

# THÁNG BA



## Ý cầu nguyện :

- Ý chung : *Cầu cho quyền lợi của phụ nữ* : Xin cho tất cả mọi nền văn hoá đều biết tôn trọng quyền lợi và phẩm giá của phụ nữ.
- Ý truyền giáo : *Cầu cho ơn gọi* : Xin cho có nhiều người trẻ biết đón nhận lời mời gọi của Chúa mà dâng hiến cuộc đời cho công cuộc loan báo Tin Mừng.

**THỨ BẢY: 01.03.2014**

**Mc 10,13-16**

**1.Ghi nhớ:** *“Thầy bảo thật anh em: Ai không đón nhận Nước Thiên Chúa như một trẻ em, thì sẽ chẳng được vào” (Mc 10,15).*

**2.Suy niệm:** Ngược lại với quan niệm khinh trẻ mà người lớn hay có, Chúa đã đề cao trẻ em như một kiểu mẫu trong việc đón nhận Nước Trời. Vậy thì đâu là cách trẻ em đón nhận? Đó chính là sự đơn sơ, trong sự đơn sơ ấy mà trẻ thơ đón nhận tất cả như một quyền lợi (vì chúng chưa làm được gì cả). Sự đơn sơ đó còn được ẩn chứa ý thức mình yếu kém và lệ thuộc. Vậy sống theo tinh thần trẻ thơ, Chúa muốn ta phải biết sẵn sàng đón nhận ân sủng và tình thương của Chúa.

**3.Sống Lời Chúa:** Yêu mến trẻ thơ và sống thơ trẻ.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin thương soi sáng cho các cha mẹ được biết nhận ra tình yêu thương của Chúa ấp ủ trong các gia đình, để nhờ đó mà dẫn đưa con cái họ đến với Chúa. Amen.*

# CHÚA NHẬT VIII THƯỜNG NIÊN 02.03.2014

## Mt 6, 24 - 34

**1. Ghi nhớ :** “Anh em đừng lo lắng về ngày mai, cứ để ngày mai lo. Ngày nào có cái khổ của ngày ấy” (Mt 6,34).

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay Chúa Giêsu dạy chúng ta đừng quá lo lắng về những nhu cầu của cuộc sống thân xác (của ăn, áo mặc, tuổi thọ... ). Tất cả những thứ cần ấy Chúa đã lo cho chúng ta vì Người là Đấng tốt lành và biết tất cả mọi nhu cầu của chúng ta. Người lại là Cha của chúng ta nên không để cho chúng ta phải thiếu thốn. Noi gương Chúa Giêsu, ta cần phải trông cậy vào sự quan phòng của Ngài. Đồng thời nghèo của cải vật chất khiến bạn nên giống Chúa Giêsu Kitô, Con Thiên Chúa: “... đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang mặc lấy thân nô lệ”(Pl2,7) và tinh thần nghèo khó theo gương mẫu của Đức Maria.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin tưởng vào Chúa Quang phòng.

**4. Cầu Nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, con mãi lo tính toán cho tương lai mà quên đi mình đang sống ở đâu và phải làm gì. Xin cho con can đảm sống giây phút hiện tại với Chúa, với anh em và với chính con. Amen.*

**THỨ HAI: 03.03.2014**

**Mc 10, 17 - 27**

**1.Ghi nhớ:** *“Con lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn người giàu có vào Nước Thiên Chúa” (Mc 10,25).*

**2.Suy niệm:** Chúa Giêsu cảnh giác chúng ta về sự nguy hiểm của giàu sang, sự dính bén với của cải vật chất. Vì dính bén với của cải vật chất mà con người có thể khước từ bước theo Chúa. Người ta khó từ bỏ những của cải mình có để chấp nhận một cái gì đó trước mắt coi như là một sự mất mát to lớn. Chúa đã đưa ra một bài học thật sống động: “Con lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn người giàu có vào Nước Trời”. Vì thế, sự say mê tiền bạc, của cải là một ngăn trở lớn cho những ai muốn trọn vẹn thuộc về Chúa và Nước Trời.

**3.Sống Lời Chúa:** Không tham lam, ham mê của cải mà đánh mất tư cách của người công dân Nước Trời.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, với những gì Chúa ban cho, xin cho con luôn biết dùng nó như một phương tiện để phục vụ Chúa và người nghèo. Amen.*

**THỨ BA: 04.03.2014**

**Mc 10,28-31**

**1.Ghi nhớ:** *“Thầy bảo thật anh em: Chẳng hề có ai bỏ nhà cửa, anh chị em, cha mẹ con cái hay ruộng đất vì Thầy và vì Tin Mừng, mà bây giờ ngay ở đời này không nhận được nhà cửa, anh em, chị em, mẹ, con hay ruộng đất gấp trăm cùng với sự ngược đãi, và sự sống đời đời ở đời sau” (Mc 10,29-30).*

**2.Suy niệm:** Chúa hứa Ngài sẽ ban cho “gấp trăm”. Cách nói gấp trăm phải hiểu theo nghĩa phẩm chất hơn là nghĩa từ ngữ. Nhìn vào đời sống của các giáo sĩ và tu sĩ chúng ta thấy được chứng thực đó. Trong lời hứa của Chúa còn có cả những sự ngược đãi và đau khổ, nghĩa là theo Chúa thì phải chấp nhận vác thập giá với Chúa trên con đường đức tin và cuộc sống phục vụ. Đó là điều không thể miễn trừ của người môn đệ ngày nay.

**3.Sống Lời Chúa:** Nhìn theo thế gian, chúng ta sẽ thấy mất mát; nhìn lên Chúa, chúng ta sẽ có tất cả.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin thương con, cho con thấy Chúa thật giàu có và bao la, và khi ấy mọi sự với con chỉ là bé nhỏ. Amen.*



**THỨ TƯ: 05.03.2014**

**Lễ Tro. Giữ chay và kiêng thịt**

**Mt 6,1-6.16-18**

**1. Ghi nhớ:** “**Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo sẽ trả lại cho anh**” (Mt6,4)

**2. Suy niệm:** Hôm nay Giáo Hội mời gọi các tín hữu ăn chay hãm mình, hy sinh cầu nguyện và làm việc bác ái. Lý do nào phải ăn chay? Ăn chay để nhớ các tổ phụ chúng ta đã phải vất vả như thế nào nơi Ai Cập, nơi hoang mạc... cũng như trong sự vất vả gian lao đó Chúa đã đoái thương họ như thế nào. Ngày nay, ăn chay là chúng ta chống lại khuynh hướng hưởng thụ ngay một tầng trong xã hội chúng ta, cũng như ăn chay để có thể cầu nguyện gắn bó với Chúa hơn, và để có gì đó làm việc bác ái cho anh chị em thiếu thốn hơn mình. Như thế mục đích của ăn chay là để có thể gắn bó với Chúa cách mật thiết hơn. Chúa là Đấng thấu suốt tâm can con người, Ngài sẽ ban cho ta hơn nhiều những gì mà chúng ta có thể ước mong. Và ta nên nhớ rằng khi ta khoe khoang hay tự phụ là mình đạo đức... thì lúc đó chúng ta đã lạc xa Thiên Chúa vì nơi Chúa chỉ là khiêm nhường, là hiến thân vì yêu.

**3. Sống Lời Chúa :** Sống vui tươi khi giúp đỡ người khác

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, ngày hôm nay Giáo hội khởi đầu Mùa Chay để chúng con tiết chế hầu có thể quên đi bản thân mình mà có thể dễ dàng đến với Chúa. Xin cho con biết làm mọi việc mà Chúa muốn với tâm hồn vui tươi hơn hở. Amen.*

**THỨ NĂM SAU LỄ TRO: 06.03.2014**  
**Lc 9,22-25**

**1.Ghi nhớ:***Người bảo rằng: “Con Người phải chịu đau khổ nhiều, bị các kỳ mục, thượng tế cùng kinh sư loại bỏ, bị giết chết, và ngày thứ ba sẽ sống lại” (Lc 9,22).*

**2.Suy niệm:** Các môn đệ lúc bấy giờ có thể hiểu được thế nào là “Chúa Cứu Thế bị đau khổ”. Nay các ông đã biết “Thầy là Con Thiên Chúa”. Nên Chúa báo cho các ông hay con đường cứu thế của Ngài là con đường tử nạn và phục sinh. Mở đầu mùa chay, Hội Thánh mời gọi chúng ta ngắm nhìn gương Chúa Giêsu và con đường thập giá của Ngài, nhằm giúp chúng ta sống tinh thần sám hối. Phần tôi trong mùa chay thánh này tôi phải làm gì để đổi mới con người của tôi?

**3.Sống Lời Chúa:** Tập sống chịu đựng và sẵn sàng đón nhận những đau khổ do vô tình hay hữu ý mà tha nhân gây cho mình.

**4.Cầu nguyện:***Lạy Chúa, xin ban cho con quả tim như Chúa để con biết sống tốt với mọi người. Amen.*

# THỨ SÁU SAU LỄ TRO: 07.03.2014

## Mt 9,14-15

**1.Ghi nhớ:***Đức Giêsu trả lời: “Chẳng lẽ khách dự tiệc cưới lại có thể than khóc, khi chàng rể còn ở với họ?” (Mt 9,15).*

**2.Suy niệm:** Thời gian có Chúa Giêsu hiện diện là thời gian của niềm vui và ân sủng. Đó là tiệc cưới, mà Chúa Giêsu tự ví mình như chàng rể, các môn đệ là phù rể. Tiệc vui thì làm sao lại bắt họ ăn chay? Sẽ có lúc chàng rể bị đem đi, nghĩa là bị giết, họ sẽ ăn chay. Người xưa ăn chay là để đền tội và để chờ đón Đấng Cứu thế. Ngày nay chúng ta ăn chay để chế ngự thân xác, cảm thông cuộc thương khó Chúa Kitô và đón nhận ơn phục sinh của Chúa.

**3.Sống Lời Chúa:** Ý thức sự hiện diện của Chúa Giêsu Thánh Thể, và giữ chay, dọn lòng cẩn thận mỗi khi rước lễ.

**4.Cầu nguyện:** Lạy Chúa, xin ban cho con dư tràn Thánh Thần Chúa, để con biết đổi mới cuộc sống của con trong mùa chay thánh này. Amen.



**THỨ BẢY SAU LỄ TRO: 08.03.2014**  
**Lc 5,27-32**

**1.Ghi nhớ:** *“Ông bỏ tất cả, đứng dậy đi theo Người” (Lc 5,28).*

**2.Suy niệm:** Lêvi là người thu thuế giàu có, quyền thế trong xã hội, đời sống của ông không mấy trong sạch. Tại sao Chúa đến nhà ông ăn tiệc và mời gọi ông theo Chúa? Ông đã đáp lại lời mời gọi của Chúa bằng cách “đứng dậy đi theo Người”, diễn tả một ý chí dứt khoát, từ bỏ tất cả để theo Chúa. Vì thế, tình yêu Chúa là khởi đầu của mọi ơn gọi và từ bỏ là điều kiện tiên quyết để sống trọn ơn gọi. Như Lêvi, mỗi người chúng ta hãy ý thức thân phận tội lỗi, nhưng đã được Chúa yêu thương chọn gọi theo Chúa. Mùa Chay này ta phải làm gì đáp lại tiếng Chúa gọi đây?

**3.Sống Lời Chúa:** Xác định tiếng Chúa mời gọi trong mùa chay này là hãy ăn năn sám hối và tin vào Tin mừng.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con ơn biết từ bỏ tội lỗi và tính hư nát xấu, để được thanh thản và tự do. Xin cho con biết đứng lên sau những lần con yếu đuối vấp ngã. Amen.*

# CHÚA NHẬT I MÙA CHAY: 09.03.2014

## Mt 4, 1 - 11

**1. Ghi nhớ:** “Người phải bài lạy Đức Chúa là Thiên Chúa người” (Mt4,10)

**2. Suy niệm:** Ngay sau khi được tạo dựng, con người đã được Thiên Chúa cho sống trong ân sủng của Thiên Chúa, và được sống sự sống của chính Chúa. Nhưng với sự quyến dụ của ma quỷ con người đã phạm tội, đã lìa xa Thiên Chúa mà chống lại Ngài. Như thế nhìn một cách nào đó, Thiên Chúa đã thất bại trong công việc tạo dựng. Nhưng không, chính trong việc con người sa ngã Thiên Chúa lại thực hiện một cuộc tạo dựng còn lớn lao hơn, thể hiện tình yêu của Ngài cách mãnh liệt hơn. Đó là ban Đấng Cứu Độ. Cũng với bản tính con người Chúa Giêsu đã hoàn toàn chiến thắng những cơn cám dỗ của ma quỷ bằng Lời của Thiên Chúa, mở đường cho những ai vâng phục bước theo Chúa Giêsu là sẽ chiến thắng được các cơn cám dỗ nếu biết chiến đấu giống như Ngài. Hãy cầm lấy vũ khí là Lời Chúa mà chiến đấu.

**3. Sống Lời Chúa :** Cảnh giác với mưu mô của ma quỷ.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, nguyên tổ loài người là Adam và Evà đã phạm tội chống lại Thiên Chúa vì còn nghi ngờ Chúa. Xin cho chúng con trên bước đường dương thế biết hoàn toàn tin tưởng nơi Chúa và vâng nghe lời Chúa suốt cuộc đời con. Amen.*

# **THỨ HAI TUẦN I MÙA CHAY:10.03.2014**

## **Mt 25, 31- 46**

**1.Ghi nhớ:** *“Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy” (Mt 25,40).*

**2.Suy niệm:** Qua dụ ngôn về cuộc phán xét chung, ta biết được chỉ có một tiêu chuẩn để được thưởng hay bị phạt đời đời, đó là tình yêu thương đối với tha nhân. Chúa còn tự đồng hoá mình với người bé mọn, và mỗi khi làm việc gì cho kẻ bé mọn, là ta làm cho chính Ngài. Vì thế, chúng ta cần có cái nhìn đức tin để thấy Chúa nơi những người chung quanh và phục vụ họ cách quảng đại, nhiệt tình... Mùa chay là thời gian thuận tiện để chúng ta lập công đền tội, bằng việc thực thi bác ái cho người nghèo khổ trong xã hội.

**3.Sống Lời Chúa:** Giúp đỡ, bố thí cho người nghèo túng.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin mở mắt đức tin, để con có thể thấy Chúa trong mọi người, nhất là nơi người nghèo khổ. Amen.*

**THỨ BA: 11.03.2014**

**Mt 6,7-15**

**1.Ghi nhớ:** *“Khi cầu nguyện anh em đừng lặp lại như dân ngoại; họ nghĩ rằng: cứ nói nhiều là được nhận lời” (Mt 6,7).*

**2.Suy niệm:** Người ta nghĩ rằng cứ lặp đi lặp lại ước nguyện nhiều lần thì được kết quả. Còn Chúa Giêsu dạy cầu nguyện thì cần phải có lòng chân thành, tình cảm thâm sâu, biết mình là con Thiên Chúa. Cầu nguyện chính là gặp gỡ, vâng phục, thi hành ý Thiên Chúa, muốn làm sáng danh Chúa. Đối với người Kitô hữu, kinh lạy Cha là lời cầu nguyện quan trọng nhất, vì do chính Chúa dạy.

**3.Sống Lời Chúa:** Mùa chay, tôi chăm lo cầu nguyện và sống tha thứ theo lời nguyện của kinh Lạy Cha.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban Thánh Thần Chúa cho con để giúp con biết cầu nguyện cho đẹp lòng Chúa. Amen.*

**THỨ TƯ: 12.03.2014**

**Lc 11, 29 - 32**

**1.Ghi nhớ:** *“Trong ngày phán xét dân thành Ninivê sẽ chối dậy cùng với thế hệ này và kết án họ, vì xưa dân ấy đã sám hối khi nghe Giôna rao giảng; mà đây thì còn hơn Giôna nữa”* (Lc 11,32).

**2.Suy niệm:** Dân thành Ninivê tội lỗi, đáng bị trừng phạt, nhưng họ đã nghe lời tiên tri Giona mà ăn năn sám hối, nên không phạt. Chúa Giêsu đã đến giữa dân Do thái, nhưng họ cứng lòng tin, họ đòi có dấu lạ mới tin. Chúa Giêsu đã từ chối, bởi đức tin đích thực không dựa trên phép lạ, nhưng dựa trên lời giáo huấn và gương mẫu của người rao giảng. Dấu lạ của Giona trong bụng cá ba ngày, báo trước dấu lạ trong mộ ba ngày, Chúa sẽ phục sinh. Mùa Chay mời gọi ta sám hối ăn năn, qua việc lắng nghe lời Chúa và thực hành Lời Chúa.

**3.Sống Lời Chúa:** Tế nhị, thận trọng và khôn ngoan khi giúp người khác nhận ra sự sai lầm của họ.

**4.Cầu nguyện:** Lạy Chúa, xin cho con biết cố gắng nhận biết và đánh giá mọi sự theo nhãn quan của đức tin. Đó là khả năng làm cho con nhận thấy lòng nhân hậu của Chúa. Amen.

**THỨ NĂM: 13.03.2014**

**Mt 7, 7 - 12**

**1.Ghi nhớ:** *“Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ được mở cho” (Mt 7,7).*

**2.Suy niệm:** Cầu nguyện, chính là nhận biết Thiên Chúa là Cha, Ngài luôn yêu thương và muốn ban mọi ơn lành cho con cái. Chúa Giêsu dạy ta cầu nguyện cách kiên trì và tin tưởng : *“Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ được mở cho”*. Kiên trì như thế không phải để Chúa nghe biết ta thiếu thốn, mà để tỏ ra ta khiêm tốn cần nhờ đến Chúa. Hãy tổ chức đời sống thế nào để tâm hồn ta luôn hướng về Chúa, làm cho mọi việc hàng ngày biến thành lời cầu nguyện.

**3.Sống Lời Chúa:** Đừng chán nản, hãy kiên trì trong lời nguyện xin.

**4.Cầu nguyện:** *Xin Chúa, hãy đến ngự trong con, cho con luôn sống trong tinh thần cầu nguyện và trung thành thực thi thánh ý Chúa. Amen.*



## **THỨ SÁU: 14.03.2014**

### **Mt 5, 20 - 26**

**1.Ghi nhớ:** *“Vậy, nếu khi anh sắp dâng lễ vật trước bàn thờ, mà sực nhớ có người anh em đang có chuyện bất bình với anh, thì hãy để của lễ lại đó trước bàn thờ, đi làm hoà với người anh em ấy đã rồi trở lại dâng lễ vật của mình” (Mt 5,23-24).*

**2.Suy niệm:** Chi tiết này cho biết thái độ yêu thương tha nhân có giá trị hơn việc thờ phượng. Người ta rất dễ quan tâm đến bốn phận thờ phượng Chúa mà lơ là bốn phận yêu thương và tha thứ tha nhân. Tha thứ là tuyệt đỉnh của yêu thương. Muốn có tha thứ thì phải làm hoà trước đã. Làm hoà với người xúc phạm đến ta dễ hay khó? Trong cuộc sống chung đụng hàng ngày, dễ dàng có những xúc phạm, những va chạm và phiền hà lẫn nhau. Nhưng những phiền lòng nho nhỏ, đó là dịp để chúng ta thực hiện lời mời gọi tha thứ. Hãy xét xem có ai đang bất bình với tôi và tôi phải làm gì?

**3.Sống Lời Chúa:** Yêu thương và tha thứ, một đòi hỏi của Tin mừng mà tôi quyết tâm thực hiện mỗi ngày.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp con sống yêu thương và tha thứ cho anh em một cách thật lòng. Amen.*

**THỨ BẢY: 15.03.2014**

**Mt 5, 43-48**

**1.Ghi nhớ:** *“Còn Thầy, Thầy bảo anh em: hãy yêu thương kẻ thù và cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em” (Mt 5,44)*

**2.Suy niệm:** Người đời yêu ghét phân minh, “ân đền oán trả” mới là bậc quân tử. Nhưng Chúa Giêsu thì lại khác, Ngài đã thay luật “mắt đền mắt, răng đền răng” của người xưa bằng luật yêu thương: “hãy yêu thương kẻ thù và cầu nguyện cho người bạc đãi ta”. Đó là một tình yêu không giới hạn, nghĩa là yêu hết mọi người, vì tất cả đều là con một Cha. Tình yêu thương được minh chứng bằng sự tha thứ, và cầu nguyện là dấu hiệu chắc chắn để thứ tha. Tôi có khi nào tỏ ra khoan dung và cầu nguyện cho kẻ ghét mình không?

**3.Sống Lời Chúa:** Tránh kết án và trả thù, hãy tha thứ và cầu nguyện cho tha nhân.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin thương củng cố tình thương của Chúa trong tim con, để con mỗi ngày được tiến bước trên con đường yêu thương của Chúa. Amen.*

# CHÚA NHẬT II MÙA CHAY: 16.03.2014

## Mt 17, 1 - 9

**1. Ghi nhớ:** “Người đưa các ông đi riêng ra một chỗ, tới ngọn núi cao ” (Mt17,1)

**2. Suy niệm:** Theo quan niệm của người Do Thái, núi cao chính là nơi gặp gỡ Thiên Chúa, nơi Thiên Chúa ngự. Trước khi bước vào cuộc Thương Khó, Chúa Giêsu đưa riêng những môn đệ thân tín đi với Người lên núi cao và ở nơi đó Ngài đã gặp gỡ Thiên Chúa Cha. Trong cuộc gặp gỡ này có sự hiện diện của hai nhân chứng Cựu Ước tức là của Lời Hứa. Cuộc gặp gỡ này cũng chứng thực rằng Chúa Giêsu chính là Đấng Cứu Thế mà Thiên Chúa đã hứa và chính là Đấng Cứu Thế mà muôn dân trông chờ. Qua cuộc Hiện dung Chúa Giêsu như muốn cho các môn đệ biết được rằng Ngài phải chịu đau khổ nhưng sự đau khổ này là Ngài đón nhận từ Thánh Ý Chúa Cha và qua đau khổ Ngài sẽ vinh thăng, cũng như cho các ông vững lòng để cùng Ngài bước vào cuộc Thương Khó. Tin tưởng vào Chúa Giêsu Cứu Thế, chúng ta hãy đón nhận thánh ý Chúa trong cuộc sống nhất là những lúc riêng tư, cô tịch với Chúa.

**3. Sống Lời Chúa :** Dành những giờ phút cầu nguyện riêng với Chúa.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, cuộc thương khó nào cũng đau thương, cuộc thương khó nào cũng đòi hỏi phải hy sinh mất mát. Xin cho chúng con biết vác thập giá hằng ngày mà tiến bước mà theo Chúa vì con biết rằng có Chúa luôn nâng đỡ chúng con. Amen.*

## **THỨ HAI TUẦN II MÙA CHAY: 17.03.2014**

### **Lc 6,36-38**

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

**2.Suy niệm:** Để sống nhân từ như Chúa là Cha nhân từ, Chúa Giêsu đã cấm chúng ta xét đoán và kết án người khác, nhưng hãy biết tha thứ và biết cho đi. Là con người bất toàn và bị giới hạn, nên chúng ta rất dễ mắc sai lầm khi xét đoán tha nhân, bộc lộ bằng những lời phê bình, chỉ trích, nói xấu, và càng tai hại hơn khi ta kết án phạt họ. Chỉ có một mình Thiên Chúa mới có quyền xét đoán, vì Người quyền năng, nhân từ và thấu suốt mọi bí ẩn. Mặt khác, không xét đoán là để chúng ta hưởng được lòng khoan dung của Thiên Chúa. Bạn có thích bị người khác hiểu lầm, nghĩ xấu về bạn không? Tại sao? Vậy, bạn đừng làm những gì mà ta không muốn người khác hại mình, và hãy làm cho người khác những gì mà ta muốn họ làm cho ta.

**3.Sống Lời Chúa:** Không phê bình chỉ trích và kết án; nên tha thứ và giúp đỡ mọi người.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin biến đổi tâm hồn con, xin mở mắt đức tin cho con, để con biết nhận ra Chúa trong anh chị em con. Amen.*

## **THỨ BA: 18.03.2014**

### **Mt 23,1-12**

**1.Ghi nhớ:** *“Ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên” (Mt 23,12).*

**2.Suy niệm:** Ai trong chúng ta cũng ghét thói kiêu căng tự phụ, nhưng yêu thích kẻ khiêm nhường. Chúa Giêsu dựa vào những thói hư tật xấu của các biệt phái và luật sĩ “thích ngồi ở những chỗ nhất”, để cảnh giác chúng ta. Chúa cho ta biết khi được cất nhắc lên trong một chức vụ là nhằm để phục vụ người khác. Vì thế, ta phải biết ăn ở khiêm nhường, từ tốn và biết tôn trọng người khác. Mỗi người chúng ta đều được Chúa tín nhiệm trao cho một nhiệm vụ: người làm cha, kẻ làm mẹ; người làm thầy, kẻ làm trò; người làm chủ, kẻ làm người phục vụ... Chúng ta đã sống tinh thần Chúa dạy không?

**3.Sống Lời Chúa:** Tránh thói kiêu căng, tự phụ; nhưng sống khiêm tốn, chân thành phục vụ.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, khi nhìn ngắm mẫu gương của Chúa, con nhận thấy mình còn nhiều khuyết điểm. Xin Chúa thương ban cho con ơn canh tân và hoán cải. Amen.*

**THỨ TƯ: 19.03.2014**

**T. Giuse Bạn trăm năm Đức Maria (T)**

**Mt 1, 16-18. 21-24a**

**1. Ghi nhớ:** *“Khi tỉnh giấc, Ông Giu-se làm như sứ Thần Chúa dạy và đón vợ về nhà”.* (Mt 1, 24a)

**2. Suy niệm :** Việc mừng kính Thánh Giu-se bạn của Đức Maria và như cha nuôi của Chúa Giê-su có từ thế kỷ thứ XV. Đức Giáo Hoàng Pi-ô XI công bố Thánh Giu-se là quan thầy Giáo Hội. Ngay từ khởi đầu Thiên Chúa đã trao cho thánh Gia đình-se coi giữ các mầu nhiệm cứu rỗi. Do đó Chúa muốn Ông tiếp tục hoàn thành nhiệm vụ như thế trong Hội Thánh là thân hình mầu nhiệm Chúa Kitô. Chính vì ý nghĩa này mà Hội Thánh nhìn nhận thánh Giu-se là Đấng bảo trợ của Hội Thánh. Vì vậy nhìn vào mẫu gương thánh Giu-se là con người hiến thân phục vụ thì chúng ta cũng phải biết noi theo để sống tinh thần phục vụ Chúa , Giáo Hội và tha nhân như chính thánh Giu-se một người âm thầm phục vụ

**3. Sống Lời Chúa :** Biết vâng theo thánh ý Chúa mỗi ngày.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, Như thánh Giu-se đã chăm sóc Thánh Gia thế nào thì xin Chúa cũng cho con biết tận tâm ,tận lực chăm sóc những người Chúa trao phó cho con như vậy. Amen.*



**THỨ NĂM: 20.03.2014**  
**Lc 16,19-31**

**1.Ghi nhớ:** Ông Abraham đáp: “Con ơi, hãy nhớ lại: suốt đời con, con đã nhận phần phước của con rồi; còn Lazarô suốt một đời chịu toàn những bất hạnh. Bây giờ Lazarô được an ủi nơi đây, còn con thì phải chịu khốn khổ” (Lc 16,25).

**2.Suy niệm:** Những lời giáo huấn này cảnh giác chúng ta một sự kiện: của cải vật chất tự nó không là xấu, nhưng nó có thể trở thành nguy hiểm, có thể làm cho con người hoá ra xấu khi ta quá ham mê tiền của, mà không rộng tay giúp đỡ người nghèo, nên đáng bị luận phạt. Đó là số phận của những người cậy dựa vào tiền của đời này mà không biết dùng tiền của để chuẩn bị cho đời sau bằng những việc bác ái thương người. Hình ảnh Lazarô nghèo khó, nhưng tin tưởng, thức tỉnh ta không lo âu mặc cảm trong cái nghèo khổ. Vì những túng thiếu về vật chất: đói rách, thua kém, vẫn luôn có giá trị cho ta tiến vào Nước Trời, nếu ta có tinh thần nghèo khó.

**3.Sống Lời Chúa:** Đói cho sạch, rách cho thơm. Sống bác ái, giúp đỡ người nghèo.

**4.Cầu nguyện:** Lạy Chúa, xin cho con nhận ra được thế nào là giàu có trước mặt Thiên Chúa. Amen.

**THỨ SÁU: 21.03.2014**  
**Mt 21, 33 - 43. 45 - 46**

**1.Ghi nhớ:** *“Bởi đó tôi nói cho các ông hay: Nước Thiên Chúa, sẽ lấy đi không cho các ông nữa, mà ban cho một dân biết làm cho nước ấy sinh hoa lợi”* (Mt 21,43).

**2.Suy niệm:** Chúng ta suy ngẫm câu này mà thấm thía ý nghĩa của nó. Với tự do chúng ta có thể thừa không với chương trình của Chúa, nhưng kẻ bị thiệt hại không là Chúa, mà là chính chúng ta. Khi chúng ta không đón nhận hoặc làm mất ơn Chúa, chúng ta trở thành kẻ gian ác, tức là kẻ phản bội tình yêu Chúa. Cuộc sống chúng ta sẽ trở nên căn cõi vì mất ơn nghĩa Chúa, mất sự sống đời đời. Trong tâm tình mùa chay, Hội Thánh nhắc nhở chúng ta phải từ bỏ những hành vi gian ác và thực hiện cuộc sám hối để thánh hoá bản thân.

**3.Sống Lời Chúa:** Biết quý trọng ơn gọi làm con Chúa và những ơn lành của Chúa ban qua các bí tích.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban cho con ơn trung thành. Xin Chúa giúp con kiên trì chu toàn trách nhiệm của mình. Amen.*

**THỨ BẢY: 22.03.2014**

**Lc15,1-3.11-32**

**1.Ghi nhớ:***Bấy giờ anh ta hồi tâm và tự như “Thôi ta đứng lên đi về cùng cha...” (Lc 15,17-18).*

**2.Suy niệm:** Đứa con hoang đàng hồi tâm, nhìn lại quá khứ lỗi lầm và trở về nhà Cha. Khởi đầu của cuộc hoán cải, canh tân hay trở về, bao giờ cũng đánh dấu bằng những giây phút hồi tâm và kiểm điểm. Chúng ta không xa lạ gì với hai chữ □kiểm điểm□, không lạ mà đôi khi nó làm cho chúng ta sợ hãi nữa. Nhưng dù sao nó vẫn là yếu tố căn bản để đổi mới con người. Nó là một phương pháp hoàn thiện. Có kiểm điểm nhìn lại con người, ta mới thấy tình trạng khốn khổ của mình. Ta chỉ có thể trở về với Chúa khi ta nhận ra thân phận tội lỗi của mình.

**3.Sống Lời Chúa:** Hãy kiểm điểm mỗi tối, mỗi tuần, mỗi lần xưng tội.

**4.Cầu nguyện:***Lạy Chúa, xin cho con biết nhìn lại mình, nhận ra những yếu đuối lỗi lầm, để quyết tâm đứng lên. Mỗi một thất bại, mỗi một đau khổ xin cho con nhận ra tình thương bao la của Chúa. Amen.*

## **CHÚA NHẬT III MÙA CHAY: 23.03.2014**

### **Ga 4, 5 - 42**

**1. Ghi nhớ:** “Không còn phải vì lời chị kể mà chúng tôi tin. Quả thật, chúng tôi đã nghe và biết rằng Người thật là Đấng Cứu Độ trần gian” (Ga4,42)

**2. Suy niệm:** Dân Do Thái sau khi đi ra khỏi đất Ai Cập phải đi trong sa mạc thiếu nước uống, họ kêu trách Môsê. Môsê đã cầu xin Chúa và Chúa đã ban cho họ có nước từ tảng đá chảy ra. Nước đó là dấu chỉ cho nước Hằng Sống chính là Chúa Giêsu. Nước Hằng Sống đó nay đã được đón nhận và nhiều người đã tin vào Chúa Giêsu. Những người đã tin vào Chúa Giêsu đã chứng thực niềm tin của mình bằng lời tuyên xưng “Không còn phải vì lời chị kể mà chúng tôi tin. Quả thật, chúng tôi đã nghe và biết rằng Người thật là Đấng Cứu Độ trần gian”. Qua lời nói này chúng ta rút ra cho mình bài học về niềm tin của mình. Có thể niềm tin của chúng ta được khởi sự từ gia đình, ông bà cha mẹ. nhưng đến một lúc nào đó chúng ta cũng cần phải có niềm xác tín riêng của mình vào Thiên Chúa như dân thành đã tin vào Chúa.

**3. Sống Lời Chúa :** Cầu nguyện xin Chúa ban thêm niềm tin vào Chúa.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, chúng con là những người yếu hèn kém tin. Xin Chúa cho chúng con mỗi ngày mỗi xác tín rằng Chúa Giêsu chính là Đấng Cứu Độ chúng con. Amen.*

## THỨ HAI: 24.03.2014

### Lc 4, 24 - 30

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

**2. Suy niệm:** Người ta thường nói “*vinh thân phì gia*” hay “một người làm quan cả họ được nhờ” để nói lên theo thói đời người ta thường ưu ái gia đình, làng xóm của mình trước tiên. Dân Do Thái thời Chúa Giêsu cũng thế, họ nghe biết những việc Chúa Giêsu đã làm nơi Capharnaum thì họ nghĩ khi về quê nhà ắt hẳn Người sẽ còn làm những việc cao trọng hơn. Nhưng Chúa Giêsu không thực hiện theo như họ nghĩ bởi sứ mạng của Ngài là cứu độ muôn dân không chỉ riêng cho dân Do Thái hay chỉ cho làng Nazareth . Ngài còn đưa ra hai nhân vật ngôn sứ cụ thể trong Cựu Ước là Êlia và Êlisêô để minh chứng cho hành động của Ngài. Qua đó Ngài dạy cho dân làng Nazareth bài học này là đón nhận ơn của Thiên Chúa không phải chỉ dựa vào thân thuộc hay dân Chúa chọn mà phải là có một niềm tin và lòng khao khát mong chờ.

**3. Sống Lời Chúa :** Vui mừng vì có nhiều người đón nhận ơn đức tin.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, chúng con thường nghĩ mình là những đứa con ruột của Chúa nên phải được Chúa yêu nhiều. Nhưng con đâu biết rằng muốn được Chúa yêu đâu phải dựa trên mối liên hệ thân thuộc mà là dựa trên việc chúng con có lắng nghe và thực hành lời Chúa không. Amen.*

**THỨ BA: 25.03.2014**

**Lc 1, 26 - 38**

**1.Ghi nhớ:** *Sứ thần đáp: “Thánh thần sẽ ngự xuống trên Bà, và quyền năng Đấng tối cao sẽ rợp bóng trên Bà, vì thế, người con sinh ra sẽ là thánh, và được gọi là Con Thiên Chúa” (Lc 1,35).*

**2.Suy niệm:** Biên cố truyền tin cho ta biết Đức Maria đã thưa “xin vâng” để chấp nhận chương trình của Thiên Chúa trong đời mình, Mẹ cư mang và hạ sinh Đấng Cứu Thế. Chính Con Thiên Chúa hoá thân làm người trong lòng trinh nữ Maria, đây là kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa. Thiên Chúa đã làm tất cả những gì có thể để cư ngụ giữa loài người chúng ta. Nhưng con người cũng phải làm mọi cách để Thiên Chúa ở lại với mình. Là kitô hữu, tôi đã làm gì để Thiên Chúa ở mãi trong tôi? Tôi có thật sự xứng đáng là nơi Chúa ngự không? Hãy nhìn ngắm và sống theo gương Mẹ Maria.

**3.Sống Lời Chúa:** Nhìn gương Mẹ Maria, để sống “xin vâng” theo thánh ý Chúa.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con nhận ra tiếng gọi của Chúa qua Giáo hội, qua tha nhân và qua mọi biến cố. Amen.*



**THỨ TƯ: 26.03.2014**  
**Mt 5, 17 - 19**

**1.Ghi nhớ:** *“Anh em đừng tưởng Thầy đến để huỷ bỏ Lễ luật Môisê hoặc của các ngôn sứ. Thầy đến không phải là để bãi bỏ mà là kiện toàn” (Mt 5,17).*

**2.Suy niệm:** Lễ luật nhằm giúp con người sống đúng theo thánh ý Chúa. Nếu không có lòng mến Chúa thật sự thì con người sẽ tạo ra trăm phương ngàn kế để miễn chuẩn cho mình khỏi tuân giữ lễ luật. Chúa Giêsu đã không huỷ bỏ luật, nhưng đã đưa lễ luật tới ý nghĩa hoàn hảo. Từ nay, con người phải tin vào Ngài, phải sống theo lời Ngài dạy mới được vào Nước Trời. Chúa cũng đã tóm toàn bộ lễ luật vào lòng mến Chúa yêu người. Là môn đệ Chúa Kitô, ta phải sống theo những đòi hỏi của Tin mừng, thì mới có thể làm chứng cho Chúa được.

**3.Sống Lời Chúa:** Sống công chính qua việc chu toàn tuân giữ giới răn mến Chúa, yêu người.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin đốt lên lửa yêu mến Chúa trong lòng con, để con luôn biết chu toàn tuân giữ lễ luật mến Chúa, yêu người. Amen.*

**THỨ NĂM: 27.03.2014**

**Lc 11, 14 - 23**

**1.Ghi nhớ:***Nhưng trong số có mấy người lại bảo: “Ông ấy lại dựa thế quỷ Bendêbun mà trừ quỷ” (Lc 11,15).*

**2.Suy niệm:** Chúa dùng quyền phép mình mà trừ quỷ, vì Chúa mạnh hơn ma quỷ. Việc Chúa trừ quỷ đã diễn ra một cách công khai, cụ thể nên không ai chối cãi được, nhưng các Biệt phái lại cố chấp không tin quyền phép của Người, lại bêu xấu cho rằng Người dùng thế quỷ để làm việc tốt. Tin hay không tin là tự do của con người. Trong trận chiến giữa Chúa Giêsu và ma quỷ, con người không thể đứng dưng đứng ngoài. Không thể làm tôi hai chủ: hoặc theo Chúa hoặc theo ma quỷ. Ngày hôm nay cũng thế, mỗi người chúng ta phải có thái độ tin tưởng đối với Chúa và dứt khoát với ma quỷ, đừng cố chấp như những người Biệt phái. Hãy dùng khí giới của cầu nguyện, ân sủng và bí tích để chiến thắng ma quỷ.

**3.Sống Lời Chúa:** Cầu nguyện để nuôi sống niềm tin.

**4.Cầu nguyện:***Lạy Chúa, xin gìn giữ con trong đức tin, cho con sáng suốt để tự do chọn lựa theo Chúa và hành động vì yêu mến Chúa. Amen.*

**THỨ SÁU: 28.03.2014**

**Mc 12, 28 - 34**

**1.Ghi nhớ:** *“Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức người” (Mc 12,30).*

**2.Suy niệm:** Mến Chúa, yêu người là hai điều răn trọng nhất của Cựu Ước, nhưng Chúa Giêsu còn tóm lại trong một giới răn duy nhất, đó là yêu thương, và ai thực hiện trọn vẹn điều đó, sẽ thuộc về Nước Chúa. Yêu Chúa, vì Thiên Chúa duy nhất, thánh thiện, quyền năng... và chỉ mình Người là đáng được tôn thờ. Yêu người, vì con người là hình ảnh của Thiên Chúa. Luật Chúa là vậy và mọi người rất thuộc, nhưng trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta đã bỏ qua không biết bao nhiêu dịp để sống yêu thương thật sự. Yêu thương là điều răn đơn giản, nhưng hình như khó thực hành!

**3.Sống Lời Chúa:** Đức ái không có hậu ý hay vụ lợi.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban cho con một con tim mới để con biết thờ phượng Chúa và yêu thương anh em con thật lòng. Amen.*

**THỨ BẢY: 29.03.2014**

**Lc 18, 9 – 14**

**1. Ghi nhớ:** “ **Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi** ” (Lc18,13b).

**2. Suy niệm:** Qua đoạn Tin Mừng hôm nay, chúng ta thấy được hình ảnh của hai người cầu nguyện : Người biệt phái tự cao cho mình là hơn kẻ khác, tự đại cho mình là công chính tự mãn không cầu xin gì với Chúa, chỉ kể công của mình . Ngược lại, người thu thuế biết mình tội lỗi, tự khiêm, đứng xa xa, chẳng dám ngược mặt lên, tự hạ: đấm ngực, van xin “ *vì con là kẻ tội lỗi* ” . Cuối cùng,Chúa chấp nhận lời cầu nguyện của người thu thuế vì “ *ai nâng mình lên sẽ bị hạ xuống, ai hạ mình xuống sẽ được nâng lên* ” . Do đó, Mỗi người chúng ta hãy xem lạy cách cầu nguyện của mình, chúng ta thường kể lễ những việc chúng ta làm được hơn là chúng ta nhìn ra tội lỗi của mình mà xin Chúa tha thứ.

**3. Sống Lời Chúa:** Nhìn nhận mình là kẻ tội lỗi.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết sống khiêm hạ trước mặt Chúa cũng như trước mặt mọi người. Amen*

## **CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY: 30.03.2014**

### **Ga 9, 1- 41**

**1. Ghi nhớ:** “Các môn đệ hỏi Người: Thưa thầy ai đã phạm tội khiến người này sinh ra đã bị mù, anh ta hay cha mẹ anh ta”. (Ga 9,2)

**2. Suy niệm:** Trong xã hội Do Thái thời ấy. Ai bệnh hoạn tật nguyên thì bị gạt ra lề xã hội, và được xem là do tội lỗi của họ hay của cha mẹ họ gây ra bệnh tật. Đức Giêsu trả lời cách dứt khoát: “ không phải anh ta cũng không phải cha mẹ anh ta ” . Mỗi người chúng ta ngày hôm nay tuy vẫn còn sáng hay mù (thể xác), nhưng đôi mắt của tâm hồn mỗi người chúng ta, bị mờ hay bị mù, mù vì chúng ta không thấy được tội lỗi chúng ta, không thấy được sự cần giúp đỡ của người khác, không thấy sự công bằng, không thấy được bổn phận, trách nhiệm của chúng ta.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy kết hợp mật thiết với Chúa để đôi mắt tâm hồn chúng ta được trong sáng.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy chúa hãy mở mắt tâm hồn của chúng con để chúng con nhận ra sự tốt lành nơi chúa và chúng con nhận thấy việc bổn phận của chúng con. Amen*

## **THỨ HAI TUẦN IV MÙA CHAY: 31.03.2014**

### **Ga 4, 43 - 54**

**1.Ghi nhớ:***Đức Giêsu bảo: “Ông cứ về đi, con ông sống□. Ông tin vào lời Đức Giêsu nói với mình, và ra về” (Ga 4,50).*

**2.Suy niệm:** Lòng tin là điều kiện tiên quyết để được Chúa Giêsu làm phép lạ. Viên sĩ quan đã tin vào Lời Chúa và ông đã đạt được điều mình cầu xin. Trong những ngày mùa chay, chúng ta có thật sự sống đức tin trong mọi hoàn cảnh hay là chúng ta đã không còn bận tâm gì đến đức tin nữa? Liệu đức tin của chúng ta hiện giờ, có đủ mạnh để chúng ta biết lắng nghe và tin vào lời Chúa dạy như viên sĩ quan ngoại giáo này không? Trong những lúc gian nan khốn khó, chúng ta chạy đến với ai, trong thái độ nào?

**3.Sống Lời Chúa:** Tin tưởng Chúa trong mọi gian nan thử thách.

**4.Cầu nguyện:***Lạy Chúa, Chúa phán một lời, thì mọi việc đều đổi mới. Xin cho chúng con tin vững vàng vào điều ấy, để đời chúng con được đổi mới. Amen.*