



## PHÚT SUY NIỆM

### Tháng 4

**Ý cầu nguyện :**

**Ý chung :** Cầu cho những người chủ các trang trại nhỏ : Xin cho những người chủ các trang trại nhỏ nhận được phần thưởng xứng đáng vì sự lao động quý báu của họ.

**Ý truyền giáo :** Cầu cho các Kitô hữu Phi Châu : Xin cho các Kitô hữu Phi Châu biết làm chứng về tình yêu và niềm tin vào Đức Giêsu Kitô giữa những xung đột chính trị và tôn giáo.



**THỨ SÁU. 01. 04. 2016.**  
**TUẦN BÁT NHẬT PS**  
**Ga 21, 1 – 14**

**1. Ghi nhớ:** “ *Rồi mọi người ra đi, lên thuyền, nhưng đêm ấy họ không bắt được gì cả.*” (Ga 21, 3)

**2. Suy niệm :** Chúng ta trả lời thế nào, khi có người hỏi: với khả năng của mình, con người có thể làm được mọi sự không? Câu trả lời tùy mỗi người suy nghĩ và giải đáp. Nhưng Lời Chúa hôm nay cho chúng ta thấy sự bất lực của các Tông Đồ. Là những ngư phủ lành nghề, chắc hẳn các ông phải biết rõ nơi nào có cá và phải đánh cá vào thời điểm nào. Nhưng sự hiểu biết và kinh nghiệm của các ông chẳng đem lại cho các ông một kết quả nào “ **vắt vả suốt đêm mà chẳng được con cá nào**” . Nhưng khi có Chúa Giêsu can thiệp, đã xảy ra mẻ cá kỳ lạ. Đây là kết quả của sự vâng lời. Nếu như các Tông đồ không có đủ khiêm tốn, chắc chắn các ông sẽ không thả lưới. Và phép lạ đã không xảy ra. Trong cuộc sống, chúng ta dễ dàng quên Chúa. Vì chúng ta không ý thức về những giới hạn của mình. Đừng kiêu căng, tự phụ nhưng hãy khiêm tốn thì Chúa sẽ giúp sức, ban ơn.

**3. Sống Lời Chúa :** Ý thức về thân phận yếu đuối, bất toàn, đầy những giới hạn nên rất cần ơn của Chúa.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, xin cho con luôn biết sống khiêm tốn và chân thành. Amen.*

**THỨ BẢY. 02. 04. 2016.**  
**TUẦN BÁT NHẬT PS**  
**Mc 16, 9-15**

**1. Ghi nhớ:** « *Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thụ tạo* » (Mc 16,9-15)

**2. Suy niệm:** Việc rao giảng Tin Mừng Phục Sinh là bổn phận của các tín hữu. Những người đã biết Chúa, thì phải chia sẻ Tin Mừng đó cho người khác. Qua bài Tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu vừa hiện ra với Madalêna bà liền đi loan báo Tin Mừng cho các tông đồ. Rồi khi hiện ra với hai môn đệ thì hai ông cũng liền đi loan báo Tin Mừng cho người khác. Lời Đức Giêsu khi bảo: « *Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thụ tạo* » như là một lệnh truyền kêu gọi mỗi người chúng ta hãy loan truyền Tin Mừng cứu độ cho tất cả mọi người

**3. Sống Lời Chúa :** hãy rao giảng bằng chính đời sống mình.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết hăng hái đón nhận lệnh truyền của Chúa và mau mắn đem Tin Mừng đến cho mọi người. Amen.*

**CHÚA NHẬT II PHỤC SINH . 03. 04. 2016.**  
**KÍNH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT**  
**Ga 20,19-31**

**1. Ghi nhớ:** « *Ông Tôma thưa Người: Lạy Chúa ,  
lạy Thiên Chúa của con* » (Ga 20,28)

**2. Suy niệm:** Nhìn vào hành động và lời nói của Tôma chứng tỏ ông là một người cứng tin. Nhưng khi đã tin thì niềm tin của ông vào Chúa Kitô Phục Sinh thật vững chắc. Có thể nói lời tuyên xưng này chỉ có thể thốt lên được khi chứng kiến hết cuộc đời của Chúa Giêsu từ khổ nạn cho đến phục sinh. Vì thế để tuyên xưng được như Tôma, thì mỗi người chúng ta hãy nhìn những đau khổ trong đời dưới ánh sáng của Chúa Giêsu Phục Sinh và nhận ra đó là dấu ấn tình yêu mà Chúa gửi đến để ta dễ dàng chấp nhận mình và chấp nhận tha nhân

**3. Sống Lời Chúa :** Hãy tạ ơn Chúa vì đã cho con vững tin vào Ngài

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết nhận ra Chúa qua những đau khổ trong cuộc đời mình để con ngày càng vững tin hơn trong tình yêu Chúa. Amen.*

**THỨ HAI II PHỤC SINH. 04. 04. 2016.**  
**LỄ TRUYỀN TIN**  
**Lc 1, 26 - 38**

**1. Ghi nhớ:** *“Vâng, tôi đây là nữ tì của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói”*. (Lc 1, 38)

**2. Suy niệm :** Lễ truyền tin được ví như một nụ hoa báo hiệu sẽ được nở vào ngày lễ Giáng Sinh. Một bông hoa được nở tươi đẹp khi Đức Mẹ thưa hai tiếng **“Xin vâng”**. Chúng ta hãy nhìn ngắm thái độ vâng phục của Mẹ. Ban đầu nghe lời chào Ngài cũng bối rối, chưa hết bối rối Ngài lại đến thắc mắc sau cùng được giải thích thì Đức Mẹ đã tự do quyết định vâng phục theo thánh ý Chúa. Qua biến cố truyền tin chúng ta càng nhận ra Thiên Chúa luôn tôn trọng sự tự do của con người. Do đó chúng ta phải biết sử dụng tự do Chúa ban để đáp trả bằng hai tiếng **“Xin vâng”** khi có những đề nghị những lời mời gọi của Thiên Chúa qua Hội Thánh qua những người phụ trách. Qua tha nhân và các biến cố trong cuộc sống

**3. Sống Tin mừng :** Vâng phục phó thác vào thánh ý Chúa

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, xin cho con con mau mắn đáp trả tiếng Chúa gọi mời bằng hai tiếng “Xin vâng” như mẹ Maria mẫu gương vâng phục. Amen.*

**THỨ BA. 05.04.2016.**

**TUẦN II PS**

**Ga 3, 7b - 15.**

**1. Ghi nhớ:** “ *Các ông cần phải được sinh lại bởi ơn trên* ” (Ga 3,7)

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay tiếp tục cuộc đàm đạo giữa Đức Giêsu và Nicôđê mô về ơn tái sinh. Nicôđê mô cảm thấy ngỡ ngàng và khó hiểu, cuối cùng thì ông ta cũng không thể hiểu được vì ông ta không thật sự mở lòng ra đón Chúa, còn bị hạn chế bởi cái nhìn của người đời. Ngày hôm nay chúng ta cũng được tái sinh “ *Bởi ơn trên* ” qua Bí tích Thánh Tẩy, nhờ đó chúng ta cũng trở thành con người mới, được sống hiệp thông với đời sống của Thiên Chúa Ba Ngôi. Do đó mỗi người chúng ta hãy ý thức diễm phúc và vinh dự mình đã lãnh nhận để làm chứng cho Chúa bằng đời sống và phẩm giá người Kitô hữu trong môi trường xã hội mình đang sống.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy đón nhận ơn biến đổi từ Chúa Thánh Thần

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết sửa đổi mỗi ngày để chúng con sống xứng đáng với ơn Chúa mà con đã được lãnh nhận qua Bí Tích thánh Tẩy.*



**THỨ TƯ. 06.04.2016.**  
**TUẦN II PS**  
**Ga 3, 16-21.**

**1. Ghi nhớ:** *“Ai tin vào con của người thì khỏi phải chết”* (Ga 3,7)

**2. Suy niệm:** Đức tin có thể biến đổi cách mãnh liệt; với đức tin mắt phàm có thể biến thành mắt thần, nghị lực biến thành dũng lực. Người có đức tin trông thấy những điều mà kẻ khác không trông thấy, làm được cái mà người khác không thể làm được. Còn hôm nay Đức Giêsu lại khẳng định: *“ Ai tin vào con của người thì khỏi phải chết ”*. Nhưng đức tin mà Đức Giêsu đòi hỏi không phải bằng suy nghĩ hay lời nói, mà là tình yêu phát xuất từ con tim với niềm tin tuyệt đối vào Chúa Kitô. Chính niềm tin này sẽ bảo đảm cho chúng ta cuộc sống vĩnh cửu mà mọi người hằng mong đợi.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy tin tưởng và phó thác vào Chúa

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, chúng con chỉ thật sự tin vào Ngài khi chúng con biết noi gương và vâng phục thánh ý Ngài.*



**THỨ NĂM. 07. 04. 2016.**  
**TUẦN II PS**  
**Ga 3, 31 - 36**

**1. Ghi nhớ:** “ *Quả vậy, Đấng được Thiên Chúa sai đi thì nói những lời của Thiên Chúa vì Thiên Chúa ban Thần Khí cho Người vô ngần vô hạn.*” (Ga 3, 34)

**2. Suy niệm :** Tin mừng hôm nay, Chúa Giêsu mạc khải cho chúng ta biết Ngài là ai. Ngài là Con Thiên Chúa, là Đấng được Thiên Chúa sai đến để cứu độ trần gian. Khi đó nhân loại có hai thái độ: tin và không tin vào Người. Nếu tin vào Ngài và những lời ngài làm chứng về Thiên Chúa Cha, chúng ta sẽ được sự sống vĩnh cửu. Trái lại, ai từ chối không tin Chúa Con là tự ý xa lìa sự sống. Vì Ngài là Con Một của Chúa Cha, được Chúa Cha sai đến trần gian để mạc khải con đường về Trời. Đó là con đường của từ bỏ, của thập giá, của hy sinh để đạt tới vinh quang muôn đời.

**3. Sống Lời Chúa :** Tin vào Chúa Giêsu là Đấng được Chúa Cha sai đến bằng đời sống yêu thương bác ái.

**4. Cầu nguyện :** *Lạy Chúa, xin củng cố lòng tin cho chúng con. Để chúng con luôn tin tưởng vào Chúa Giêsu là Đấng mà Chúa sai đến, Ngài là đường, là sự thật, là sự sống và hạnh phúc của chúng con. Amen.*

**THỨ SÁU. 08.04.2016.**  
**TUẦN II PS**  
**Ga 6, 1 - 15.**

**1. Ghi nhớ:** *“Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn”* (Ga 6,5)

**2. Suy niệm:** Thiên Chúa quan phòng luôn nhìn thấy trước những nhu cầu của con người, Ngài luôn ở cùng con người trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống. Bài Tin Mừng hôm nay cũng thế, Đức Giêsu đã thấy được nhu cầu của dân chúng đi theo mình. Nhưng Ngài đã không làm tất cả mà muốn có sự cộng tác của con người. Do đó Người đã hỏi Philipê: *“ Ta mua đâu bánh cho họ ăn ”*. Sau đó Ngài còn ra lệnh cho các môn đệ phân phát và thu nhặt các mảnh bánh vụn. Trong công trình cứu chuộc con người, Thiên Chúa vẫn luôn cần đến sự cộng tác của con người. Do đó chúng ta hãy noi gương Chúa Giêsu biết quan tâm đến nhu cầu của anh em và nhiệt tình công tác vào công việc tông đồ trong cuộc sống hàng ngày.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy biết quan tâm đến người khác.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết quan tâm đến nhu cầu của người khác và phục vụ họ như Chúa đã từng phục vụ.*

**THỨ BẢY. 09.04.2016.**  
**TUẦN II PS**  
**Ga 6, 16 - 21.**

**1. Ghi nhớ:** “*Biển động vì gió mạnh*” (Ga 6,18)

**2. Suy niệm:** Theo quan niệm của người Do Thái, biển là nơi hỗn mang, bão táp ...Bài Tin Mừng hôm nay có thể hiểu biển là trần gian tràn đầy sự dữ và cám dỗ. Còn con thuyền là Giáo Hội đang vượt biển trần gian để về quê trời. Trong lúc vắng bóng Đức Giêsu những người Kitô hữu phải chống chọi với những cám dỗ thử thách lôi kéo vào những thế lực xấu ở trần gian. Nhưng với sức con người thì không thể chống nổi với “*biển động vì gió thổi mạnh*” mà phải nhờ đến bàn tay của Thiên Chúa. Vì vậy, chúng ta hãy cầu xin Chúa khi phải gặp “*sóng ta gió lớn*” trong cuộc đời.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy can đảm trước những thử thách.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết chạy đến cùng Chúa khi phải gặp những khó khăn trong cuộc sống. Amen*

**CHÚA NHẬT. 10.04.2016.**  
**TUẦN III PS**  
**Ga 21, 1 - 19**

**1.Ghi nhớ:** *Người môn đệ được Đức Giêsu thương mến nói với Phêrô: “Chúa đó” (Ga 21,7).*

**2.Suy niệm:** Ba năm theo Chúa trên con đường rao giảng Tin mừng, chắc chắn các môn đệ quá quen với giọng nói của Chúa Giêsu. Thế mà vì những nhọc nhằn suốt đêm chẳng bắt được con cá nào, các ông đã không nhận ra Chúa. Chỉ có lòng yêu mến đặc biệt mới giúp cho Gioan nhận ra Chúa một cách dễ dàng và ông nói với Phêrô “Chúa đó”. Đây điều mà mọi kitô hữu phải noi gương ông tông đồ được Chúa thương mến này là: nhờ lòng yêu mến mà chúng ta có thể nhận ra Chúa không ngừng hiện diện bên chúng ta. Qua câu chuyện này tôi tự hỏi mình, giữa những ồn ào, tất bật và vất vả của cuộc sống, tôi có lắng nghe và nhận ra được tiếng Chúa không?

**3.Sống Lời Chúa:** Hãy mau nghe đừng vội nói.

**4.Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con được thêm lòng tin yêu mến Chúa, để giữa nghịch cảnh của cuộc đời con có thể nhận ra sự hiện diện của Chúa. Amen.*

**THỨ HAI. 11.04.2016.**

**TUẦN III PS**

**Ga 6, 22 - 29.**

**1. Ghi nhớ:** *“Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực hay hư nát”* (Ga 6,27)

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm, nay Đức Giêsu mở đầu bài tường thuật về bánh Hằng Sống. Ta thấy được ban đầu họ khao khát tìm kiếm Đức Giêsu, và đến với Ngài chỉ là do lợi lộc cá nhân. Liên tưởng đến cuộc sống chúng ta nhiều lúc cũng giống như họ, chỉ chạy đến Chúa khi buồn phiền hay khi gặp khó khăn, chạy đến Ngài để cầu xin ơn này đến ơn khác, chứ chưa thật sự vì lòng mến yêu Ngài. Do đó điều chúng ta cần làm là phải: “ hãy ra công làm việc không phải vì lương thực hay hư nát ” . Điều này đòi hỏi chúng ta hãy ý thức mỗi khi chạy đến với Chúa không chỉ vì phần xác mà chính là phần hồn. Tiêu biểu là bánh Hằng Sống chúng ta lãnh nhận mỗi ngày qua thánh lễ.

**3. Sống Lời Chúa:** Năng rước lễ mỗi ngày.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết quý trọng Bí tích Thánh Thể, vì đó là Bánh Hằng Sống, là thứ lương thực trường tồn bảo đảm cho con sự sống đời đời. Amen.*

**THỨ BA: 12.04.2016.**

**TUẦN III PS**

**Ga 6, 30 – 35.**

**1. Ghi nhớ:** *“Chính tôi là Bánh Trường Sinh. Ai đến với tôi không hề phải đói, ai tin vào tôi chẳng khát bao giờ”* (Ga 6,35)

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu tiếp tục diễn từ về Bánh Hằng Sống. Dân chúng đòi Ngài cho một dấu lạ, vì đối với dân Galilê họ cho rằng thứ bánh mà Đức Chúa Giêsu cho họ ăn chỉ là bánh thường, không phải là bánh từ trời xuống. Chỉ có Manna thời Môi sen cho họ ăn mới là bánh bởi trời. Nhân cơ hội thấy họ khao khát Bánh Trường Sinh, Đức Giêsu đã giới thiệu cho họ biết chính Ngài là Bánh Trường Sinh. Ngày hôm nay Đức Giêsu vẫn mời gọi mỗi người chúng ta hãy đến dự tiệc Thánh và ăn Bánh Hằng Sống với niềm tin, cậy, mến, vì những ai đến với Chúa thì không hề đói và ai tin vào Chúa thì không hề khát.

**3. Sống Lời Chúa:** Vững niềm tin vào Bí Tích Thánh Thể.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Trên trần gian không có thứ lương thực nào cao cả cho bằng Bánh Hằng Sống. Vì chính Bánh Hằng Sống bảo đảm cho chúng con sự sống thiêng liêng vĩnh cửu. Amen.*

**THỨ TƯ. 13. 04. 2016.**  
**TUẦN III PS**  
**Ga 6, 35 - 40.**

**1. Ghi nhớ:** *“Nhưng tôi đã bảo các ông, các ông đã thấy tôi mà không tin”* (Ga 6, ....)

**2. Suy niệm:** Đức Giêsu đã làm nhiều phép lạ cho dân chúng thấy nhưng họ vẫn không tin Ngài, họ không tin là do họ bị che khuất bởi tấm màn lợi lộc, ích kỷ cá nhân ... . Thiên Chúa không lấy đó làm buồn mà Ngài còn lo lắng muốn cho con người được cuộc sống vĩnh cửu. Nhưng để được điều đó đòi hỏi con người phải tin vào Bánh Hằng Sống, vì chính Bánh Hằng Sống mới bảo đảm cho ta được cuộc sống vĩnh cửu. Vì vậy mỗi người chúng ta hãy đặt niềm tin tưởng phó thác vào tình yêu Thiên Chúa. Đặc biệt là luôn khao khát vào Bánh Trường Sinh qua Bí tích Thánh Thể.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy đặt niềm tin vào Bí Tích Thánh Thể.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết đặt niềm tin tưởng phó thác vào Chúa vì trong Chúa con mới có được sự sống muôn đời. Amen.*



**THỨ NĂM. 14. 04. 2016.**  
**TUẦN III PS**  
**Ga 6, 44 - 51.**

**1. Ghi nhớ:** *“Tôi là Bánh Trường Sinh”* (Ga 6,51)

**2. Suy niệm:** Những ngày trước, Đức Giêsu giới thiệu cho dân chúng biết Ngài là bánh từ trời. Thì hôm nay, chính Ngài tự mặc khải: *“ Tôi là Bánh Trường Sinh ”*. Điều đó, chúng tỏ Ngài đã tự hiến mình làm của ăn cho nhân loại. Ngày cũng khẳng định chỉ có chính Ngài mới là bánh Trường Sinh chứ không có ai khác nữa. Nghĩa là qua Ngài, nhờ Ngài, đến với Ngài thì chúng ta mới có được cuộc sống muôn đời. Vì vậy qua bài Tin Mừng hôm nay, chúng ta hãy có lòng khao khát đón nhận Chúa khi hiệp lễ, như người đang đói muốn ăn, người đang khát muốn uống.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy năng lãnh Bí Tích Thánh Thể.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết chạy đến với Chúa mỗi ngày, để đón nhận: “ Bánh Trường Sinh ” đem lại cho con sự sống muôn đời. Amen.*

**THỨ SÁU. 15. 04. 2016.**  
**TUẦN III PS**  
**Ga 6, 52 - 59.**

**1. Ghi nhớ:** *“Ai ăn thịt và uống máu tôi thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho người ấy sống lại vào ngày sau hết”* (Ga 6,54)

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay nhấn mạnh về ý tưởng ăn Thịt và uống Máu Đức Giêsu. Điều này làm ta liên tưởng ngay đến Bí Tích Thánh Thể. Chính Đức Giêsu đã tự hiến làm hy tế, thân xác \Người chịu chết treo trên Thập Giá, để chuộc tội cho nhân loại, và Máu Người đổ ra để đem lại sự sống đời đời cho chúng ta. Vì thế, với niềm tin chúng ta hãy năng lãnh nhận Bí Tích Thánh Thể. Vì khi đó, chúng ta sẽ được nuôi dưỡng bằng chính con người sống động và bất khả chia của Đức Giêsu dưới hy tế Thịt và Máu Chúa. Chính nhờ hy tế này mà chúng ta được sống đời đời và sống vào ngày sau hết.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy tham dự thánh lễ với lòng khao khát.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con năng hiệp lễ và rước lễ mỗi ngày. Vì đó là điều kiện cần thiết cho con được sống với Ngài ngay giây phút này và mãi mãi. Amen.*

**THỨ BẢY. 16. 04. 2016.**  
**TUẦN III PS**  
**Ga 6, 60 - 69.**

**1. Ghi nhớ:** *“Thưa Thầy bỏ Thầy thì chúng con biết đến với ai”* (Ga 6,68)

**2. Suy niệm:** Khi chứng kiến các phép lạ Đức Chúa Giêsu làm, nhất là các phép lạ cho chính bản thân, cho lợi lộc cá nhân thì dân chúng ồ ạt tin theo. Còn khi Ngài mạc khải về Thịt Huyết bánh Hằng Sống, thì có nhiều phản ứng khác nhau. Có người tin, có người lưỡng lự, cũng có kẻ phản đối. Đối các Tông Đồ, thì Phêrô đã mạnh dạn tuyên xưng: *“Thưa Thầy bỏ Thầy thì chúng con biết đến với ai”*. Một câu nói đầu tin tưởng và phó thác. Các Ngài đã nhận thức được rằng chỉ có Chúa mới là tất cả, vậy mỗi người chúng ta hãy biết theo gương các tông đồ để phó thác đường đời cho Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy tin tưởng và phó thác vào bàn tay Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, ước gì khi gặp cám dỗ thử thách chúng con biết mau mắn thưa với Chúa như Thánh Phêrô hôm nay.*

**CHÚA NHẬT. 17. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS CHÚA CHIÊN LÀNH**  
**Ga 10, 27 - 30**

**1. Ghi nhớ:** *“Tôi và Chúa Cha là một”* (Ga 10, 30).

**2. Suy niệm:** Trước câu hỏi của người Do thái: ông có phải là Đức Kitô thì xin nói cho chúng tôi biết? Nếu Người tự xưng là Đấng Cứu Thế, theo nghĩa trần thế, thì chính quyền La mã sẽ hạch tội Ngài. Còn nếu chối, họ buộc tội Người đã lừa dối dân. Đức Giêsu, nhân dịp này đã tuyên bố một chân lý quan trọng: Người đồng bản tính với Thiên Chúa. “Tôi và Cha Tôi là một”. Ngài có cùng một quyền năng như Chúa Cha. Những phép lạ Người làm đã chứng minh điều đó. Ai tin thì thuộc về đàn chiên của Ngài và được Ngài yêu quý, hy sinh, gìn giữ họ. Chiên của Chúa là những người nghe và nhận biết Chúa mà không yêu sách điềm lạ.

**3. Sống Lời Chúa:** Lắng nghe và thực thi Lời Chúa chứng tỏ chúng ta thuộc về đàn chiên của Chúa là Hội Thánh.

**4. Cầu nguyện:** *Tôi tin kính Đức Giêsu Kitô là Con Một Thiên Chúa, Chúa chúng tôi. Amen.*

**THỨ HAI. 18. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 10, 1-10.**

**1. Ghi nhớ:** *“Người giữ cửa mở cho anh ta vào, và chiên nghe tiếng của anh; anh gọi tên từng con rồi dẫn chúng ra”* (Ga 10,3)

**2. Suy niệm:** Qua bài dụ ngôn, đức Giêsu đưa ra hai hình ảnh trái ngược nhau. Hình ảnh vị mục tử nhân lành luôn tìm cách chăm sóc, lo lắng cho đoàn chiên. Còn hình ảnh kẻ trộm thì tìm cách ăn trộm, bắt hại và phá hủy. Do đó để phân biệt đâu là mục tử nhân lành, đâu là kẻ trộm thì mỗi người chúng ta thì hãy nhìn vào hành động. Nếu là vị mục tử thì sẽ dẫn đoàn chiên ra ngoài, nghĩa là đưa con người tới hạnh phúc. Người mục tử gọi tên từng con ý chỉ sự quan phòng. Vậy mỗi người Kitô hữu chúng ta đều có thể trở thành vị mục tử bằng cách khởi xướng những công việc mang tính tông đồ như: tiếp xúc, giảng dạy, chăm sóc, phục vụ vì phần rỗi của tha nhân

**3. Sống Lời Chúa:** Sống tinh thần phục vụ và yêu thương.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy trái tim chúa Giêsu hiền lành và khiêm nhường đầy lòng nhân ái, yêu thương, xin làm cho trái tim con nên giống như trái tim Chúa.*

**THỨ BA. 19. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 10, 22-30.**

**1. Ghi nhớ:** *“Tôi và Chúa Cha là một”* (Ga 10,30)

**2. Suy niệm:** Trong thời gian sống công khai rao giảng Tin Mừng, Đức Giêsu luôn bị sự chống đối của chính quyền, của những người Do Thái. Còn dân Do Thái hôm nay thì lại đặt câu hỏi gài bẫy Ngài. Đức Giêsu đã không đi thẳng vào câu hỏi, nhưng nhân dịp này, Ngài đã tuyên bố cho người Do Thái biết một chân lý quan trọng: *“ Tôi và Chúa Cha là một ”* . Có nghĩa là Chúa Cha và Chúa Con cùng một bản tính. Do đó, với niềm tin người Kitô hữu chúng ta hãy xác tín hơn khi đọc kinh tin kính: *“ tôi tin Chúa Giêsu Kitô con một Thiên Chúa ”*

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy tín thác vào Thiên Chúa Ba Ngôi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con có một trái tim vững tin và phó thác, để con có thể cảm nhận được tình yêu của Chúa Ba Ngôi qua mọi biến cố trong cuộc đời.*

**THỨ TƯ. 20. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 12, 44-50.**

**1. Ghi nhớ:** *‘Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối’* (Ga 12,44)

**2. Suy niệm:** Bài Tin mừng hôm nay tóm kết lại lời giáo huấn của Đức Giêsu. Ngài đã mạc khải cho các tông đồ biết Ngài là Ánh Sáng, là đường là sự thật và là Sự Sống. Thiết với niềm tin, chúng ta không còn phải lần mò tìm kiếm đâu nữa, vì ngày hôm nay Đức Giêsu đã dùng cuộc sống và lời giáo huấn của mình để dẫn dắt chúng ta vào sự sống muôn đời. Và Ngài đã khẳng định cho con người biết “ *ai tin vào Tôi thì không ở lại trong bóng tối* ” . Ý thức điều đó, chúng ta hãy nỗ lực trong sứ mệnh của mình để đem Chúa đến cho mọi người.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy nhiệt tâm cho việc truyền giáo.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con nhận ra chỉ có Chúa mới là ánh sáng, là đường dẫn con đến hạnh phúc vĩnh cửu.*



**THỨ NĂM.21. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 13, 16 - 20.**

**1. Ghi nhớ:** *“Tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi”* (Ga 13,16)

**2. Suy niệm:** Sau khi Đức Giêsu rửa chân cho các môn đệ, Ngài tiếp tục giáo huấn cho các ông biết về tin thần phục vụ. Các môn đệ là những người được sai đi thì phải thấm nhuần tinh thần của người sai đi đó chính là Thầy mình. Người đã từng hạ mình rửa chân cho các ông, thì hôm nay được sai đi các môn đệ cũng phải noi gương Thầy mà hiến mạng sống mình để khiêm nhường phục vụ. Vậy người Kitô hữu chúng ta cũng giống như các tông đồ xưa noi gương theo tính cách phục vụ của Đức Kitô để thấm nhuần tinh thần phục vụ của Ngài, hầu mỗi ngày trở nên đồng hình đồng dạng với Người.

**3. Sống Lời Chúa:** Phục vụ là yêu thương.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho trái tim con giống như trái tim Chúa, nhân ái đầy tình yêu thương, để con có thể phục vụ anh em như Chúa đã từng phục vụ chúng con. Amen*

**THỨ SÁU: 22. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 14, 1-6.**

**1. Ghi nhớ:** *“Lòng anh em đừng xao xuyến! Hãy tin vào Thiên Chúa và tin vào Thầy”* (Ga 14,1-6)

**2. Suy niệm:** Những lời nói của Đức Giêsu trong bữa tiệc ly làm cho các môn đệ phân vân lo lắng. Vì những lời nói đó làm cho các Ngài biết mình sắp xa Thầy. Vậy để lòng đừng xao xuyến thì *“Hãy tin vào Thiên Chúa và tin vào Thầy”*. Lời trấn an này giống như lời trấn an Đức Giêsu đi trên mặt biển mà đến với các ông khi các ông còn đang lo lắng sợ sệt. Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều điều làm chúng ta phải lo âu, sợ hãi. Nhưng chúng ta đã biết phó thác *“tin vào Thiên Chúa”* chưa?. Vậy trong mọi chuyện chúng ta hãy vững tin vào quyền năng và tình thương của Chúa. Khi đó chúng ta mới cảm nhận được sự bình an đích thực.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy phó thác đường đời cho Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho nhận ra mình chỉ là thụ tạo yếu đuối, để con hoàn toàn phó thác vào bàn tay Chúa. Amen*

**THỨ BẢY: 23. 04. 2016.**  
**TUẦN IV PS**  
**Ga 14, 7-14.**

**1. Ghi nhớ:** *“Nếu anh em biết Thầy, anh em cũng biết cha của Thầy. Ngay bây giờ anh em biết Người và đã thấy Người”* (Ga 14,7)

**2. Suy niệm:** Bài tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu đã mạc khải cho các môn đệ biết Ngài và Chúa cha đồng một bản tính. Vì vậy, khi nhìn thấy Đức Giêsu chính là nhìn thấy Chúa Cha. Chính Chúa Cha đã hiện diện diện và tỏ mình ra qua Chúa Con. Điều đó được xác quyết qua lời của Đức Giêsu: *“ Ngay bây giờ anh em đã biết Người và đã thấy Người ”* . Với sức hiểu hạn hẹp của con người chúng ta chỉ có thể biết được nhờ Chúa Con mạc khải. Điều này đòi hỏi mỗi người Kitô hữu năng tìm tòi, học hỏi và suy niệm về Lời Chúa và công việc của Người, để ngày ngày chúng ta càng hiểu biết biết về Chúa và yêu mến Người hơn.

**3. Sống Lời Chúa:** Hay suy niệm mầu nhiệm Chúa ba Ngôi.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúng con xin tạ ơn Chúa vì đã mạc khải cho chúng con biết Chúa cha để ngày ngày chúng con càng yêu mến Chúa hơn. Amen*

**CHÚA NHẬT: 24. 04. 2016.**  
**TUẦN V PS**  
**Ga 13, 31 - 35**

**1. Ghi nhớ:** *“Giờ đây Con Người được tôn vinh, và Thiên Chúa cũng được tôn vinh nơi Người”* (Ga 13,31).

**2. Suy niệm:** Sau khi tâm sự với các môn đệ về một người trong họ sẽ nộp Thầy, Đức Giêsu lại khẳng định, đó chính là lúc Người được tôn vinh. Trong cái xấu tốt cùng của sự phản bội, Thiên Chúa lại thực hiện chương trình huyền nhiệm cứu chuộc của Người. Chúa buồn vì chúng ta phạm tội; nhưng nếu chúng ta ý thức lầm lỗi của mình, nhận ra sự vong ân của mình đối với tình thương Chúa dành cho ta, và quyết tâm ăn năn trở lại, sống khiêm tốn hơn, chân thành hơn, thì chắc chắn Thiên Chúa vui lòng hơn là đưa con vênh váo cho mình chẳng tội tình chi, chẳng màng đến tình thương của Chúa. Chẳng phải Chúa chịu chết để cứu những ai thành tâm hối cải và tin vào tình thương của Chúa sao?

**3. Sống Lời Chúa:** Luôn tin vào tình thương tha thứ của Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con luôn tin thác vào lòng thương xót của Chúa, nhất là trong những lúc bi đát nhất của cuộc đời.*

**THỨ HAI: 25. 04. 2016.**  
**TUẦN V PS**  
**Mc 16,15-20**

**1. Ghi nhớ:** *“Còn các tông đồ thì ra đi rao giảng khắp nơi, có Chúa cùng hoạt động với các ông, và dùng những dấu lạ kèm theo mà xác nhận lời các ông rao giảng”* (Mc 16, 20).

**2. Suy niệm:** Đặc tính của người môn đệ Chúa Kitô là được kêu gọi và sai đi. Vì thế người môn đệ không phải ra đi rao giảng theo ý mình nhưng là theo Ý Chúa và làm công việc của Chúa. Qua việc Chúa Giêsu sai các tông đồ đi rao giảng ta nhận thấy được tình thương của Thiên Chúa dành cho tất cả mọi người và sự đồng hành của Chúa trên con đường rao giảng của các tông đồ.

Thánh Marcô đã nghe lời Chúa, sống lời Chúa và ghi lại đức tin của mình vào Đức Kitô như một cách thể truyền giáo với khả năng của mình. Qua Marcô, Chúa đã dùng phương tiện là chính con người ông mà mạc khải mầu nhiệm về Thiên Chúa. Cũng vậy mọi người Kitô hữu là những dụng cụ tốt trong bàn tay Thiên Chúa để loan báo tin mừng nếu mọi người để cho Chúa “toàn quyền” trên cuộc đời mình.

**3. Sống Lời Chúa:** Các con hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, rao giảng Tin Mừng Nước Thiên Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa muốn mọi loài được cứu chuộc. Thánh Marcô dùng khả năng biên soạn Tin Mừng để rao giảng. Xin cho chúng con biết dùng khả năng của mình, mà loan báo ơn cứu chuộc của Chúa.*

**THỨ BA: 26. 04. 2016.**

**TUẦN V PS**

**Ga 14, 27-31.**

**1. Ghi nhớ:** *“Thầy để lại bình an cho anh em. Thầy ban cho anh em bình an của Thầy”* (Ga 14,27)

**2. Suy niệm:** Lời giáo huấn của Đức Giêsu trong bầu khí âm đạm chia tay, các môn đệ tỏ ra đau buồn xao xuyến, lo lắng. Đức Giêsu đã trấn an các ông bằng cách Ngài ban “*bình an cho các ông*”. Bình an mà Thiên Chúa ban cho các tông đồ không phải là hoà bình theo kiểu không chiến tranh, cũng không phải là tâm trạng của người hết căng thẳng về tâm lý, không phải là thứ bình an thuộc lãnh vực tự nhiên, theo kiểu trần thế giả tạo bên ngoài. Bình an mà Thiên Chúa ban cho chúng ta thuộc lãnh vực siêu nhiên, bình an mà chúng ta được lãnh nhận qua các Bí Tích. Vậy mỗi người chúng ta hãy sốt sắng đón nhận thứ bình an mà Thiên Chúa đã trao ban cho mình.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy tìm kiếm sự bình an bền lâu đó là ơn Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, sự bình an của Thiên Chúa không giống sự bình an của thế gian, xin cho con biết thành tâm thiện chí nơi Chúa vì nơi Ngài chúng con tìm được sự bình an vĩnh cửu. Amen.*



**THỨ TƯ: 27. 04. 2016.**

**TUẦN V PS**

**Ga 15, 1 - 8.**

**1. Ghi nhớ:** *“Cành nào sinh hoa trái thì Người cắt tỉa cho nó sinh nhiều hoa trái hơn”* (Ga 15,2)

**2. Suy niệm:** Con đường về quê trời cũng giống như một cuộc chiến, có kẻ thắng người thua. Nhưng trong cuộc chiến thiêng liêng ai biết bám vào Thiên Chúa, thì kẻ đó là người chiến thắng. Bài Tin mừng hôm nay Thiên Chúa đã dùng dụ ngôn cây nho, để cho thấy công việc của Thiên Chúa đang thực hiện trong Hội Thánh, trong mỗi Kitô hữu qua các thời đại. Còn chúng ta là những cành nho, Thiên Chúa là người cắt tỉa. Ngài đã dùng chính bàn tay của con người để cắt tỉa chúng ta, đó là những bách hại, thử thách đau khổ, hy sinh những ai vững lòng tin vào Chúa thì sinh được nhiều bông hạt. Vì thế, chúng ta hãy biết sống niềm tin và trung thành với ơn nghĩa Chúa như *“cành nho kết hợp với thân”* thì như thế chúng ta mới sinh được nhiều hoa trái như lòng Chúa mong ước.

**3. Sống Lời Chúa:** Chấp nhận hy sinh thử thách vì lòng mến Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin hãy dùng con như khí cụ trong lòng bàn tay của Chúa, để mỗi ngày Ngài uốn nắn cắt tỉa cho nên tốt hơn.. Amen.*



**THỨ NĂM: 28. 04. 2016.**  
**TUẦN V PS**  
**Ga 15, 9-11.**

**1. Ghi nhớ:** *“Nếu anh em giữ các điều răn của Thầy, anh em ở lại trong tình thương của Thầy”* (Ga 15,10)

**2. Suy niệm:** Chúng ta chỉ thật sự yêu nhau khi chúng ta thật sự kết hợp nên một. Bài Tin mừng hôm nay, cũng trình bày một tình yêu được đặt trên nền tảng của đức ái. Đó là sự hiệp nhất giữa Thiên Chúa và loài người. Sự tương quan này cũng giống như sự tương quan giữa Chúa Con và Chúa Cha. Để được ở trong tình thương của Cha mình thì Chúa Con cũng phải tuân giữ các điều răn của Cha. Vì thế để được Chúa Con yêu và được hiệp nhất với Chúa Cha thì chúng ta hãy năng học hỏi và sống Lời Chúa mỗi ngày

**3. Sống Lời Chúa:** Thi hành ý Chúa trong cuộc sống.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết tuân giữ mọi điều răn Chúa dạy, để con được đón nhận và sống trong tình yêu của Người. Amen.*

**THỨ SÁU: 29. 04. 2016.**  
**TUẦN V PS**  
**Ga 15, 12 - 17.**

**1. Ghi nhớ:** *“Không có tình thương nào lớn hơn tình thương của người hy sinh mạng sống mình cho bạn hữu”* (Ga 15,13)

**2. Suy niệm:** Thông thường người ta cũng dám “*hy sinh*” khi người ta được một cái lợi nào đó, chẳng hạn như danh vọng vật chất, địa vị ... Hay người ta chỉ dám hy sinh để làm một việc bác ái, hay hy sinh bỏ một khoảng thời gian nào đó. Nhưng tình yêu cao cả nhất là tình yêu theo lệnh Chúa truyền, là yêu như chính Chúa đã yêu. Đó là tình yêu tự hiến, chấp nhận hy sinh trên thập giá để cứu chuộc nhân loại. Nhìn qua dòng lịch sử có biết bao mẫu gương của các thánh đã hy sinh như thế, như thánh Maximien Kolbe ngài chính là mẫu gương hy sinh cho mỗi người chúng ta trong chương trình tình yêu của Thiên Chúa. Đó là tình yêu biết từ bỏ tất cả, nay cả chính sự sống của mình.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy yêu thương tha nhân như chính mình.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, nhiều khi con chỉ hy sinh theo cảm hứng, với những lợi lộc phụ thuộc bên ngoài vì con chưa đủ yêu. Xin cho con biết yêu và dám hy sinh vì tình yêu. Amen.*

**THỨ BẢY: 30. 04. 2016.**  
**TUẦN V PS**  
**Ga 15, 18-21.**

**1. Ghi nhớ:** *“Nếu thế gian ghét anh em, anh em hãy biết rằng nó ghét Thầy trước...”*. (Ga 15, .... )

**2. Suy niệm:** Bài Tin mừng hôm nay Đức Chúa Giêsu báo trước cho các môn đệ về những khó khăn và bách hại phải gặp trên con đường truyền giáo. Từ “ *thế gian* ” nghĩa là những người bắt bớ các tông đồ chống lại Thiên Chúa. Khi họ ghét các ông thì chính Đức Giêsu đã bị ghét trước. Vì bóng thường hay ghét ánh sáng, mà các tông đồ ngày xưa cũng như chúng ta ngày hôm nay, là những người đã được chọn ra khỏi thế gian, nếp sống không giống với thế gian. Vì chúng ta cũng bị thế gian ghen ghét. Để vượt qua được những chống đối ghen ghét của thế gian, thì mỗi người chúng ta hãy noi gương người Thầy Chi Thánh cũng từng bị thế gian bách hại và giết chết, để chúng ta cũng vui lòng đón nhận mà vác thập giá với Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Chấp nhận mọi hy sinh vì Nước Trời.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết rằng hôm nay thế gian ghét con bao nhiêu thì ngày mai Chúa thương con bấy nhiêu . Amen.*