



Ý cầu nguyện :

Ý chung : Cầu cho cuộc đối thoại liên tôn và hòa bình :
Xin cho cuộc đối thoại chân thành giữa những người nam
và người nữ thuộc các tôn giáo khác nhau đem lại nhiều
hoa trái của hòa bình và công bằng.

Ý truyền giáo : Cầu cho sự hợp nhất giữa các Kitô hữu :
Xin cho các Kitô hữu biết xóa bỏ mọi bất hòa chia rẽ, nhờ
sống tình bác ái huynh đệ với sự trợ giúp của Chúa Thánh
Thần.

THỨ SÁU - 01. 01.2016

Lc 2, 16 - 21

LỄ ĐỨC MẸ LÀ MẸ THIÊN CHÚA.

1. Ghi nhớ: “Các người chẵn chiên hồi hỏ ra đi đến Bêlem”(Lc 2, 16)

2. Suy niệm: Các mục đồng sau khi nhận được tin báo Đấng Cứu Thế giáng trần, họ liền mau mắn lên đường để chiêm ngắm Chúa Hài Đồng. Họ nhận biết Đấng Cứu Thế được sinh ra bởi Mẹ Maria vì trong hang đá có Mẹ và Thánh Giuse. Mẹ thực là Mẹ Thiên Chúa bởi Mẹ đã sinh hạ Con Thiên Chúa giáng trần. Mừng kính Mẹ là Mẹ Thiên Chúa, xin Chúa cho mỗi người Chúa ta được một lòng khiêm nhường như Mẹ, đón nhận tất cả thánh ý Chúa với một lòng tin tưởng phó thác và suy niệm trong lòng những lời Thiên Chúa hứa, và khi đã nhận ra thánh ý Thiên Chúa thì mau mắn thi hành cho dù phía trước còn mờ tối. Nhưng tin rằng có Chúa dẫn đường thì lối đi mờ tối cũng trở nên sáng lạng.

3. Sống Lời Chúa : Sống khiêm nhường phó thác cho ý định của Thiên Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Mẹ Maria, xin cho chúng con một lòng tin và một lòng phó thác như Mẹ để trải qua mọi thăng trầm của cuộc sống chúng con được cùng Mẹ mà ca tụng vinh quang của Đấng mà Mẹ đã cứu mang. Amen.*

THỨ BẢY - 02. 01.2016

Ga 1, 19 - 28

1. Ghi nhớ: *“Tôi là tiếng hô trong hoang địa: hãy sửa đường cho thẳng để Đức Chúa đi” (Ga1, 19, 23)*

2. Suy niệm: Đang được mọi người tin nhiệm và chạy đến để được nhận phép rửa sám hối do mình thực hiện. Đáng lý ra khi được hỏi *“Ông là ai?”* thì Gioan phải trả lời làm sao cho thế giá mình càng được nâng cao hơn nữa. Nhưng Gioan Tẩy Giả trả lời *“Tôi là tiếng hô trong hoang địa: hãy sửa đường cho thẳng để Đức Chúa đi...”* thật là một sự khiêm nhường thăm sâu. Muốn có sự khiêm nhường này đòi hỏi phải có sự chân nhận mình là gì trước mặt Thiên Chúa. Là thụ tạo đứng trước Tạo Hoá. Như thế phẩm giá thật của con người không phải do tự mình mà có nhưng là do chính Thiên Chúa ban cho. Khi nhận Thiên Chúa là Chúa của mình, thì ta cũng hãnh diện vì được làm con cái Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Luôn hãnh diện vì được làm con cái Chúa. Khi ca tụng Thiên Chúa thì phẩm giá con người được nâng cao.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa vì Chúa đã dựng nên con, lại cho con được làm con cái Chúa trong đại gia đình Giáo hội. Xin cho chúng con luôn ý thức mình là con cái Chúa để chúng con luôn biết ca tụng chỉ một mình Chúa trong suốt cuộc đời. Amen.*

CHÚA NHẬT - 03. 01.2016

Mt 2, 1 - 12

LỄ CHÚA HIỂN LINH (T)

1. Ghi nhớ: *“Chúng tôi đã thấy ngôi sao của Người xuất hiện bên phương Đông, nên chúng tôi đến bái lạy Người” (Gal, 19, 45)*

2. Suy niệm: Việc các đạo sĩ ở Phương Đông trông thấy ngôi sao của Đấng Cứu Thế xuất hiện, cũng như hành trình của họ để tìm đến với Đấng mà ngôi sao đêm chỉ không phải là một việc dễ dàng. Họ phải vất vả nghiên cứu, vất vả lội suối trèo non.... để tìm gặp được Đấng Cứu Thế. Tuy nhiên, trong những lúc khó khăn họ vẫn tìm gặp được sự hướng dẫn của những dấu chỉ trên đường họ đi. Cuộc đời đi theo Chúa của mỗi người chúng ta cũng như thế. Theo Chúa không phải là đi trên những con đường trải đầy hoa hồng hay được trải đầy nhung lụa mà phải đi trên con đường khó khăn thử thách. Nhưng cho dù vất vả, dù gian khó thì Chúa vẫn luôn luôn đồng hành cùng với ta, hướng dẫn ta để ta có thể tìm gặp được Ôn Cứu Độ. Nhưng với điều kiện là ta phải buông mình theo sự hướng dẫn của Chúa trong suốt cuộc hành trình.

3. Sống Lời Chúa : Tin tưởng vào sự hướng dẫn của Thiên Chúa qua các dấu chỉ, các biến cố trong đời sống thường ngày.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã tỏ vinh quang của Chúa cho dân ngoại được biết và họ đã đến thờ lạy Chúa. Xin cho chúng con là con cái Chúa cũng luôn nhận biết Chúa mọi ngày trong những biến cố của cuộc sống chúng con. Amen*

THỨ HAI - 04. 01.2016

Mt 4, 12 - 17. 23 - 25

THỨ HAI SAU LỄ CHÚA HIỂN LINH

1. Ghi nhớ: *“Đoàn dân đang ngồi trong cảnh tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng...” (Mt4, 16)*

2. Suy niệm: Công việc của người dọn đường cho Đấng Cứu Thế của Gioan Tẩy Giả đã hoàn tất thì nay Đấng Cứu Thế là Đức Giêsu đã mở đầu công cuộc rao giảng của Ngài bằng việc cho ứng nghiệm lời của Tiên tri Isaia. Hôm nay ánh sáng bình minh của ngày mới đang soi chiếu, ánh sáng của ơn cứu độ đã được khai mở. Ánh sáng đó chính là Đức Giêsu, Ngài đến để chữa lành mọi bệnh hoạn tật nguyền, xua trừ ma quỷ... và đặc biệt là Ngài đã mang lại cho con người ơn tha thứ, được nhận lại làm nghĩa tử. Bước đi trong Ánh Sáng thật là Chúa Giêsu chúng ta hãy sống xứng đáng là con cái của sự sáng và luôn chiến đấu bảo vệ cho sự sáng.

3. Sống Lời Chúa : Đón nhận Lời Chúa với tâm tình tạ ơn và gắng sức làm cho Lời Chúa được lan rộng.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, chúng con được diễm phúc làm con cái Chúa, con cái của sự sáng. Xin cho chúng con sống xứng đáng là con cái của Sự Sáng và xin đừng để cho bóng tối nào vùi lấp chúng con . Amen.*

THỨ BA - 05. 01.2016

Mc 6, 34 - 44

CHÚA HIỂN LINH

1. Ghi nhớ: *“Chính anh em hãy cho họ ăn ” (Mc 6, 37)*

2. Suy niệm: Thánh Phaolô đã nói trong thư của ngài *“Cho thì có phúc hơn là nhận”*. Nhưng làm sao cho được khi không có cái gì để cho? Quả thật phải chăng chúng ta thật sự không có cái gì để cho hay vì chúng ta không muốn cho. Chúa Giêsu đã bảo các môn đệ của Ngài *“Chính anh em hãy cho họ ăn”*. Chẳng lẽ Chúa không biết các môn đệ không có khả năng nuôi đám đông dân chúng? Chúa Giêsu biết tất cả nhưng Ngài muốn chính các ông phải nuôi đám đông dân chúng bằng khả năng mà các ông có thể. Chúa sẽ thực hiện những phép lạ khi mà con người biết rộng mở đôi tay để chia sẻ cho nhau. Chúng ta có thật nhiều của cải để cho nhau đấy chứ! Một nụ cười, một cử chỉ thân ái, một lời động viên.... Tất cả những thứ đó phải chăng chúng ta không có?...Hãy cùng cộng tác với Chúa để cho thế giới này tốt đẹp hơn .

3. Sống Lời Chúa : Sống yêu thương chia sẻ bằng tất cả tấm lòng.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã ban cho chúng con mọi sự để chúng con cùng hưởng dùng mà tôn vinh Thiên Chúa. Nhưng thường khi chúng con ích kỷ, chúng con chỉ muốn dành lại cho riêng mình mà không biết chia sẻ. Xin cho chúng con một đôi tay và một trái tim rộng mở biết giúp đỡ và yêu thương anh em như Chúa mong muốn. Amen.*

THỨ TƯ - 06. 01.2016
THỨ TƯ SAU LỄ HIỂN LINH
Mc 6, 45 - 52

1. Ghi nhớ: *“Cứ yên tâm! Chính Thầy đây đừng sợ”*
(Mc 6,50)

2. Suy niệm: Các môn đệ của Chúa Giêsu phải vất vả chèo chống với cơn sóng dữ, cộng với sự tăm tối của màn đêm. Nên Chúa Giêsu đã đến trong sự lo lắng sợ hãi của các ông. Khi đến với các môn đệ Chúa Giêsu bảo các ông *“Yên tâm vì Thầy đây mà”*. Khi có Chúa ở với các ông thì sóng yên, biển lặng. Cuộc đời người Kitô hữu chúng ta cũng là một cuộc chèo chống trong biển trần gian nhiều cơn sóng dữ. Chúa cũng đang đến với chúng ta qua các Bí tích của Giáo hội. Thế thì chúng ta có cho Chúa lên *“thuyền”* cuộc đời của chúng ta hay không? Có Chúa trên *“chiếc thuyền”* cuộc đời mình, ta sẽ thấy sóng gió cuộc đời không còn là những cơn sóng dữ mà chỉ là những cơn sóng đưa ta đến bến bờ bình an.

3. Sống Lời Chúa : Kiên tâm phó thác cuộc đời mình cho Chúa, cùng với Chúa hành động trong mọi sự của cuộc sống.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa vẫn luôn đến bên con khi con gặp gian nan thử thách. Xin cho con nhận ra Chúa và để Chúa hiện diện trong cuộc sống con. Con tin chắc rằng có Chúa trong cuộc đời thì đời con sẽ an vui và thật nhiều hạnh phúc. Amen.*

THỨ NĂM - 07. 01.2016
THỨ NĂM SAU LỄ HIỂN LINH
Lc 4, 14 – 22a

1. Ghi nhớ: *“Hôm nay đã ứng nghiệm lời Kinh Thánh tại quý vị vừa nghe” (Lc 4,, 21)*

2. Suy niệm: Các tiên tri thời Cựu Ước đã loan báo về Đấng Cứu Thế là Đấng có *“Thần Khí Chúa ngự trên tôi sai tôi đi loan báo Tin mừng cho người nghèo hèn...”*. Cùng với câu nói của Chúa Giêsu ta thấy Ngài là một Đấng giải phóng. Giải phóng con người khỏi đau khổ tật nguyên, giải phóng con người khỏi nô lệ cho vật chất bằng việc công bố năm hồng ân, giải phóng con người khỏi nô lệ tội lỗi...Ngày nay chúng ta thường được nghe Lời Chúa dạy trong Thánh lễ, trong Kinh nguyện gia đình. Ta hãy tin tưởng vào Lời Chúa để có một niềm tin mạnh mẽ vào Chúa Giêsu Kitô chính là Đấng Cứu Độ chúng ta. Ta hãy để Lời Chúa hành động trong cuộc sống chúng ta, biến đổi chúng ta thành những người con ngoan, những người con biết gắn bó với Chúa ngày một hơn.

3. Sống Lời Chúa : Suy ngắm Lời Chúa để chìm sâu trong niềm tin tưởng vào Thiên Chúa Cứu Độ.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã thương để lại cho chúng con những lời dạy cũng như những hành động của Chúa qua các sách Tin Mừng. Xin cho chúng con khi đọc Lời Chúa biết nhận ra Chúa ngày một hơn và tin tưởng vào tình thương tha thứ của Thiên Chúa. Amen.*

THỨ SÁU - 08. 01.2016
THỨ SÁU SAU LỄ HIỂN LINH
Lc 5, 12 - 16

1. Ghi nhớ: *“Tôi muốn! Anh hãy sạch đi ” (Lc 5,13)*

2. Suy niệm: Thời Chúa Giêsu, những người bị bệnh phong cùi bị xem là ô uế phải bị loại trừ khỏi cộng đồng xã hội. Có lẽ anh phong cùi này được nghe nói rất ít về Chúa Giêsu vì anh đâu có cơ hội. Nhưng anh có một niềm tin mạnh mẽ vào Chúa Giêsu. Anh tin rằng *“Nếu Ngài muốn Ngài có thể chữa anh lành bệnh”*. Do vậy, Chúa Giêsu đã chữa anh lành bệnh. *“Tôi muốn”* luôn là câu nói của Chúa Giêsu dành cho những ai tin vào Ngài. Chỉ có những ai biết đón nhận cái *“muốn”* của Chúa Giêsu thì họ mới nhận được ơn của Ngài. Ngày nay, Chúa Giêsu vẫn *“muốn”* đối với mọi người chúng ta. Vậy chúng ta có đủ lòng tin để đón nhận cái *“muốn”* của Chúa không? Chắc chắn Chúa sẽ ban ơn cho chúng ta khi chúng ta biết đón nhận ơn của Ngài.

3. Sống Lời Chúa : Nhận ra tất cả là ơn ban để tạ ơn Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa vẫn luôn muốn ban ơn cho con cái Chúa. Nhưng nhiều khi chúng con không nhận ra hay vì chúng con chưa tin tưởng vào Chúa nên chúng con còn khô khan, còn thơ ơ với Chúa. Xin cho chúng con nhận ra được những ơn lành của Chúa mà đáp lại phần nào tình thương mà Chúa đã dành cho chúng con. Amen.*

THỨ BẢY - 09. 01.2008
THỨ BẢY SAU LỄ HIỂN LINH
Ga 3,22 - 30

1. Ghi nhớ: *“Người phải nổi bật lên, còn tôi phải lu mờ đi” (Ga3, 30)*

2. Suy niệm: Ý thức sứ mạng tiền hô của mình nên Gioan Tẩy Giả đã có một nhận thức đúng đắn vai trò của mình chỉ là người dọn đường cho Đấng Cứu Thế đến. Đấng Thiên Sai đến thì người dọn đường phải lui vào *“hậu cảnh”*. Thế thì có lẽ gì mà Gioan lại giành ảnh hưởng với Đấng Cứu Thế theo như suy nghĩ của các môn đồ mình. Con người chúng ta chỉ là thụ tạo trước mặt Thiên Chúa, loài thụ tạo được Chúa yêu thương. Nhưng không vì thế mà ta lại nghĩ mình có khả năng vượt khỏi sự quan phòng của Thiên Chúa. Chúa muôn đời vẫn là Chúa còn ta là thụ tạo thì muôn đời vẫn là thụ tạo. Ý thức điều này để ta biết tôn vinh Thiên Chúa và dành mọi sự để làm vinh Danh Chúa hơn.

3. Sống Lời Chúa : Hãy dành cho Chúa vị trí xứng đáng trong cuộc sống, cũng như là trong hành động của chúng ta.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã thương ban cho chúng con được làm con cái Chúa. Xin cho chúng con biết dùng cả cuộc đời mình mà tôn vinh Chúa là Thiên Chúa Hằng Sống muôn đời. Amen.*

CHÚA NHẬT - 10. 01.2016
CHÚA GIÊSU CHỊU PHÉP RỬA (K)
Lc 3, 15 - 16. 21 - 22

1. Ghi nhớ: *“Đang khi Người cầu nguyện thì trời mở ra, và Thánh Thần ngự xuống trên Người” (Lc 3,21)*

2. Suy niệm: Việc dân chúng đến đón nhận phép rửa tỏ lòng sám hối nơi Gioan Tẩy Giả là một hành vi chuẩn bị đón nhận Đấng Cứu Thế. Hôm nay, Chúa Giêsu cũng đến nhận phép rửa nơi Gioan Tẩy Giả, nhưng Ngài nhận phép rửa để lãnh nhận Thánh Ý Chúa Cha cho cuộc đời của Ngài. Qua phép rửa mà Chúa Giêsu lãnh nhận nơi sông Giođan, Thiên Chúa đã tỏ sự ưu ái đặc biệt dành cho Con của Ngài là Đức Giêsu cũng như cho những ai biết lắng nghe Lời Ngài. Ngày chúng ta chịu phép rửa tội, ta cũng được mời gọi trở nên con cái Thiên Chúa. Vậy ta hãy noi gương Chúa Giêsu mà sống theo thánh ý Thiên Chúa muôn cho cuộc đời của mỗi người chúng ta. Thiên Chúa sẽ hài lòng về chúng ta nếu chúng ta biết vâng nghe lời Người.

3. Sống Lời Chúa : Sống ơn gọi làm con trong Bí tích Rửa tội.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, chúng con được Chúa mời gọi trở nên những người con yêu dấu của Chúa qua Bí tích Rửa tội. Xin cho chúng con ý thức sự cao cả của ơn gọi này để sống xứng đáng là một người con ngoan của Chúa, một người con biết nghe Lời Chúa. Amen.*

THỨ HAI - 11. 01.2016
TUẦN I TN NĂM C
Mc 1, 14 - 20

1. Ghi nhớ: *“Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà theo Người” (Mc 1, 18)*

2. Suy niệm: Việc được trở nên người môn đệ của Chúa đòi hỏi phải có hai điều kiện đó là được Chúa gọi và đi theo Người. Hôm nay Chúa kêu gọi các môn đệ đầu tiên, Chúa đã mời gọi các ông và các ông đã mau mắn đáp lại bằng việc bỏ mọi sự mà theo Chúa. Mỗi người chúng ta đều được Thiên Chúa mời gọi để trở nên người môn đệ của Chúa qua lời truyền trước khi về trời của Chúa Giêsu *“anh em hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ, làm phép rửa cho họ nhân danh Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần”*. Về phần chúng ta, chúng ta có dám bỏ mọi sự mà đi theo Chúa như các môn đệ xưa không? Bỏ mọi sự không phải là bỏ tất cả nhưng bỏ mọi sự là chọn lựa thì phải chọn Chúa làm cùng đích trên tất cả .

3. Sống Lời Chúa : Chúa là đỉnh cao cho mọi lựa chọn.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã mời gọi chúng con trở nên những người môn đệ của Chúa. Xin cho chúng con sẵn sàng từ bỏ mọi sự để bước theo Chúa mà lòng không chút nghi nan. Amen.*

THỨ BA - 12. 01.2016
TUẦN I TN NĂM C
Mc 1, 21 - 28

1. Ghi nhớ: *“Thiên hạ sững sốt về lời giảng dạy của Người, vì Người giảng dạy như một Đấng có uy quyền”*
(Mc 1,22)

2. Suy niệm: Trải theo dòng lịch sử cứu độ, Thiên Chúa loan truyền Lời của Ngài qua miệng các tiên tri và được ghi lại trong các Sách Thánh. Dân Do Thái được nghe Lời Thiên Chúa qua miệng các ngôn sứ rồi được trình bày lại bởi các kinh sư của họ. Việc các kinh sư trình bày Lời Chúa không có niềm xác tín cũng là việc mà ta có thể giải thích được. Còn Chúa Giêsu Ngài chính là Thiên Chúa nên những lời Ngài giảng dạy có một niềm xác tín cao độ, có một sự khẳng định rõ ràng và đó chính là Lời từ miệng chính Thiên Chúa. Nên Lời dạy của Ngài có được uy quyền và sức mạnh.

Mỗi ngày chúng ta được đọc Lời Chúa, chúng ta có cảm nhận được sức mạnh của quyền năng Thiên Chúa qua Lời chúng ta đọc không? Chúng ta có cảm nhận được rằng đó là Lời Chúa muốn nói với ta trong ngày hôm nay không?

3. Sống Lời Chúa : Cảm nhận quyền năng của Lời Chúa qua từng trang Kinh Thánh mà ta đọc hằng ngày.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã thương để lại cho chúng con những Lời của chính Chúa. Xin cho chúng con khi đọc những Lời yêu thương của Chúa mà cảm nhận được tình yêu và sức mạnh của Đấng đã yêu thương chúng con.*
Amen.

THỨ TƯ - 13. 01.2016
TUẦN I TN NĂM C
Mc 1, 29 - 39

1. Ghi nhớ: *“Người lại gần cầm lấy tay bà mà đỡ dậy”*
(Mc 1,31)

2. Suy niệm: Ngày hôm qua ta đã suy niệm và chiêm ngắm Chúa Giêsu đầy quyền năng trong lời nói. Nay ta suy niệm về Chúa Giêsu đầy quyền năng trong hành động. Khi thực hiện phép lạ mục đích chính yếu của Chúa Giêsu không phải là biểu lộ quyền năng cho bằng Ngài muốn giải phóng con người khỏi đau khổ, khỏi bệnh tật... đặc biệt là khỏi tội lỗi. Khi thấy nhạc mẫu của Phêrô nằm sốt Chúa liền chữa cho bà, sau đó bà phục vụ các ngài. Việc Chúa chữa lành là để phục vụ kẻ khác, những kẻ cần đến sự trợ giúp của mình. Ta cũng là kẻ được Chúa thương giải thoát khỏi tội lỗi, trở nên con cái Chúa. Vậy ta hãy tận dụng ân huệ mà Thiên Chúa đã ban mà phục vụ kẻ khác, những người cần đến sự phục vụ của chúng ta.

3. Sống Lời Chúa : Kết hợp mật thiết với Chúa Giêsu qua Bí tích Thánh Thể để Chúa có thể chữa lành chúng ta.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, chúng con được phúc hằng ngày được đón nhận Chúa qua Bí tích Thánh Thể. Xin cho chúng con vững tin rằng Chúa đang thực sự ngự thật trong tấm bánh trắng nhỏ mà chúng con rước lấy để Chúa thực hiện quyền năng của Chúa trên mỗi người chúng con. Amen.*

THỨ NĂM - 14. 01.2016
TUẦN I TN NĂM C
Mc 1, 40 - 45

1. Ghi nhớ: *“Coi chừng đừng nói gì với ai cả.....”*
(Mc1,44)

2. Suy niệm: Có một điều lạ khó giải thích mà Chúa Giêsu thường hay làm là: sau khi chữa lành cho ai, Chúa hay ngăn cấm không cho họ nói gì về Người cả. Sách Giáo lý Hội Thánh Công Giáo hỏi thưa có nói: Chúa Giêsu dùng nhiều phép lạ và đời sống đạo đức của Ngài để củng cố lời Người rao giảng. Vậy tại sao ở đây Ngài lại cấm? Chúa Giêsu cấm vì có thể làm cho người ta hiểu lầm về sứ mạng Cứu Thế của Ngài. Ngài là Đấng Cứu Thế? Đúng, nhưng là Đấng Cứu Thế trong hy sinh, tự hạ, trong đau khổ và hiến dâng mạng sống. Ngài không phải là Đấng Cứu Thế theo kiểu trần thế như người ta tưởng. Nên Ngài thường hay cấm người ta nói về Ngài. Đối với chúng ta Chúa là ai? Là vị thần tài để ta chạy đến mỗi khi có việc để xin, hay là đây tờ để ta đòi hỏi... Chúa là Thiên Chúa quyền năng, Ngài rất gần gũi và lắng nghe lời của những ai kêu cầu Ngài với lòng đơn sơ, khiêm tốn.

3. Sống Lời Chúa : Tin nhận và gắn bó với Chúa mọi ngày trong đời sống.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, mỗi ngày chúng con đến với Chúa, xin cho chúng con được một trái tim đồng cảm với trái tim của Chúa để con biết khiêm tốn phục vụ hy sinh cho tình yêu, và như thế chúng con mới hy vọng được giống Chúa ngày một hơn. Amen.*

THỨ SÁU - 15. 01.2016
TUẦN I TN NĂM C
Mc 2, 1 - 12

1. Ghi nhớ: *“Ai có quyền tha tội, ngoài một mình Thiên Chúa...”* (Mc 2,7)

2. Suy niệm: Các Kinh sư và Luật sĩ thời Chúa Giêsu là những thầy dạy trong dân. Họ am tường lề luật, nhưng việc giữ luật của họ còn nhiều điều phải nói. Lời của họ nghĩ trong lòng khi thấy Chúa Giêsu tha tội cho người bại liệt thật chính đáng *“Ai có quyền tha tội, ngoài một mình Thiên Chúa..”*. Bởi họ chưa tin nhận Chúa Giêsu là Thiên Chúa nên họ đã nghĩ như vậy. Chúa Giêsu đã cố tình làm như thế để cho họ nhận biết Ngài nhưng họ đã cứng tin. Những biến cố, những cảnh huống trong đời sống chúng ta cũng là những cơ hội cho ta nhận ra Thiên Chúa. Một áng mây bay, một bông hoa nở, một con người thánh thiện... đều là dấu chỉ để nhận ra sự hiện hữu của Thiên Chúa. Vậy ta có nhận ra sự hiện hữu của Ngài hay là chúng ta cố tình lãng quên những dấu chỉ của Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Nghe Chúa nói, nhìn những kỳ công của Chúa mà nhận ra Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã dựng nên mọi sự cho chúng con quản lý và hưởng dùng. Xin cho chúng con biết nhìn ra trong những kỳ công của Chúa là hình ảnh một Vị Thiên Chúa đầy tình thương và hay thương xót. Amen.*

THỨ BẢY - 16. 01.2016

TUẦN I TN NĂM C

Mc 2, 13 - 17

1. Ghi nhớ: *“Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi...” (Mc 2,17)*

2. Suy niệm: Hôm nay Chúa kêu gọi Lêvi, một người thu thuế, một người tội lỗi vì đã tiếp tay cho ngoại bang bóc lột đồng bào mình. Mọi người ai cũng nghĩ ông là người tội lỗi, là người đáng phải tránh xa nếu không muốn bị ô uế. Nhưng Chúa Giêsu thì khác, Ngài đi ngang qua và mời gọi Lêvi làm môn đệ của Ngài. Ngài không ngại người tội lỗi, nhưng Ngài chỉ ngại con người ta cứng lòng không biến đổi.

Trước mặt Thiên Chúa tất cả chúng ta đều là tội nhân. Ngài vẫn luôn kêu gọi chúng ta sám hối để tin vào Lời rao giảng của Ngài. Hãy học nơi Lêvi khi được kêu gọi thì hăng hái lên đường đi theo Chúa, đừng như các kinh sư và Pharisiêu cứ ngỡ mình đạo đức thánh thiện mà bỏ qua cơ hội làm môn đệ Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Ý thức mình chỉ là tội nhân trước mặt Chúa để Chúa có thể cứu chữa và giải thoát.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, trước mặt Chúa chúng con là những tội nhân đang đợi chờ lòng tha thứ của Thiên Chúa. Xin cho chúng con đừng có những hành vi hay lời nói xem anh em mình như những người tội lỗi, vì trước mặt Chúa chẳng có ai là thánh thiện, chẳng có ai là xứng đáng. Amen.*

CHÚA NHẬT - 17. 01.2016
CHÚA NHẬT THỨ II TN NĂM C
Ga 2, 1 - 11

1. Ghi nhớ: *Thân mẫu Người nói với gia nhân: “Người bảo gì các anh cứ làm theo” (Ga 2,5).*

2. Suy niệm: Tại tiệc cưới Cana , với trực giác của người nữ, người mẹ: Đức Maria thấy trước được nỗi buồn do hết rượu, hơn thế nữa, mẹ biết Chúa Giêsu sắp can thiệp vào biến cố của gia đình mời Chúa dự tiệc. Đây là trực giác của niềm tin vào Chúa. Noi gương Mẹ, chúng ta cần phải vận dụng đôi mắt đức tin, để quan tâm đến nỗi khổ của nhau, và biết đón nhận ý Chúa mặc dù ý đó không thuận ý riêng ta. Hãy suy gẫm các phép lạ mà Chúa đã thực hiện trong Giáo Hội, trong lịch sử và nơi mỗi người, để chúng ta tin tưởng, cậy trông và yêu mến Chúa hơn mỗi ngày.

3. Sống Lời Chúa: Vâng lời Chúa, mọi thất bại, đau khổ đều tan biến.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho ban con lòng tin nơi Chúa, để cuộc sống của con luôn tìm thấy những phép lạ của Chúa. Amen.*

THỨ HAI - 18. 01.2016
Đầu tuần cầu cho các Kitô hữu hiệp nhất
Mc 2, 18 - 22

1. Ghi nhớ: *“Rượu mới thì bầu da cũng phải mới”*
(Mc2, 22)

2. Suy niệm: Trong những ngày vui mừng trọng đại thì ắt hẳn tâm tình thường có của những người trong cuộc phải là tâm tình vui tươi, hớn hở. Việc ăn chay của các môn đệ người Pharisêu và môn đệ của Gioan Tẩy Giả là để chuẩn bị tâm hồn đón Đấng Thiên Sai. Vì không nhận ra Đấng Thiên Sai đang ở với họ nên họ vẫn hoài đợi trông. Còn các môn đệ của Chúa Giêsu thì có thể chưa xác tín được Thầy mình là Đấng Thiên Sai nhưng họ có cảm nhận được niềm vui khi được ở với Thầy. Chúa Giêsu đem đến cho con người một thời đại mới, một thời đại được Thiên Chúa ở cùng. Vậy con người cũng phải biến đổi để trở nên xứng hợp với thời đại Thiên Sai. Mỗi người chúng ta cũng thế, đừng đợi ơn cứu độ ở nơi đâu xa vời nhưng hãy đón nhận ơn cứu độ mà Chúa Giêsu đã mang đến. Hãy đổi mới tâm hồn để đón nhận Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Tin tưởng vào Thập Giá ban ơn cứu độ.

4. Cầu nguyện : *Lạy Cha, Cha đã cho chúng con được sống trong ơn cứu độ mà Con Cha đã phải đổi lấy bằng giá máu. Xin cho chúng con biết biến đổi cuộc đời hầu đáng được đón nhận ơn cứu độ mà Con Cha đã mang đến. Amen.*

THỨ BA - 19. 01.2016

Mc 2, 23 - 28

1. Ghi nhớ: *“Con Người làm chủ luôn cả ngày Sabát”*
(Mc2, 28)

2. Suy niệm: Các người Phariseu phàn nàn các môn đệ Chúa Giêsu đã bứt lúa, là một việc cấm làm trong ngày Sabat. Đối với họ việc giữ luật là một việc làm hết sức cần thiết vì họ nghĩ rằng họ sẽ được cứu độ nhờ họ tuân giữ chi li những lề luật. Và như thế, họ không còn coi Đấng Ban Lề Luật là Chúa nữa mà vô tình họ coi Lề luật là chúa của họ. Chúa Giêsu đã cho họ một cái nhìn mới về lề luật. Lề luật là để phục vụ Chúa và phục vụ con người chứ không phải lề luật là cùng đích. Có thể nói một cách nào đó con người có thể không cần đến lề luật nếu họ sống yêu thương nhau và cùng nhau tôn thờ Thiên Chúa. Như thế cùng đích của Lề luật là Thiên Chúa và con cái Chúa chứ không phải là chính lề luật. Thánh Phaolô nói “Trên hết mọi sự anh em hãy có đức yêu thương, đó là dây ràng buộc mọi điều toàn thiện” (Cl 3, 17).

3. Sống Lời Chúa : Thi hành giới răn Chúa trong tình bác ái.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã ban cho chúng con những giới luật của Chúa để chúng con bước đi trong ánh sáng của Chúa. Xin cho chúng con nhận ra đó chính là tình yêu, sự nâng đỡ của Thiên Chúa trong đời sống chúng con. Amen.*

THỨ TƯ - 20. 01.2016

Mc 3, 1 - 6

1. Ghi nhớ: *“Ngày Sabat được làm điều lành hay làm điều dữ” (Mc3,4)*

2. Suy niệm: Trong nghi thức sám hối đầu Thánh lễ, chúng ta thường hay đọc kinh Thú Nhận, trong đó có đoạn “Tôi đã phạm tội nhiều trong tư tưởng, lời nói và những điều thiếu sót..”. Như thế những điều mà chúng ta có khả năng thực hiện và chúng ta bỏ qua cũng là một lỗi lầm với Đấng đã tạo dựng nên mình. Hãy nhớ lại dụ ngôn Ông giàu có và anh Ladarô nghèo khó thì sẽ thấy. Ông nhà giàu không làm gì nên tội, ông chỉ có tội là đã không làm gì. Thế thì ngày hưu lễ hay ngày Sabat được lập ra là để yêu thương, để bác ái, để con người có thể thoát khỏi cảnh nô lệ của công việc hằng ngày chứ không phải vì chính nó. Vì thế, khi cần làm một việc bác ái, một việc yêu thương thì đừng e dè bởi làm như thế thì cũng đã làm cho Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Sống vượt lên trên những chi li của luật lệ mà yêu thương và tôn thờ chỉ Thiên Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Xin Chúa ban cho con có một trái tim rộng mở biết yêu thương anh chị em xung quanh con mà không câu nệ hay tính toán. Amen.*

THỨ NĂM - 21. 01.2016
THÁNH ANÊ Trình nữ tử đạo (N)
Mc 3, 7 - 12

1. Ghi nhớ: *“Người ta lũ lượt đến với Người, vì nghe biết những gì Người đã làm” (Mc3, 8)*

2. Suy niệm: Sau khi chứng kiến cũng như nghe biết những việc Chúa Giêsu đã làm thì nhiều người đã đến với Chúa để nghe lời Người và để được Người chữa lành bệnh tật. Những lời nói cũng như những việc làm phát xuất từ Thiên Chúa có sức mạnh lôi kéo con người đến với Chúa. Có thể người ta theo Chúa vì vị lợi, vì muốn được chữa lành nhưng đó cũng là bước đầu để được Thiên Chúa dạy dỗ. Những người Kitô hữu chúng ta mang trọng trách là loan truyền Lời Chúa cho mọi người, thế thì ta có loan truyền Lời Chúa chưa, nếu có thì tại sao Lời Chúa chưa có sức mạnh lôi kéo họ. Phải chăng ta chỉ loan truyền lời của mình. Vậy ta hãy nghe Lời Chúa và thực hành Lời Chúa như là dấu chỉ sống động của Lời Chúa cho mọi người.

3. Sống Lời Chúa : Tâm niệm và thực thi Lời Chúa dạy mỗi ngày

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, chúng con nhận biết rằng Lời Chúa là Thần Khí và là Sự Sống, có sức mạnh và biến đổi con người. Xin cho chúng con năng chạy đến với Lời Chúa để mỗi ngày chúng con được đổi mới trong Thần Khí Chúa. Amen.*

THỨ SÁU - 22. 01.2016
THÁNH VINH SƠN, Phó tế tử đạo
Mc 3, 13 – 19

1. Ghi nhớ: *“Đức Giêsu lên núi và gọi những kẻ Người muốn” (Mc 3,13)*

2. Suy niệm: Làm môn đệ của Chúa Giêsu không phải muốn mà được. Nhưng phải là do ý muốn của Thiên Chúa. Trong mười hai môn đệ của Chúa Giêsu ta nhận thấy không có ông nào quyền cao chức trọng, không có ông nào lắm bạc nhiều tiền,... ngược lại còn có những người được coi là tội lỗi như Lêvi, được coi là phản động như Simôn Nhiệt thành. Thế mà Chúa lại liều lĩnh chọn các ông này làm tông đồ cho Chúa. Như thế ta mới thấy được quyền năng của Thiên Chúa thể hiện. Chúng ta là những người môn đệ của Chúa Kitô qua Bí tích Rửa tội chúng ta đừng cậy vào sức mình nhưng hãy cậy dựa vào quyền năng Thiên Chúa. Chắc chắn với sự nỗ lực của ta cùng với sự nâng đỡ của Thiên Chúa thì không có gì là không thực hiện được.

3. Sống Lời Chúa : Hân hoan đáp lại lời mời gọi của Thiên Chúa mỗi ngày.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa không chọn những người quyền cao chức trọng để làm môn đệ Chúa, nhưng đã chọn những người tầm thường hèn mọn. Xin cho con được vui mừng vì được Chúa mời gọi và hăng hái lên đường làm môn đệ Chúa trong sức mạnh của Chúa. Amen.*

THỨ BẢY - 23. 01.2016

Mc 3, 20 – 21

1. Ghi nhớ: *“Thân nhân của Người hay tin ấy, liền đi bắt Người, vì họ cho rằng Người đã mất trí” (Mc3,21)*

2. Suy niệm: Là một người say mê công việc mà Chúa Cha giao phó. Nên đôi lúc ngay cả những người thân quen cũng không hiểu được hành động của Chúa Giêsu. Nghĩ như họ cũng có thể hiểu được: một người bình thường làm sao có thể từ bỏ cuộc sống an nhàn nơi làng Nazareth để bôn ba không chỗ gối đầu, một người bình thường làm sao chọn cho mình những người môn đệ không có gì nổi bật, một người bình thường làm sao dám đương đầu với các nhà lãnh đạo Do thái giáo...Đúng Chúa Giêsu không phải là một người bình thường mà Ngài là Chúa. Ngài không chọn cho mình cuộc sống an nhàn, cũng không chọn cho mình con đường dễ dãi... nhưng cuộc sống của Ngài là cuộc sống vâng phục thánh ý Chúa Cha cho dù cuộc sống đó người ta coi như là bất thường, như là mất trí. Là những người Kitô hữu đôi lúc chúng ta cũng sẽ bị người đời coi là bất bình thường khi không theo guồng máy của xã hội hưởng thụ. Nhưng hãy nhớ rằng cùng đích của chúng ta là chính Chúa chứ không phải xã hội mau qua này,

3. Sống Lời Chúa : Trở nên chứng nhân của Thiên Chúa cho những người xung quanh.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, trong một thế giới toàn cầu hoá này chúng con bị kéo vào guồng máy của danh lợi, của hưởng thụ, của sự tham lam ích kỷ... Xin Chúa cho chúng con dù sống giữa thế gian nhưng vẫn chứng tỏ được mình là con cái ánh sáng, là con cái Chúa. Amen.*

CHÚA NHẬT - 24. 01.2016
CHÚA NHẬT THỨ III TN
Lc 1, 1 - 4; 4, 14 – 21

1. Ghi nhớ: *“Người bắt đầu nói với họ: hôm nay ứng nghiệm đoạn Kinh Thánh mà tai các người vừa nghe”* (Lc 4,21).

2. Suy niệm: Chúa Giêsu khi nói “hôm nay ứng nghiệm...” là có ý ám chỉ sự hiện diện của Chúa chính là thời gian cứu độ. Ngày nay công cuộc cứu độ của Chúa được tiếp tục trong Giáo Hội và qua Giáo Hội. Nhờ các nhiệm tích được Giáo Hội cử hành, Chúa Giêsu tiếp tục giải thoát chúng ta khỏi nô lệ tội lỗi, nuôi dưỡng ta bằng Thánh Thể, củng cố chúng ta bằng sức mạnh ân sủng của Người. Việc lãnh nhận hồng ân cứu độ của Chúa, thôi thúc chúng ta tiếp tục đem ơn cứu độ đến cho người khác bằng cầu nguyện, bằng lời nói, bằng việc bác ái và bằng chính đời sống chứng tá của mỗi người.

3. Sống Lời Chúa: Sống thân tình với mọi người

4. Cầu nguyện: Lạy Chúa, đức tin gọi mời chúng con chia sẻ hạnh phúc đời đời cho anh em mình. Xin cho chúng con biết can đảm sẻ chia thời giờ, công sức, cho anh em chúng con. Amen.

THỨ HAI - 25. 01.2016
THÁNH PHAOLÔ TÔNG ĐỒ TRỞ LẠI (K)
Mc 16, 15 – 18

1. Ghi nhớ: *“Người nói với các ông: ‘Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo’ (Mc 16,15).*

2. Suy niệm: Trong khi Thánh Phêrô được xác định là “Đá tảng của Hội Thánh” (Mt 16,18) thì Thánh Phaolô được gọi à “Thầy dạy các dân ngoại về chân lý và đức tin” (1Tm 2,7). Mỗi người một vẻ, cả hai vị Thánh Cả là rường cột cùng duy trì và và phát triển Hội Thánh. Thánh Phaolô đã từng bách ại Hội Thánh, nhưng sự kiện trên đường Đamát đã biến đổi Ngài thành người rao giảng Tin Mừng. Điều này thức tỉnh chúng ta: Chúa không bao giờ thất vọng về chúng ta, do đó, không ai có quyền thất vọng về mình. Nếu chúng ta thuận theo ý Chúa xếp đặt, thì không có dụng cụ nào là dở trong bàn tay tài hoa của Ngài.

3. Sống Lời Chúa: Không thất vọng vì thấy anh em tội lỗi, nhưng cầu nguyện hiền cho họ.

4. Cầu nguyện: Lạy Chúa, Thánh Phaolô nhờ lòng sám hối ăn năn trở về với Chúa nên đã được Chúa biến đổi thành Tông đồ Dân ngoại, xin cho chúng con cũng biết ý thức thân phận tội lỗi của mình, nhưng biết dựa vào ơn Chúa để trở thành tông đồ cho Chúa.. Amen.

THỨ BA - 26.01.2016
THÁNH TITÔ VÀ TIMÔTHÊ
Lc 10, 1 - 9

(Lc 10,1-9: KTTU: tr.246; BSTM: tr.255-256)

1.Ghi nhớ: *“Lúa chín đầy đồng mà thợ gặt thì ít. Vậy anh em hãy xin chủ mùa gặt sai thợ ra gặt lúa về” (Lc 10,2).*

2.Suy niệm: Việc tông đồ là việc của Chúa, là việc qui tụ mọi người nhận biết và yêu mến Chúa. Người kitô hữu là người thợ gặt, là người tông đồ được Chúa sai đến trong thời đại. Vì thế, chúng ta phải luôn ý thức điều đó, để cầu nguyện, để cộng tác và để làm theo ý Chúa trong chức vụ của mình. Trong đời sống đã qua, tôi có ý thức nhiệm vụ tông đồ không? Tôi sẽ làm gì trên cánh đồng truyền giáo ngày nay?

3.Sống Lời Chúa: Siêng năng rước Chúa để Chúa luôn làm chủ hành động và cuộc đời tôi.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con được tự do hoàn toàn để con có thể tập trung vào sứ mạng Chúa trao. Amen.*

THỨ TƯ - 27. 01. 2016
THÁNH ANGÊLA MÊRICI, Trinh nữ
Mc 4:1-20

1. Ghi nhớ: *“Hạt được ba chục, hạt được sáu chục, hạt được một trăm” (Mc4,8)*

2. Suy niệm: Có một điều lạ là những hạt lúa trổ bông không đều nhau cho dù cùng rơi trên mảnh đất tốt. Tại sao có hạt ba chục, tại sao có hạt sáu chục...? Tại sao không là một trăm hết? Chúa Giêsu đưa ra dụ ngôn này để cho thấy khả năng của mỗi người đón nhận Lời Chúa có khác nhau. Cho dù họ có cùng một nhiệt tình, có cùng một niềm hăng say.. thì vẫn có những kết quả khác nhau. Qua đó ta thấy được rằng Lời Chúa được đón nhận tùy khả năng của mỗi người và với khả năng đó mà con người phải phát huy hết khả năng của mình làm cho hạt giống Lời Chúa sinh sôi nảy nở. Có thể là không đều nhau nhưng là đã phát huy hết năng lực của mỗi người. Đối với Chúa quan trọng không phải là kết quả nhiều hay ít nhưng là việc sử dụng *“nén vàng”* Chúa trao như thế nào có hiệu quả nhất.

3. Sống Lời Chúa : Phát huy hết khả năng Chúa trao để làm ích cho gia đình, xã hội, Giáo hội.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, mỗi người chúng con được Chúa ưu ái trao cho những phần gia sản để sinh lời. Xin cho chúng con biết dùng khả năng của mình mà sinh nhiều hoa quả tốt đẹp như lòng Chúa mong chờ. Amen.*

THỨ NĂM - 28. 01.2016
THÁNH TÔMA AQUINÔ, Lm Tiến sĩ (N)
Mc 4, 21 – 25

1. Ghi nhớ: *“Vì ai đã có sẽ được cho thêm, còn ai không có, thì ngay cái đang có cũng sẽ bị lấy đi” (Mc4,25)*

2. Suy niệm: Câu nói này của Chúa Giêsu có vẻ như là một nghịch lý. Nhưng đây lại là một nghịch lý vẫn luôn diễn ra trong đời sống. Trên phương diện hiểu biết nếu một người cố đề tâm học hỏi thì mỗi ngày họ sẽ được nhiều hơn, còn người nào tự mãn rằng mình đã đủ thì kiến thức của họ ngày một mai một đi. Về phương diện sức khoẻ cũng thế; những người mạnh khoẻ mà biết tập luyện cho thân thể mình càng tráng thì họ càng khoẻ hơn. Bằng ngược lại một cơ thể đã không khoẻ lại còn không rèn luyện thân thể thì nguy cơ bệnh tật là điều không thể tránh khỏi.

Cũng như thế trên phương diện đón nhận Lời Chúa. Một linh hồn hăng say đón nhận và thực hành Lời Chúa thì ngày càng dễ đón nhận thánh ý Chúa hơn. Ngược lại, một tâm hồn chây đá, vẫn khô khan khi đón nhận Tin Mừng thì dù Lời Chúa đã có tác động trước đây nay có thể không còn nữa.

3. Sống Lời Chúa : Đón nhận hạt giống Lời Chúa làm tươi mới tâm hồn.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa đã ban Lời Hăng Sống cho chúng con. Xin cho chúng con đón nhận với niềm tri ân cảm tạ, và xin cho chúng con biết yêu mến Chúa ngày một hơn. Amen.*

THỨ SÁU - 29. 01. 2016

Mc 4, 26 – 34

1. Ghi nhớ: “Đêm hay ngày, người ấy ngủ hay thức, hạt giống vẫn nảy mầm và mọc lên” (Mc 4,27)

2. Suy niệm: Những lời sống động từ chính miệng Chúa Giêsu phán ra có một sức mạnh tự bản chất. Giống như hạt giống, Lời Chúa vẫn âm ỉ trong lòng người nghe. Sức mạnh của Lời Chúa vẫn hằng tác động trên mỗi con người. Như thế không phải ta tự sức mình mà có thể đón nhận Lời Thiên Chúa nhưng là chính Lời Chúa tác động trên mỗi người chúng ta. Biết được điều này để chúng ta vững tin vào Chúa hơn, cũng như để Lời Chúa hành động trong chúng ta. Nước Thiên Chúa là một thực tại lớn lao cho dù hiện tại chỉ là một tiểu số bé nhỏ. Với sức mạnh của Lời Chúa thì Nước Thiên Chúa sẽ trở thành nơi nương náu cho các dân tộc.

3. Sống Lời Chúa : Siêng năng học hỏi Lời Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Thiên Chúa toàn năng, Chúa đã cho Con Chúa là Đức Giêsu Kitô Chúa chúng con xuống thế làm người và không ngừng dạy dỗ chúng con. Xin cho chúng con năng nghe Lời của Con Chúa để được ở trong mái nhà của Chúa. Amen.*

THỨ BẢY - 30. 01.2016

Mc 4, 35 – 41

1. Ghi nhớ: “ **Người này là ai, mà cả đến gió và biển cũng tuân lệnh**” (Mc 4,41)

2. Suy niệm: Theo quan niệm của người Do Thái, biển cả được tượng trưng cho thế lực của sự dữ. Biển trong bài Tin Mừng hôm nay lại là biển về đêm làm tăng thêm sự lớn mạnh của sự dữ. Chúa Giêsu đang ở trong thuyền với các môn đệ, khi các môn đệ đang cố công lèo lái con thuyền qua cơn sóng dữ thì Chúa Giêsu lại bình tâm tựa đầu mà ngủ. Việc Chúa Giêsu bình tâm như thế cho ta thấy rõ quyền năng của Chúa Giêsu lớn mạnh hơn nhiều so với sự dữ. Một người hùng mạnh làm sao nao núng trước kẻ thù đang đuổi sức. Có Chúa ở với các môn đệ thì họ được an toàn qua cơn sóng dữ. Ta cũng hãy như thế, hãy kêu cầu Chúa trong những cơn thử thách của chúng ta. Tin chắc rằng có Chúa ở với ta thì không có gì có thể chống lại chúng ta.

3. Sống Lời Chúa : Cầu nguyện với Chúa mọi nơi mọi lúc để Người nâng đỡ chúng ta.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa là Đấng quyền năng thượng trí, xin cho con luôn biết bám vào Chúa mà hành động, vì con tin chắc rằng có Chúa ở cùng con thì cuộc đời con sẽ bước đi trong bình an của Chúa. Amen.*

CHÚA NHẬT - 31. 01. 2016
CHÚA NHẬT THỨ IV THƯỜNG NIÊN
Lc 4, 21 - 30

1. Ghi nhớ: *Chúa Giêsu bắt đầu nói trong hội đường rằng: “Hôm nay ứng nghiệm đoạn Kinh Thánh mà tai các người vừa nghe” (Mc 4,21).*

2. Suy niệm: Những người đồng hương của Chúa Giêsu tại Nazarét muốn Chúa chứng tỏ quyền năng bằng các phép lạ tại quê hương của họ. Nhưng Chúa Giêsu lại kể về phép lạ được thực hiện bởi ngôn sứ Êlia cho bà goá dân ngoại ở Sarépta và ngôn sứ Êlisê chữa bệnh cùi cho Naaman, người Syria cũng là dân ngoại. Điều đó cho thấy, ơn cứu độ là ơn nhưng không Chúa ban và dành cho tất cả mọi người, không ai có quyền đòi hỏi quyền lợi riêng để có ơn cứu độ, kể cả những đồng hương Nazarét. Chỉ những ai tin và có ý hướng tốt lành sẵn sàng đón nhận sẽ được cứu độ.

3. Sống Lời Chúa: Tin và sống theo Lời Chúa dạy.

4. Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho con nhiệt thành phổ biến Lời Chúa bằng cách dạy giáo lý, chia sẻ Tin Mừng và sống theo Lời Chúa dạy. Amen.