



## PHÚT SUY NIỆM

**Tháng 6**

### **Î Cầu nguyện :**

- **Î chung :** Cầu cho tình liên đới trong các thành phố :  
Xin cho những người cao tuổi, những người bị gạt ra bên lề xã hội và những người cô đơn, tìm được nhiều dịp để gặp gỡ và nối kết, ngay trong các thành phố lớn trên thế giới.
- **Î truyền giáo :** Cầu cho các chủng sinh và tập sinh :  
Xin cho các chủng sinh và tập sinh nam nữ, gặp được những nhà đào tạo biết sống niềm vui của Tin Mừng và khôn ngoan chuẩn bị cho sứ vụ của họ.

**THỨ TƯ. 01.06.2016**

**Mc 12,18-27**

**1. Ghi nhớ:** “**Chẳng phải vì không biết Kinh Thánh và quyền năng Thiên Chúa mà các ông làm sao?**” (Mc 12,24).

**2. Suy niệm:** Nhóm Sa đốc họ không tin vào sự sống lại. Nên họ đã đưa ra một ví dụ vừa châm biếm, vừa cho thấy rằng đó là một niềm tin sai lạc, không có sự sống lại. Đứng trước thái độ như thế, Chúa Giêsu đã bình tĩnh trả lời những thắc mắc, vì họ không tin vào Thiên Chúa, và do họ không hiểu Thánh Kinh. Cũng vậy, đó là một hạn chế cho mỗi người Kitô hữu khi thiếu kiến thức về Thánh Kinh thì dễ dẫn đến lầm lạc và bối rối khi bị đặt vấn đề hay bị châm biếm. Noi gương Chúa Giêsu, để khuất phục những người không tin vào các thực tại thiêng liêng, chúng ta cần dựa vào Kinh Thánh để giải thích và làm chứng cho những điều mình nói.

**3. Sống lời Chúa:** Siêng năng đọc và học Thánh Kinh.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, “Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng chỉ đường con đi”. Vì thế có lời Chúa bên mình con không còn sợ chi. Amen*

**THỨ NĂM ĐẦU THÁNG. 02.06.2016**  
**Thánh Marcellinô và T. Phêrô, tử đạo.**  
**Mc 12,28b-34**

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

**2. Suy niệm:** Qua bài Tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu đã trả lời cho các kinh sư về hai giới răn đứng đầu là “*mến Chúa và yêu người*”. Thực ra hai tình yêu này đều quan trọng như nhau và cùng bổ túc cho nhau; Vì thế khi nói mến Chúa thì phải chứng thực bằng tình yêu thương tha nhân. Và yêu thương tha nhân vì Chúa, Hay nói đúng hơn Tình yêu hướng theo chiều dọc là mến Chúa, và hướng theo chiều ngang là yêu thương tha nhân. Do đó đòi hỏi chúng ta phải đặt mọi sinh hoạt cuộc sống trên nền tảng mến Chúa và yêu người.

**3. Sống lời Chúa:** Mến Chúa và yêu người

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, khi con sống tốt, yêu thương anh em cũng chính là lúc chúng con đang thể hiện tình yêu với Chúa. Amen*

**THỨ SÁU ĐẦU THÁNG. 03.06.2016**  
**LỄ THÁNH TÂM CHÚA GIÊSU**  
**Lc 15, 3 - 7**

**1. Ghi nhớ:** *“Xin chung vui với tôi vì tôi đã tìm được con chiên của tôi, con chiên bị mất”.* (Lc 15,6)

**2. Suy niệm:** Thật cảm động thái độ ân cần của người chăn chiên đối với con chiên đi lạc: chỉ vì một con chiên nhỏ trong bầy mà người chăn đành bỏ tất cả để đi tìm. Khi tìm được thì vui mừng và mời bạn bè đến chung vui vì tìm lại được tình yêu. Trong cuộc sống đôi mắt tôi không còn nhìn anh em với những thành kiến hẹp hòi. Lời nói tôi không làm bạn đau đớn, tai tôi biết lắng nghe bạn, mắt tôi nhìn cảm thông với bạn... và tôi đến với bạn với cả tấm lòng của kẻ nhận ra mình được Thiên Chúa yêu thương. Để từ đó luôn yêu thương và vui mừng với mọi người.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy để lòng vui mừng khi nghe lời Chúa.

**4. Cầu Nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con cảm thấy hạnh phúc khi con được Chúa yêu thương cũng như con luôn yêu thương người khác. Amen*

# THỨ BẢY ĐẦU THÁNG. 04.06.2016

Trái Tim Vẹn Sạch Đức Mẹ

Lc 2, 41 – 51

## VỪA LÀ MẸ VỪA LÀ MÔN ĐỆ

*"Riêng Mẹ Maria thì hằng ghi nhớ tất cả những điều ấy trong lòng."* (Lc 2,51b)

**Suy niệm:** Dù rằng Đức Maria nhờ lời thiên sứ truyền tin đã biết rằng người Con mình sinh ra đây là chính Con Đấng Tối Cao (Lc 1,32), Mẹ cũng không khỏi "sửng sốt" khi thấy Con ngồi giữa vòng vây của các thầy thông thái trong đền thờ, đồng thời Mẹ cũng không ngăn được những tâm tình bức xúc, "cực lòng" trước việc Người Con yêu dấu của mình ở lại trong đền thờ mà không cho cha mẹ hay biết. Đức Maria đã bày tỏ những tâm tình rất "người" của một người mẹ đối với con mình. Mặt khác, Người Con đó vẫn luôn đặt ra cho Mẹ một dấu hỏi huyền nhiệm: *"Sao cha mẹ lại tìm con? Cha mẹ không biết là con có bốn phận ở nhà của Cha con sao?"* (c. 19) Dù không hiểu lời Con vừa nói, nhưng Mẹ vẫn âm thầm đáp lại như ngày nao Mẹ đã thưa lời "xin vâng": *"Mẹ hằng ghi nhớ tất cả những điều ấy và suy niệm trong lòng"* (c. 51). Điều mà Mẹ không hiểu trong lúc này, Mẹ sẽ hiểu khi đi theo Chúa đến tận Núi Sọ dưới chân cây thập giá của Con mình. Lúc đó Chúa sẽ cho biết Mẹ đích thực là Mẹ Thiên Chúa vì Mẹ đã sống như người môn đệ yêu dấu số một của Chúa.

**Mời Bạn:** Nếu Đức Giê-su vừa là người vừa là Thiên Chúa thì Đức Maria cũng **vừa là Mẹ vừa là môn đệ** của Ngài: một người mẹ theo con từng bước để yêu thương ấp ủ, đồng thời một người môn đệ cũng theo sát gót thầy để lắng nghe và thực hiện lời thầy. Mời bạn cùng đi với Đức Maria để cũng dành cho Chúa những tâm tình giống như Mẹ.

**Sống Lời Chúa:** Siêng năng lần hạt Mân côi, nhất là lần hạt chung trong gia đình vì đó là phương thế cầu nguyện mà Mẹ ưa thích nhất.

**Câu nguyện:** *Đọc kinh Kính Mừng.*

## **CHÀ NHẬT X TN. 05.06.2016**

### **Lc 7, 11 - 17**

**1. Ghi nhớ:** *“Này người thanh niên, tôi bảo anh: hãy chỗi dậy!”*. ( Lc: 7: 14)

**2. Suy niệm:** Đã là con người thì ai cũng phải chết, cho nên cái chết trở thành là kẻ thù của con người. Bởi cái chết làm ly tán người mình yêu, bẻ gãy mọi dự tính của tương lai, phá tan mọi tham vọng tích cực của con người. Chúa Giêsu đứng trước cái chết của chàng trai trẻ con bà góa, Ngài cũng động lòng trắc ẩn và tiếc xót. Chính từ lòng thương xót cảnh ly biệt đó, Chúa đã cứu sống và trả lại sự sống mà Thiên Chúa đã khởi sự nơi anh. Trong cuộc sống, chúng ta đã từng chứng kiến cái chết của người thân, bạn bè... đôi lúc làm cho chúng ta mất ý hướng, nhiệt huyết và thậm chí chúng ta cũng bị chao đảo về niềm tin. Hãy ý thức rằng sự sống và sự chết điều do bởi Thiên Chúa. Vậy hãy tin thác hoàn toàn cho Thiên Chúa của sự sống.

**3. Sống Lời Chúa:** Ý thức sự sống là một quà tặng vô giá mà Chúa đã ban cho tôi mỗi ngày.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con cảm tạ Chúa vì Ngài đã cho con hiện hữu trên cuộc đời này. Amen*

**THỨ HAI. 06.06.2016**  
**Thánh Norbertô, Giám mục.**  
**Mt 5,1-12**

**1. Ghi nhớ: “Tám mối phúc thật” (Mt 5, 1-12).**

**2. Suy niệm:** Tám Mối Phúc Thật hay còn gọi là Bảng Hiến Chương Nước Trời hoặc Bài Giảng Trên Núi. Toàn bài Tin Mừng nói lên tinh thần của người công dân Nước Trời. Và có sự liên hệ giữa Cựu Ước là Môi-sen cũng lên núi để nhận lãnh luật Giáo Ước. Còn Đức Giêsu lên núi để công bố luật mới của Người, hình ảnh “*núi*” đã gợi lên việc lập giáo ước, mạc khải của Thiên Chúa, ban bố lề luật.

Hình ảnh thứ hai là các môn đệ, chúng ta, thấy các Ngài đứng gần bên, đã thể hiện một cử chỉ sẵn sàng đón nhận những đòi hỏi mà người Công dân Nước Trời phải thực hiện. Thiết nghĩ để được là người công dân Nước Trời mỗi người chúng ta hãy tuân hành áp dụng những điều kiện bảng Hiến Chương đưa ra.

**3. Sống lời Chúa:** Sống Tám Mối Phúc mỗi ngày

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin đổ muôn vàn hồng ân để con có thể thi hành Tám Mối Phúc và làm tròn các bổn phận mà người công dân Nước Trời cần có . Amen*

**THỨ BA. 07.06.2016**

**Mt 5,13-16**

**1. Ghi nhớ:** “**Chính anh em là muối cho đời.**” (Mt 5,13).

**2. Suy niệm:** Muối có hai công dụng, thứ nhất là ướp cho đồ dùng khỏi hư thối, thứ hai làm gia vị cho thức ăn thêm đậm đà. Trong bài Tin Mừng hôm nay Chúa dùng hai hình ảnh quen thuộc đó là “*muối đất*” và “*ánh sáng*”. Để dạy dỗ các Tông Đồ các ngài là những người được tuyển chọn thì các Ngài phải có bản phận giữ cho xã hội khỏi suy thoái, đồng thời giúp cho sự thăng tiến của xã hội. Vì vậy người Kitô hữu chúng ta cũng thế mỗi người là muối, là ánh sáng cho đời thì phải có trách nhiệm che chở xã hội, công đoàn gia đình và hoàn cảnh của mình sống khỏi suy thoái do những tệ đoan xã hội hoặc những gương xấu lôi cuốn.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy là muối là men giữa đời

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết mình không chỉ là muối mà còn là ánh sáng cho đời. Amen*



**THU' TU'. 08.06.2016**

**Mt 5,17-19**

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

**2. Suy niệm:** Trong thời Cựu Ước luật Môisen và những lời giáo huấn của các ngôn sứ là nền tảng cốt yếu trong Thánh Kinh. Vì thế Đức Giêsu không bãi bỏ hoặc thay đổi lề luật nhưng Ngài chỉ nhằm kiện toàn cho nên tốt hơn. Đức Giêsu luôn tôn trọng và coi luật cũ như là nền tảng. Trong thực tế cuộc sống ngày nay mỗi chúng ta khi nhận một nhiệm vụ, hay nhiệm sở khi thay thế một người trong một chức vụ nào đó, chúng ta đừng ỷ lại vào tài trí, sức lực và ý riêng của mình mà phá đổ, bãi bỏ cái cũ, người cũ, tương quan cũ ... Nhưng chúng ta hãy biết xây dựng một mối tương quan mới tốt đẹp hơn dựa trên nền tảng cái cũ.

**3. Sống lời Chúa:** Không tự hào, tự mãn

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết tôn trọng những thành quả mà tiền nhân để lại. Để con có thể kết hợp hài hòa giữa cũ và mới. Amen*

**THỨ NĂM. 09.06.2016**

**Mt 5,20-26**

**1. Ghi nhớ:** “Hãy để của lễ lại đó trước bàn thờ, đi làm hòa với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình” (Mt 5,24).

**2. Suy niệm:** Tổng thể của bài Tin Mừng đòi mỗi người chúng ta trước tiên phải có niềm tin thật sự và phải sống thật lòng với niềm tin của mình, Hơn thế, chúng ta còn phải sống tốt hơn cả những người biệt phái Pharisêu. Để được như thế thì chúng ta phải đến gần với Chúa bằng cách dâng những của lễ mà mình có. Nhưng để được Thiên Chúa nhậm lời, thì khi dâng của lễ trong lòng mình không được oán thù, gây bất hòa với ai ... ngoài ra, nhiều khi chúng ta còn là đối tượng gây chia rẽ, gương mù, gương xấu cho người khác nữa. Vì vậy ngay ở đời này, để của lễ chúng ta đẹp lòng Chúa thì trước tiên chúng ta hãy cố gắng hòa giải bằng cách sống hòa thuận yêu thương nhau.

**3. Sống lời Chúa:** Sống yêu thương hòa thuận với mọi người

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho chúng con nhận ra rằng mỗi lần chúng con ghét nhau là mỗi lần chúng con làm cho Chúa buồn. Amen*

## **THỨ SÁU. 10.06.2016**

### **Mt 5,27-32**

**1. Ghi nhớ:** “Còn Thầy, Thầy bảo cho anh em biết: ai nhìn người phụ nữ mà thèm muốn, thì trong lòng đã ngoại tình với người ấy rồi” (Mt 5,28).

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm qua, Chúa cho biết Ngài đến để kiện toàn lề luật chứ không bãi bỏ, thì hôm nay Đức Giêsu chính thức kiện toàn điều răn thứ sáu và thứ chín: cấm ngoại tình và không được ly dị. Ngài đã kiện toàn bằng cách nào? Trong luật cũ cấm người ta phạm tội cả ước muốn lẫn việc làm. Nhưng các kinh sư đã làm sai lệch, họ cho rằng người ta chỉ phạm tội bằng việc làm cụ thể bên ngoài. Do đó Đức Giêsu đã kiện toàn bằng cách Ngài đã tuyên bố “ *Kẻ nào nhìn xem một phụ nữ mà ao ước phạm tội với họ, thì đã mắc tội ngoại tình trong lòng rồi* ”. Đây cũng là lời nhắc nhở những gia đình Kitô hữu hãy biết tôn trọng luật đơn hôn và vĩnh hôn trong hôn nhân.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy chung thủy trong tình yêu

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho cha mẹ con và những gia đình Công Giáo luôn sống chung thủy với nhau. Như chính Chúa đã sống chung thủy với Giáo Hội vậy. Amen*

**THỨ BẢY.11.06.2016**  
**Thánh Barnaba, Tông Đồ. N.**  
**Mt 5,33-37**

**1. Ghi nhớ:** “Nhưng hễ “có” thì phải nói “có”, “không” thì phải nói “không”. Thêm thắt điều gì là do ác quỷ” (Mt 5,37).

**2. Suy niệm:** Hôm qua Đức Giêsu kiện toàn điều răn thứ sáu và thứ chín, thì hôm nay Ngài tiếp tục kiện toàn điều răn thứ hai và thứ bảy cấm thề gian nói dối. Có một điều trong cuộc sống hàng ngày là người sợ mất lòng nhau, nên họ thường hay nói “ *thuốc đắng giả tật, sự thật mất lòng* ” . Chính vì vậy mà họ không chịu nói với nhau bằng sự thật. Cho nên người ta thường nhờ vào điểm tựa nào đó để thề . Như vậy Chúa muốn dạy chúng ta đừng thề nguyên gì cả . Vì thề là dấu hiệu của sự gian dối và không tin nhau. Do đó chúng ta có thì nói có. Còn không thì nói không. Vì sự thật thì không cần thề.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy sống trong sự thật

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin ban Chúa Thánh Thần để thúc đẩy mỗi người chúng con biết sống theo sự thật. Như Chúa là Đấng Chân Thật Amen*

## CHÚA NHẬT XI TN 12.06.2016

Lc 7, 36 ; 8, 3

**1. Ghi nhớ:** “ *Nhưng Đức Giêsu nói với người phụ nữ: lòng tin của chị đã cứu chị. Chị hãy đi bình an*” (Lc7,50).

**2. Suy niệm :** Bài tin Mừng hôm nay thuật lại câu chuyện Chúa Giêsu tỏ bày quyền năng thiên tính của người bằng cách tha thứ cho người đàn bà tội lỗi, bởi vì bà đã yêu mến nhiều. Hơn nữa Giáo hội muốn dùng hình ảnh người đàn bà tội lỗi để nói lên lòng thống hối ăn năn là điều căn bản để được đón nhận ơn tha thứ của Chúa. Bà ta nghe biết Chúa bà liền đến với Chúa để được tha thứ. Noi gương bà chúng ta cần có sự hiểu biết về Chúa thật sự để được trở về với Người trong tình trạng đau khổ tội lỗi nhưng vẫn được Người yêu thương. Vì Người không xét đoán bằng hình thức bên ngoài nhưng mà bằng tấm lòng bên trong sự thật của họ.

**3. Sống Lời Chúa :** Hãy sống trong tình yêu Chúa

**4. Cầu Nguyện :** *Lạy Chúa Giêsu, một trong những điều kiện để được Chúa yêu là chúng con cần phải ăn năn sám hối mỗi ngày Amen.*

**THỨ HAI.13.06.2016**  
**T. Antôn Padôva, Lm, Tiến sĩ**  
**Mt 5, 38-42**

**1. Ghi nhớ:** “Còn Thầy, Thầy bảo anh em: đừng chống cự người ác, trái lại, nếu bị ai vả má bên phải, thì hãy giơ cả má bên trái ra nữa” (Mt 5,39).

**2. Suy niệm:** Con người thường đối xử với nhau theo kiểu “ *on trả, óan đền* ” . Nhưng hôm nay, chúng ta sẽ được suy gẫm tinh thần tha thứ, bác ái. Theo Đức Giêsu tinh thần tha thứ phải đi đôi với yêu thương. Vì chính Đức Giêsu là mẫu gương quảng đại tha thứ cho chính kẻ thù đã bách hại mình. Nhân bài tin Mừng hôm nay Chúa cũng dạy cho các Tông Đồ hãy sống bác ái với chính kẻ thù như chính Ngài đã từng là mẫu gương cho lời dạy của mình. Cũng thế để thăng tiến trên con đường nhân đức, bác ái yêu thương và tha thứ, thì mỗi người Kitô hữu chúng ta hãy nhìn và sống theo mẫu gương của Thầy Giêsu, Người Thầy đầy yêu thương và bác ái.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy tha thứ và yêu thương.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, Xin cho con biết yêu thương và tha thứ cho tha nhân như chính Chúa đã từng yêu thương và tha thứ cho chúng con. Amen*

**THỨ BA.14.06.2016**

**Mt 5, 43-48**

**1. Ghi nhớ:** “**Vậy anh em hãy nên hoàn thiện như Cha Trên Trời là Đấng hoàn thiện**” (Mt 5,47).

**2. Suy niệm:** Trong bài Tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu cho chúng ta thấy là người Kitô hữu thì phải sống luật bác ái xa hơn người bình thường. Như đối với kẻ thù không chỉ tha thứ mà còn phải yêu thương họ. Cảnh đó, Đức Giêsu lại chỉ cho chúng ta sống tốt hơn, hoàn thiện hơn bằng cách sống theo mẫu gương của Chúa Cha, vì Ngài là Đấng hoàn thiện. Điều đó cũng nhắc nhở chúng ta, đòi hỏi chúng ta biết chiêm ngắm, suy niệm thực hành theo mẫu gương tốt lành của Chúa Giêsu qua lời Người nói và qua việc Người làm thì mỗi ngày chúng ta cũng được nên hoàn thiện như chính Chúa vậy.

**3. Sống lời Chúa:** Sống và hành động theo Ý Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết lắng nghe Lời Chúa và thực hành Lời Người mỗi ngày, để hầu con được trở nên giống Chúa hơn trong cuộc sống.  
Amen*

**THỨ TƯ.15.06.2016**

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

**1. Ghi nhớ:** “Còn anh em khi bố thí, đừng cho tay trái biết việc tay phải làm” (Mt 6,3).

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay Chúa dạy các môn đệ ăn chay bố thí chớ khoa chiên đánh trống như bọn đạo đức giả. Họ chỉ làm nhằm mục đích quảng bá, và cho người ta biết mình là người đạo đức, là người tốt, người thánh thiện. Hay nói đúng ra làm như thế giống hình thức quảng cáo hơn là làm việc bác ái yêu thương. Cho nên Chúa đã dạy mỗi người chúng ta khi bố thí không những không rao, mà phải làm một cách âm thầm, nghĩa là làm tay phải thì không để tay trái biết. Còn làm việc bác ái thì hãy xem đó là một bổn phận chuyên đến người khác, vì mọi của cải trên trần gian đều là của Chúa.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy làm việc bằng con tim biết yêu mến.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con nhận ra mỗi lần thi hành việc bác ái, là mỗi lần chúng con thể hiện lòng yêu thương đối với Chúa. Để chúng con có thể làm âm thầm mà không khoa chiên đánh trống. Amen*



**THU' NĂM.16.06.2016**

**Mt 6, 7-15**

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

**2. Suy niệm:** Cầu nguyện là tâm sự cùng Chúa, hay nói cách đơn giản hơn là cùng chuyện vãn với Chúa. Nhưng cho dù định nghĩa như thế nào đi nữa thì cầu nguyện sao cho thể hiện được tâm tình của người con dâng lên cha, nhất là những lời nói đó lại hợp với ý Cha mình, chứ không phải là những lời nói nhiều. Vì thế lời nguyện đẹp nhất để dâng lên Cha chính là công thức cầu nguyện được Chúa Giêsu dạy trong bài Tin Mừng hôm nay, đó là kinh Lạy Cha. Ngày hôm nay, chúng ta đã được Chúa Giêsu dạy cho biết công thức cầu nguyện, thiết nghĩ mỗi người chúng ta hãy biết áp dụng khi cầu nguyện để dâng lên Thiên Chúa những tâm tình đẹp lòng Ngài

**3. Sống lời Chúa:** Hãy đọc kinh Lạy Cha trước mỗi công việc.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, Xin cho con biết dùng miệng lưỡi mình để ca ngợi, cầu xin để những lời con cầu nguyện luôn đẹp lòng Ngài. Amen*

## THỨ SÁU: 17.06.2016

### Mt 6, 19-23

**1. Ghi nhớ:** “Anh em đừng tích trữ cho mình những kho tàng dưới đất, nơi mối mọt làm hư nát, nơi kẻ trộm khoét vách và lấy đi” (Mt 6,19).

**2. Suy niệm:** Những cái mà ngày nay con người hay tìm kiếm nhất đó là tiền bạc, của cải, danh vọng, địa vị ... là những thứ “*nay còn mai mất*”. Nhưng nó lại chi phối vào cuộc sống con người rất nhiều. Vì thế, Chúa đã dạy chúng ta: tiền bạc, của cải, quyền lực chỉ là thứ tạm bợ hay nó chỉ như một phương tiện cho cuộc sống hiện tại, chứ nó không là cùng đích của đời sống. Mà lý tưởng của người Kitô hữu là hạnh phúc Thiên đàng mới là vĩnh cửu, vì vậy, chúng ta hãy cảnh giác với những thứ cám dỗ trần gian chóng qua đó, vì chính nó làm cho chúng ta sao lãng và nhất là bất trung với Nước Trời.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy lo tìm kiếm Nước Trời vĩnh cửu.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết sử dụng của cải trần gian như một phương tiện sống chứ không phải là cùng đích của cuộc đời. Nước Trời mới là gia tài vĩnh cửu. Amen*

**THỨ BẢY : 18.06.2016**

**Mt 6,24-34**

**1. Ghi nhớ:** “Trước hết, hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho” Mt 6, 33).

**2. Suy niệm:** Lòng tham và danh vọng của con người quanh đi quẩn lại cũng chỉ là vấn đề làm sao có nhiều của cải, địa vị cao sang, gia đình sung túc ... . Chúa Giêsu chỉ dạy cho con người biết vươn mình lên cao hơn, biết thoát khỏi cái nã trạng tâm thường bám níu vào vật chất và những chuyện hư vô. “ *Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa* ” . Tìm kiếm Nước Thiên Chúa không phải là việc làm như bao nhiêu việc làm khác, nhưng đây là việc làm chính yếu, ưu tiên và không được trì hoãn. Tìm kiếm đức công chính của Thiên Chúa : là biết lo lắng làm sao cho mình có một lối sống ngay chính trước mặt Chúa. Để được như vậy, mỗi người hãy biết sửa đổi, thánh hóa bản thân để được nên thánh mỗi ngày.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy sống thánh giữa đời.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, xin cho con biết từ bỏ những gì có thể làm con lạc hướng trên đường về Quê Trời và có nguy cơ làm con xa cách Chúa, vì chỉ có Ngài mới là nguồn hạnh phúc duy nhất của đời con. Amen.*

## CHÚA NHẬT XII TN: 19.06.2016

### Lc 9, 18 - 24

**1. Ghi nhớ:** *“Thầy là Đấng Kitô của Thiên Chúa”*  
(Lc 9,20)

**2. Suy niệm:** Lời tuyên xưng của Phêrô sau bao nhiêu lời nhận định về Chúa Giêsu. Người thì cho Ngài là thế này, người khác cho là thế kia...; Phêrô trong niềm kính tôn và yêu mến nói lên căn tính của Ngài: Ngài là Con Thiên Chúa, là Thiên Chúa. Chúng ta tự hào mình là người đạo dòng, đạo gốc nhưng chúng ta sống điều mà Phêrô tuyên tín thay cho ta chưa? Hãy can đảm sống điều mình tuyên xưng trong đời kitô hữu.

**3. Sống Lời Chúa:** vừa đọc vừa suy gẫm kinh Tin Kính.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, niềm tin của chúng con mỗi ngày luôn bị cám dỗ bởi hoàn cảnh cuộc sống, bởi cơm áo gạo tiền. Xin tăng lòng tin để con biết vượt qua cám dỗ này. Amen*

## THỨ HAI 20.06.2016

### Mt 7,1-5

**1. Ghi nhớ:** “Sao anh thấy cái rác trong con mắt của ngu?i anh em , mà cái xà trong con mắt của mình thì lại không để ý tới ?” (Mt 7, 3).

**2. Suy niệm:** Tục ngữ ta có câu :

*“ Chân mình lấp lúp lê lê*

*Chớ đi lấy đuốc mà rê chân Người ”*

Thông thường, con người dễ dàng nhìn thấy những khuyết điểm của người khác hơn là những sai lỗi của mình, nên rất dễ dàng qui tội và kết án ngu?i khác. Hôm nay, Chúa Giêsu dạy chúng ta hãy biết tự kiểm điểm đời sống của chính mình mỗi ngày và đừng xét đoán ngu?i khác. Hơn nữa, xét đoán là quyền của Thiên Chúa và chỉ dành để riêng cho một mình Ngài mà thôi. Chúa không cấm chúng ta nhận xét phải trái về người khác hay sửa lỗi cho người khác cách thành tâm, nhưng quy tội và lên án lương tâm người khác là vi phạm lãnh vực dành riêng cho Thiên Chúa. “ *Đừng xét đoán để khỏi bị Thiên Chúa xét đoán* ” . Vì vậy, mỗi người chúng ta hãy tự nhìn lại bản thân mình để sửa đổi và đừng lên án hay xét đoán anh em.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy nhìn anh em với cặp mắt yêu thương, bác ái.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Xin cho con biết khiêm tốn nhìn nhận mình là người tội lỗi, để con không còn xét đoán hay lên án anh em mình nữa. Amen.*

**THỨ BA: 21.6.2016**

**T. Luy Gonzaga, Tu sĩ, N**

**Mt 7, 6, 12 - 14**

**1. Ghi nhớ:** “ *Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta...*” (Mt 6, 12).

**2. Suy niệm :** Tin Mừng hôm nay, Chúa Giêsu dạy cho các Tông đồ một nguyên tắc sống ở đời cũng như để làm người “ **Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta..**” (Mt 6,12). Trong cuộc sống hằng ngày nếu muốn được người khác giúp đỡ mình, thì chính mình cũng nhiệt tình giúp đỡ cho kẻ khác. Không muốn người khác nghĩ, nói hoặc làm điều gì xấu hoặc gây tai hại cho mình, thì mình cũng đừng bao giờ nghĩ, nói hoặc làm điều gì xấu hoặc gây tai hại cho người khác. Hãy tin tưởng vào tình yêu thương và lòng nhân từ của Thiên Chúa và hãy nhận ra rằng: Tình yêu sẽ đáp trả bằng tình yêu.

**3. Sống Lời Chúa :** Hãy tha thứ cho người khác thì Chúa sẽ tha thứ cho chúng ta.

**4. Cầu Nguyện :** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con nhận ra rằng: hãy tha thứ để được tha thứ, hãy cho thì sẽ được cho lại, hãy yêu thì sẽ được Chúa yêu lại. Amen*

## **THỨ TƯ: 22.6.2016**

### **Mt 7,15-20**

**1. Ghi nhớ:** “ **Cây tốt không thể sinh quả xấu, cũng như cây xấu không thể sinh quả tốt**” (Mt 7,18).

**2. Suy niệm:** Theo quy luật tự nhiên, cây tốt thì sinh trái tốt, còn cây xấu thì sinh trái xấu. Liên hệ đến Lời Chúa hôm nay, Đức Giêsu muốn nhắc nhở các Tông đồ cũng như cho mỗi người chúng ta cần phải sống đúng với phẩm giá người Kitô, con cái Thiên Chúa, thì công việc của chúng ta mới có giá trị đạo đức đích thực. Do đó chúng ta không ngừng đào tạo mình nếu muốn trở sinh hoa trái tốt đẹp và thánh thiện. Là con cái của Chúa, chúng ta phải kiên nhẫn trong việc canh tân đời sống để sản sinh nhiều hoa trái thánh thiện theo gương Đức Giêsu Kitô. Vì thế, chúng ta cần sống đúng với phẩm giá của mình; không để cho những lợi lộc trần gian làm biến chất đời sống vốn rất quý báu của chúng ta.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy hoán cải mỗi ngày

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết nương tựa vào Chúa để sinh nhiều hoa trái tốt thì đời sống của chúng con mới thật sự được an vui và hạnh phúc. Amen.*

**THỨ NĂM : 23.6.2016**  
**Mt 7,21-29**

**1. Ghi nhớ:** “Chỉ những ai thi hành ý muốn của Cha Thầy là Đấng ngự trên trời, mới được vào Nước trời mà thôi” (Mt 7,21).

**2. Suy niệm:** Để được vào Nước Trời người Kitô hữu không phải chỉ là đọc kinh nhiều, xem lễ mỗi ngày, nói Lời Chúa hay, cầu nguyện nhiều giờ .... Nhưng là những người biết thi hành thánh ý Chúa, mỗi ngày trong đời sống thì mới được vào Nước Trời. Cảnh đó còn biết Thánh hóa bản thân là tích cực biến đổi đời sống của mình theo khuôn mẫu Đức Giêsu Kitô và tập sống như Ngài đã sống và thực hành Lời Chúa với lòng yêu mến. Qua bài Tin Mừng cho chúng ta xác tín được; muốn được vào nước trời cần nỗ lực sống theo lời Chúa chứ không tự mãn vì những hình thức bên ngoài.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy sống theo Lời Chúa

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con hiểu rằng, niềm tin của chúng con chỉ có giá trị và sức sống khi chúng con biết sống niềm tin đó trong cuộc sống hằng ngày.. Amen.*



**THỨ SÁU: 24.6.2016**  
**SINH NHẬT THÁNH GIOAN TÂY GIẢ**  
**Lc 1, 57-66.80**

**1. Ghi nhớ:** “Quả thật, có bàn tay Chúa phù hộ em” (Lc 1,66)

**2. Suy niệm:** Thánh Gioan Tây Giã làm tiền hô cho Chúa Giêsu trọn cả cuộc sống mình. Từ việc sinh ra, đến lời rao giảng, và cả việc kết thúc cuộc đời vì tội lỗi nhân loại. Tất cả cuộc đời Gioan Tây Giã hướng về Chúa Giêsu, làm cho sự nghiệp của Chúa được thành đạt, nhằm mưu ích cho tất cả mọi người.

**3. Sống lời Chúa:** Người phải lớn lên, còn tôi phải nhỏ lại.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho chúng con biết dùng cả cuộc đời, để phụng sự Chúa như Gioan Tây Giã. Amen.*

**THỨ BẢY: 25.06.2016**

**Mt 8, 5-17**

**1. Ghi nhớ:** “Viên đại đội trưởng đáp: "Thưa Ngài, tôi chẳng đáng Ngài vào nhà tôi, nhưng Ngài chỉ nói một lời là đây tớ tôi được lành bệnh” (Mt 8, 8).

**2. Suy niệm:** Viên đại đội trưởng hôm nay đã khiêm nhường và tự hạ trước mặt Thiên Chúa. Đó là thái độ đúng đắn và cần thiết cho chúng ta noi theo. Có bao giờ chúng ta dám tuyên xưng đức tin cách vững mạnh, đơn sơ và khiêm nhường như viên đại đội trưởng này chưa? Niềm tin vững mạnh của viên đại đội trưởng này không những đã mang lại lợi ích cho ông mà còn cho người khác nữa. Nhờ niềm tin mạnh mẽ mà người đầy tớ của viên đại đội trưởng được cứu chữa. Chúng ta hãy noi gương khiêm nhường và tin tưởng mạnh mẽ của ông trong đời sống đạo, đặc biệt là mỗi khi ta dọn mình rước lễ: “ *Lạy Chúa, con chẳng đáng Chúa ngự vào nhà con, nhưng xin Chúa phán một lời, thì linh hồn con được lành mạnh* ” .

**3. Sống lời Chúa:** Hãy khiêm tốn trong cầu nguyện.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, Xin cho chúng con biết chân thành và đơn sơ, ngõ hầu được Chúa thương cứu chữa và cho con được hạnh phúc bên Ngài. Amen.*

## CHÚA NHẬT XIII TN: 27.6.2016

### Lc 9, 51 - 62

**1. Ghi nhớ:** *Đức Giêsu bảo: “ Cứ để kẻ chết chôn kẻ chết của họ. Còn anh, anh hãy đi loan báo Triều Đại Thiên Chúa ”* (Lc 9,60).

**2. Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay cho chúng ta thấy được, Chúa Giêsu đòi hỏi tinh thần của người môn đệ cần phải có đó là: sứ vụ Tông đồ là: *“ Hãy để kẻ chết chôn kẻ chết ”*. Tuy là môn đệ Chúa, tức là người chuyên lo việc của nước trời nhưng đầu óc của tôi vẫn còn vẩn vơ những lo lắng thế tục, lo cho gia đình, cho những người thân. Chúa không cấm tôi nghĩ đến những việc đó và những người đó. Thế nhưng Chúa khuyên tôi đừng để những lo lắng ấy xâm lấn nhiệm vụ hiện tại của tôi, ngoài ra tôi còn phải biết phó thác vào Chúa quan phòng nữa. Vì thế nước trời phải ưu tiên tất cả và phải xem như là bốn phần cấp bách cần phải làm.

**3. Sống Lời Chúa:** Ưu tiên cho việc rao giảng Tin Mừng vì đó là bốn phần.

**4. Cầu Nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con từ bỏ tất cả và sống triệt để những đòi hỏi của môn đệ Chúa. Amen.*

**THỨ HAI: 27.06.2016**

**T. Cyrillo Alexandria tiên sĩ**

**Mt 8,18-22**

**1. Ghi nhớ:** “Đức Giêsu trả lời: “con chồn có hang, chim trời có tổ, nhưng Con người không có chỗ tựa đầu” (Mt 8, 20).

**2. Suy niệm.** Bài Tin Mừng hôm nay, Chúa đòi hỏi người môn đệ của Chúa phải từ bỏ mọi tiện nghi trong cuộc sống hằng ngày, và quyết tâm sống thanh thoát với trần thế để toàn tâm toàn trí làm công việc của Chúa và theo bước Chúa cách nhẹ nhàng, phấn khởi. Ai muốn làm môn đệ của Chúa thì hãy lựa chọn và sống như Chúa đã sống. Khi dính bén với Tiền của là con người đã trở thành nô lệ cho nó và sẽ bị nó điều khiển. Quả thật, như Chúa đã cảnh báo chúng ta là: “*con người không thể vừa làm tôi Thiên Chúa vừa làm tôi Tiền của được*” . Hãy trở nên nghèo khó với người đời và thế gian để nên giàu có trước mặt Thiên Chúa.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy chọn Chúa trong mọi hoàn cảnh.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết sống thanh thoát và giữ mình khỏi những tham lam và dính bén của vật chất để con được tự do theo Chúa . Amen.*

**THỨ BA : 28. 06. 2018**  
**T. Irênê, Giám mục, tử đạo, N**  
**Mt 8, 23-27**

**1. Ghi nhớ:** “Đức Giêsu nói: “ Sao nhất thế, hỡi những người kém lòng tin! ” . Rồi Người trỗi dậy, ngăm đe gió và biển, biển liền lặng như tờ” (Mt 8,26)

**2. Suy niệm:** Sự dữ và sự ác trong cuộc đời này xem ra rất mạnh mẽ và hung bạo, khiến con người cảm thấy lo sợ và chao đảo. Vì lẽ đó mà rất nhiều người chối bỏ hay đánh mất lòng tin của mình vào Thiên Chúa. Cũng thế, trong cuộc sống có rất nhiều người chỉ giữ vững đức tin khi cuộc đời êm ả. Còn những lúc gặp sóng gió cuộc đời thì dễ thất vọng chán nản. Do đó, mỗi người chúng ta hãy nhìn lại mình, tôi có tỏ ra chán nản, nghi ngờ hay trách móc Chúa khi gặp sóng gió của cuộc đời hay không? Hay tôi là người luôn giữ vững đức tin và luôn phó thác cuộc đời trong tình yêu Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy phó thác vào sự quan phòng của Chúa.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, xin cho con biết bám lấy Chúa để khi con phải đương đầu với những khó khăn và thử thách thì con luôn an tâm vì có Chúa ở bên. Amen.*

**THỨ TƯ : 29. 06. 2016**  
**THÁNH PHÊRÔ VÀ PHAOLÔ Tông đồ.**

**Mt 16, 13-19**

**1. Ghi nhớ:** “Ông Simon Phêrô thưa: “Thầy là Đức Kitô, Con Thiên Chúa hằng sống” (Mt 16,16).

**2. Suy niệm:** Phêrô là người đầu tiên đã tuyên xưng đúng về Đức Giêsu, trong khi có rất nhiều người đã nói sai. Đức Giêsu khen Phêrô về lời tuyên xưng đó, nhưng ông tuyên xưng được như vậy là nhờ “ *Chính Cha Thầy đã mạc khải cho con* ”, nếu chỉ dựa vào sự hiểu biết và khả năng của con người thì ông không thể tuyên xưng đúng được. Do đó, trong công việc Tông đồ, chúng ta thường hay nói, hay giảng về Chúa cho người khác biết là điều rất cần thiết trong cuộc sống người Kitô hữu, nhưng chúng ta cũng đừng tự mạn về sự hiểu biết của mình mà phải khiêm tốn nhờ Chúa soi sáng mỗi khi chúng ta rao giảng Lời Chúa cho người khác. Cũng thế, Noi gương thánh Phêrô hôm nay mỗi người chúng ta phải tuyên xưng đúng về Chúa Giêsu qua lời giảng dạy và qua đời sống của mình.

**3. Sống lời Chúa:** Hãy ca ngợi danh Chúa mỗi ngày.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con ham mộ Lời Chúa, để con mỗi ngày thêm hiểu biết và yêu mến Chúa nhiều hơn. Amen.*

**THỨ NĂM : 30 . 06. 2016**

**Mt 9, 1 - 8**

**1. Ghi nhớ:** *Đức Giêsu bảo người bại liệt: “Này con cứ yên tâm, con đã được tha tội rồi” (Mt 9,2).*

**2. Suy niệm:** Qua câu chuyện chữa người bại liệt. Chúa muốn mặc khải cho con người Ngài là Đấng có quyền tha tội. Và quyền này chỉ thuộc một mình Thiên Chúa mà thôi, đây là cách người công khai tỏ mình là Thiên Chúa. Niềm tin vào Thiên Chúa của người bất toại đã giúp anh ta đứng dậy và được tha hết mọi tội lỗi. Nhìn vào dân chúng ta thấy rằng: họ chứng kiến người bất toại đứng dậy và đi về nhà, họ sợ hãi và tôn vinh Thiên Chúa. Khi tham dự phụng vụ, nhất là phụng vụ bí tích. Chúng ta cần lấy đức tin để nhận ra quyền năng của Thiên Chúa và tăng thêm lòng đạo đức trong việc phụng thờ Thiên Chúa hơn.

**3. Sống lời Chúa:** Chuyên cần lãnh các bí tích khi tham dự thánh lễ.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin giúp con vững tin vào Chúa để con cũng được đứng dậy đi dễ dàng như người bất toại hôm nay. Amen.*

## Kinh Năm Thánh Lòng Thương Xót



Lạy Chúa Giêsu Kitô, /  
Chúa dạy chúng con phải có  
lòng thương xót như Cha trên  
trời, / và ai thấy Chúa là thấy  
Chúa Cha.

Xin tỏ cho chúng con thấy  
dung nhan của Chúa / và chúng  
con sẽ được cứu độ. / Ánh mắt  
đầy yêu thương của Chúa / đã  
giải thoát ông Zakê và thánh Matthêu khỏi ách  
nô lệ bạc tiền; / làm cho người đàn bà ngoại tình /  
và thánh Mađalêna không còn tìm hạnh phúc nơi  
loài thụ tạo; / cho thánh Phêrô khóc lóc ăn năn  
sau khi chối Chúa, / và hứa ban thiên đàng cho kẻ  
trộm có lòng hối cải. / Xin cho chúng con được  
nghe những lời Chúa đã nói với người phụ nữ  
Samaria, / như thể Chúa đang nói với mỗi người  
chúng con: / “Nếu con nhận ra hồng ân của Thiên  
Chúa!”

Chúa chính là gương mặt hữu hình của Chúa  
Cha vô hình, / Đấng biểu lộ quyền năng của  
Ngài trước hết bằng sự tha thứ và lòng thương



xót:/ Xin làm cho Hội Thánh phản chiếu gương mặt hữu hình của Chúa trên trái đất này.

Chúa là Đấng phục sinh vinh hiển./ Chúa đã muốn các thừa tác viên của Chúa cũng mặc lấy sự yếu đuối / để có thể cảm thông với những người mê muội lầm lạc,/ xin làm cho tất cả những ai tiếp cận với các ngài ,/ đều cảm thấy họ đang được Thiên Chúa quan tâm, yêu mến và thứ tha.

Xin sai Thần Khí Chúa đến xúc dầu thánh hiến mỗi người chúng con,/ để Năm Thánh Lòng Thương Xót này / trở thành năm hồng ân của Chúa cho chúng con; / và để Hội Thánh Chúa, với lòng hăng say mới,/ có thể mang Tin Mừng đến cho người nghèo, / công bố sự tự do cho các tù nhân và những người bị áp bức,/ trả lại ánh sáng cho kẻ mù lòa.

Lạy Chúa Giêsu,/ nhờ lời chuyển cầu của Đức Maria,/ Mẹ của lòng thương xót, xin ban cho chúng con những ơn chúng con đang cầu xin.

Chúa là Đấng hằng sống và hiển trị cùng Chúa Cha / và Chúa Thánh Thần đến muôn đời. Amen.

***Đức Giáo Hoàng Phanxicô***

