

PHÚT SUY NIỆM

Tháng 3

Ý cầu nguyện :

Ý chung : Cầu cho các gia đình đang gặp khó khăn :
Xin cho các gia đình đang gặp khó khăn nhận được sự nâng đỡ cần thiết, và xin cho các trẻ em được lớn lên trong một môi trường lành mạnh và hòa bình.

Ý truyền giáo : Cầu cho các Kitô hữu bị bách hại :
Xin cho các Kitô hữu đang bị phân biệt đối xử hoặc đang bị bách hại vì đức tin, biết luôn vững chí bền lòng trong cơn thử thách gian truân và trung thành với Tin Mừng, nhờ lời cầu khẩn của toàn thể Giáo Hội.

THỨ BA - 01. 03.2016
THỨ BA SAU CN III MÙA CHAY
Mt 18:21-35

1. Ghi nhớ: “Thầy không bảo là đến bảy lần, nhưng là đến bảy mươi lần bảy” (Mt18,22)

2. Suy niệm: Trong lời Kinh Chúa dạy chúng ta đọc “*Xin tha tội chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con*”. Như thế mẫu mực mà chúng ta muốn Chúa khoan dung đó là chính chúng ta. Ta có biết tha thứ thì Chúa mới tha thứ. Hôm nay Chúa Giêsu dạy cho Phêrô cũng như các môn đệ bài học tha thứ mà là tha thứ vô hạn, không tính toán. Qua dụ ngôn Chúa cho thấy được lý do ta phải tha thứ cho anh chị em mình là do chính ta đón nhận được ơn tha thứ của Thiên Chúa. Đối với Chúa chúng ta như những con nợ không có khả năng hoàn trả thế mà Chúa đã rộng tình tha thứ cho chúng ta, vậy thì ta cũng phải biết tha thứ cho anh chị em mình. Có tha thứ thì mới có khả năng sống yêu thương và nên giống Cha trên trời là Đấng hay tha thứ.

3. Sống Lời Chúa : Tha thứ cho những lỗi lầm của anh chị em chung quanh.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, Chúa ban cho chúng con bí tích Hoà Giải để chúng con chạy đến đón nhận ơn tha thứ của Chúa. Xin cho chúng con khi thành tâm lãnh nhận thì cũng biết tha thứ cho anh chị em mình. Amen.*

THỨ TƯ - 02.03.2016
THỨ TƯ SAU CN III MÙA CHAY
Mt 5:17-19

1. Ghi nhớ: “Thầy đến không phải để bãi bỏ, nhưng là để kiện toàn ” (Mt5,17)

2. Suy niệm: Trong con mắt của nhiều người Do thái, nhất là những người biệt phái Pharisêu thì Chúa Giêsu là một người chưa chu toàn luật Môsê dạy. Nhưng hôm nay, Chúa Giêsu nói với các môn đệ “*Thầy đến không phải để bãi bỏ nhưng là để kiện toàn*”. Kiện toàn là thế nào? Có phải là bỏ bớt một số luật? Thưa không. Kiện toàn là đưa lề luật trở về với ý nghĩa nguyên thủy của nó. Lề luật là một bản hướng dẫn dân Do Thái trong sa mạc, để họ tuân giữ và thi hành những quyết định của Thiên Chúa. Cùng đích cuối cùng của lề luật là dẫn tới Thiên Chúa.

Trải qua dòng thời gian, đến thời Chúa Giêsu, người ta coi lề luật như là cùng đích, coi lề luật như giá trị vĩnh cửu, như ơn cứu độ. Chúa Giêsu đã sửa lại và đưa nó về với vai trò hướng dẫn và thực thi lề luật trong tình thân yêu thương và tôn kính Thiên Chúa. Không phải giữ luật chỉ vì luật, nhưng giữ luật vì yêu thương. Luật yêu thương phải là luật đứng đầu. Và với giới luật yêu thương sẽ đưa con người ta đến với Thiên Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Hân hoan thực thi giới luật Chúa trong tình thân yêu thương.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, chúng con mù tối, không biết tôn thờ Thiên Chúa cho phải đạo nên Chúa ban lề luật Chúa. Xin cho chúng con hằng vâng giữ luật Chúa hết lòng với tâm tình tự do của con cái Chúa. Amen.*

THỨ NĂM - 03.03.2016
THỨ NĂM SAU CN III MÙA CHAY
Lc 11:14-23

1. Ghi nhớ: “Nước nào tự chia rẽ sẽ điêu tàn” (Lc 11,17)

2. Suy niệm: Khi người ta không thích nhau, thù hiềm nhau thì người ta thường đưa ra những giải thích tiêu cực để chống báng lẫn nhau. Một số người thời Chúa Giêsu bị rơi vào trong tình trạng này. Thay vì thấy phép lạ Chúa Giêsu làm thị tán phục và ca tụng Thiên Chúa thì họ lại cho rằng Chúa Giêsu lấy quyền quỷ cả trừ quỷ con. Chúa Giêsu đưa họ trở về với thực tại là không có nước nào tự chia rẽ được, nước Satan cũng thế và Nước Thiên Chúa đang hiện diện giữa họ đầy uy quyền mạnh mẽ. Qua việc này Chúa muốn cho họ nhận thấy dấu chỉ Nước Thiên Chúa mà tin nhận Chúa. Mặt khác Chúa Giêsu muốn con người ta chọn Chúa hay không chọn Chúa, không có sự ưỡm ờ, bởi đây là lúc quyết định Nước Thiên Chúa đang đến. Tâm hồn không để chỗ cho Chúa ngự thì chắc là không có Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Nhận ra dấu chỉ Chúa ban mà cảm tạ Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, xin ban ơn cho chúng con biết dành cho Chúa chỗ xứng đáng trong tâm hồn chúng con để Chúa hành động thay chúng con vì chúng con biết rằng không có Chúa con chẳng làm được gì. Amen.*

THỨ SÁU - 04.03.2016
THỨ SÁU SAU CN III MÙA CHAY

Mc 12:28-34

1. Ghi nhớ: “Người phải yêu mến Đức Chúa Thiên Chúa của người hết lòng” (Mc12,29)

2. Suy niệm: Ngày nay, khoa học kỹ thuật tiến bộ, người ta giải thích được rất nhiều điều trong vũ trụ. Nhưng nghịch lý là ngày lại càng có nhiều giáo phái quá khích, những nhóm tôn giáo kỳ lạ...Do đâu có những nhóm này? Có thể do người ta chạy theo khoa học nhưng cùng đường, không thể dùng khoa học để chứng minh tất cả và họ bị lạc lối. Những người Kitô hữu chúng ta nhiều lúc cũng lạc lối, chạy theo các bụt thần. “*Kho tàng con ở đâu thì lòng trí con ở đó*”, khi chúng ta xem tiền tài, danh vọng là kho tàng của chúng ta thì Chúa sẽ bị rơi vào quên lãng. Khi đặt những giá trị mau qua làm cùng đích thì giá trị vĩnh cửu nơi Thiên Chúa bị xóa bỏ. Hãy đặt lại cùng đích của mình: Chúa hay thụ tạo của Chúa. Nếu đã chọn Chúa thì hãy hết lòng quy hướng về cùng đích này mà tiến bước và gạt đi những cản trở ngăn lối chúng ta tiến về cùng đích Thiên Chúa.

3. Sống Lời Chúa : Đặt Chúa làm trung tâm của đời sống.

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết hết lòng phụng sự Chúa và yêu thương những anh chị em chúng con như Chúa dạy. Amen.*

THỨ BẢY: 05. 03.2016.

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: 06. 03.2016.
CHÚA NHẬT IV MC
Lc 15, 1 – 3. 11 - 32

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

2.Suy niệm: Đưa 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.*

THỨ HAI: 07. 03.2016.

Ga 4,43-54

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

2. Suy niệm: Niềm tin rất quan trọng, niềm tin có thể chuyển núi dời non. Trong đoạn Phúc Âm chúng ta vừa nghe, viên sĩ quan đã tin mãnh liệt và ông đã được toại nguyện. Kết quả là con ông đã sống.

Trong cuộc sống của mỗi người chúng ta, đôi lúc chúng ta không tin vào Thiên Chúa, chúng ta tin vào người này người kia, chúng ta tin vào tiền của chúng ta tin vào thế lực khác. Điều cốt yếu là tin vào Thiên Chúa thì chúng ta lại không tin, nếu không tin vào Thiên Chúa thì chúng ta không bao giờ được bình an.

3. Sống Lời Chúa: Hãy tin tưởng nơi Thiên Chúa cách tuyệt đối.

4. Cầu nguyện:*Đức tin rất cần thiết cho đời sống thiêng liêng của chúng con , xin Chúa cho đức tin của chúng con mỗi ngày một lớn lên, để qua đó chúng con làm chứng cho Chúa trước mọi người. Amen*

THỨ BA: 08. 03.2016.

Ga 5,1-16

1. Ghi nhớ: “Đức Giêsu thấy anh ta nằm đấy và biết anh ta sống trong tình trạng đó đã lâu, thì nói: Anh có muốn khỏi bệnh không?” (Ga 5,6).

2. Suy niệm: Bệnh tật làm cho con người rất đau khổ, trong Tin Mừng chúng ta vừa nghe có một người đau ốm đã 38 năm. Đây là khoảng thời gian khá dài trong cuộc đời của anh. Đức Giêsu thấy anh và đã chữa lành cho anh. Mỗi người chúng ta trong cuộc sống thể xác này xem ra khoẻ mạnh, nhưng xét lại trong đời sống thiêng liêng của chúng ta có rất nhiều bệnh mà chúng ta không hay biết. Để được khỏi bệnh chúng ta có để cho Chúa thấy tận tâm hồn và chữa lành cho chúng ta không? Bí tích giải tội là phương pháp chữa lành hữu hiệu nhất. Chúng ta có biết chạy đến để được chữa lành không ?

3. Sống Lời Chúa: Năng đến với toà cáo giải để được chữa lành.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết nhận ra tội lỗi của mình, và biết siêng năng đến lãnh nhận Bí Tích Hoà Giải để được ơn tha thứ. Amen*

THỨ TƯ: 09. 03.2016.

Ga 5,17-30

1. Ghi nhớ: “Thật tôi bảo thật các ông ai nghe lời tôi và tin vào Đấng đã sai tôi, thì có sự sống đời đời, và khỏi bị xét xử”. (Ga 5,24).

2. Suy niệm: Chúng ta theo đạo, sống đạo mục đích là để được sống đời đời. Sự sống đời đời không thể dùng tiền bạc mua được, nhưng chúng ta sẽ đạt được nó khi chúng ta nghe tin theo lời của Thiên Chúa.

Đức tin rất cần thiết, nhưng nếu chúng ta chỉ tin mà không có việc làm cụ thể thì chỉ là đức tin chết. Qua hành động, cách sống của chúng ta thì biết được đức tin của chúng ta như thế nào ? Hành động là kết quả của đức tin.

3. Sống Lời Chúa: Đức tin không có hành động là đức tin chết.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết sống đúng những gì chúng con đã tin. Amen.*

THỨ NĂM: 10. 03. 2016.

Ga 5,31-47

1. Ghi nhớ: “Nhưng tôi biết các ông không có lòng yêu mến Thiên Chúa” (Ga,42).

2. Suy niệm: Kinh thánh Cựu Ước tiên báo về Đức Giêsu là Đấng Cứu Độ. Người Do Thái hiểu rất rõ Cựu Ước, nhưng họ cố chấp không tin vào Đức Giêsu. Họ tự loại mình ra khỏi ơn cứu độ vì họ không yêu mến Thiên Chúa. Ngược lại, chính Môsê là người hướng dẫn dân Do Thái sẽ tố cáo họ trước tòa Thiên Chúa.

Mỗi người chúng ta ngày hôm nay không còn được thấy Chúa diện đối diện nữa, nhưng Thiên Chúa đã dùng cách này cách khác để chúng ta chúng ta gặp được Thiên Chúa qua các chủ chăn trong Giáo Hội, các Bí Tích các dấu chỉ của thời đại ...

3. Sống Lời Chúa : Nhận ra Chúa qua các giáo huấn của Giáo Hội

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa xin cho con biết nhận ra Chúa nơi các vị chủ chăn của chúng con, xin cho các vị luôn là hình ảnh của Chúa .Amen*

THỨ SÁU: 11. 03. 2016. TUẦN IV MC

Ga 7,1-2;10,25-30

1. Ghi nhớ: “Các ông biết tôi ư ? Các ông biết tôi xuất thân từ đâu ư ? Tôi đâu có tự mình mà đến. Đấng đã sai tôi là Đấng chân thật, các ông, các ông không biết Người ”.

2. Suy niệm: Các người Do Thái tự hào về mình biết quá rõ về gốc tích của Chúa Giêsu. “ *ông không phải là con bác thợ mộc Giuse và Bà Maria, anh em của ông không phải là lối xóm chúng ta đó hay sao? ...* ”. , Vì quá tự hào về mình nên dẫn đến một sai lầm tai hại, đó là không nhận ra Đức Giêsu từ đâu mà đến và Người đến thế gian để làm gì

Điều chính yếu nhận ra Đức Giêsu thì không biết, trái lại những chuyện nguồn gốc bình thường thì tìm hiểu quá rõ. Trong cuộc sống nhiều điều tôi lo lắng, bận tâm tìm hiểu chẳng có ý nghĩa gì. Vậy mà tôi hay làm. Điều chính yếu tìm Thiên Chúa thì tôi lại bỏ qua.

3. Sống Lời Chúa: Tìm Thiên Chúa trong cuộc sống này.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết tìm Chúa, gặp Chúa trong cuộc sống, đầy những ồn ào náo động ngày hôm nay. Amen.*

THỨ BẢY: 12. 03. 2016. TUẦN IV MC
Ga 7,40-53

1. Ghi nhớ: “Nào Kinh Thánh đã chẳng nói Đấng Kitô xuất thân từ dòng dõi Đavít và từ Belem làng của Đavít sao?” (Ga 7,42).

2. Suy niệm : Chúng ta vừa nghe qua đoạn Tin Mừng, chúng ta thấy xảy ra cuộc tranh luận về nguồn gốc của Đức Kitô: có người cho là : “ ông này là vị Ngôn Sứ, ông này là Đấng Kitô ” Đức Giêsu đối với họ vẫn là một mâu nhiệm, chính thái độ tự phụ của họ, kêu căng mà họ không nhận ra Đức Giêsu là Đấng Cứu Thế. Còn mỗi người chúng ta thì sao ? Đức Giêsu là ai ?

3. Sống Lời Chúa : Hãy tin vào Đức Giêsu là Đấng cứu độ.

4. Cầu nguyện: *Trước những thử thách, khó khăn trong đời sống xin Chúa cho chúng con luôn vững tin vào Chúa, vì Lời Chúa mới đem lại cho chúng con sự bình an. Amen.*

CHÚA NHẬT: 13. 03. 2016.
CHÚA NHẬT V MC
Ga 8,1-11

1. Ghi nhớ: “Tôi cũng vậy tôi không lên án chị đâu. Thôi chị cứ về đi và từ nay đừng phạm tội nữa” (Ga 8,11).

2. Suy niệm : Quyền kết án chỉ một mình Thiên Chúa. Trong đời sống chúng ta thường ngày chúng ta hay kết án kẻ này người nọ, hay so sánh việc làm của họ với việc làm của chúng ta. Đức Giêsu đã làm gương cho chúng ta “ *Tôi không lên án chị đâu* ” . Vì thế, chúng ta hãy biết tha thứ và chấp nhận người khác dù cho người khác có tội lỗi, chúng ta cũng không được lên án, vì chỉ có Thiên Chúa mới có quyền chấp tội.

3. Sống Lời Chúa: Tha thứ để được thứ tha.

4. Cầu nguyện: Lạy Chúa, tha thứ cho kẻ khác là điều Chúa muốn và rất khó thực hiện, nhưng vì lòng mến Chúa con sẽ tha thứ cho họ dù họ có sức phạm đến con. Amen.

THỨ HAI: 14. 03. 2016

Ga 8, 12 - 20

1. Ghi nhớ: Đức Giêsu nói với người Do thái: “Tôi là ánh sáng thế gian. Ai theo tôi sẽ không đi trong bóng tối, nhưng sẽ được ánh sáng đem lại sự sống” (Ga 8,12).

2. Suy niệm: Chúa Giêsu tự giới thiệu mình là ánh sáng thế gian. Với tư cách là Đấng mạc khải, Ngài phá tan bóng tối tội lỗi và chiếu soi cuộc sống của con người, giúp họ hiểu biết ý nghĩa và mục đích của cuộc sống, tìm ra con đường dẫn tới Thiên Chúa nguồn sống. Mùa Chay, chúng ta hãy xét mình, đã bao nhiêu lần Chúa đã gọi đến cho chúng ta những luồng sáng qua Giáo hội, qua bí tích, qua từng biến cố trong đời sống, vậy mà chúng ta có thật lòng khiêm tốn đón nhận ánh sáng không? Đời sống chúng ta đang tỏa sáng hay đang trong u tối ?

3. Sống Lời Chúa: Mỗi người là một ánh sáng, mỗi hành động tốt là một tia sáng cho tha nhân.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin Chúa hướng dẫn con theo ánh sáng chân lý của Chúa, để con làm nhiều điều tốt đẹp và làm sáng danh Chúa. Amen.*

THỨ BA: 15. 03. 2016.
Ga 8,21-30

1. Ghi nhớ: “Người bảo họ: “các ông bởi hạ giới, còn tôi, tôi không thuộc về thế gian này” (Ga 8,23).

2. Suy niệm: Bài Tin Mừng như một lời dạy dỗ, mời gọi mọi người hãy tỉnh thức và đặt niềm tin vào Thiên Chúa. Đức Giêsu hôm nay đã trách người Do Thái “*các ông bởi hạ giới*” nghĩa là thuộc về thế gian ở đây ám chỉ tất cả là sai lầm, lừa đảo, thù nghịch chống lại Thiên Chúa. Ngày hôm nay, mỗi người chúng ta đã được biết về Chúa, nhưng chúng ta đã biết sống và tin vào Đức Kitô chưa hay ta vẫn còn đam mê theo “*hạ giới*” đó là chỉ biết lo tìm kiếm và nương tựa vào những danh vọng vật chất mà quên tìm kiếm thực hiện những gì đẹp lòng Thiên Chúa. Vì vậy mỗi người chúng ta hãy tỉnh thức và ăn năn sám hối, từ bỏ những gì thuộc về thế gian để sống tinh thần mùa Chay này.

3. Sống Lời Chúa: Hãy xa lánh những cám dỗ thế gian.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, vì những đam mê thế gian đã làm con xa cách Chúa. Xin cho con biết từ bỏ những đam mê đó để vững bước theo chân Chúa trong mùa chay này. Amen*

THỨ TƯ: 16. 03. 2016.

Ga 8,31-42

1. Ghi nhớ: “Nếu các ông ở lại trong lời của tôi, thì các ông thật là môn đệ của tôi” (Ga8,31)

2. Suy niệm: Bài Tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu đã tranh luận với người Do Thái đã tin vào Người về vấn đề Abraham nhưng qua đó Ngài cũng định nghĩa về môn đệ đích thực phải biết ở lại trong lời của Người, nghĩa là phải biết lắng nghe thực hành Lời Chúa. Điều này nhắc chúng ta trước tiên đến Maria và Mác ta. Đức Giêsu đã khen Maria vì biết lắng nghe Lời Chúa, đó chính là biết chọn phần tốt nhất. khi lãnh Bí Tích Rửa Tội mỗi người Kitô hữu chúng ta đã là môn đệ Chúa thì chúng ta cũng hãy ở lại trong Lời của Người.

3. Sống Lời Chúa : Đọc và suy gẫm Lời Chúa.

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa: “ Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước” xin cho con biết bước theo và sống trong Lời Ngài. Amen*

THỨ NĂM: 17. 03. 2016.

Ga 8,51-59

1. Ghi nhớ: “**Thật! Tôi bảo thật các ông: Ai tuân giữ Lời Tôi, thì sẽ không bao giờ phải chết**” (Ga 8,51)

2. Suy niệm : Bài Tin Mừng tiếp tục cuộc đối thoại giữa Đức Giêsu và người Do Thái, nhưng vì quan niệm hẹp hòi của họ về thân xác họ cứ nghĩ cứ lo quên tìm kiếm nước trời, cho cuộc sống đời này. Song, vật chất đời này chóng qua. Khi Đức Giêsu rao giảng về nước trời, thì họ đóng kín con mắt đức tin không chịu nghe theo các giáo huấn của người, nên khi Đức Giêsu nói: “ *Ai tuân giữ Lời Tôi, thì sẽ không bao giờ phải chết*” Họ còn cho là người bị quỷ ám. Thật ra Đức Giêsu muốn tuyên bố cho mọi người biết những ai đặt niềm tin và tiếp nhận người thì được sự sống vĩnh cửu. Đó chính là sự sống của Thiên Chúa.

3. Sống Lời Chúa: Tuân giữ Lời Chúa chính là thực hành Lời Người trong cuộc sống

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa, Lời Chúa chính là sức mạnh giúp con lướt thắng trước những cám dỗ. Xin cho con biết trung thành sống Lời Chúa để cùng về bên bình an với người. Amen*

THỨ SÁU:18. 03. 2016.

Ga 10,31-42

1 . Ghi nhớ:“Người Do Thái lại lấy đá ném Đức Giêsu” (Ga 10,31)

2. Suy niệm : Lần trước Người Do Thái ném đá Đức Giêsu vì Người tuyên bố mình là con Thiên Chúa, lần này Người Do Thái lại lấy đá ném Đức Giêsu chứng tỏ rằng họ không muốn tin vào Thiên Chúa, họ vẫn giữ lập trường : Đức Giêsu chỉ là con người bình thường, một thanh niên con bác thợ mộc và bà Maria ở làng quê Nazarét nghèo nàn. Họ không tin vì họ không thể xóa bỏ được thành kiến về Đức Giêsu. Ngày hôm nay chúng ta có cái nhìn thành kiến với anh em không? Vậy trong mùa chay này chúng ta hãy tích cực mau mắn sám hối theo sự mời gọi của tinh thần mùa chay.

3. Sống Lời Chúa : Hãy biết đặt tin, cậy, mến nơi Thiên Chúa

4. Cầu nguyện : *Lạy Chúa hằng ngày chúng con vẫn ném đá Chúa qua anh em bằng cặp mắt thành kiến, xin cho chúng con biết đón nhận mọi người xung quanh mình bằng cặp mắt vị tha. Amen*

THỨ BẢY: 19. 03. 2016.
THÁNH GIUSE BẠN TRĂM NĂM ĐỨC MARIA
Mt 1, 16.18-21.24a

1. Ghi nhớ: *"Nhưng trước khi hai ông bà về chung sống, bà đã có thai do quyền năng Chúa Thánh Thần"* (Mt 1, 18)

2. Suy niệm: Bạn sẽ sống thế nào khi không đạt được điều bạn dự tính? Bạn sẽ hành xử ra sao khi mọi cố gắng tốt đẹp đều uổng công? Bạn sẽ nghĩ gì, khi không làm gì bất chánh mà cả trời đất này dường như chống lại bạn? Bạn sẽ thất vọng, buông xuôi hay oán trời, trách người? Đừng tuyệt vọng, đừng buông xuôi, cũng đừng oán trách, những cố gắng vượt qua. Hãy tìm ra câu hỏi trong sự kiện đó, rồi tìm cách trả lời. Phải chăng đó chính là thử thách mà Thiên Chúa dành cho mình? Thử thách không phải là phương thế để giúp mình trưởng thành hơn sao?

Hãy nhìn cuộc đời Thánh Giuse, bạn sẽ thấy rõ điều đó. Không phải Thánh Giuse đã bị mất đi người bạn đời, để có được người bạn trăm năm là Mẹ Thiên Chúa đó sao? Không phải ngài đã phải mất đi quyền làm cha những đứa con trần gian, để rồi được làm cha nuôi của con Thiên Chúa đó sao? Không phải ngài đã phải sống cuộc sống âm thầm như bị quên lãng, để rồi được tôn vinh làm Thánh Cả đó sao? Cuộc đời, được- mất là chuyện thường, nhiều khi được lại là mất và khi mất lại là được. Nhưng phải đợi đến thời điểm thích hợp, thì thiên cơ mới được tỏ lộ. Phải chăng, đời là một bài toán, mà chỉ ai kiên nhẫn và trì chí mới tìm ra ẩn số ? Trong hoạ có phúc, trong rủi có may. Nếu như chúng ta biết đón nhận mọi sự như nó phải đến, ắt chúng ta sẽ có được một tương lai tươi sáng. Như thế, cuộc đời sẽ không phải luôn đen tối ảm đạm như nhiều người vẫn tưởng, nhưng nó thật đáng để chúng ta sống và hy vọng.

3. Sống Lời Chúa: *"Ông sẽ phải đặt tên cho con trẻ là Giêsu"* (Mt 1,21)

4. Cầu nguyện: Lạy Thánh Cả Giuse, xin dạy con biết sống như ngài, để trong cuộc sống, dù được, dù mất, con luôn biết đón nhận tất cả như thánh ý Chúa, để con luôn nỗ lực hoàn tất thánh ý đó như ngài.

CHÚA NHẬT 20. 03. 2016.
CHÚA NHẬT LỄ LÁ
Lc 22, 14; 23,56

HIỀN LINH TRÊN THẬP GIÁ

Thấy sự việc xảy ra như thế, viên đại đội trưởng cất tiếng tôn vinh Thiên Chúa: "Người này quả thật là công chính !"

Và khi thấy những sự việc xảy ra như thế, tất cả những người đã tụ tập đông đảo để xem cảnh tượng ấy, đều đấm ngực trở về nhà. (Lc 22,14-23,56)

Suy niệm: Cuộc khai hoàn trọng thể của Chúa Giê-su vào Giê-ru-sa-lem (thể hiện qua nghi thức kiệu lá) chỉ là khởi điểm của tột đỉnh vinh quang của Ngài là cuộc khai hoàn trên thập giá (qua việc tường thuật lại cuộc thương khó). Chính trên thập giá, Chúa Giê-su tỏ mình đích thực là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Thế. Lời rao giảng của Chúa Giê-su "*Hãy sám hối và tin vào Tin Mừng*" đã trở sinh hoa trái ngay dưới chân thập giá: - dân chúng sám hối đấm ngực trở về; - và viên đại đội trưởng thì tin tưởng tuyên xưng: "*Người này quả thật là công chính.*"

Mời Ban: Đức Viện phụ Đaminh Phạm Văn Hiền chia sẻ cảm nghiệm tâm đắc của mình là "nghiện thập giá Chúa Kitô." Có khi nào thập giá của Đức Ki-tô biến đổi tâm hồn bạn sâu xa như thế chưa? Bạn hãy nhìn lên thập giá, chiêm ngắm thập giá cho đến khi tâm hồn bạn thực sự rung động trước tình yêu của Ngài tự hiến cho chúng ta.

Chia sẻ: Thập giá chưa sinh hoa trái dồi dào trên đất nước Việt Nam, phải chăng vì chúng ta mới coi thập giá như một món trang sức chứ chưa thực sự say mê thập giá của Ngài?

Sống Lời Chúa: Suy niệm một trong 14 chặng đường Thánh Giá và chọn một hành động thích hợp với bạn để biểu lộ lòng yêu mến, tôn kính Thánh Giá (chẳng hạn hôn kính Thánh Giá).

Câu nguyện: Đọc kinh "*A rất Thánh Giá*" hoặc hát: "*Vinh quang của Ta là thánh giá Kitô...*"

TUẦN THÁNH
THỨ HAI: 21. 03. 2016.
Ga 12,1-11.

1. Ghi nhớ: “Sao lại không bán dầu thơm đó mà lấy ba trăm đồng bạc mà cho người nghèo” (Ga 12,5).

2. Suy niệm: Những lời Giuđa nói ra không phải vì yêu thương người nghèo, nhưng vì y là một tên ăn cướp, Giuđa là một người đạo đức giả, quá ham mê tiền của vật chất, đã phản bội Chúa, đi theo Chúa nhưng lại không thấm nhuần giáo huấn của Người không hiểu đường lối của Người nên hẳn có những phản ứng rất nguời, theo tính thể tục, tiếc những của tặng cho Chúa tính toán hơn thiệt đó là tượng trưng cho những người con xem cửa cải hơn Thiên Chúa. Bài Tin Mừng hôm nay mở đầu cho tuần thánh Hội Thánh muốn nhắc nhở chúng ta hãy từ bỏ mọi quyền luyến thế gian mà dâng cho Chúa với tất cả những gì mình có

3. Sống Lời Chúa : Quyết tâm thao Chúa.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con sự chống trả lời cuốn của cải thế gian , xác thịt và ma quỷ vì đó là những cám dỗ làm con xa Chúa .Amen*

TUẦN THÁNH
THỨ BA: 22. 03. 2016.
Ga 13,21-33. 36 - 38

1. Ghi nhớ: “Thầy chấm bánh đưa cho ai thì chính là kẻ ấy” (Ga 13,21)

2. Suy niệm: Hành động Đức Giêsu chấm bánh đưa cho kẻ nộp người trước tiên là để giải thích thắc mắc của các môn đệ. Sau là dấu chỉ của tình yêu đối với Giuda. Nhưng khi con người đã trở nên tránh xa thì không còn chấp nhận tình yêu của Thiên Chúa nữa, nên Giuda từ chối tình yêu đó bằng cách liền ra đi. Đức Giêsu can đảm chấp nhận sự phản bội của môn đệ vì muốn trung thành với sứ vụ cứu thế trong công việc tông đồ chúng ta cũng phải gặp sự phản bội chống đối từ những người thân noi gương Chúa chúng ta cũng phải thật can đảm chấp nhận khi không được sự thông cảm của người thân hay sự vô ơn của những người hết lòng phục vụ.

3. Sống Lời Chúa : Chấp nhận vác Thánh Giá với Chúa.

4. Cầu nguyện : *Lạy chúa xin cho con biết trung thành với Chúa trong mọi hoàn cảnh vì chỉ có Chúa mới là nơi con nương tựa vững chắc. Amen*

TUẦN THÁNH
THỨ TƯ: 23. 03. 2016.
Mt 26,14-25

1. Ghi nhớ: “Giuda kẻ nộp Người cũng hỏi: Rápbi chẳng lẽ con sao?. Người trả lời: Chính anh nói đó” (Mt 26,14-25)

2. Suy niệm: Câu trả lời của Đức Giêsu khẳng định như một lời quyết đoán, nhưng vì những đam mê tiền bạc mà Giuda không nhận ra lỗi lầm của mình, Ngay lúc đó Đức Giêsu vẫn còn cho ông thời gian để sám hối và ăn năn. Chính vì vật chất đã làm cho ông mờ mắt không nhận ra, ông còn nhẫn tâm cắt đứt tình thầy trò qua việc nhẫn tâm bán thầy với giá 30 đồng. Cũng thế, trong việc làm ăn buôn bán, tiền của vật chất có thể lôi cuốn chúng ta chông lại Thiên Chúa, dễ lỗi đức công bằng với tha nhân. Chúng ta hãy biết ăn năn sám hối và nhìn nhận tội lỗi mình

3. Sống Lời Chúa : Chọn Chúa làm gia nghiệp.

4. Cầu nguyện: *Lạy chúa, xin cho con thấy được sự mù quáng trong các đam mê tội lỗi của mình, để con thức tỉnh mà khỏi “sa chước cám dỗ” . Amen*

TUẦN THÁNH
THỨ NĂM: 24.03.2016.
Ga 13,1-15

1. Ghi nhớ: “**Vậy, nếu Thầy là Chúa, là thầy mà con rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau**” (Ga 13,14)

2. Suy niệm: Bài Tin Mừng tường thuật lại việc rửa chân cho các môn đệ, để làm gương cho các ông về tinh thần phục vụ. Nên sau khi rửa chân cho các ông xong, Ngài trở lại bàn tiệc và dạy các môn đệ như một Rabbi đã làm một cái gì đó và đưa ra bài học: “ *nếu Thầy là Chúa, là thầy mà con rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau*” . Cử chỉ đó vừa bày tỏ tình yêu vừa là bài học cho chúng ta hãy biết yêu thương nhau, một tình yêu khiêm tốn, được thể hiện bằng sự phục vụ cụ thể.

3. Sống Lời Chúa : Hãy phục vụ trong yêu thương.

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho chúng con biết yêu thương phục vụ như chính Chúa đã từng yêu thương phục vụ cho chúng con. Amen.*

TUẦN THÁNH
THỨ SÁU: 25.03.2016.
Ga 18, 1-19, 42

1. Ghi nhớ: “Ông liền chối đâu phải” (Ga 18,25)

2. Suy niệm: Suy niệm cuộc đời Chúa Giêsu ta dễ dàng thấy từ lúc môn đệ Giuda phản Thầy cho đến chết trên Thập giá là một chuỗi đau khổ và chấp nhận theo Thánh Ý Chúa Cha. Nhất là người môn đệ được xem là trưởng các tông đồ thì lại hèn nhát chối Thầy mình ngay trước mặt mọi người. Đây cũng là hành động thường thấy trong cuộc sống của người Kitô hữu, qua việc chúng ta không dám làm dấu Thánh Giá ở chỗ đông người, không dám nhận mình là người Công Giáo hoặc chúng ta chưa sống xứng đáng là người Kitô hữu với mọi người. Nhất là mỗi lần ta phạm tội là mỗi lần ta công khai chối Chúa. Vậy ta hãy mạnh dạn tuyên xưng đức tin mình trong cuộc sống hôm nay.

3. Sống Lời Chúa : Hãy tránh xa tội lỗi.

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho chúng con biết sống tốt giữa mọi người. Vì chính khi đó là lúc con đang tuyên xưng Người trước mặt mọi người. Amen.*

TUẦN THÁNH
THỨ BẢY: 26.03. 2016.
Mt 28, 1-10

1. Ghi nhớ: ‘Đức Giêsu nói với các bà: **Chị em đừng sợ**’(Mt 28,10)

2. Suy niệm: Tâm trạng của các môn đệ và các bà theo Đức Giêsu rất hoang mang sợ hãi cũng là phải lẽ thôi, vì Thầy mình bị người ta kết án, đánh đòn thì làm sao mà không sợ. Họ sợ vì chưa hiểu hết lời của Chúa Giêsu khi còn sống. Ngài đã 3 lần nói về cuộc khổ nạn, các môn đệ và các bà nghe nhưng vẫn không hiểu gì. Vì thế, khi Đức Giêsu sống lại hiện ra với các bà, Ngài đã trấn an các bà trước: «*Chị em đừng sợ*» . Trong đời sống của ta cũng vẫn thường hay lo lắng sợ hãi nhiều thứ, bởi vì chúng ta chưa thật sự bám vào Chúa, ta chưa để Chúa có một chỗ đứng trong tâm hồn mình, vì mình còn nhiều bận tâm nhiều suy tính, nhiều mảnh khoe ... nếu vậy thì ta luôn mất bình an.

3. Sống Lời Chúa : Hãy phó thác đời mình cho Chúa.

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho chúng con biết đón nhận bình an của Chúa, để từ đó con cũng biết đem sự bình an đó đến cho người khác. Amen.*

CHÚA NHẬT: 27.03.2016.
LỄ PHỤC SINH
Ga 20, 1-9

1. Ghi nhớ: «**Ông Simon Phêrô theo sau cũng đến nơi. Ông vào thấy trong mộ**» (Ga 20, 1-9)

2. Suy niệm: Chúng ta hãy nhìn dung lại khung cảnh sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần, sau cuộc tử nạn của Chúa Giêsu, ta thấy hình ảnh rất đẹp; một người thanh niên trẻ và một ông già chạy ra mồ của Thầy mình. Người trẻ khỏe chân nên chạy nhanh hơn, không vì thế mà vội vào trong mộ của Thầy, nhưng biết ngừng lại để nhường cho Phêrô vào trước.

Hình ảnh ấy nhắc cho mỗi người chúng ta ý thức về phẩm trật trong Giáo Hội, không phải vì tuổi trẻ hay tài cao mà xem thường những quyền hạn của bề trên mình. Nhưng hãy biết tôn trọng và quý mến như một bổn phận phải có

3. Sống Lời Chúa : Hãy yêu mến và vâng phục Giáo Hội.

4. Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho chúng con biết tôn trọng bề trên mình như thánh Gioan đã tôn trọng Phêrô hôm nay.. Amen.*

THỨ HAI: 28.03.2016.

BÁT NHẬT PS

Mt 28, 8-15

1. Ghi nhớ:«Chị em đừng sợ, về báo cho anh em của Thầy để họ đến Galilê, họ sẽ được thấy Thầy ở đó» (Mt 28,10)

2. Suy niệm:Bài Tin Mừng tường thuật lại việc Đức Giêsu hiện ra với các bà, trước tiên là để củng cố niềm tin và sau đó là sai họ đi rao giảng Tin Mừng Phục Sinh. Các bà đã vâng lời Đức Giêsu và hoàn thành rất tốt. Vậy chúng ta ngay hôm nay đã được nghe, được biết, được cảm nghiệm về Tin Mừng Phục Sinh chúng ta đã rao giảng Chúa cho mọi người chưa hay vẫn còn thờ ờ. Vậy ta hãy noi gương các bà hôm nay mà mau mắn rao giảng Lời Chúa cho mọi người nhất là các anh em lương dân.

3. Sống Lời Chúa : Nhiệt thành trong việc rao giảng Tin Mừng.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con trở thành những người thợ gặt lành nghề trong cánh đồng truyền giáo của Giáo Hội hôm nay. Amen.*

THỨ BA: 29.03.2016.
BÁT NHẬT PS
Ga 20, 11-18

1. Ghi nhớ: « Bà Maria tưởng là người làm vườn »
(Ga 20,15)

2. Suy niệm: Bài Tin Mừng hôm nay thánh Gioan tường thuật lại việc Chúa Giêsu hiện ra với bà Maria Madalêna, để củng cố niềm tin và sai họ đi loan báo cho các tông đồ. Nhưng khi Đức Giêsu hiện ra thì bà cứ tưởng là người làm vườn, cho đến khi Chúa gọi tên thì bà mới nhận ra Người. Điều này cho chúng ta thấy chỉ có nhờ ơn Chúa con người mới có thể biết được Chúa và nhận ra Người. Trong cuộc sống chúng ta cũng thế, Thiên Chúa phục sinh luôn hiện ra qua các biến cố trong cuộc đời, qua các công việc thường ngày. Nhưng chúng ta lại không nhận ra Người vì chúng ta còn thiếu đức tin.

3. Sống Lời Chúa : Biết chạy đến cùng Chúa và xin ơn Người soi sáng trong mỗi công việc.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Thánh nữ Madalêna biết được Chúa nhờ đức tin, xin cho con biết noi gương thánh nữ mà nhận ra Ngài qua các biến cố trong cuộc đời. Amen.*

THỨ TƯ: 30.03.2016.
TUẦN BÁT NHẬT PS
Lc 24,13-35

1. Ghi nhớ: «**Khi gần tới làng họ muốn đến, đức Giêsu làm như còn phải đi xa hơn nữa**» (Lc 24,28)

2. Suy niệm: Thiên Chúa tôn trọng tự do của con người, Ngài để cho con người có thể từ chối hay đón nhận. Sau biến cố Đức Giêsu chịu chết làm cho hai môn đệ trên đường Emmau cảm thấy chán chường thất vọng bỏ về quê, trong lúc đó Đức Giêsu hiện ra đi cùng với hai ông, và cho hai ông cơ hội mời Ngài ở lại, nhưng « *Khi gần tới làng họ muốn đến, Đức Giêsu làm như còn phải đi xa hơn nữa* ». Ta thấy để nhận ra Chúa, để gặp được Chúa thì hai ông phải mời, phải có lòng khao khát thì mới gặp được và nhận ra Ngài. Trong giờ cầu nguyện cũng thế nếu chúng ta cứ khép lòng lại, không khao khát, không mời Chúa thì chúng ta cũng không bao giờ gặp được Ngài

3. Sống Lời Chúa : Hãy vững tin vào Chúa Phục sinh.

4. Cầu nguyện: Lạy Chúa, Nếu không có Chúa thì con không thể làm gì được, nhưng nếu con không khao khát Chúa thì không bao giờ con gặp được Ngài. Amen.

THỨ NĂM. 31. 03. 2016.
TUẦN BÁT NHẬT PS
Lc 24,35-38

1. Ghi nhớ: « Bình an cho anh em » (Lc 24,36)

2. Suy niệm: Theo phong tục của người Do Thái, đây là lời chào và chúc nhau khi gặp gỡ nhau. Nhưng lời chúc bình an của Đức Giêsu ở đây không đơn thuần như thế, lời chào này dấu hiệu chiến thắng của Chúa Giêsu Phục Sinh, lời chào này còn đồng hóa sứ mạng Ngài với các tông đồ. Như Đức Kitô đã đem niềm vui và bình an cho các tông đồ thì các ông cũng phải đem niềm vui và bình an đến cho người khác như vậy. Thiết nghĩ mỗi người chúng ta để đem niềm vui đến cho người khác thì ta phải họp nhau để thờ phượng Chúa, và sống tình bác ái huynh đệ với nhau qua thánh lễ mỗi ngày.

3. Sống Lời Chúa : Hãy đem niềm vui đến cho người khác

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin cho chúng con biết ý thức về trách nhiệm của mình là đem bình an và niềm vui đến cho mọi người. Amen.*