



THÁNG KÍNH THÁNH GIUSE

PHÚT SUY NIỆM

Tháng 03/2006

THỨ TƯ: 01.03.2017
Lễ Tro. Giữ chay và kiêng thịt
Mt 6,1-6.16-18

1.Ghi nhớ: *“Khi làm việc lành phúc đức, anh em phải coi chừng, chớ có phô trương cho thiên hạ thấy. Bằng không anh em sẽ chẳng được Cha của anh em, Đấng ngự trên trời ban thưởng” (Mt 6,1).*

2.Suy niệm: Ăn chay, cầu nguyện, bổ thí là ba việc đạo đức được nhắc nhở thực hành trong suốt mùa Chay. Lời Chúa Giêsu dạy ta biết giá trị của nền đạo đức đích thực, và thi hành như thế nào thì mới phù hợp với tinh thần của Chúa. Cái cốt lõi của các việc đạo đức là sống thật trước mặt Chúa và cần phải được thực hiện bằng cả tấm lòng. Việc bổ thí chẳng hạn, cần phải thực hiện bằng tấm lòng yêu mến tha nhân; còn nếu làm để khoe khoang, thì việc làm này mất hết công phúc.

3.Sống Lời Chúa: Ăn chay để hãm dẹp dục vọng, cầu nguyện để gặp gỡ Chúa và bổ thí là yêu thương tha nhân.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con luôn biết yêu thương trong khiêm tốn để việc làm của con luôn là vì tình yêu thương chứ không vì phô trương công đức. Amen.*

THỨ NĂM SAU LỄ TRO: 02.03.2017

Lc 9,22-25

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

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

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

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

THỨ SÁU SAU LỄ TRO: 03.03.2017

Mt 9,14-15

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

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

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

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

THỨ BẢY SAU LỄ TRO: 04.03.2017

Lc 5,27-32

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

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

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

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

CHÚA NHẬT I MÙA CHAY: 05.03.2017

Mt 4, 1 - 11

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

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

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

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

THỨ HAI TUẦN I MÙA CHAY: 06.03.2017

Mt 25,31-46

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

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

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

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

THỨ BA: 07.03.2017

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 nhận lời” (Mt 6,7).*

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

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

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

THỨ TƯ: 08.03.2017

Lc 11, 29-32

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

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

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

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

THỨ NĂM: 09.03.2017

Mt 7,7-12

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

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

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

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

THỨ SÁU: 10.03.2017

Mt 5,20-26

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

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

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

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

THỨ BẢY: 11.03.2017

Mt 5, 43-48

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

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

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

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

CHÚA NHẬT II MÙA CHAY: 12.03.2017

Mt 17, 1 - 9

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

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

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

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

THỨ HAI TUẦN II MÙA CHAY: 13.03.2017

Lc 6,36-38

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

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

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

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

THỨ BA: 14.03.2017

Mt 23,1-12

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

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

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

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

THỨ TƯ: 15.03.2017

Mt 20,17-28

1.Ghi nhớ: *“Này chúng ta lên Giêrusalem, và Con Người sẽ bị nộp vào tay các thượng tế và kinh sư. Họ sẽ kết án tử hình Người” (Mt 20,18).*

2.Suy niệm: Chúa loan báo cuộc thương khó lần thứ ba, đồng thời cũng cho các môn đệ biết chính các ông cũng sẽ cùng chịu chung số phận với Chúa như vậy. Nhưng các ông thì nghĩ ngược lại, “kẻ xin ngồi bên hữu, người xin ngồi bên tả”. Ngày nay cũng có những người muốn theo Chúa, làm môn đệ Chúa với điều kiện là không có thập giá, khổ đau. Nhưng người môn đệ đích thực không thể sống mà tách rời thập giá Chúa Kitô. Vì những hy sinh những đau khổ chỉ có ý nghĩa, khi chúng ta biết liên kết với Chúa và sống vì Chúa mà thôi.

3.Sống Lời Chúa: Hi sinh chu toàn bản phận vì yêu Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tha thứ cho con vì những lần con ngại thập giá mà không tiến bước. Amen.*

THỨ NĂM: 16.03.2017

Lc 16,19-31

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

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

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

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

THỨ SÁU: 17.03.2017

Mt 21,33-43.45-46

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

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

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

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

THỨ BẢY: 18.03.2017

Lc15,1-3.11-32

1.Ghi nhớ: *Bảy 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.*

CHÚA NHẬT III MÙA CHAY: 19.03.2017

Ga 4, 5 – 42

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

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

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

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

THỨ HAI TUẦN III MÙA CHAY: 20.03.2017

Th. Giuse Bạ Trăm Năm Đức Maria

Lc 2,41-51

1.Ghi nhớ: *Khi thấy con, hai ông bà sững sốt, và mẹ Người nói với Người: “Con ơi sao con lại xử với cha mẹ như vậy?” (Lc 2,48).*

2.Suy niệm: Dựa vào Tin mừng thì chúng ta biết thánh Giuse thuộc chi họ Đavít, Ngài được xem như dây liên hệ giữa dòng dõi Đavít với Đấng Cứu Thế. Ngài còn được Tin mừng gọi là người công chính. Người công chính là người biết kính sợ Chúa và luôn thi hành thánh ý Thiên Chúa. Chiêm ngắm sự công chính của thánh Giuse để chúng ta biết nhìn lại ơn gọi nên thánh của chính mình, nhận ra tiếng của Chúa dành cho mình. Vậy đâu là thánh ý Chúa muốn dành cho tôi trong mùa chay này?

3.Sống Lời Chúa: Noi gương Giuse để tìm kiếm Chúa và thi hành thánh ý Ngài.

4.Cầu nguyện: *Lạy Thánh Cả Giuse, xin giúp con biết học noi ngài bài học khiêm nhu và sống công chính. Amen.*

THỨ BA: 21.03.2017

Mt 18,21-35

1.Ghi nhớ: *“Ấy vậy, Cha của thầy ở trên trời cũng sẽ đối xử với anh em như thế, nếu mỗi người trong anh em không hết lòng tha thứ cho anh em mình” (Mt 18,35).*

2.Suy niệm: Dụ ngôn người đầy tớ mắc nợ làm nổi bật sự tương phản giữa lòng thương xót vô biên của Chúa và sự cố chấp nhỏ mọn của con người. Chúa Giêsu muốn nhấn mạnh về sự tha thứ. Sự tha thứ này vượt xa sự tha thứ vì lịch sự, như muốn dàn xếp ôn hoà, muốn xoa dịu và làm cho cuộc sống chung được dễ dàng. Chúa muốn ta tha thứ thật lòng, cách sáng suốt và có ý thức, dựa trên nền tảng lòng thương xót của Chúa. Chúa đã tha cho ta rất nhiều, để ta cũng biết tha thứ cho nhau. “Xin tha nợ chúng con như chúng con cũng tha, kẻ có nợ chúng con”. Càng biết tha thứ, ta càng xứng đáng đón nhận ơn tha thứ của Thiên Chúa.

3.Sống Lời Chúa: Ý thức sự tha thứ mỗi khi đọc Kinh Lạy Cha.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con tâm lòng nhân ái, luôn biết yêu thương và tha thứ, để xây dựng hoà bình và hoà hợp với mọi người trong nơi con đang sống. Amen.*

THỨ TƯ TUẦN: 22.03.2017

Mt 5,17-19

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

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

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

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

THỨ NĂM: 23.03.2017

Lc 11,14-23

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

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

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

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

THỨ SÁU: 24.03.2017

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 người” (Mc 12,30).*

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

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

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

THỨ BẢY: 25.03.2017
LỄ TRUYỀN TIN
Lc 1,26-38

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

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

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

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

CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY: 26.03.2017

Ga 9, 1 - 41

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

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

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

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

THỨ HAI TUẦN IV MÙA CHAY: 27.03.2017

Ga 4,43-54

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

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

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

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

THỨ BA: 28.03.2017

Ga 5,1- 3A. 5 - 16

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

2.Suy niệm: Phép lạ này minh chứng Chúa Giêsu là Đấng chữa lành bệnh tật, phục hồi sự sống thể xác và linh hồn. Người bệnh đang ở trong tình trạng đau khổ và tuyệt vọng vì không có người giúp. Chúa thấy và Chúa biết nên Người thương xót anh. Chúa hỏi nhưng không phải để được trả lời, nhưng là để khơi dậy lòng tin và sự tự do trong việc đón nhận của anh. Noi gương Chúa, chúng ta cũng hãy biết tôn trọng những người mà mình phục vụ, để tránh thái độ độc đoán và hách dịch. Hãy nhìn người, nhìn đời bằng đôi mắt yêu thương để thấu hiểu và cảm thông hoàn cảnh của người khác.

3.Sống Lời Chúa: Người môn đệ của Chúa không chỉ biết nhìn thấy, biết nói, mà còn phải hành động dần thân cụ thể nữa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin Chúa ban cho con một tâm hồn và đôi mắt của Chúa, để biết yêu thương và giúp đỡ khi thấy nhu cầu của anh em. Amen.*

THỨ TƯ: 29.03.2017

Ga 5,17-30

1.Ghi nhớ: *“Đức Giêsu lên tiếng nói với họ rằng: Thật tôi bảo thật các ông: Con Người không thể tự mình làm điều gì, ngoại trừ điều Người thấy Chúa Cha làm, vì điều gì Chúa Cha làm, thì Người Con cũng làm như vậy” (Ga 5,19).*

2.Suy niệm: Chúa Giêsu nói về sự hiệp nhất sâu xa giữa Chúa Cha và Chúa Con, đến nỗi Người không tự ý nói hay làm gì, nhưng chỉ hành động theo ý và cách thức của Chúa Cha. Thiên Chúa là người Cha nhân từ, luôn làm những điều tốt lành cho con cái của Người. Nên ai tin vào Người Con, thì cũng tin kính Cha và được sống đời đời. Phần chúng ta là con cái của Thiên Chúa, chúng ta cũng được Chúa mời gọi cộng tác với Thiên Chúa trong việc mục vụ, bằng cách sử dụng ơn Chúa ban phần hồn phần xác, để góp phần thánh hoá bản thân và tha nhân mỗi ngày. Nhưng tôi có thật sự ý thức điều ấy không?

3.Sống Lời Chúa: Làm việc gì, hãy ý thức làm theo thánh ý Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con luôn biết sống kết hợp với Chúa, biết tìm hiểu và thánh ý của Thiên Chúa trong mọi hoàn cảnh. Amen.*

THỨ NĂM: 30.03.2017

Ga 5,31-47

1.Ghi nhớ: *“Nhưng tôi biết: các ông không có lòng yêu mến Thiên Chúa” (Ga 5,42).*

2.Suy niệm: Toàn thể Kinh Thánh Cựu ước là lời tiên báo về Chúa Giêsu, nhưng người Do Thái vẫn cố chấp, không tin và khước từ Chúa, họ tự loại mình ra khỏi ơn cứu độ. Chúa đã cho thấy hai nguyên do của sự cố chấp không tin, đó là vì họ không có lòng yêu mến Thiên Chúa và vì tính ích kỷ, ham danh... nên họ không còn khả năng nhận ra Chúa và không còn khả năng nhận ra nhau là anh em nữa. Chính Môisen sẽ tố cáo họ. Mùa Chay mời gọi ta đọc và sống lời Chúa, để xứng đáng đón nhận ơn cứu độ Chúa ban.

3.Sống Lời Chúa: Phải biết nhạy cảm nhận ra sự hiện diện của Chúa qua Lời Chúa và qua các dấu chỉ của thời đại.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin soi sáng tâm hồn con để con biết tin nhận Chúa và yêu thương đồng loại của mình. Amen.*

THỨ SÁU: 31.03.2017

Ga 7,1-2.10.25-30

1.Ghi nhớ: Đức Giêsu lớn tiếng nói rằng: “Các ông biết tôi ư ? Các ông biết tôi xuất thân từ đâu ? Tôi đâu có tự mình mà đến. Đáng đã sai tôi là Đáng chân thật. Các ông, các ông không biết Người” (Ga 7,28).

2.Suy niệm: Người Do thái quá tự phụ cho rằng họ đã biết được nguồn gốc của Chúa Giêsu “xuất thân từ một gia đình nghèo, con ông Giuse và bà Maria”. Họ không tưởng tượng nổi một con người có thân thế thấp hèn như thế mà dám xưng mình là Con Thiên Chúa. Họ đã cho rằng Người mất trí. Mâu thuẫn của đức tin Kitô giáo cũng là thế. Con người của Chúa Giêsu trở nên đối tượng cho người ta tranh luận. Ôn gọi của người kitô hữu hôm nay cũng trở thành vấn đề cho mọi người thắc mắc: vì những cử chỉ, việc làm, và cách sống của họ, để qua đó mọi người có thể tìm gặp Thiên Chúa. Đời sống của tôi có trở nên ánh sáng cho mọi người không?

3.Sống Lời Chúa: Tôi sẽ sống chân thành, yêu thương để mọi người nhìn thấy Thiên Chúa nơi tôi.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn biết mở rộng tâm hồn để đón nhận sự hướng dẫn Chúa Thánh Thần và sống đẹp lòng Chúa. Amen.*



KINH NGUYỆN GIA ĐÌNH

Lạy Thiên Chúa là Cha đầy lòng từ bi nhân hậu,
là cội nguồn của mọi gia đình dưới đất.

Tạ ơn Cha đã thương ban cho gia đình nhân loại
mẫu gương tuyệt vời của Thánh Gia Thất.

Xin Cha ban ơn Phúc-Âm-hoá mọi gia đình,
giúp đưa ánh sáng Tin Mừng Cứu độ,
là ánh sáng chân lý, yêu thương và bình an,
vào mọi lãnh vực đời sống gia đình chúng con.

Cho gia đình trở nên cái nôi của sự sống,
mái ấm của tình thương bao dung và hợp nhất,
ngôi trường giáo dục nên người tốt và hữu ích,
thành trì che chở phẩm giá của mọi người.

Cho mọi tư tưởng và việc làm của vợ chồng,
mang lại an hoà hạnh phúc cho gia đình.

Cho các bạn trẻ tìm gặp nơi ông bà, cha mẹ,
nguồn hỗ trợ cho sự phát triển phẩm giá làm người.

Xin Thánh Gia Thất phù hộ gia đình chúng con,
vững vàng tin yêu trong mọi gian lao thử thách,
và loan báo Chúa Giêsu Kitô là nguồn sống mới,
cho mọi gia đình, bây giờ và mãi mãi.

Amen.