián tiếp với thành tố chính thì từ ghép diễn tả ý nghĩa quan hệ và lúc ấy có thể sử dụng hoặc không cần sử dụng quan hệ từ. Người ta gọi đây là trường hợp từ ghép có hai biến thể.

Ví dụ: Có thể nói: - *Giám mục của giáo phận.*

Hoặc nói: - *Giám mục giáo phận.*

Có thể nói: - *Đức tin của Hội Thánh.*

Hoặc nói: - *Đức tin Hội Thánh.*

- Nếu thành tố phụ kết hợp trực tiếp với thành tố chính thì từ ghép diễn tả ý nghĩa đặc trưng và lúc ấy không thể sử dụng quan hệ từ.

Ví dụ: Có thể nói: - *Giám mục phụ tá.*

Hoặc nói: - *Giám mục của phụ tá.*

Có thể nói: - *Đức tin tông truyền.*

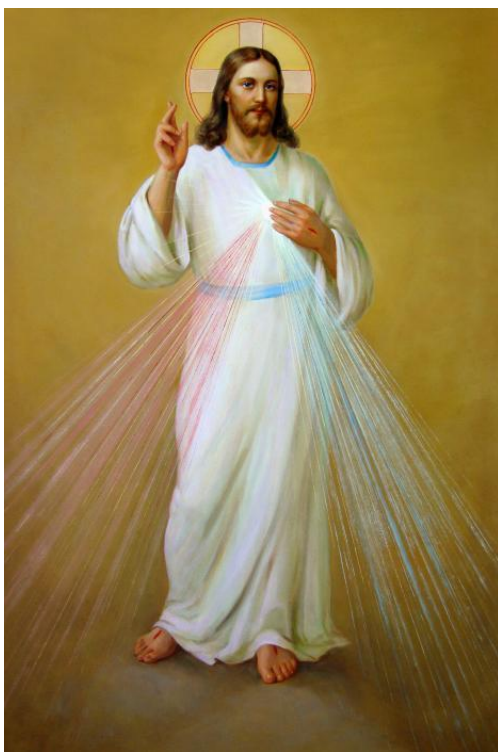
Hoặc nói: - *Đức tin của tông truyền.*

4.3. Vì những lý do đó, trước khi sử dụng loại từ ghép có hai biến thể cần phải cân nhắc cẩn thận để chọn lựa biến thể nào cho thích hợp.

- Ví dụ: Khi muốn diễn tả ý nghĩa quan hệ, ta nói: *Linh mục của dòng này; Cái tính yếu đuối của anh ấy; Giáo lý của Công Giáo; Lòng thương xót của Chúa.*

- Ví dụ: Khi muốn diễn tả ý nghĩa đặc trưng, ta nói: *Linh mục dòng; Cái tính yếu đuối con người; Giáo lý Công Giáo; Lòng thương xót Chúa (= Thiên Chúa có lòng thương xót).*

5. Lòng thương xót Chúa hay Lòng Chúa xót thương?



Thương xót (đt.): Đau thương và xót xa vì nỗi bất hạnh của người khác. “thương xót” là từ ghép láy nghĩa, gồm hai thành tố có ý nghĩa tương tự với nhau: “thương” và “xót”, là hai yếu tố đồng loại, bình đẳng (chỉ cần một yếu tố cũng tạm đủ), thuộc loại có trật tự bất bình, chưa cố định, nên có thể hoán chuyển vị trí lẫn nhau mà không đổi nghĩa: *thương xót = xót thương* (Ví dụ: *yêu thương, hận thù, tranh đấu, đơn giản, hoán cải...*).

Lòng thương xót (đt.): Lòng cảm thấy đau thương và xót xa vì nỗi bất hạnh của người khác. “lòng thương xót” là từ ghép phụ nghĩa, vì “lòng” (chỉ về sự vật) và “thương xót” (chỉ về hành động), là hai thành tố không cùng loại với nhau. Trong đó, “lòng” là thành tố chính, quyết định tính chất của tổ hợp từ, còn “thương xót” là thành tố phụ, bổ sung ý nghĩa cho “lòng”. Do đó, không thể thay đổi trật tự của hai thành tố này. Có thể nói: *Lòng thương xót = lòng xót thương*; nhưng không thể nói: *thương xót lòng*.

Lòng Chúa (đt.): Chỉ về “nội tâm” của Thiên Chúa hay để nhấn mạnh chính Thiên Chúa. “Lòng Chúa” là từ ghép phụ

nghĩa, gồm hai thành tố có ý nghĩa khác biệt nhau: “Chúa” là thành tố chính, trực tiếp, nòng cốt; “Lòng” là thành tố phụ, có vai trò hạn định ý nghĩa “Chúa”.

“Lòng Chúa thương xót”: cũng là một từ ghép phụ nghĩa có kết cấu danh từ + động từ, gọi là quan hệ “danh-động”. Trong đó: “Lòng Chúa” là thành tố chính, “thương xót” là thành tố phụ, có vai trò hạn định ý nghĩa “lòng Chúa”. Cụm từ này có thể dùng để diễn tả ý nghĩa đặc trưng của “lòng Chúa” là “(hay) thương xót”. Nhưng nếu dùng để dịch thuật từ “Divina Misericordia” thì không sát nghĩa.

“Lòng thương xót Chúa” là từ ghép phụ nghĩa. “Lòng thương xót của Chúa” có thể xem là một danh ngữ hay một đoản ngữ.

6. Kết luận.

Có người đề nghị thay động từ “thương xót” bằng tính từ “nhân từ” để tránh cách hiểu “*lòng (ai đó) thương xót Chúa*”. Nhưng như chúng tôi đã giải thích ở trên, cách hiểu như thế thì không chính đáng. Mặt khác, theo chúng tôi “*lòng thương xót Chúa*” - gồm các chữ Việt (chữ *thương* tuy có gốc Hán nhưng cũng đã hóa Nôm) thì hay hơn là “*lòng nhân từ Chúa*” vừa Hán vừa Việt.

Cụm từ “*lòng thương xót Chúa*” thường được dùng như một danh ngữ, chứ không dùng như một câu. Do đó không thể hiểu đây là một câu. Khi nói “*lòng thương xót Chúa*” thì người ta hiểu là “*lòng thương xót của Chúa*” tức là một danh ngữ, chứ không phải là một câu: “*lòng (chủ từ) thương xót (động từ) Chúa (thuộc từ)*” vì thế không thể hiểu là: “(có) lòng thương cảm đối với Chúa”... Tương tự khi nói: “*10 điều răn Đức Chúa Trời*” thì người ta hiểu là: “*10 điều răn của Đức Chúa Trời*” chứ không hiểu là: “*10 điều (chủ từ) 'răn (dạy, bảo)' (động từ) Đức Chúa Trời (thuộc từ)*”...

Tuy nhiên, để tránh sự hiểu lầm đối với những người bình dân chưa nắm vững tiếng Việt, thì việc dùng cụm từ “*lòng thương xót của Chúa*” là rõ nghĩa và chính xác hơn cả.

Những Lời Khôn Ngoan

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

64 Con hãy cẩn phòng với thói tìm thỏa ý riêng, cho dù một việc nhỏ mọn nhất cũng phải có dấu ấn vâng lời. (NK 362)

65 Tự sức mình con chỉ có thể làm được một việc, đó là xúc phạm đến Chúa. Chúa ôi! Bởi vì sự khốn nạn chỉ có thể làm được gì ngoài việc xúc phạm đến Chúa, ôi Đấng tốt lành vô cùng. (NK 363)

66 Hóa ra đó lại là một việc khổ chế ý chí, vì tôi không tự ý thực hiện, nhưng làm theo lệnh truyền và đây chính là điều cốt yếu của hành vi khổ chế bề trong. (NK 365)

67 Con hãy biết rằng khi con khổ chế ý riêng của con, khi đó ý Cha mới ngự trị trong con. (NK 365)

68 Trái tim Cha phải uống toàn những vô ân và lãnh đạm của các linh hồn sống trên trần gian. Sự bất trung của một linh hồn được Cha ưu tuyển gây nên thương tích hết sức nhức nhối cho Trái Tim Cha. Những bất trung như thế là những mũi gươm đâm thấu Trái Tim Cha. (NK 367)

69 Công trạng nhờ một giờ suy ngẫm về cuộc thương khó của Cha còn nhiều hơn cả một năm đánh mình đến chảy máu. (NK 369)

70 Chúa hứa ban một ơn đặc biệt cho tất cả những ai rao truyền Lòng Thương Xót của Người: **Cha sẽ bảo bọc họ trong giờ lâm tử như vinh quang của riêng**



Cha. Giả như tội lỗi các linh hồn có đen đui như bóng đêm, nhưng khi quay về với Lòng Thương Xót của Cha là họ đã dâng lên Cha lời tôn vinh cao sang nhất và là vinh quang của cuộc thương khó của Cha. Khi một linh hồn ca tụng lòng lành của Cha, Satan sẽ run rẩy và chạy biến xuống tận hỏa ngục. (NK 378)

71 Trái tim Cha đau buồn vì ngay các linh hồn ưu tuyển cũng không hiểu biết về Lòng Thương Xót hải hà của Cha. (NK 379)

72 Khi vâng lời, Cha cất đi sự yếu đuối của con và thay sức mạnh của Cha vào đó. (NK 381)

73 Khi tôi đến gần bàn thờ và bắt đầu suy niệm về cuộc khổ nạn Chúa Giêsu, một nỗi đau kinh khủng tức thì tràn ngập linh hồn tôi vì sự vong ân của quá nhiều linh hồn đang sống trên thế giới; nhưng đau đớn nhất là sự bội bạc của các linh hồn ưu tuyển. không có một ý niệm hay so sánh nào có thể diễn tả được. Khi nhìn thấy sự vong ơn tệ bạc ấy, tôi cảm thấy trái tim mình như bị xé nát; không còn một chút sức lực, và tôi ngã sấp xuống đất, không sao nín được nên òa khóc. Mỗi lần nghĩ đến Lòng Thương Xót vô bờ của Chúa và sự bội ơn của các linh hồn, trái tim tôi lại bị một nỗi đau xuyên thấu, và tôi hiểu điều đó đã thương Trái Tim rất dịu hiền Chúa Giêsu đau đớn dường nào. Với con tim sắt sỏi, tôi đã lặp lại hành vi dâng hiến của tôi để cầu cho các tội nhân. (NK 384)

74 Tránh đau khổ để tìm thanh thản, đối với tu sĩ là một điều rất xấu xa. (NK 387)

75 Ai biết tha thứ là người sẵn sàng để lãnh nhận muôn vàn hồng ân thiên Chúa. (NK 390)

76 Tình yêu không hệ ở lời nói hay cảm giác, nhưng ở việc làm. (NK 392)

TIN TỨC – SINH HOẠT

ĐẠI LỄ TÔN VINH LCTX 2012 TẠI TGP SÀI GÒN

Vâng lệnh Đức Giêsu Kitô và tuân phục Giáo hội Công giáo, năm nay, CĐ LCTX TGP Sài Gòn đã tổ chức Đại lễ LCTX ở hai nơi: Nhà thờ Tân Định (lễ Vọng), và TTMV TGP Saigon (lễ chính).

Tại Gx Tân Định

Đúng 18g00 ngày 14/4/2012, tại nhà thờ Tân Định đã diễn ra thánh lễ đồng tế Tôn Vinh LCTX. Chủ tế là Đức Cha Cosma Hoàng Văn Đạt, Giám mục GP Bắc Ninh kiêm Tổng thư ký HĐGMVN. Cùng đồng tế là LM G.B. Võ Văn Ánh, đặc trách giáo dân kiêm Hạt trưởng hạt Tân Định và Tổng linh hướng CĐ LCTX TGP Saigon, và 10 linh mục khác. Trước thánh lễ là phần lần chuỗi Kinh Mân Côi và chuỗi Kinh LCTX. Khoảng 5000 người đã đến tham dự.



Đọc chuỗi kinh Mân Côi & chuỗi kinh LCTX



5000 người đến tham dự thánh lễ



Đoàn đồng tế gồm: Đc Cosma Hoàng Văn Đạt, Cha Tổng linh hướng GB. Võ Văn Ánh và 10 linh mục



Đọc lời nguyện

Trong phần giảng lễ, Đức Cha chủ tế nói Ngài hết sức tâm đắc câu nói về Giáo hội của một người phụ nữ: “Giáo hội là Thiên Chúa có trái tim của người mẹ, và Giáo hội cũng là người mẹ có trái tim của Thiên Chúa”. Tin vào Lòng Thương Xót của Chúa, tất nhiên chúng ta cũng phải tin vào tình thương của “Bà Mẹ” Giáo hội.

Được biết, năm 2012 còn là Năm thánh mừng 150 năm thành lập Gx Tân Định.

Tại TTMV TGP Sài Gòn

Chiều 15/4/2012, tại Trung tâm Mục Vụ TGP Sài Gòn đã diễn ra thánh lễ đồng tế Tôn Vinh Lòng Chúa Thương Xót. Đây là lần thứ 5 thánh lễ được cử hành tại Giáo Phận.

Chủ tế thánh lễ là Đức Cha Phêrô Nguyễn Văn Khảm. Cùng đồng tế còn có Đức Cha Antôn Vũ Huy Chương, Giám mục GP Đà Lạt, LM G.B. Võ Văn Ánh, Tổng linh hướng CĐ LCTX TGP Saigon, và 14 linh mục.

Trước đó, còn có sự hiện diện của Đức Cha Giuse Nguyễn Chí Linh, Giám mục GP Thanh Hóa trong bài chia sẻ về LCTX.

Chương trình Đại lễ gồm các phần

1) Dẫn nhập và tiếp đón quan khách:

- Đội trống Gx Tân Thới Sơn đánh trống chào mừng quan khách & tôn vinh LCTX.
- Giới thiệu sơ lược LCTX và tóm lược các hoạt động về LCTX của TGP Sài Gòn trong năm vừa qua.

2) Câu nguyện chuỗi Kinh Mân Côi và chuỗi Kinh LCTX

3) Diễn nguyện:

Do các sơ Dòng Mến Thánh Giá Cái Mơn – GP Vĩnh Long, Cộng Đoàn Cầu Nguyện LCTX – TGP Sài Gòn và các ca sĩ công giáo trình bày.

4) Chia sẻ và ban huấn từ:

Lòng Chúa Thương Xót – 05/2012

Do Đức Cha Giuse Nguyễn Chí Linh, Giám mục GP Thanh Hóa, Phó Chủ tịch HĐGMVN chủ sự.

5) Dâng lời nguyện và chuẩn bị bước vào thánh lễ:

- Cầu nguyện và dâng lời khẩn của CĐ Dân Chúa đang tham dự Đại lễ.
- Cha Gioan Thiên Chúa Nguyễn Thới Minh đọc lời dẫn nhập vào thánh lễ.

6) Rước kiệu và thánh lễ:

- Do Đức Cha Phêrô Nguyễn Văn Khảm chủ tế
- Trước khi kết thúc thánh lễ, anh Giuse Maria Nguyễn Tấn Minh, đại diện CĐ LCTX TGP đọc lời cảm ơn Quý Đức cha, Quý cha đồng tế và các quý khách.

(Hình ảnh Đại lễ tại TTMV xin xem nơi trang bìa)

Gx Châu Bình tín thác Lòng Chúa Thương Xót



BCH CĐ LCTX đọc lời tuyên hứa

TGP SAIGON – 17 giờ 30 ngày 11-4-2012, thứ Tư trong Tuần Bát Nhật Phục Sinh, Gx Châu Bình (Giáo hạt Thủ Đức) đã hiệp dâng Thánh lễ ra mắt Ban chấp hành Cộng đoàn Lòng Chúa Thương Xót (CĐ LCTX). Được biết, Gx Châu Bình là giáo xứ đầu tiên của giáo hạt Thủ Đức chính

thức có CĐ LCTX, với số hội viên là 150 người.

Chủ tế là LM G.B. Võ Văn Ánh, linh mục đặc trách về giáo dân (trực thuộc HĐGMVN) kiêm tổng linh hướng CĐ LCTX của TGP Saigon. Cùng đồng tế có LM Gioan Maria Vianney Phạm Mạnh Cường (CMC), 3 Linh mục Dòng Đồng Công và 1 Phó tế. Số người tham dự Thánh lễ khoảng 400 người, trong đó có 6 thành viên Ban chấp hành CĐ LCTX TGP Saigon và các CĐ LCTX thuộc các giáo xứ lân cận.



**BCH CĐ LCTX Gx Châu Bình
& các cha đồng tế**

Trong bài giảng, LM Tổng linh hướng Võ Văn Anh đã nhắc lại 3 điều trong việc tôn sùng LCTX: Thỉnh cầu (cầu xin LCTX), Thực thi (thực hành LCTX), và Tín thác (tin cậy vào LCTX). Đó là 3 chữ T cần ghi nhớ.

Tiếp theo là phần tuyên hứa của 6 thành viên Ban chấp hành CĐ LCTX Gx Châu Bình: (1) Vâng phục giáo quyền, (2) Trung thành với linh đạo LCTX, và (3) Nhiệt thành làm tông đồ. Sau đó là phần gắn huy hiệu LCTX cho các hội viên.

Gx Châu Bình tọa lạc tại số 470/17 Tỉnh lộ 43, Phường Tam Phú, Quận Thủ Đức, TPHCM. Gx Châu Bình được các Linh mục Dòng Đồng Công (CMC) thành lập ngày 15-6-1956. Nhà thờ được đại tu và được Đức cố Giám mục Phaolô Nguyễn Văn Bình thánh hiến bàn thờ ngày 9-10-1983. Bốn mạng giáo xứ là Mẫu Tâm. Hiện nay, quản xứ là LM Gioan Maria Vianney Phạm Mạnh Cường, CMC. Số giáo dân là 3.300 người.

Hôm nay, Gx Châu Bình đã chính thức tín thác vào LCTX. Đó là một hồng ân kỳ diệu, một niềm hạnh phúc miên man bắt đầu từ hôm nay...!

Gx Đức Mẹ Vô Nhiễm – Ngày Hồng Ân

TGP SAIGON – Theo quan niệm người đời trên thế giới, thứ Sáu ngày 13 là ngày “xấu”, là ngày “đen”, là ngày “xui xẻo”; nhưng thứ Sáu 13-4-2012 đối với Gx Đức Mẹ Vô Nhiễm lại là Ngày Hồng Ân.

Thật vậy, đây là niềm-vui-3-trong-1: Thánh lễ tạ ơn Lòng Chúa

Thương Xót (LCTX) luân phiên của giáo hạt Gia Định, ngày kỷ niệm 3 năm thành lập Cộng đoàn LCTX của giáo xứ, và mừng tân LM Phanxicô Saviô Nguyễn Văn Thượng (GP Mỹ Tho, chịu



Lòng Chúa Thương Xót – 05/2012

chức ngày 26-3-2012, cháu linh tông của LM Giuse Đình Hoàn Năng, chính xứ Vô Nhiễm).

16 giờ 30 lần chuỗi LCTX. 17 giờ 30 Thánh lễ. Chủ tế là tân linh mục. Cùng đồng tế là linh mục chính xứ và 2 linh mục khác (một ở Đồng Tháp, một ở Vũng Tàu). Số giáo dân tham dự Thánh lễ khoảng hơn 300 người.

Trong bài giảng, LM Phêrô Phạm Ngọc Tuyến (tổng linh hướng CĐ LCTX GP Vũng Tàu) nói về thần học của LCTX và ý nghĩa linh ảnh LCTX.

LM Tuyến nói: *"Người trộm lành, phải nói là tướng cướp, đã xin Chúa Giêsu 1 lần khi cùng bị đóng đinh với Ngài, thế mà Ngài tha thứ hết tội lỗi của anh ta và cho anh ta vào Thiên đàng ngay. Còn chúng ta, khi lần chuỗi LCTX, chúng ta nhiều lần khẩn cầu LCTX tha tội cho chính chúng ta và cả thế giới, chắc chắn chúng ta sẽ được lên Thiên đàng cả dép".*



Được biết, theo văn thư số 31bis/BT/70, Đức cố TGM Phaolô Nguyễn Văn Bình ký ngày 01-06-1970, Gx Đức Mẹ Vô Nhiễm chính thức được thành lập. Khởi công xây dựng nhà thờ ngày 30-4-1987 thời LM Phêrô Phạm Minh Công, làm phép nhà thờ và thánh hiến bàn thờ ngày 20-11-1988.

Nhà thờ Vô Nhiễm (đã qua một lần trùng tu vào năm 1990) tọa lạc tại số 4bis Hoàng Hoa Thám, Phường 7, Quận Bình Thạnh, Saigon. Bốn mạng giáo xứ là Đức Mẹ Vô Nhiễm, lễ kính ngày 8 tháng 12. Linh mục quản xứ hiện nay là Giuse Đình Hoàn Năng (nhận "bài sai" năm 2005). Số giáo dân là 2.107. Gx Vô Nhiễm có website riêng là www.DucMeVoNhiem.com.vn.

Gx Tân Lập: Lễ Tuyên Hứa & Ra Mắt BCH CĐ LCTX

Cùng với niềm vui mừng Chúa Nhật Kính Lòng Chúa Thương Xót, ngày 15/4/2012, tại Gx Tân lập, hạt Thủ Thiêm, lúc 13 giờ

30 đã diễn ra thánh lễ tuyên hứa & ra mắt BCH CĐ LCTX. Chủ tế thánh lễ là LM quản xứ kiêm hạt trưởng hạt Thủ Thiêm G.B Phạm Xuân Hợp.

Sau bài giảng lễ là phần tuyên hứa của 115 đoàn viên, tiếp đến là phần trao Ủy nhiệm thư cho 5 thành viên trong BCH gồm:

- 1) Trưởng ban : B. Maria Ngô thị bạch Yến
- 2) Phó nội vụ : B. Anna Vũ thị Dung
- 3) Phó ngoại vụ : B. Anna Lê thị Thái
- 4) Thư ký : B. Maria Phạm thị tuyết Hoa
- 5) Thủ quỹ : B. Maria Nguyễn thị Tám

Thánh lễ kết thúc lúc 15 giờ cùng ngày.

Hôm nay, cả Gx Tân Lập vui mừng, vì CĐ LCTX Gx đã chính thức tìn thác vào Lòng Thương Xót của Chúa. Đây thật là hồng ân Thiên Chúa gởi tới giáo hội Việt Nam nói chung và giáo xứ Tân Lập nói riêng.



TGP Saigon tôn vinh Lòng Chúa Thương Xót

Thom. Aq. Trâm Thiên thu

Trong tất cả những yếu tố của việc sùng kính Lòng Thương Xót, qua Thánh nữ Faustina, Chúa đã yêu cầu ngày lễ Kính Lòng Chúa Thương Xót phải được đặt ưu tiên lên hàng đầu. Thánh ý của Chúa đã được tỏ ra cho biết trong lần mặc khải đầu tiên với thánh nữ. Trong đó, tất cả 14 mặc khải có liên quan đến những điều mà Chúa mong muốn về ngày lễ này.

Ý Chúa thể hiện rõ về việc Ngài muốn lễ kính LCTX phải được cử hành vào ngày Chúa Nhật II Phục Sinh. Ngài liên kết ngày lễ này vào Chúa Nhật đã được chỉ định qua 8 lần mặc khải: Nhật ký số 49, 88, 280, 299, 341, 570, 699, và 742. Ngụ ý của Chúa về sự liên kết giữa ngày lễ với ngày Chúa Nhật được thể hiện đôi lần và được ghi lại trong cuốn Nhật Ký của Thánh Faustina, số 420 và 89.

Thật vậy, Chúa Giêsu đã đích thân chỉ định ý cầu nguyện cho từng ngày trong Tuần Cử Nhật để chuẩn bị ngày lễ này một cách trọng thể. Ngài nhấn mạnh: *"Hãy làm tất cả những điều mà các con có thể làm cho công việc của Lòng Thương Xót. Trái Tim Ta hoan hỷ trong ngày lễ này"*. Thánh Faustina đã kết luận: *"Qua những lời này, tôi nhận thức được rằng không điều gì có thể phân tán nghĩa vụ mà Chúa đã đòi hỏi nơi tôi"* (Nhật ký, số 998). Và chúng ta vừa hoàn tất Tuần Cử Nhật kính LCTX để cầu nguyện cho tất cả mọi người.

Công đồng Vatican II đã canh tân phụng vụ và gọi Chúa Nhật cuối của Tuần Bát Nhật Phục Sinh (trước đây gọi là Chúa Nhật Chúa Chiên Lành – Good Shepherd Sunday) là Chúa Nhật II Phục Sinh, đã được chỉ định trong sách Các Giờ Kinh Phụng Vụ (Nhật tụng) và cử hành Thánh Thể. Sắc lệnh của Công đồng Vatican II về Phụng vụ Thánh và Giới luật các Bí tích gọi phụng vụ của ngày này là "Chúa Nhật II Phục Sinh" hoặc "Chúa Nhật Kính LCTX".



ĐGH Gioan Phaolô II, được phong Chân phước ngày 1-5-2011, cũng đã tuyên bố về sự thay đổi này trong bài diễn văn của ngài tại buổi lễ phong thánh cho Nữ tu Faustina ngày 30-4-2000: *"Một điều rất quan trọng là chúng ta nên công nhận toàn bộ thông điệp đã đến với chúng ta qua Lời của Chúa trong ngày Chúa Nhật thứ hai Phục Sinh, vì thế từ đây trở đi toàn thế giới hội sẽ tuyên xưng ngày này là Chúa Nhật Kính LCTX"*.

Nói đến Máu và Nước, chúng ta liên tưởng ngay tới lời kể của Thánh Gioan Tông đồ, người-môn-đệ-Chúa-yêu: *"Bấy giờ, một người lính lấy giáo đâm vào cạnh sườn Ngài, tức thì máu cùng nước chảy ra"* (x. Ga 19:34). Nếu Máu là sự hy sinh của Chúa trên Thánh giá và là Hiến lễ của Thánh lễ, thì Nước tượng trưng không chỉ về Phép Rửa mà còn là Tặng phẩm của Chúa Thánh Thần (x. Ga 3:5; Ga 4:14; Ga 7:37-39).

Thánh Tiến sĩ Augustinô đã gọi Chúa Nhật Phục Sinh là "Bản Tóm Lược những ngày của lòng thương xót" (Homily 156, Dom. In Albis) và gọi Tuần Bát Nhật Phục Sinh là **Ngày Khoan Hồng và Ân Xá** – ngày của sự tạo dựng mới, ngày Chúa đã lập ra. Vì thế, chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi Chân phước GH Gioan Phaolô II đã long trọng tuyên bố trong chuyến hành hương viếng thăm mộ Thánh Faustina ngày 7-6-1997: *"Tôi dâng lời cảm tạ lên Thiên Chúa toàn năng vì Ngài đã cho cá nhân tôi được góp phần vào việc thành lập ngày lễ kính LCTX một cách hoàn hảo theo Thánh Ý Chúa"*.

Linh ảnh LCTX phải có một nơi vinh dự nhất vào ngày mừng lễ kính LCTX, hình ảnh Ngài nhắc cho ta tưởng nhớ cuộc Khổ Nạn, sự Chết và sự Phục-Sinh mà Ngài đã trải qua vì chúng ta, và cũng để nhắc nhở điều mà Chúa đòi hỏi chúng ta đáp trả cho Ngài – tuyệt đối tin tưởng nơi Ngài và khoan dung với mọi người: *"Ta muốn hình ảnh Ta phải được tôn kính trong ngày Chúa Nhật đầu tiên sau Phục Sinh, và ta muốn điều này phải được tôn vinh một cách công khai để các linh hồn biết về điều này"* (Nhật Ký, số 341).

Chúa hứa ban ơn tha thứ mọi tội lỗi và hình phạt cho chúng ta vào chính ngày lễ kính LCTX đã được ghi lại 3 lần trong Nhật Ký của Thánh Faustina: (1) *"Ta muốn ban ân xá cho những linh*

hồn đã đi xưng tội và rước Mình và Máu Thánh Chúa trong ngày lễ Kính Lòng Thương Xót Chúa” (Nhật Ký, số 1109); (2) “Bất cứ ai đến cầu xin Nguồn Mạch Sự Sống trong ngày này thì mọi tội lỗi và hình phạt sẽ được hoàn toàn tha thứ” (Nhật Ký, số 300); (3) “Những linh hồn đi xưng tội và rước Mình và Máu Thánh Chúa sẽ được đón nhận ơn tha thứ triệt để cho tội lỗi lẫn hình phạt” (Nhật Ký, số 699).

Tại Việt Nam, TGP Saigon là giáo phận tiên phong trong phong trào tôn kính Lòng Chúa Thương Xót (LCTX), khởi đầu từ Nhà thờ Tân Định (3 giờ chiều mỗi ngày đều có lần Chuỗi LCTX, đặc biệt thứ Sáu hàng tuần có Thánh lễ kính LCTX). Và nay phong trào LCTX đã lan rộng khắp Việt Nam.

Vâng lệnh Đức Giêsu Kitô và tuân phục Giáo hội Công giáo, TGP Saigon đã tổ chức Đại lễ LCTX ở hai nơi: tại Nhà thờ Tân Định (lễ Vọng), và tại TTMV TGP Saigon (lễ chính).

Ai cũng từng PHẠM TỘI, không ai ngay lành trước mặt Chúa, thế nên ai cũng PHẢI liên tục khẩn cầu LCTX. Khi lần Chuỗi Mân Côi, chúng ta cầu xin 5 lần: *“Lạy Chúa Giêsu, xin tha tội chúng con, xin đem các linh hồn lên Thiên đàng, nhất là những linh hồn cần đến **LCTX** hơn”*. Khi lần Chuỗi LCTX, chúng ta cầu xin vài chục lần: *“Vì Cuộc Khổ Nạn đau thương của Chúa Giêsu Kitô, xin **thương xót** chúng con và toàn thế giới”*. Và chúng ta vô cùng hạnh phúc vì Chúa Giêsu đã và đang thì thầm với mỗi chúng ta: **“LTX của Cha lớn hơn tội lỗi của con và toàn thế giới”**. Muôn vàn tạ ơn Chúa!

Tuy nhiên, chúng ta phải lưu ý: **Đừng tưởng người-trộm-lành-Dimas xin Chúa Giêsu chỉ một lần liền được Ngài tha thứ và cho hưởng phúc trường sinh ngay, còn chúng ta xin hàng ngàn lần trong cuộc đời thì sẽ chắc chắn được Ngài tha thứ và có chỗ dành sẵn trên Thiên đàng.** Tại sao? Vì **chất lượng** quan trọng hơn **số lượng**. Thật vậy, Chúa Giêsu đã cảnh báo: *“Dân này tôn kính Ta bằng môi bằng miệng, còn lòng chúng thì lại xa Ta” (Mt 15:8).*

NHÀ THỜ TÂN ĐỊNH – Từ 16 giờ ngày 14-4-2012, mọi người dần dần đổ về khu vực Nhà thờ Tân Định, giáo hạt Tân Định. Càng lúc càng đông, đủ mọi lứa tuổi, có một số người

phải ngồi xe lăn. 17 giờ, mọi người bắt đầu lần Chuỗi Mân Côi và Chuỗi LCTX. Đúng 18 giờ, bắt đầu Thánh lễ kính LCTX. Số người hiện diện khoảng 5.000 người.

Chủ tế là ĐGM Cosma Hoàng Văn Đạt (Dòng Tên), Giám mục GP Bắc Ninh kiêm Tổng thư ký HĐGM Việt Nam. Cùng đồng tế là LM G.B. Võ Văn Ánh, đặc trách giáo dân kiêm Hạt trưởng giáo hạt Tân Định và Tổng linh hướng CĐ LCTX TGP Saigon, và 10 linh mục khác.

Đây không chỉ là lễ Vọng kính LCTX mà còn đang là Năm thánh mừng 150 năm thành lập Gx Tân Định: *"Đây mùa Hồng ân, Trời mới Đất mới chói chang, Tân Định đoàn con hân hoan đón mừng Năm thánh. Muôn tâm hồn kết giao tình thân, hiệp nhất sống đời chứng nhân"*.

Trong bài giảng, ĐGM Cosma nói: *"Chắc chắn chúng ta đang có Chúa Phục Sinh"*. Ngài cho biết rằng GP Bắc Ninh cũng vừa kỷ niệm 150 năm sự kiện 100 đầu mục tử đạo, **hầu hết bị chôn sống**. Được biết GP Bắc Ninh hiện đang giữ cây Thánh Giá mà ngày xưa vua quan đã bắt người ta phải bước qua để chứng tỏ mình bỏ đạo. Ngài nhắc lại một số "chuyện buồn" như một thanh niên đã sát hại một gia đình chủ tiệm vàng ở Bắc Ninh, một thiếu niên 14 tuổi đã giết bạn để lấy chiếc xe đạp, một đứa cháu giết bà chỉ vì thiếu tiền chơi game,... Ngài nói rằng có người chỉ lỡ cán con chó mà sợ không dám đi xe suốt vài tháng, thế mà có những người lại nỡ sát hại đồng loại, thậm chí là thân nhân ruột thịt. Đó là thiếu LCTX.



ĐGM Cosma nói: *"Mỗi người trong gia đình phải biết thương xót nhau, đồng thời thể hiện lòng thương xót đến với bạn bè, đến với những người trong giáo xứ, đến với mọi người, để biến cộng đoàn mình đang sống trở thành CĐ LCTX"*. Thật vậy, Chúa Giêsu

đã cầu chúc: *"Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương"* (Mt 5:7).

Ngài kể về một nữ tu cho biết đã giúp các trẻ em thiếu năng dần dần phân biệt tay phải và tay trái. Ngài nói rằng phải có lòng yêu mến Chúa mới có thể kiên nhẫn làm được như vậy. Chắc chắn Chúa cần những người như vậy hơn những người tổ chức đám cưới tốn vài chục tỷ đồng! Ngài nói rất thích câu nói của một phụ nữ định nghĩa về Giáo hội: **"Giáo hội là Thiên Chúa có trái tim của người mẹ, và Giáo hội là người mẹ có trái tim của Thiên Chúa"**. Cách định nghĩa thật ý nghĩa!

Ngài nói: *"Khi chịu chức linh mục, tôi được tặng tấm hình Chúa Giêsu ôm con chiên. Tôi thấy mình như con chiên lạc đã được Chúa đem về cho làm linh mục và giám mục, vậy tôi phải đi tìm những con chiên lạc về cho Chúa. Có khi tôi đã khóc khi ngắm nhìn tấm hình đó. Phúc âm hôm nay cho thấy Chúa đã đi tìm môn đệ Tôma. Ông không tin Chúa đã sống lại nhưng Chúa làm ông tin. Nói vui chứ nếu Chúa vô cảm thì chúng ta chết hết, thế nhưng Chúa lại là Đấng Giàu Lòng Thương Xót nên Chúa tha thứ hết"*. Ngài kết thúc bài giảng: *"Xin Mẹ Maria, xin các Thánh Tử Đạo, và xin Thánh Faustina giúp chúng ta luôn biết thương xót nhau"*.

Cuối bài giảng, khi được vỗ tay hoặc khi được tặng hoa, ĐGM Cosma đều nói: *"Xin cảm ơn cộng đoàn"*. Có lẽ ngài cũng có "máu nhạc" nên ngài luôn hát theo khi ca đoàn hợp tấu. Đặc biệt thấy ngài rất hay cười. Thiết tưởng "cảm ơn" và "cười" là nét độc đáo của một con người, tuyệt vời hơn khi đó lại là một giám mục!

Trước khi kết thúc Thánh lễ, ĐGM Cosma đã ban Phép lành Tòa thánh cho mọi người tham dự Thánh lễ.Ơn Toàn Xá hôm nay được trao ban cho mọi người sốt sắng dâng lễ kính LCTX, đồng thời có rước lễ và cầu nguyện theo ý Đức Giáo hoàng.

TRUNG TÂM MỤC VỤ TGP SAIGON – Ngày 15-4-2012, Đại lễ LCTX được tổ chức tại TTMV TGP Saigon. 14 giờ, nhiều người đã có mặt dù trời rất nắng. 14 giờ 30, đội trống biểu diễn những điệu trống sôi động. 14 giờ 50, mọi người bắt đầu lần Chuỗi Mân Côi và Chuỗi LCTX. Đúng 17 giờ, bắt đầu Thánh lễ kính LCTX. Số người càng lúc càng đông, tổng cộng khoảng 20.000 người.

16 giờ là phần diễn nguyện về LCTX. 16 giờ 45 là phần chia sẻ về Thánh Faustina của ĐGM Giuse Nguyễn Chí Linh, Giám mục GP Thanh Hóa kiêm phó chủ tịch HĐGMVN. Ngài nói: *"Tôi rất vui khi được đến đây chia sẻ với anh chị em. Tôi tưởng việc sùng kính LCTX chỉ dành cho những người lớn tuổi và những người không đi làm, vì 3 giờ chiều là giờ nóng bức và buồn ngủ, nhưng rất ngạc nhiên thấy có rất nhiều bạn trẻ. Mỗi khi có sự cố gì thì Chúa cho xuất hiện một vị thánh, như thế kỷ XIII xảy ra tranh giành Thánh Địa thì Chúa gọi tới Thánh Đa Minh với Chuỗi Mân Côi. Thời đại chúng ta được Chúa gọi Thánh Faustina với Chuỗi LTX".*



Ngài nói thêm rằng Bí tích Hòa giải rất quan trọng, vì nhờ đó mà chúng ta có thể được tha thứ tội lỗi và hòa giải với Thiên Chúa. 3 giờ chiều là giờ Chúa Giêsu chết, và ngay khi đó "bức màn trướng trong Đền Thờ xé ra làm hai từ trên xuống dưới" (Mt 27:51). Đó là

giờ của Ân sủng, giờ của sự tha thứ, giờ của ơn cứu độ, giờ của LCTX.

Cái nắng và cái nóng của mùa hè khiến ai cũng chảy mồ hôi nhễ nhại, nhưng lòng yêu mến Chúa Giêsu nơi mọi người đã khiến họ chịu đựng vượt qua tất cả. Những chiếc quạt nhẹ nhàng và đều đặn phe phẩy trên tay nhiều người nhìn như một điệu múa quạt truyền thống.

17 giờ, LM Gioan Thiên Chúa Nguyễn Thới Minh, GP Xuân Lộc, chia sẻ đôi điều giúp cộng đoàn hiệp dâng Thánh lễ. 17 giờ 30 đoàn rước kiệu LCTX cùng đoàn đồng tế tiến về lễ đài trong tiếng reo hò vang dội của cả 20.000 người: *"Con yêu Chúa! Con tín thác vào Ngài!"*.

Chủ tế là ĐGM Phêrô Nguyễn Văn Khảm, Giám mục Phụ tá TGP Saigon. Cùng đồng tế là ĐGM Antôn Vũ Huy Chương, Giám

mục GP Dalat, LM G.B. Võ Văn Ánh, Tổng linh hướng CD LCTX TGP Saigon, và 14 linh mục.

Trong bài giảng lễ, ĐGM Phêrô nói rằng niềm tin của chúng ta nhờ vào “ngôi mộ trống”, những lần Chúa Giêsu hiện ra và các Thánh Tông đồ. Đức tin không dựa vào phép lạ, mà phải nhờ vào Lời Chúa. Ngày xưa, bao người thấy nhiều phép lạ Chúa làm, nhưng họ vẫn đồng lõa hô to: *“Đóng đinh vào thập giá!”* (Ga 19:6).

ĐGM Phêrô nói: *“Thương tích của Chúa là bằng chứng về LCTX. Thương tích đó là do tội lỗi, sự độc ác, sự độc đoán, sự hèn nhát, sự phản bội, sự chạy trốn,... của Tông đồ trưởng Phêrô, của ông Giuđa, của các Tông đồ khác, và của chính chúng ta”*.

Khi các Tông đồ họp nhau trong nhà kín, với cửa đóng then cài, Chúa Giêsu hiện đến nói với họ: *“Bình an cho anh em”* (Ga 20:19; Ga 20:21; Ga 20:26). Lời chúc đó là ơn tha thứ. Ngài đến ban bình an và tha thứ, chứ không hề nhắc đến lỗi lầm của Tông đồ nào. Ơn tha thứ đó là LCTX. Được thương xót rồi thì phải có trách nhiệm: *“Như Chúa Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em”* (Ga 20:21). Chúa sai chính mỗi người trong chúng ta làm chứng về LCTX cho những người khác, tức là sống LCTX: Cầu nguyện và giúp đỡ những người gặp khó khăn, gặp hoạn nạn, gặp đau khổ...

Kết thúc bài giảng, ĐGM Phêrô nói rất vui và chuyển lời cảm ơn của ĐHY G.B Phạm Minh Mẫn, TGM TGP Saigon, đồng thời xin mọi người cùng hát lời Kinh Hòa Bình của Thánh Phanxicô Assisi (Lm Ns Kim Long phổ nhạc): *“Lạy Chúa từ nhân, xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa trong mọi người...”*. Thật tuyệt vời, vì cả lời kinh này là những động thái sống LCTX.

Cuối Thánh lễ, ĐGM Phêrô và ĐGM Antôn cùng ban Phép lành Tòa thánh để mọi người hưởng Ơn Toàn Xá của Đại lễ LCTX.

19 giờ 20, Thánh lễ kết thúc. Mọi người ra về với ơn của LCTX tràn ngập tâm hồn... Chắc hẳn Chúa Giêsu rất vui lòng khi thấy càng ngày càng nhiều người biết vâng lệnh Ngài truyền dạy mà chạy đến với LCTX.

Cho thì phúc hơn là nhận

Tôma Đỗ Lộc Sơn

Trong những năm chiến tranh, người nông dân luôn là những người thiệt thòi nhất. Tôi xin kể ra đây một câu chuyện có thật ở quê tôi.

Xóm Nhà Thờ là tên gọi của xóm chúng tôi, vì giữa xóm có một ngôi nhà thờ đã cũ, và tồn tại không biết bao năm rồi. Hơn phân nửa là người Công giáo. Họ sống chan hòa, không phân biệt tôn giáo, vì thế cuộc sống rất yên ổn.

Cuộc chiến ngày một khốc liệt, nhiều người bỏ xóm ra đi, còn lại những người nghèo, họ chấp nhận gian khổ để giữ đất, giữ nhà, và đặc biệt giữ ngôi nhà thờ mà họ kính thờ.

Nhà tôi ở gần nhà bác An (tên đầy đủ là Đỗ Văn An). Bác gái đã mất ba năm rồi, bác có bốn người con, hai người con lớn đã có gia đình riêng, hiện tại bác ở với hai người còn lại. Gia đình bác là người Công giáo, gia đình tôi thì không, nhưng không vì thế mà xa cách, ngược lại rất gần gũi và thân thiết. Những lúc rảnh rỗi, bác thường sang nhà tôi và cùng ba tôi bàn chuyện làm ăn, chuyện khoa học, chuyện thời tiết v.v... Không chỉ có thế, bác còn thường giúp ba tôi và nhiều người trong xóm những công việc nặng nhọc.

Ngày đó, mọi nhà đều lợp lá, cứ hai ba năm lại lợp lại một lần. Công việc đòi hỏi nhiều người cùng làm, và phải làm nhanh, kéo không kịp khi đêm xuống. Bác thường đến thật sớm, cùng gia đình dọn dẹp, khoảng bảy giờ là mọi người bắt tay vào làm việc ngay, nhờ đó công việc thường xong sớm. Trong công việc, bác thường chọn cho mình những việc nặng nhọc nhất, vì vậy mà bác được mọi người quý mến lắm.

Bác An có nghề hớt tóc, hàng ngày bác đạp xe lên chợ xã và chiều tối mịt mới về, nhờ đó gia đình bác có phần dễ chịu hơn. Bác cũng cảm thấy được điều đó, thế nên mỗi lần có dịp lễ lớn ở trong đạo, là bác lại làm cơm, mời tất cả các cụ già trong xóm, như ông Vinh, ông Chén, bà Mùi, bà Châu, v.v... đến gọi là bữa cơm gia đình. Có người hỏi bác: vì đâu mà bác làm



được điều đó. Bác tươi cười và nói: **“Cho Thì Phúc Hơn Là Nhận”**.

Ngày bác An mất, mọi người trong xóm buồn lắm, không ai bảo ai, nhiều người đến chia buồn, ngồi chăt cả nhà, ai cũng tỏ ra thương tiếc. Ngày tiễn bác ra mộ phần, hầu như một trăm phần trăm dân trong xóm tiễn đưa (cả lương lẫn giáo). Riêng tôi lúc đó chưa theo đạo Công giáo, nhưng cũng biết cầu xin: Lạy Chúa, xin xót thương đến Linh Hồn Tôma Đỗ Văn An.

(Viết để kỷ niệm 100 năm ngày sinh, và 27 năm ngày mất của linh hồn Tôma)



ĐÓA HOA THƯỢNG TRÍ

Maria Mỹ Anh

CD LCTX Gx Hòa Bình



Thánh đường Guadalupe

Sách Lễ Sống kể về việc xây dựng Vương Cung Thánh Đường Guadalupe: Đức Mẹ hiện ra với anh Juan Diego 3 lần với lời khẩn thiết *"Hãy lập cho Mẹ một đền thờ để Mẹ dùng tình thương, niềm cảm thông, sự trợ giúp và bảo vệ của Mẹ mà **bày tỏ Thiên Chúa cho loài người**"*.

Nhưng cả 3 lần đều không được Đức Giám Mục sở tại tin. Ngài đòi thấy dấu lạ và Mẹ đã cho hoa nở tràn ngập ngọn đồi dù đang là mùa đông khắc nghiệt chỉ có các loài gai và xương rồng của sa mạc. Mẹ bảo Juan Diego hái hoa bọc trong áo đem đến cho vị Giám Mục. Khi đổ hoa ra, khuôn mặt Đức Mẹ in trên áo choàng của anh. Vị Giám Mục đã tức tốc cho xây đền thờ Đức Mẹ ngay tại ngọn đồi Đức Mẹ đã hiện ra. Tháng 5 năm 1990, Đức Giáo Hoàng Gioan Phao lô II đến Mêhicô và phong Chân phước cho Juan Diego tại Thánh Đường Guadalupe.

Khi kể về Mẹ, không thể thiếu hoa. Mẹ tỏ dấu lạ là những bông hoa xinh đẹp lộng lẫy giữa mùa đông lạnh lẽo tiêu điều của hoa lá cỏ cây. Tháng Năm dành tôn vinh Mẹ gọi là tháng Hoa, để con cái dâng lên Mẹ những đóa hoa tươi thắm, những tràng hoa là những chuỗi ngọc Mân Côi, những viên đá lấp lánh xinh đẹp là những kính Kính Mừng vang lên rộn rã suốt cả Mùa Hoa, để chào mừng người phụ nữ khiêm nhường, xinh đẹp, thánh trí và dịu dàng, nhân hậu. Mẹ là mẫu gương tuyệt vời để *"một nửa dịu dàng của thế giới"* chiêm ngưỡng và noi theo, họ

thuộc mọi tôn giáo. Vì đức hy sinh thầm lặng, sự đau khổ trong phó thác, vâng phục không một lời than van và trên hết là sự thấu cảm thân phận một con người của Mẹ thì bất cứ người phụ nữ nào trên khắp thế giới lại không thấy ẩn hiện trong tâm hồn mình hình ảnh một Đức Maria!.

Thiên Chúa đã tuyển chọn vào Vườn Thượng Uyển của Người đóa hoa duy nhất để Thiên Chúa đặt người Con Duy Nhất của Người vào cung lòng Đóa Hoa Thượng Trí ấy. Thiên Chúa đã dành cho Mẹ một chỗ đứng thật trang trọng trong Trái Tim Chúa Giêsu và trái tim mọi người. Người ta chiêm ngắm, ca khen, tôn vinh, đặt cả niềm tin và hy vọng nơi Mẹ, để qua Mẹ, Chúa sẽ đoái thương và ra tay tế độ như ở tiệc cưới Cana. **Mẹ là cái máng để ơn Cứu Độ chảy qua** cho trần gian được



hưởng nhờ. Mẹ hiện ra muốn lập đền thờ chỗ này, chỗ kia là để “Mẹ dùng tình thương, niềm cảm thông, sự trợ giúp và bảo vệ của Mẹ mà **bày tỏ Thiên Chúa cho loài người**”. Mẹ bày tỏ Thiên Chúa cho loài người nhiều lần, nhiều nơi chứ không phải chỉ một lần duy nhất ở Hang Đá Bêlem.

Hội Thánh chọn tháng Năm là tháng Hoa Đức Mẹ sau khi Con của Mẹ đã chiến thắng cái chết và Phục Sinh khai hoàn về trời. Vì Mẹ đã cùng Con vượt qua chặng đường khổ giá, Mẹ cũng được Thiên Chúa rước về trời để trần gian qua muôn thế hệ dâng lên Mẹ những đóa hoa tinh khiết với cả tấm lòng thảo hiền cảm tạ, tri ơn.

Có câu “*Đưa tay chỉ mặt trắng nhưng mặt trắng không ở phía tay ta chỉ*”. Người đời có tôn vinh Mẹ bằng danh hiệu gì cũng chỉ là cảm nhận của người đời. Thiên Chúa đã tặng cho **Mẹ Là Mẹ của Đấng mang danh hiệu “vượt trên mọi danh hiệu”** rồi. Chúng ta chỉ việc chạy đến quỳ dưới chân Mẹ với tất cả niềm tin yêu và phó thác. Thế là đủ cho chúng ta rồi.

Tháng Hoa 2012

Thêm hương cho đời

Fx Đỗ Công Minh

**“Xin dâng lên giọt lệ thầm
Mẹ ơi, này ngọn khói trầm hương bay...”**

Ngọn khói trầm hương mà nhà thơ Công Giáo Đình Bảng trong bài Kính lạy Nữ Vương đăng trong tập Quì Trước Đền Vàng khiến tôi nghĩ đến những nén hương nhà đạo từ lâu lắm đã xuất hiện trong nền văn hóa thờ cúng của dân Việt ta. Những nén hương mà dân giả quen gọi là nén nhang không rõ có từ khi nào, nhưng dùng vào việc cúng tế Trời Phật, kính nhớ tổ tiên, cầu nguyện trước vong linh người quá cố là một điều không thể thiếu trong các lễ nghi của người Việt. Không chỉ những người bình dân, nơi thôn quê mà ngay trong các lễ nghi của triều đình, các bậc thiên tử, quan quyền đều dùng những nén hương, lư hương bày tỏ lòng tôn kính linh thiêng.



Với người Công Giáo, hương trầm cũng đã được sử dụng từ lâu trong truyền thống nghi lễ RôMa. Từ các buổi lễ đại triều tại Đền Thánh Vatican đến các Thánh lễ bậc I (Lễ trọng), các buổi rước kiệu tôn vinh Thiên Chúa và các đấng Thánh tại các nhà

thờ giáo xứ, họ đạo, hương trầm đều được tiến dâng qua vị chủ tế hay người giúp lễ (xông hương). Ngay trong nghi thức từ biệt các tín hữu đã ly trần, Giáo hội cũng tôn vinh tưởng nhớ thân xác con người là hình ảnh của Thiên Chúa trước khi trở về với bụi đất. Riêng với người Công Giáo Việt Nam, từ sau Công đồng Vatican II, Giáo hội cho phép và khuyến khích người tín hữu tôn kính tổ tiên, ông bà Cha mẹ thì việc sử dụng nhang

đèn bái lạy tại gia và nơi thờ tự đã được nhiều người hưởng ứng, vì nghi thức này rất phù hợp với phong tục truyền thống dân tộc.

Sau năm 1975, một thời gian dài do nền sáp không có nên việc sử dụng nhang đèn thay cho nến thắp lại càng được nhiều người Công giáo dùng thường xuyên hơn. Mỗi giờ kinh tối thay vì thắp nến bàn thờ, người cha hay mẹ đến trước bàn thờ cung kính đốt nén hương thành kính dâng lên, bái lạy rồi cắm trên bàn thờ với ý nguyện "*Lạy Chúa! Xin cho lời con nguyện cầu, tựa hương thơm bay lên tôn nhan Chúa*", kể đó, quay sang bàn thờ tổ tiên cũng thắp một nén hương tưởng nhớ công đức sinh thành với ý nguyện xin các bậc tiên tổ cùng cầu nguyện với gia đình, nhờ lời cầu xin của các Ngài Chúa sẽ ban ơn lành trên con cái, cháu chắt.

Những nén hương như thế đã đi vào văn hóa nhà đạo. Hiện nay hầu như nhà thờ, nhà nguyện, tu viện đến các gia đình, ai ai cũng sử dụng thẻ hương (hay thẻ nhang) trong các nghi thức, song song với việc xông hương trong phụng vụ Thánh. Nhưng trầm nay hiếm hoi, giá lại cực đắt nên hương nhang không còn là hương trầm thơm. Một số người sản xuất đã kiếm ăn bằng cách dùng mật چرا xay vụn trộn keo rồi làm nhang. Khói thì thật nhiều, nghi ngút nhưng lại khiến cho người trong nhà hay nơi hành lễ ngộp thở, thậm chí ho sặc sụa. Đã có người bệnh càng bệnh nặng hơn khi cử hành lễ nghi trong gia đình mà phải hít khói than mật چرا. Cũng có người làm ăn nhanh nhạy tinh tế hơn đã nhập nhang đèn Thái Lan, đốt lên thì sức mùi nước hoa, hương Jasmin khiến người tham dự cũng khó chịu không ít lại còn ảnh hưởng đến sức khỏe vì hít hóa chất, môi trường sống còn bị ô nhiễm. Làm cách nào để việc cử hành các lễ nghi vừa biểu tỏ tấm lòng tôn kính mà không gây hại cho cộng đồng. Các Nữ tu dòng Mân Côi, phường 7, quận Tân Bình, đã nghiên cứu để sản xuất một loại hương nhang không độc hại, thơm mùi hương quế, một loại cây có sẵn tại Việt Nam, một loại dược phẩm không thiếu thay cho trầm hương thực vật.



Tôi ghé thăm tu viện để tìm hiểu thì được dì Tổng phụ trách Vũ Loan dẫn tham quan cơ sở làm nhang hương. Dì cho biết gọi là cơ sở cho oai chứ nhà Dòng chủ yếu là sản xuất theo yêu cầu của chính tu viện, những người quen biết và các nhà thờ giáo xứ lân cận, do không chủ trương kinh doanh buôn bán. Các em đệ tử được phân công thay nhau “đứng máy”. Máy, đơn giản là một dụng cụ cơ khí chiếm chưa đầy một mét vuông, chạy bằng mô tơ nhỏ không gây tiếng ồn. Xuất phát từ thực tế nhu cầu sử dụng hương nhang trong phụng vụ, mong muốn tại các nhà thờ, tu viện có hương nhang sạch. Được sự hỗ trợ kỹ thuật của Ông Hưng, Giáo dân Giáo xứ Sao Mai, nhà Dòng tiến hành sản xuất. Công việc này cũng là dịp để tạo cho các đệ tử tham gia thực hành, rèn kỹ năng sống ngoài giờ học và kinh nguyện. Lúc đầu sản lượng cũng khá vì nhiều nơi đặt, nhưng vì việc đi giao hàng các em không đủ thời gian lại phải đi lại nhiều nên hiện nay có hạn chế lại, Dì Loan cho biết: Hiện nay nơi nào cần thì đến tu viện lấy về. Dì cũng nhận thấy đây là nhu cầu rất lớn nếu sản xuất qui mô sẽ đáp ứng được cho mọi người.

Tôi hỏi thăm về nhãn hiệu, bản quyền, Dì Loan cho biết công nghệ này đơn giản, không có bí quyết gì, chỉ chủ yếu là làm theo cái tâm, không pha trộn hóa chất, không trộn mặt cưa. Về nhãn mác, Tu viện lấy tên là *Hoa Hồng*, biểu tượng của hoa Mân Côi và *Hoa sen*. Tôi thắc mắc sao lại lấy biểu tượng Hoa Sen, có sợ đụng hàng? Dì Loan vui vẻ trả lời: Hoa Sen như mọi người biết mới đây được đề nghị chọn làm Quốc hoa, hơn nữa nhang hương không chỉ phục vụ cho người Công Giáo mình, nhưng còn đáp ứng mọi người dân Việt. Quả là một ý tưởng Đại Kết thâm thúy và cởi mở mang tính hội nhập văn hóa cao. Nhà Dòng sẵn sàng chuyển giao công nghệ cho các nơi khác, thậm chí cho các cộng đoàn nữ tu tại gia vì số vốn nhỏ, nhu cầu là có thật, chỉ với mục đích sao cho có nhang hương SẠCH là tốt rồi.

Rất mong rồi đây nhang hương Hoa Hồng, Hoa sen được nhiều nơi biết đến, đó cũng là thực hiện chủ trương “Người Việt Nam dùng hàng Việt Nam” vậy.

Vị Bác Sĩ Tuyệt Vời

Maria Túc Lynh

Giáo hạt Gia Định

Cách đây gần 4 năm, trong một lần trò chuyện về những vấn đề liên quan đời sống đức tin với một luật sư ở nơi tôi làm việc (thời gian đó tôi cũng còn nhiều nghi ngờ về ý nghĩa của hai chữ “đức tin”), và tôi đã dần dần được Chúa biến đổi. Để rồi giờ đây, tôi đã được rửa tội, và chính thức trở thành con cái của Chúa.

Tôi tin vì tôi thấy, tôi tin vì tôi được, nhưng tin theo kiểu “lơ mơ”, ngay cả khi nghe con người trí thức này phân tích về những câu chữ trong Kinh Thánh. Ông ta nói rằng ông ta đã có thời gian để chiêm niệm và nghiên cứu rất kỹ những ý nghĩa trong từng câu kinh của cả nhà Phật lẫn của Công Giáo. Ông ta bảo tôi rằng nếu tôi đọc cẩn thận và suy xét theo kiến thức lý trí thì tôi sẽ nhận ra ngay. Những câu từ trong đó hẳn không “dụ dỗ” để người ta nghe bùi tai và mê hoặc thì chắc chắn sẽ bắt gặp những câu nói “hăm dọa” để con người phải sợ mà răm rắp làm theo. Ông ấy còn nói thêm là người ta phải có chính kiến, chỉ cần mình sống đúng là tuyệt vời. Không nhất thiết phải theo một tôn giáo nào hay tìm một niềm tin ở một tôn giáo nào.

Lúc đó tôi đã có khái niệm về Công Giáo cũng kha khá. Nhưng thật lòng thì sau khi nghe ông ấy nói là nếu mình gia nhập vào tôn giáo nào đó thì mình sẽ chịu lệ thuộc vào một số điều luật rất vô lý theo cách sống và suy nghĩ ở thời đại này.

Khi ấy, tôi đã không ngừng tìm hiểu về đạo Công giáo. Tôi có nhiều thắc mắc và luôn tìm kiếm lời giải đáp từ nhiều nguồn khác nhau. Tôi luôn khao khát được Chúa ban đức tin cho tôi. Vì lúc đó tôi chỉ như một trẻ thơ, chỉ hiểu về đạo Công giáo một cách rất mơ hồ.

Rồi cho đến một hôm, tôi nghe có một giờ trong ngày mà nếu mình biết tận dụng để cầu nguyện thì điều tuyệt vời sẽ xảy ra. Kỳ lạ một điều là vào đúng thời điểm đó mà xin ơn chữa



lành thì rất tốt, vì chính Chúa Giêsu sẽ nhậm lời. Tôi cũng chưa biết thực hư ra làm sao thì Chúa cho tôi cơ hội để kiểm nghiệm.

Người thân của tôi là một bệnh nhân mà tôi nghĩ là người này được sắp đặt được trao cho tôi, để tôi có dịp kiểm nghiệm lại những gì còn nghi nan trong lòng. Người này không những khiến tôi phải cầu nguyện vào đúng thời điểm mà người Công giáo gọi là giờ của Lòng Chúa Thương Xót, không chỉ cầu một lần mà còn phải cầu nhiều lần.

Một lần kia, anh ta bị một cơn bệnh đã lâu năm hành hạ tới mức anh ấy nghĩ là bế tắc và phải chờ phẫu thuật. Lúc đó cũng vào 3 giờ chiều, tôi chỉ biết **quỳ ngay hành lang bệnh viện** để cầu cứu một Đấng đầy quyền năng nhưng rất nhân từ, với một **niềm tin tưởng** rằng người thân của mình sẽ được cứu chữa. Và điều kỳ diệu đã xảy ra, Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời đã ra tay kịp thời mà tôi không mất một chi phí nào. Người thân của tôi đã được Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời đó xoa dịu và chữa lành cho hết cơn đau.

Lần thứ hai, lần này anh ta ở cách tôi rất xa, tôi không có dịp vào bệnh viện để thăm nom anh. Nhưng kỳ lạ một điều là cũng vào lúc 3 giờ chiều, tôi nhận được tin anh đang đau đớn vật vã vì bệnh hành. Anh nghĩ có lẽ anh phải vào bệnh viện, tôi lập tức kêu cầu ngay với Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời của tôi. Và anh ấy lại tiếp tục được hết đau và khỏi nhập viện.

Lần thứ ba, anh ấy gặp tai nạn ở quốc lộ, xe của anh ấy coi như thành phế thải. Vì anh ấy có cú va chạm mạnh nên cũng bất tỉnh. May một điều là khi vừa tỉnh lại thì anh ấy liền báo tin cho tôi. Ngay lúc đó tôi liền dâng lời cầu khẩn với Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời của tôi, Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời ấy cực kỳ đáng yêu. Người không ngại khoảng cách địa lý, bất kể thời gian, không đòi hỏi một điều kiện gì, mà chỉ biết hết lòng cứu chữa. Cuối cùng thì người thân của tôi chỉ bị xây xước bên ngoài da.

Lần thứ tư, một chị bạn mà tôi chưa gặp mặt bao giờ, chúng tôi quen biết nhau chỉ qua chiếc máy vi tính và điện thoại. Có một lần chị bị lên cơn cao huyết áp mà không có loại thuốc nào có thể hạ được. Chị mệt quá, chỉ kịp nhắn tin qua điện thoại cho tôi, tôi cũng kịp thời cầu xin vào lúc 3 giờ chiều. Chỉ sau lời

cầu khẩn vài phút thì cơn huyết áp kia đã được hạ xuống một cách nhẹ nhàng. Xin nói thêm rằng chị ấy là một bác sỹ đa khoa thuộc dạng giỏi ở Ninh Thuận.

Chính Vị-Bác-Sỹ-Tuyệt-Vời đó là Đức Giêsu Kitô!

Rồi đến lượt tôi, tôi phải chịu đau để sinh thiết tế bào ung thư. Cũng vào **giờ linh thiêng** này, tôi đã cầu khẩn với Chúa. Tức khắc, tôi không còn cảm thấy đau đớn, và đáng nói hơn là **tôi được chữa lành hoàn toàn.**

Kể từ lúc đó, tôi bắt đầu có khái niệm về một giờ điểm thật đặc biệt gọi là giờ Lòng Thương Xót của Chúa Giêsu. Cũng từ lúc đó, tôi lại biết thêm một điều rất hay và dễ thương của đạo Công giáo. Rằng **người này có thể cầu xin dùm người kia**, chỉ cần người cầu xin có một niềm tin tuyệt đối. Và theo tôi tìm hiểu được thì giờ này chính là giờ mà một Con Người vô tội, hiền lành, nhân từ và đầy quyền năng phải chịu chết vì tính ích kỷ và nhân tâm của nhân loại.

Quý vị có từng nghe và từng thấy có ai đó vì yêu thương ai đó mà chịu hành hình đến chết? Vậy mà khi sống lại, Người đó lại tiếp tục yêu thương và cứu mang nhân loại. Thế gian chỉ có duy nhất một Người đó chính là Chúa Giêsu. Chúa Giêsu Phục Sinh quả là một hồng phúc vĩ đại mà Thiên Chúa đã ban cho nhân loại. Bất kể con người đó thuộc về tôn giáo nào, bất kể con người đó tội lỗi ra sao, nhưng một khi biết chạy đến và kêu cầu đúng vào Giờ đó thì Vị Cứu Tinh sẽ ra tay cứu giúp kịp thời.

Tôi dám khẳng định như vậy, vì thời điểm đó tôi đã được ơn ngay khi tôi còn nhiều nghi ngờ về tôn giáo này. Cũng thời gian đó, tôi không hề muốn và có ý định chính thức gia nhập vào đại gia đình của tôn giáo đó. Vậy mà Con-Người-Nhân-Từ-Độ-Lượng kia vẫn không chấp nhất mà chiều theo tôi một cách kiên nhẫn. Người không hề trách phạt hay sửa dạy điều gì. Có lẽ Người nghĩ là nên để tôi tự do làm những gì mình thích, nhưng Người **không bỏ mặc** tôi mà luôn luôn bên cạnh tôi để có mặt bất cứ lúc nào tôi cần.

Và cho tới chiều hôm nay – khi tôi đã lãnh nhận Phép Rửa Tội, tôi được một cậu bé là người-em-trong-Chúa rủ tôi và

khuyên tôi nên tới tham dự một Thánh Lễ được gọi là Đại Lễ Kính Lòng Thương Xót của Chúa Giêsu ở Trung Tâm Mục Vụ TGP Saigon do Đức Cha chủ tế. Lúc đầu tôi nghĩ là lễ thì nhà thờ nào cũng được và cha nào giảng cũng được. Và lại, ở nhà thờ nào thì ngày đó mọi người Công giáo cũng đều được lãnh một ơn toàn xá.

Kỳ lạ một điều là lúc đầu thì tôi quyết định không đi, nhưng trong lòng cứ thắc thỏm, giống như “đi không nữa, ở không đành”. Cuối cùng tôi cũng bị “cái tôi” đòi hỏi, tôi đã làm khó anh bạn nhỏ kia bằng cách là phải có chỗ để ngồi, phải ở một chỗ thoáng để không bị ngột thở. Vì tôi đã được nghe rằng ở đó chắc chắn rất đông người và không dễ gì có một chỗ ngồi ổn định. Nhưng có lẽ Chúa muốn tôi đi, nên anh bạn nhỏ kia đã đồng ý đáp ứng yêu cầu của tôi. Thế là tôi phải đi chỉ vì nể, vì tò mò.

Quả thật, điều Chúa làm vừa chu đáo vừa kỳ diệu. Khi tới nơi thì tôi thấy bắt đầu oải vì trời nắng nóng quá, mà lại phải ngồi ngoài trời. Chỗ mát thì người ta ngồi hết, chỉ còn những chỗ rất nắng. Không lẽ đi về, thật lòng thì tôi cũng nản rồi. Nhưng lúc đó tôi nhìn thấy Linh ảnh Lòng Chúa Thương Xót và thấy rõ câu “Lạy Chúa Giêsu, con tín thác vào Ngài” cũng đang đặt ở ngoài nắng. Tôi chợt nghĩ: *"Người còn chịu phơi mình dưới nắng để chờ tôi tới xin xỏ ơn ích, còn tôi chỉ là một người đầy tội lỗi, nhỏ bé thì có xứng đáng gì khi chịu nắng một chút, mà lúc đó lại có một cô gái sẵn sàng cho tôi che nhờ dưới bóng cây dù"*. Lúc đó trong tâm trí tôi, Chúa cho nhớ tới những con người đau yếu, bệnh tật, những người ở vùng sâu vùng xa không có điều kiện tham dự Thánh Lễ này, mà nay Chúa lại cho tôi. Thế là tôi lập tức tận dụng những gì mình đang có để vội vàng “chạy dịch vụ” cho những anh chị em thân thương của tôi không có dịp đến cầu xin. Ngay lúc đó tôi chỉ còn biết Chúa và tôi đang “ngấm ngấm thỏa hiệp” với nhau về những vụ xin xỏ mà chỉ có Chúa và tôi biết, không cần những người khác biết. Mặc dù tôi biết là Chúa tôi đang cho họ những ơn cần thiết nhất. Quý vị không biết là tôi đã rất xúc động và vui tới mức nào đâu. Tôi có cảm giác như tôi là người hạnh phúc nhất trong Thánh Lễ hôm đó.

Rồi đến khi Thánh Lễ bắt đầu, tôi càng cảm nhận được tình yêu của Lòng Chúa Thương Xót dành cho tôi và những người mà tôi cầu nguyện giúp đỡ tuôn tràn như mưa. Và đến khi được nghe những lời chia sẻ đơn sơ (như lời Đức cha nói) tôi thấy đạo Công giáo sao mà gần gũi và dễ sống quá. Sống trong ơn nghĩa của đạo Công giáo, người ta được hướng dẫn tận tụy hơn về tình yêu, về tình bác ái,... Đức Cha cũng dễ thương lắm, ngài không có vẻ xa cách hay nói những điều khó hiểu.

Nhưng đó chỉ là hoàn cảnh và điều kiện để mọi người đón nhận hồng ân. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là sau khi tham dự Thánh Lễ về, việc "chạy dịch vụ" cho những anh chị em đau khổ của tôi cùng lúc đều thấy có những thay đổi tích cực: Người thì hòa giải với chồng và cùng nhau định hướng cho tương lai chứ không như trước đó, mỗi người là một thế giới riêng; người thì tìm thấy bình an dù đang mang bệnh tật và tình cảm vợ chồng cũng có chiều hướng xấu... Đây là một "dịch vụ" rất thành công mà tôi tiếp tục được nhận từ Chúa Giêsu.

Sau khi nghe những người đó hân hoan kể lại thì tôi cảm thấy Chúa Giêsu quả là một Ông Sếp cực kỳ dễ thương và tốt bụng. Người không hề làm khó những đầy tớ bất tài, mà trái lại, Người luôn tạo nhiều dịp để đưa-tớ-gái-tôi đây có cơ hội học hỏi mà hoàn thiện hơn.

Để chứng minh cho tình yêu cao cả của Thiên Chúa, tôi xin trích dẫn một câu Kinh Thánh: *"Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời"* (Ga 3,16).

Tôi đã thấy và đã được nên tôi tin. Chính nhờ vậy mà giờ đây tôi lại tiếp tục cậy nhờ vào Lòng Thương Xót của Chúa để tiếp tục xin giải thoát và chữa lành cho những anh chị em thân thương của tôi.

Đặc biệt là những quý vị đọc "chút tâm tình" này của tôi, tôi xin Lòng Thương Xót của Chúa Giêsu sẽ ban tràn đầy những ơn phúc. Vấn đề còn lại là quý vị tin hay không mà thôi, Chúa chúng ta không hề hù dọa hay dụ dỗ gì ai cả. Chúa chúng ta chỉ biết luôn dang rộng vòng tay để đón nhận những thương tích, những đau khổ mà cuộc đời đã trao cho những con người đã dùng sự tự do để chọn lựa.



Giáo Xứ Chính Lộ: Niềm Vui Kếp

Giuse Phạm Đình Vinh



Hòa chung niềm vui mừng Chúa phục sinh, ngày 21/4/2012, lúc 17g30, tại Gx Chính Lộ - hạt Gia Định - đã diễn ra Thánh lễ kỷ niệm 5 năm ngày thành lập CĐ LCTX của Gx. Khoảng 300 người đã đến tham dự. Chủ tế Thánh lễ là linh mục Vinh Sơn Phạm Trung

Nghĩa.

Bước vào phần dẫn nhập Thánh lễ, LM Nghĩa giới thiệu: *"Nhân dịp mừng lễ kỷ niệm 5 năm ngày thành lập CĐ LCTX của Giáo xứ, tôi nhớ lại những ngày đầu tiên anh chị em đi đọc kinh lúc 3 giờ chiều rất đông, nhưng theo thời gian rơi rụng từ từ, tôi không nghĩ là sẽ được tồn tại và phát triển đến ngày hôm nay. Vì vậy, trong thánh lễ hôm nay, chúng ta vui mừng vì sự tồn tại của cộng đoàn, chúng ta vui mừng tạ ơn Chúa vì Chúa đã thương xót, giữ gìn cộng đoàn đến nay."*

Mở đầu bài giảng, LM Nghĩa đã làm mọi người bất ngờ khi nói: *"Bài chia sẻ hôm nay không phải của tôi, chỉ là tôi góp nhặt, sưu tầm từ những tài liệu rải rác, cộng với tham khảo thêm trong cuốn nhật ký Lòng Thương Xót của Chúa, tôi chỉ có công sắp xếp lại cho trật tự, ngăn nắp, để giới thiệu lại cho anh chị em"*. Một động thái khiêm nhường, rất đáng cho mọi người học tập.



Ngài tóm tắt sứ điệp Lòng Thương Xót mà Chúa đã mạc khải cho Thánh nữ Faustina bằng 3 mẫu tự ABC: A - Ăn năn tội lỗi và

ăn mày Lòng Thương Xót của Chúa; B - Biết xót thương người; C - Cây trồng vào Chúa Giêsu. Một kiểu tóm tắt rất dễ nhớ.

Tiếp theo là phần làm phép và trao huy hiệu cho các đoàn viên. Từng đoàn viên tiến lên, đón nhận huy hiệu từ cha Chủ tế như thay cho lời tuyên tín **“Lạy Chúa Giêsu, con tín thác vào Chúa”**.



Sau đó là phần tuyên hứa của Ban chấp hành với bảy thành viên long trọng đọc 3 lời hứa: (1) Vâng phục các mệnh lệnh của giáo quyền, (2) Sống trung thành với linh đạo LCTX, (3) Nhiệt thành rao truyền Lòng Chúa Thương Xót.

Bảy thành viên trong Ban chấp hành đón nhận Ủy nhiệm thư như lời sai đi chính thức của giáo hội: *“Hãy ra đi, rao giảng Tin Mừng cho mọi người và làm chứng cho Lòng Thương Xót của Chúa cho mọi người”*.

Sau Thánh lễ là phần giao lưu giữa CĐ LCTX Gx Chính Lộ, đại diện BCH CĐ LCTX TGP Sài Gòn, các thành viên trong BCH CĐ LCTX hạt Gia Định và đại diện các Gx bạn. Trong phần giao lưu, thật ấn tượng với cách so sánh dí dỏm của cha quản xứ: *“TGP Sài Gòn có 204 giáo xứ, nhưng chỉ có 2 nhà thờ chính thôi, đó là nhà thờ Chính Tòa và nhà thờ Chính Lộ”*.

Được biết, giáo xứ Chính Lộ thành lập từ năm 1970, tọa lạc tại số 45/4N Điện Biên Phủ, phường 15, quận Bình Thạnh. LM quản xứ đương nhiệm là cha Vinh Sơn Phạm Trung Nghĩa. LM phụ tá là cha Barnaba Phạm Quốc Tuấn.

Lễ kỷ niệm 5 năm ngày thành lập và tuyên hứa của Ban chấp hành CĐ LCTX gắn đúng vào ngày mừng kính thánh Giuse Thợ, bổn mạng của Gx. Đây là niềm vui kép và là một quà tặng mà Thiên Chúa đã ban cho Giáo xứ.

Một nét đặc biệt ở Gx Chính Lộ là có một linh mục quản xứ kiêm linh hướng CĐ LCTX luôn quan tâm, hướng dẫn và đồng hành cùng cộng đoàn. Có được “lợi thế” như vậy, chắc chắn CĐ LCTX của Giáo xứ sẽ phát triển đúng hướng và vững chắc.

Xin chúc mừng!

GIÁO DỤC VỀ TÌNH YÊU VÀ HÔN NHÂN

GIẢI MÃ TÌNH YÊU

Gioakim Trương Đình Giai

Kỳ V

Một ngộ nhận nữa là nghĩ tình yêu là một sự chiếm hữu, chiếm đoạt, tiêu hủy lẫn nhau, biến kẻ khác thành nô lệ thay vì là sự hiến dâng cho nhau và từng phục, phục vụ lẫn nhau, và làm cho nhau được lớn lên và triển nở.

Trong quan hệ yêu đương, thường ai cũng tìm cách chinh phục người khác, theo nghĩa chiếm đoạt, chiếm hữu, giành về cho mình, làm của riêng mình, là cướp khỏi tay kẻ khác. Chính vì thế khi muốn chinh phục đối tượng theo nghĩa đó, người ta dùng đủ thứ chiêu, nam theo kiểu của nam, nữ theo kiểu của nữ. Ví dụ nam xuất chiêu bằng sự galăng, chiêu chuộng, nịnh hót, trồng cây si, mua sắm quà cáp đắt giá, trở tài thi thố... Nữ thì liếc mắt đưa tình, lẳng lơ, ăn mặc trang điểm hấp dẫn, lời cuốn thơm tho, thân xác mời gọi, thậm chí dễ dàng chịu chuộng những đòi hỏi xác thịt của bạn tình... Và một khi chiếm được rồi, một khi người kia đã là của mình, là sở hữu của mình, mình không cần làm gì để chinh phục nữa mà chỉ biến người ấy thành một tên nô lệ về thể xác tinh thần hay tình cảm, sử dụng theo ý muốn ích kỷ của bản thân, “xài” cho thỏa, cho đã, đến mức hủy diệt người khác, chứ không nghĩ đến việc hiến dâng cho nhau, từng phục và phục vụ lẫn nhau. Tình yêu như thế chắc khác nào bỏ tiền mua một chiếc bánh kếp thật ngon để “ngốn” cho đến hết thì thôi. Ngoài ra tình yêu dành được do sự chinh phục sẽ chết khi người ta không nhận được sự chinh phục nữa.

Một ngộ nhận khác là nghĩ và xử sự với người yêu của mình như thể khách thể chứ không phải là chủ thể. Nghĩa là xem người yêu mình như một vật sở hữu mà mình có thể sử dụng, lạm dụng một cách tùy tiện, một đối tượng mà mình có thể tác động theo ý mình, sai khiến, biến thành một

thứ công cụ, hay tệ hơn một thứ nô lệ phục vụ cho sở thích, ý muốn của mình, trong khi lẽ ra phải coi bạn đời của mình là chủ thể có đầy đủ nhân vị, bình đẳng, đáng được tôn trọng, đối xử ít ra như một đối tác.

Bạn có muốn ai đó đối xử với bạn như thế không sao bạn lại có thể đối xử với người khác như thế. Và chuyện gì sẽ xảy ra khi người yêu, hay bạn đời của bạn nhận ra điều đó?

Một ngộ nhận khác nữa là nghĩ rằng tình yêu là một bản năng tự nhiên, là vốn trời cho, là một cái gì có sẵn để xài chứ không phải là một nghệ thuật phải học và trau dồi suốt đời. Chính vì nghĩ tình yêu là cái gì đó có sẵn để xài, các người ta chỉ biết xài xả láng, xài cho đã, chứ không nghĩ đến chuyện tiết kiệm, đầu tư, vun đắp. Bạn thử nghĩ xem, có kho tàng nào xài hoài mà không hết, không cạn. Và đến lúc xài hết, nó cạn, nó hết, thì cũng là lúc tình yêu đã chết. Nó có thể chết rất nhanh nhưng cũng có thể kéo dài được khá lâu tùy theo mức độ chúng ta xài một cách tiết kiệm hay xài xả láng, nhưng thường cũng không quá vài năm và rồi cũng tắt ngúm.

Một ngộ nhận nữa là bạn ảo tưởng về chính mình và về người bạn đời của mình. Bạn lắm tưởng về chính mình, về ý thích, ý muốn, mong đợi của mình vì bạn chưa thật sự biết mình, chưa thực sự khám phá đầy đủ về chính mình. Điều nghịch lý là những gì mà hồi đầu mình nghĩ là mình thích vì nó hút mình, nhưng khi đụng chạm với cuộc sống thực tế bạn mới nhận ra đó lại là những điều làm cho mình khó chịu, bức mình... Ngay chính với con người của mình, mà bạn còn lắm tưởng thì huống hồ là ai khác. Bạn lắm tưởng vì bạn nhìn người ấy với một cái nhìn chủ quan, định kiến. Thành kiến, lập trình sẵn, đóng khung chứ không phải nhìn người ấy như là chính họ là, vì bạn áp dụng lên mọi cách thể hiện, cử chỉ lời nói, hành động của người ấy với cái hệ thống quan niệm, phán đoán, đánh giá của mình, theo kiểu suy bụng ta ra bụng người. Mọi lời nói, cử chỉ, hành động của người ấy được diễn giải theo cách nhìn, hệ thống của mình, mà không nhất thiết tương đồng với cách nhìn và hệ thống của người ấy. Đó chính là một trong những ngộ nhận gây ra hiểu lầm, bất hòa trong đời sống lứa đôi.

(Còn tiếp)

Hiệp thông



Cầu nguyện

Xin Cộng đoàn Lòng Chúa Thương Xót cùng hiệp thông cầu nguyện với Thiên Chúa là Đấng giàu Lòng Thương Xót đón nhận và ban ơn cho những ý nguyện sau:

- 230 người xin tạ ơn Ba Đấng đã ban muôn hồng ân và xin được ơn luôn biết tin thác và trông cậy vào Chúa.
- 640 người xin Chúa ban bình an trong gia đình.
- 320 người xin Chúa ban ơn chữa lành những bệnh tật, đau đớn cả phần hồn lẫn phần xác.
- 280 người xin như ý nguyện.
- 14 người xin Chúa cho tai qua nạn khỏi.
- 1044 người xin Chúa thánh hóa bản thân và gia đình.
- 42 người xin Chúa cho các con được ơn hoán cải, từ bỏ những thói hư tật xấu.
- 80 người xin ơn cho người thân biết quay về với Chúa.
- 120 người xin Chúa cho có công việc làm ăn ổn định, may mắn, xin Chúa thánh hóa việc làm.
- 52 người xin Chúa cho anh chị em trong gia đình biết yêu thương hòa thuận với nhau.
- 28 người xin Chúa cho có điều kiện để trả được nợ.
- 11 người xin Chúa cho bán được nhà đất để trả nợ.
- 25 người xin Chúa ban ơn mạnh đức tin.
- 37 người xin tin thác mọi sự vào Chúa.
- 31 người xin Chúa giúp giải quyết những khó khăn trong gia đình.
- 45 người xin Chúa giải thoát cho chồng khỏi đam mê số đề, ma túy, cá độ đá banh, ăn chơi trác táng, đam mê sắc dục biết quay về với Chúa.
- 30 người xin Chúa ban ơn được thi đậu đại học.

(Còn tiếp)



PHÒNG MẠCH MIỄN PHÍ

Thực phẩm giúp giảm béo

Ăn quá nhiều chất đạm, chất béo, đường, khiến cho gan thận phải làm việc nhiều, dẫn đến cơ thể mệt mỏi và dễ tăng cân. Vì vậy, cần thay đổi khẩu phần ăn hằng ngày cho hợp lý.

Bữa ăn cần giảm bớt chất đạm, chất béo và đường; tăng cường ăn nhiều rau xanh, các món nên hấp, luộc, hạn chế chiên xào, sẽ giúp bộ máy tiêu hóa đỡ mệt mỏi, gan, thận đỡ phải làm việc nhiều. Với những người bị tăng cân, nên ăn thêm một số loại rau quả có tác dụng giảm béo. Nếu có điều kiện, nên phối hợp dùng nhiều loại rau trong bữa ăn.

Sau đây là một số rau quả có tác dụng giảm béo:



Dưa chuột: chứa rất ít đường, vị thanh mát, nhiều vitamin C, vitamin A (beta caroten). Đây là một trong những loại rau quả có năng lượng thấp nhất. Lượng nước rất nhiều nên dưa chuột có tác dụng giải cơn khát nhanh chóng.

Trong dưa chuột có chất thuộc nhóm flavonoid, có thể hạn chế các loại đường chuyển thành chất béo. Vì vậy, ăn dưa chuột có tác dụng giảm béo rất tốt và giải nhiệt cơ thể.

Rau dền: gồm có dền tía, dền gai, dền cơm. Tất cả đều có tác dụng mát gan, thanh nhiệt, lợi tiểu. Rau dền tía có chứa nhiều vitamin A, B2, C, P... Còn dền gai thì chứa nhiều kali, rất có lợi cho người mắc bệnh tim mạch. Ăn rau dền sẽ giúp giảm mỡ máu, hạ huyết áp, chống gan nhiễm mỡ.

Củ đậu: có hàm lượng nước cao, không chứa chất béo, chất đạm, năng lượng thấp và nhiều chất xơ. Củ đậu ăn rất mát, giúp giảm béo và đào thải các chất dư thừa do ăn nhiều thịt, đường...

Cải bắp: năng lượng thấp, giàu chất xơ, có tác dụng giảm béo do bắp cải có chất anthocyanis thuộc nhóm flavonoid, có tác dụng giảm insulin. Vì thế, nó cũng làm giảm hấp thu đường vào máu.



Bưởi: là loại quả có tác dụng giảm béo, giảm mỡ máu, chống gan nhiễm mỡ. Các thành phần hóa học trong bưởi có tác dụng làm giảm lượng insulin trong máu. Chất flavonoid trong bưởi có tác dụng tăng khả năng của gan đốt cháy các chất béo dư thừa, giảm hấp thu glucoza trong máu, giúp giảm lượng tryglyxerit (chất béo) trong máu.

Táo ta: trong táo có chất có khả năng làm giảm cơn đói nhanh, giúp ổn định lượng gluco trong máu, loại bỏ lượng mỡ dư thừa trong cơ thể. Để có tác dụng giảm cân hiệu quả nhất, nên ăn táo cả vỏ, vì vỏ táo chứa nhiều chất xơ nhất.

Rau cần: chứa nhiều chất khoáng, vitamin, có tác dụng giảm cholesterol, tryglyxerit trong máu và hạ huyết áp, là món ăn rất thích hợp cho người béo và huyết áp cao.

Súp lơ: là loại cải hoa giàu lưu huỳnh và các loại vitamin, nhất là súp lơ xanh. Súp lơ ngăn ngừa tăng cholesterol và hạ huyết áp, ngoài ra súp lơ còn giúp thải chất độc của các phụ gia thực phẩm. Súp lơ còn giúp tăng sức đề kháng của cơ thể.

Quốc Trung

Tài liệu học tập LÒNG CHÚA 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 theo địa chỉ email: longthuongxotgp@yahoo.com hoặc pdinhvinh5409@yahoo.com.vn Xin dùng chữ Unicode.

Mục Lục

✠ Lá Thư Linh Hưởng	
◆ Cầu nguyện bằng kinh Mân Côi là...	02
✠ Sống Lời Chúa	05
✠ Học hỏi Linh Đạo	
◆ Bài 1: Tìm hiểu TĐ Thiên Chúa Giàu Lòng XT	14
◆ LCTX trong Thánh kinh (kỳ IV)	18
✠ Bài Học Từ Cuộc Sống	
◆ Hãy làm một cái gì đẹp cho Chúa	20
✠ Tháng 5: Kính Đức Mẹ	24
✠ Lòng Thương Xót của Chúa	25
✠ Những Lời Khôn Ngoan	30
✠ Tin Tức – Sinh Hoạt	32
✠ Diễn Đàn	
◆ TGP Sài Gòn tôn vinh LCTX	38
◆ Cho thì phúc hơn là nhận	45
◆ Đóa Hoa Thượng Trí	47
◆ Thêm hương cho đời	49
◆ Vị Bác Sỹ tuyệt vời	52
◆ Gx Chính Lộ: Niềm vui kép	57
✠ Giáo dục về tình yêu và hôn nhân (kỳ V)	59
✠ Hiệp Thông Cầu Nguyện	61
✠ Phòng mạch miễn phí	
◆ Thực phẩm giúp giảm béo	62

