



PHÚT SUY NIỆM

Tháng 04/2006

Ý Cầu Nguyện :

Cầu cho Giới trẻ : Xin cho những người trẻ biết quảng đại đáp lại ơn thiên triệu linh mục và ty sĩ, để có thể tận hiến cho Chúa trong đời sống linh mục hoặc đời sống thánh hiến.

THỨ BẢY TUẦN IV MÙA CHAY: 01.04.2017

Ga 7,40-53

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

2.Suy niệm: Giáo huấn của Chúa Giêsu đã tạo nên nhiều phản ứng trái ngược nhau: người thì bảo ngôn sứ, kẻ thì bảo là Đấng Kitô, có kẻ muốn bắt Người. Chúa Giêsu vẫn là một bí nhiệm đối với những người đương thời. Không thể qua sách vở mà con người có thể khám phá được Thiên Chúa. Các kinh sư và Pharisaiêu hiểu biết nhiều về giáo lý và thông thạo Thánh Kinh, nhưng họ đã không nhận ra Chúa Giêsu là Đấng Cứu Thế. Chính thái độ tự phụ và kiêu căng mà họ không nhận ra Người. Từ đó, chúng ta thấy điều kiện chính yếu để nhận ra Chúa Kitô, là phải biết khiêm tốn đón nhận lời Chúa. Ngày nay, đối với tôi, Chúa Kitô là ai, Người từ đâu đến, Người có ảnh hưởng gì trên cuộc đời tôi?

3.Sống Lời Chúa: Tin Chúa Giêsu là nguồn mạch ban ơn cứu độ.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, khi gặp thử thách con hay nghi ngờ, xin Chúa thương ban ơn củng cố lòng tin, để con được trung thành theo Chúa đến cùng. Amen.*

CHÚA NHẬT V MÙA CHAY: 02.04.2017

Ga 11,1-45

1. Ghi nhớ: “**Bệnh này không đến nỗi chết, nhưng là dịp để bày tỏ vinh quang của Thiên Chúa : qua cơn bệnh này con Thiên Chúa được tôn vinh**” (Ga11,4).

2. Suy niệm : Trong đời sống hằng ngày, ai cũng mong muốn cho mình luôn sống hạnh phúc, thân xác khoẻ mạnh, bệnh tật xảy đến thì cho là điều xấu xảy đến. Nhưng mấy khi chúng ta nhận ra bệnh tật hay một biến cố xấu xảy đến trong đời sống chúng ta là sứ điệp của Chúa gửi đến cho mình. “ *Qua cơn bệnh này Con Thiên Chúa được tôn vinh* ” .

3. Sống Lời Chúa: Nhận ra sứ điệp của Chúa qua từng biến cố.

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa xin cho mỗi người chúng con biết làm vinh danh Chúa ngay trong chính cuộc sống của chung con. Amen.*

THỨ HAI TUẦN V MC: 03.04.2017

Ga 8,1-11

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

2.Suy niệm: Đoạn Tin Mừng này cho chúng ta thấy cung cách hành xử và lòng nhân từ của Chúa Giêsu dành cho người đàn bà tội lỗi, cũng như cho tất cả chúng ta. Chúa không chối bỏ cái ách nặng nề xấu xa của tội lỗi, nhưng Chúa tạo cho tội nhân một con đường mới để hưởng sự tha thứ: “về đi và đừng phạm tội nữa”. Và đó cũng là con đường của lòng thương xót. Chúa muốn ta không được kết án, không hùa theo đám đông bắt tội bắt lỗi của người khác. Mỗi người hãy nhìn sâu vào trong tâm hồn mình để nhận ra các thiếu sót, yếu đuối và tội lỗi của mình trong đời sống, để ăn năn sám hối và biết cảm thông tha thứ cho anh em.

3.Sống Lời Chúa: Siêng năng xét mình xưng tội.

4.Cầu nguyện: Lạy Chúa, Chúa không muốn kẻ có tội phải chết, nhưng muốn nó ăn năn sám hối và được sống, xin thương xót con. Amen.

THỨ BA: 04.04.2017

Ga 8,21-30

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

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

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

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

THỨ TƯ: 05.04.2017

Ga 8,31-42

1.Ghi nhớ: Đức Giêsu trả lời: “*Thật, tôi bảo thật các ông: hễ ai phạm tội thì làm nô lệ cho tội*” (Ga 8,34).

2.Suy niệm: Đoạn Tin Mừng này đặt trong tâm tình sám hối Mùa Chay, mời gọi chúng ta trở về với phẩm giá làm con cái của Thiên Chúa, của sự tự do. Để đích thực là con cái Thiên Chúa thì chúng ta hãy tin vào Giêsu, bằng cách nghe và sống Lời Chúa, đừng phạm tội nữa, vì phạm tội là từ chối Thiên Chúa và nô lệ ma quỷ. Người Do thái tự phụ, từ chối lời đề nghị của Chúa, vì thế họ không thể thăng tiến trên con đường đức tin. Họ tự cho mình là con cái trong nhà, nhưng thật sự họ là người ngoài, là nô lệ, vì họ không hưởng ơn giải thoát nơi Đức Kitô. Vậy, hãy để cho Lời Chúa thấm nhập vào cuộc sống ta và chính Lời Chúa sẽ giải thoát ta.

3.Sống Lời Chúa: Tin vào Chúa Kitô và sống theo Lời Chúa, ta sẽ đạt tự do đích thực.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, nhiều lúc vì tự phụ ỷ lại vào sức riêng, nên con đã cách xa Chúa. Xin cho con tâm hồn khiêm tốn, hiền lành và xin cho Lời Chúa hướng dẫn đời con. Amen.*

THỨ NĂM: 06.04.2017

Ga 8,51-59

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

2.Suy niệm: Người Do thái dựa vào quan niệm hẹp hòi về cái chết của thân xác để tranh luận với Chúa Giêsu. Nhưng Chúa muốn nói: Người là nguồn sự sống. Ai đặt niềm tin vào Chúa Giêsu và tiếp nhận Người, thì được thông phần vào sự sống của Chúa. Mỗi người chúng ta cũng phải xét lại về thái độ của mình trước những lời mạc khải của Thiên Chúa qua Chúa Giêsu. Hay là chúng ta cũng giống như người Do thái ngày xưa, cũng ỷ lại, cũng dựa vào những hiểu biết trần thế, những mưu tính vụ lợi cá nhân, mà ngần ngại phải thay đổi, phải từ bỏ... để rồi cũng từ chối không đón nhận ân sủng của Chúa?

3.Sống Lời Chúa: Sống tin tưởng và thực thi lời Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tạ ơn Chúa vì những mạc khải cao trọng mà Chúa đã ban cho con. Xin cho con biết tin tưởng và nghiêm chỉnh thực thi lời Chúa. Amen.*

THỨ SÁU: 07.04.2017

Ga 10,31-42

1.Ghi nhớ : *”Như vậy các ông sẽ biết và ngày càng biết thêm rằng Chúa Cha ở trong Tôi và Tôi ở trong Chúa Cha” (Ga 10,42).*

2.Suy niệm: Lời Chúa hôm nay gợi lên một chân lý căn bản của đức tin công giáo: đó là Chúa Giêsu và Chúa Cha là một. Như thế, Chúa Giêsu là hiện thân tình yêu của Thiên Chúa giữa loài người. Cần phải tin vào việc Người làm, mới có thể tin Người và Thiên Chúa là một. Nhưng con người ngày nay có thể bị ảnh hưởng tư tưởng trần tục, chỉ muốn nhìn Chúa Giêsu như một người phàm, một nhà cách mạng... Chúng ta đôi khi cũng bị cám dỗ “lượm đá ném Chúa”, đó là khi chúng ta không dám sống ơn gọi kitô hữu của mình. Đó là những khi chúng ta phủ nhận phẩm giá của anh chị em của mình.

3.Sống Lời Chúa: Tin Chúa Cha và Chúa Con là một, và tôi cố gắng sống kết hiệp làm một với Chúa.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con lòng tin nơi Chúa. Xin cho con góp phần nhỏ bé của mình để Chúa đừng bị ném đá, đừng bị xúc phạm, đó là khi con dám sống vì Chúa và cho Chúa. Amen.*

THỨ BẢY: 08.04.2017

Ga 11,45-56

1.Ghi nhớ: “...Thà một người chết thay cho toàn dân còn hơn là toàn dân bị tiêu diệt” (Ga 11,50).

2.Suy niệm: Những người Do thái không tin vào Chúa Giêsu, họ muốn bắt Chúa phải chết thay, để người Rôma không đến huỷ diệt họ. Nhưng trong chương trình của Thiên Chúa, Chúa Giêsu chấp nhận chịu hiến tế, chấp nhận chết thay để mọi người được sống và được sống đời đời. Vậy, chết thay có phải là do hận thù và bất công? Đúng, nhưng với Thiên Chúa, thì đó là hành động của tình thương và nó khơi lên một chuỗi tình thương nối tiếp, là qui tụ con cái Chúa đang tản mác về một mối, thành cộng đoàn thờ phượng Chúa. Chúa Giêsu và cái chết của Người đã dạy chúng ta bài học yêu thương cho đến cùng. Học nơi Chúa Giêsu, ta hãy chấp nhận hi sinh, vượt khó và sống liên kết với Chúa, để có sức mạnh biến cuộc đời thành một hiến lễ tình yêu dâng Chúa.

3.Sống Lời Chúa: Chúa chết vì tôi, tôi biến cuộc đời tôi thành lễ hi sinh để cảm ơn Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa chết để cho con được sống. Xin cho con biết nhìn lên thập giá của Chúa, để con cũng được mời gọi sống như Chúa. Amen.*

CHÚA NHẬT LỄ LÁ: 09.04.2017
Mt 26, 14 – 27, 66

1.Ghi nhớ: *”Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn Lễ Vượt Qua ở đâu” (Mt 26,17).*

2.Suy niệm: Lễ Vượt qua của người Do Thái để kỷ niệm việc Chúa giải thoát họ khỏi ách nô lệ Ai Cập. Chúa Giêsu muốn thiết lập một lễ Vượt qua mới để giải thoát nhân loại khỏi tội lỗi. Bữa tiệc ly khai mào cho biến cố ấy. Các môn đệ muốn dọn lễ cho Chúa. “Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn Lễ Vượt Qua ở đâu”? Là những người được kêu gọi và yêu mến Chúa thật lòng, chúng ta noi gương các tông đồ, lo chuẩn bị cho Chúa có một chỗ xứng đáng trong tâm hồn ta. Giuđa cũng ngồi vào bàn tiệc rồi sau đó phản bội. Còn tôi, tôi có phản bội Chúa Giêsu Thánh Thể sau những lần rước lễ không?

3.Sống Lời Chúa: Chúa muốn ngự trong hồn ta, hãy siêng năng tham dự thánh lễ và rước lễ.

4.Cầu nguyện: Lạy Chúa, mặc dù nhiều lần con đã rước Chúa cách không sốt sắng. Xin Chúa thương tha thứ cho con. Amen.

THỨ HAI TUẦN THÁNH: 10.04.2017

Ga 12,1-11

1.Ghi nhớ: *“Thật, vậy người nghèo thì anh em luôn có bên cạnh; còn Thầy anh em không có mãi đâu” (Ga 12,8).*

2.Suy niệm: Trong bữa ăn tối tại gia đình Bêtania, Chúa Giêsu được cô Maria xúc dầu thơm rồi lấy tóc mà lau chân. Chúa coi đó là hành động báo trước việc xúc dầu mai táng Chúa, còn Giuđa coi đó là hành vi phung phí tiền bạc giúp đỡ người nghèo. Ông làm như thể ông muốn phục vụ người nghèo, nhưng thực ra chỉ là vì bản thân, vì tư lợi. Đó cũng là thái độ của những con người chưa thật sự dấn thân theo Chúa. Họ theo Chúa vì toan tính lợi lộc chứ không vì tình yêu thật sự. Họ không tìm Chúa mà họ tìm chính mình. Còn tôi thì sao? Tôi cầu nguyện để làm gì? Tôi làm việc bác ái để làm gì?...Tôi tìm Chúa hay tìm cái tôi ?

3.Sống Lời Chúa: Hãy tìm Chúa và sống xứng đáng với tình yêu cứu độ của Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban ơn thanh luyện tâm hồn con khỏi mọi hình thức vụ lợi, ích kỷ, để con yêu Chúa thật lòng và phục vụ mọi người thật tình. Amen.*

THỨ BA TUẦN THÁNH: 11.04.2017

Ga 13,21-33.36-38

1.Ghi nhớ:*Đức Giêsu nói thế rồi, tâm thần Người xao xuyến. Người tuyên bố: “Thật, Thầy bảo thật anh em: có một người trong anh em sẽ nộp Thầy” (Ga 13,21).*

2.Suy niệm: Mang lấy thân phận con người, Chúa Giêsu cũng có lúc xao xuyến, lo âu ... nhất là khi “có một người trong anh em” sẽ phản bội lại mình. Không vì bức tức mà chỉ điểm kẻ phản bội, nhưng vì muốn kẻ đó ăn năn sám hối. Chúa đã vượt thắng tất cả những yếu đuối, kể cả cái chết để trung thành với thánh ý Chúa Cha, và coi cái chết là cơ hội để Chúa được vinh danh. Cho nên, nếu chúng ta trung thành và hết lòng tin tưởng vào sức mạnh của thập giá Chúa Kitô, thì chúng ta cũng sẽ thắng vượt được tất cả. Bạn đã cảm nhận điều đó trong cuộc sống hàng ngày không?

3.Sống Lời Chúa: Chấp nhận thánh giá là hy sinh, làm vinh danh Chúa là mục đích cuộc đời.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con biết làm vinh danh Cha bằng cả cuộc đời, xin đừng để con ngã lòng khi gặp gian nan khốn khó, nhưng luôn được tin tưởng vào Chúa để vượt qua. Amen.*

THỨ TƯ TUẦN THÁNH: 12.04.2017

Mt 26,14-25

1.Ghi nhớ: *”Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn Lễ Vượt Qua ở đâu” (Mt 26,17).*

2.Suy niệm: Lễ Vượt qua của người Do Thái để kỷ niệm việc Chúa giải thoát họ khỏi ách nô lệ Ai Cập. Chúa Giêsu muốn thiết lập một lễ Vượt qua mới để giải thoát nhân loại khỏi tội lỗi. Bữa tiệc ly khai mào cho biến cố ấy. Các môn đệ muốn dọn lễ cho Chúa. “Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn Lễ Vượt Qua ở đâu”? Là những người được kêu gọi và yêu mến Chúa thật lòng, chúng ta noi gương các tông đồ, lo chuẩn bị cho Chúa có một chỗ xứng đáng trong tâm hồn ta. Giuđa cũng ngồi vào bàn tiệc rồi sau đó phản bội. Còn tôi, tôi có phản bội Chúa Giêsu Thánh Thể sau những lần rước lễ không?

3.Sống Lời Chúa: Chúa muốn ngự trong hồn ta, hãy siêng năng tham dự thánh lễ và rước lễ.

4.Cầu nguyện: Lạy Chúa, mặc dù nhiều lần con đã rước Chúa cách không sốt sắng. Xin Chúa thương tha thứ cho con. Amen.

THỨ NĂM TUẦN THÁNH: 13.04.2017

Ga 13,1-15

1.Ghi nhớ: *”Rồi Đức Giêsu đổ nước vào chậu, bắt đầu rửa chân cho các môn đệ và lấy khăn thắt lưng mà lau” (Ga 13,5).*

2.Suy niệm: Việc rửa chân tượng trưng cho sự hạ mình xuống trong cái chết, để mang lại ơn cứu độ loài người. Chính Chúa Giêsu đã rửa chân cho từng môn đệ, để làm gương phục vụ và dạy các ông bài học khiêm nhường. Phục vụ thì không phải luôn dễ, vì thực tế giữa nói và làm luôn có một khoảng cách khó vượt qua được. Nói yêu mến Chúa thì dễ, nhưng khi thể hiện cụ thể tình yêu đó thì thật khó. Giúp đỡ cho một người vừa xúc phạm tới mình, làm một việc tốt mà mình không muốn, sống chung với một người có tánh khí thất thường... tất cả đều là những thách đố đối với người phục vụ vì Chúa Kitô. Vì thế, không thể phục vụ tốt, nếu không thấm nhuần tình yêu Chúa Kitô.

3.Sống Lời Chúa: Khi phục vụ một người nghèo là chúng ta đụng chạm tới chính Chúa.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa đã rửa chân cho các môn đệ để chuẩn bị đưa họ vào đường thương khó. Xin tẩy rửa chúng con sạch mọi tội lỗi nét xấu, để cùng với Chúa hoàn tất đường thập giá Chúa dành cho con. Amen.*

THỨ SÁU TUẦN THÁNH: 14.04.2017

Ga 18,1-19,42

1.Ghi nhớ: *“Đức Giêsu nói: “Thế là đã hoàn tất!”. Rồi Người gục đầu xuống và trao Thần Khí” (Ga 18,30).*

2.Suy niệm: Tưởng niệm Chúa Giêsu chết. Thánh Gioan nhấn mạnh ý nghĩa cái chết của Chúa Giêsu: thân xác đã chết, đã được tôn vinh, là nguồn suối phát sinh mọi ân huệ thiêng liêng của Thánh thần, đem lại sự sống mới cho tín hữu. Tuy nhiên, Thập giá vẫn mãi mãi là một mầu nhiệm. Tại sao một Thiên Chúa uy quyền lại có thể chịu chết cách nhục nhã trên thập giá ? Thiết nghĩ trong cuộc khổ nạn và cái chết của Chúa Giêsu, chúng ta chỉ có thể tỉnh lặng ngắm nhìn. Trong tỉnh lặng, chúng ta mới cảm nhận được cái nhìn yêu thương của Chúa và trong cái nhìn ấy chúng ta mới nghe được tiếng gọi yêu thương của Ngài. Thập giá của Chúa luôn là ánh sáng, ánh sáng của tình yêu, của sự tha thứ, để chiếu soi đời ta và làm sáng tỏ thân phận đau khổ của con người.

3.Sống lời Chúa: Nhìn vào thập giá của Chúa để biết sống bao dung và tha thứ.

4.Cầu nguyện: *Lạy Mẹ Maria , xin cho con biết noi gương Mẹ, để cùng với Mẹ, con luôn biết đón nhận thập giá cuộc đời con. Amen.*

THỨ BẢY TUẦN THÁNH: 15.04.2017

Mc 16,1-7

1.Ghi nhớ: *”Vừa ngược mắt lên, các bà đã thấy tảng đá lăn ra rồi, mà tảng đá ấy lớn lắm” (Mc 16,4).*

2.Suy niệm: Chúng ta đã trải qua 40 ngày của Mùa Chay là thời gian chuẩn bị đón mừng mầu nhiệm Chúa Phục Sinh. Giờ đây chúng ta vui mừng đón chờ Lễ Phục Sinh của Chúa. Trong biến cố phục sinh, bằng quyền năng của Thiên Chúa, tảng đá lấp ngôi mộ đã được lăn ra. Ngôi mộ trống vắng, xác Chúa không còn trong đó, và có một thanh niên mặc áo trắng báo tin vui phục sinh. Hãy vui lên, vì Chúa đã phục sinh. Và cùng với quyền năng của Chúa Phục Sinh, tảng đá chôn chặt cuộc đời nô lệ chúng ta cũng sẽ được lăn ra, đó là những tham lam, lừa dối, ích kỷ, hận thù. Để rồi chính Chúa phục sinh sẽ giúp chúng ta sống đạo, sống đức tin và sống tình yêu mến một cách chân thành hơn.

3.Sống Lời Chúa: Tin vào Chúa Kitô Phục Sinh, chúng ta hãy chăm lo và bảo vệ sự sống.

4.Cầu nguyện: *Lạy chúa, Chúa đã sống lại để cho con được sống. Xin cho con luôn biết sống tình yêu thương của Chúa trong cuộc đời mình. Amen.*

CHÚA NHẬT CHÚA PHỤC SINH: 16.04.2017

(Ga 20,1-9)

1.Ghi nhớ: *”Theo kinh thánh, Đức Giêsu phải chỗi dậy từ cõi chết” (Ga 20,9).*

2.Suy niệm: Bà Maria Mácđala là người đầu tiên khám phá ngôi mộ trống, bà không hiểu, chạy đi báo tin cho hai môn đệ. Các ông vội đến và thấy như vậy, nhưng một môn đệ đã thấy và đã tin, vì □theo Kinh Thánh, Đức Giêsu phải chỗi dậy từ cõi chết□. Chúa Giêsu đã sống lại, có nghĩa là Chúa đã chết trên thập giá, đã mai táng trong mồ, bây giờ Ngài vẫn đang sống. Vì thế, chúng ta tin Chúa Giêsu là chúng ta tin vào một con người đang sống. Ngài sống lại để bảo đảm cho chúng ta cũng sẽ được sống lại, và Ngài sống lại để đồng hành với chúng ta trong cuộc sống này. Vì thế, cuộc sống hôm nay tuy ngắn ngủi, nhưng lại là một cái giá cho cuộc sống mai sau. Cho nên chúng ta cần sống đúng ơn gọi kitô hữu và làm chứng nhân Chúa phục sinh.

3.Sống Lời Chúa: Luôn ý thức giá trị Lời Chúa, và tham dự thánh lễ Chúa nhật cách sốt sắng.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, Chúa đã sống lại và ra khỏi mồ, xin cho con luôn xác tín rằng mỗi lần con trở về với Chúa sau những lần lầm lỗi sa ngã là con đang được phục sinh với Chúa. Amen.*

THỨ HAI PS : 17.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH:
Mt 28,8-15

1.Ghi nhớ: *Bấy giờ, Đức Giêsu nói với các bà: “Chị em đừng sợ! Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Galilê” (Mt 28,10).*

2.Suy niệm: “Chị em đừng sợ!”. Các bà sợ không chỉ vì yếu tố tâm lý, nhưng còn là phản ứng của một thụ tạo trước uy quyền của Đấng Phục Sinh, phản ứng của một cuộc gặp gỡ lạ lùng và các bà rất vui mừng. Sau khi củng cố niềm tin, Chúa đã sai các bà ra đi loan báo tin cho các tông đồ ”những anh em của Thầy”, và tiếp theo, Chúa cũng sai các tông đồ đi rao giảng Tin Mừng cho khắp thế giới. Ngày nay, chúng ta cũng là những người đối diện với Tin Mừng Phục Sinh, nên chúng ta cũng sẽ là những người được sai đi làm nhiệm vụ loan báo. Vì thế mà mọi cử chỉ, lời nói và việc làm của chúng ta luôn mang giá trị của một chứng từ.

3.Sống Lời Chúa: Dù cuộc sống có trống vắng u buồn như ngôi mộ trống, thì người kitô hữu vẫn can đảm tuyên xưng niềm tin.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con biết bắt chước các Tông đồ và các phụ nữ, luôn chân thành tìm Chúa và vui mừng chia sẻ Tin mừng phục sinh cho mọi người. Amen.*

THỨ BA PS:18.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH
Ga 20,11-18

1.Ghi nhớ: *“Bà Maria Mac-đa-la đi báo cho các môn đệ: “Tôi đã xem thấy Chúa”, và bà kể lại những điều Người đã nói với bà” (Ga 20,18).*

2.Suy niệm: Gặp được Chúa, chắc chắn bà Maria Macđala rất vui mừng. Nhưng để đến được niềm vui này, bà đã trải qua một nỗi u buồn tuyệt vọng. Theo Chúa, chắc chắn bà đã cùng với các môn đệ chứng kiến nhiều phép lạ, nhưng rồi tất cả đều tan biến khi mà chính bà chứng kiến cái chết tủ nhục của Chúa trên thập giá, và cuối cùng, bà không còn nhìn thấy xác Chúa ở trong mồ nữa. Như vậy, tất cả chỉ là tuyệt vọng trong nước mắt. Nhưng chính trong sự tuyệt vọng, bà được thấy Chúa Phục Sinh và Người đã gọi tên bà một cách thân mật, ngọt ngào. Từ đó, bà hân hoan vui mừng đi vào cuộc sống mới là làm chứng nhân cho Người.

3.Sống Lời Chúa: Noi gương bà Maria Macđala về lòng yêu mến Chúa, để luôn được gắn bó với Chúa và làm chứng cho Chúa.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con biết kiếm tìm Chúa trong tinh thần yêu mến, chắc chắn con sẽ không thất vọng, vì Chúa đang ở bên con, đang chờ đợi con. Amen.*

THỨ TƯ PS: 19.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH
Lc 24,13-35

1.Ghi nhớ: *”Mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người nhưng Người lại biến mất” (Lc 24,3).*

2.Suy niệm: Hai môn đệ làng Emmau bước đi trong nỗi buồn tuyệt vọng. Chúa phục sinh đã đến bên họ, giải thích Thánh kinh, mở mắt cho họ thấy Chúa trong bữa ăn. Và rồi, họ trở thành chứng nhân nhiệt thành của Chúa Phục sinh. Thế giới ngày nay không thiếu những tâm hồn cô đơn tuyệt vọng. Tuyệt vọng vì mất niềm tin, vì không thấy ý nghĩa cuộc đời. Tuyệt vọng vì đôi mắt tâm hồn họ bị che khuất không làm cho họ thấy được sự hiện hữu của Thiên Chúa. Giữa những cảnh tuyệt vọng ấy, bốn phận người kitô hữu là gì, nếu không là đốt lên những ngọn lửa tin yêu để sưởi ấm tâm hồn. Bốn phận này không đòi hỏi những phương tiện lớn lao, những khả năng xuất chúng, mà chỉ cần những nghĩa cử đầy tình Chúa và tình người. Một bữa ăn, một lời an ủi, một cuộc viếng thăm . . .

3.Sống Lời Chúa: Biết sống gần gũi, cảm thông với mọi người.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, nếu cuộc sống có làm cho con đau khổ và tuyệt vọng, thì cho con biết tìm về bên Chúa, nhờ đó mà con đón nhận được sức mạnh của tâm hồn. Amen.*

THỨ NĂM PS: 20.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH
Lc 24,35-48

1.Ghi nhớ: *“Có lời Kinh Thánh chép rằng: “Đấng Kitô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba, từ cõi chết sống lại và phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân” (Lc 24,46-47).*

2.Suy niệm: Chúa đã sống lại thật, các tông đồ đã xem thấy và có thể sờ vào chân tay của Ngài. Tất cả những điều đã ghi chép trong Kinh thánh đều được ứng nghiệm nơi Chúa Giêsu. Tuy nhiên, chỉ khi được Chúa soi lòng mở trí thì các tông đồ mới vững tin và mừng vui thật sự. Rồi Chúa trao cho họ nhiệm vụ rao giảng Tin mừng cho muôn dân, làm chứng nhân cho Chúa Phục sinh. Điều này nhắc nhở chúng ta muốn hiểu Kinh Thánh, muốn sống Lời Chúa và muốn làm chứng nhân cho Chúa, chúng ta cần ơn soi sáng trợ lực của Chúa, chứ không chỉ nhờ sức riêng của mình. Có như thế, chúng ta mới thấy được hết ý nghĩa của kitô giáo, là một tôn giáo của lòng tin và niềm vui, của sự giải thoát và cứu độ, của sự sống mới trong Chúa Kitô Phục sinh.

3.Sống Lời Chúa: Sống tin tưởng lạc quan.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con biết nhận ra trong đau khổ có sức mạnh của niềm hy vọng và vinh quang. Amen.*

THỨ SÁU PS: 21.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH
Ga 21,1-14

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 BẢY PS: 22.04.2017
TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH
Mc 16,9-15

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

2.Suy niệm: Sau khi sống lại, Chúa Giêsu đã hiện ra cho bà Maria Mácđala, cho hai môn đệ làng Emmau để củng cố niềm tin cho họ, để rồi Chúa sai họ đi báo tin cho người khác. Chúa cũng hiện ra cho Nhóm Mười Một để khiển trách họ về sự cứng lòng tin và Chúa công bố lệnh truyền : ”Hãy đi khắp tứ phương loan báo Tin mừng”. Phần chúng ta, chỉ có thể làm chứng cho Chúa và rao giảng về Chúa một khi chúng ta thật sự xác tín về Ngài, qua việc học hỏi, cầu nguyện và khám phá Chúa. Và như thế là chúng ta cũng sẽ nói với mọi người rằng: niềm tin của chúng ta không phải là một sự hời hợt và nhẹ dạ cả tin, mà là tin vào một Đấng đã thật sự sống lại từ trong cõi chết.

3.Sống Lời Chúa: Hãy siêng năng chạy đến bàn tiệc của Lời Chúa và Mình Thánh Chúa để được Chúa soi sáng và bồi dưỡng.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con không ngừng khao khát Chúa là Nguồn Hằng sống của con. Amen.*

CHÚA NHẬT II PHỤC SINH: 23.04.2017
KÍNH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT
Ga 20, 19-31

1.Ghi nhớ: *”Chúa Giêsu nói với ông: ”Tôma, vì con đã xem thấy Thầy, nên con đã tin. Phúc cho những ai không thấy mà tin” (Ga 20,29).*

2.Suy niệm: Chúa đã sống lại. Các tông đồ khác đã thấy và đã tin, riêng Tôma thì chưa, ông đòi phải chính mắt thấy, tay sờ thì mới chịu tin. Con đường của lòng tin thật khó biết bao! Tuy nhiên, Chúa đã tìm đến với Tôma. Khi nhìn thấy và nghe tiếng Chúa, ông đã tin và lớn tiếng tuyên xưng đức tin vào Thiên Chúa. Do đó, đức tin chính là ơn Chúa ban, và với ơn Chúa, ta dù không thấy nhưng vẫn cứ tin. Qua sự cứng tin của Tôma, Chúa đã chúc phúc cho những người sẽ tin vào Chúa: “Phúc cho những ai không thấy mà tin”. Lời Chúa nói đây trở nên mỗi phúc cho người kitô hữu.

3.Sống Lời Chúa: Tin vào Chúa phục sinh là sống bình an và phó thác.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con biết cậy dựa vào Chúa, để niềm tin càng được vững chắc hơn. Amen.*

THỨ HAI: 24.04.2017

Ga 3,1-8

1.Ghi nhớ:*Đức Giêsu đáp: "Thật, tôi bảo thật ông: không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí" (Ga 3,5).*

2.Suy niệm: Nicôđêmo đến gặp Chúa Giêsu và thắc mắc về sự tái sinh. Chúa đã giải thích cho ông: được làm con Chúa, được vào Nước Trời và được sự sống đời đời, chính là hiệu quả của việc tái sinh. Tuy nhiên, để được tái sinh, con người cần phải nhờ nước và Thánh Thần. Tất cả ý nghĩa này bao gồm trong bí tích Rửa Tội mà người kitô hữu đã lãnh nhận. Chắc chắn người kitô hữu hôm nay sẽ không còn thắc mắc như Nicôđêmo, chúng ta không phủ nhận ơn tái sinh của bí tích Rửa Tội. Nhưng nên biết rằng: ơn phép Rửa không là tấm vé vào cửa thiên đàng, nếu chúng ta không nỗ lực sống đức tin và làm cho ơn ấy tăng trưởng mỗi ngày.

3.Sống Lời Chúa: Phải sống xứng đáng với ơn gọi làm con Chúa thì mới được vào Nước Trời.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con luôn biết mở rộng tâm hồn để đón nhận ơn Chúa Thánh Thần và cộng tác với ơn Chúa, để mỗi ngày con càng trở nên thánh thiện hơn, hầu sống xứng đáng lãnh nhận gia nghiệp Nước Trời. Amen.*

THỨ BA: 25.04.2017

Mc 16,15-20

1.Ghi nhớ: *”Người nói với các ông: Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo tin mừng cho mọi thọ tạo” (Mc 16,15).*

2.Suy niệm: Chúa đã sai các tông đồ ra đi loan truyền Tin Mừng phục sinh. Đó là điều mà hôm nay chúng ta gọi là truyền giáo, và đặc biệt là chúng ta cũng được mời gọi thực hiện lệnh truyền này. Nhưng thế nào là truyền giáo? Theo Mẹ Têrêsa Calcutta, truyền giáo là “làm cho mọi người nhận biết Chúa Kitô và say mê Chúa Kitô”. Bằng cách nào? Với Mẹ, truyền giáo bằng chính đời sống mình để làm cho người ta nhận biết và yêu mến Chúa, không chỉ bằng lời nói, mà là tất cả hành động. Vậy truyền giáo không là rao giảng một lý thuyết, mà là chia sẻ một cuộc sống yêu thương. Trong một thế giới mà lòng hận thù ngày một leo thang, thì truyền giáo đối với các kitô hữu là biểu lộ một cuộc sống “yêu thương và tha thứ”.

3.Sống Lời Chúa: Tin vào Đức Kitô Phục Sinh là sống những gì mà chính Đức Kitô đã dạy và sống. Đó là truyền giáo.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin nhờ lời bầu cử và tấm gương Tông đồ của Thánh Marcô ban cho con luôn biết nhiệt thành làm sáng danh Chúa. Amen.*

THỨ TƯ: 26.04.2017

Ga 3,16-21

1.Ghi nhớ: *”Quả vậy Thiên Chúa đã sai Con của Người đến thế gian, không phải để lên án thế gian, nhưng là để thế gian nhờ Con của Người mà được cứu độ” (Ga 3,17).*

2.Suy niệm: Qua cuộc nhập thể và cứu chuộc, tử nạn và phục sinh của Chúa Giêsu, Thiên Chúa đã tỏ bày tình yêu thương đối với thế gian. Càng nhìn ngắm Chúa Giêsu, chúng ta càng cảm nhận tình thương bao la của Thiên Chúa. Thế gian trở nên đối tượng yêu thương của Chúa, vì qua Chúa Giêsu, mọi người được ơn cứu độ. Khi đã đón nhận tình yêu thương của Chúa, thì tôi có bổn phận phải chia sẻ tình yêu thương đó cho mọi người anh em tôi: bằng các việc bác ái và phục vụ...

3.Sống Lời Chúa: Siêng năng suy niệm về cuộc đời của Chúa để “Đối với tôi, sống là Chúa Kitô”

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin cho con luôn nhớ rằng Chúa đến không phải để luận phạt, nhưng là để cho con được sống. Xin cho con luôn nghiệm thấy tình yêu bao la của Chúa trong đời sống và cố gắng đáp lại tình yêu ấy. Amen.*

THỨ NĂM: 27.04.2017

Ga 3,31-36

1.Ghi nhớ: *”Đấng từ trên cao mà đến, thì ở trên mọi người; kẻ từ đất mà ra, thì thuộc về đất và nói những chuyện dưới đất” (Ga 3,31).*

2.Suy niệm: Có hai cách nhìn về Chúa Giêsu: hoặc nhìn từ dưới đất, hoặc nhìn từ trên cao. Tùy vào cách nhìn mà người ta sẽ chấp nhận hay khước từ lời chứng của Chúa Giêsu. Chân lý đức tin mà Hội Thánh Công giáo dạy ta tin, không do trí khôn con người suy tưởng, nhưng được chính Thiên Chúa dạy qua Chúa Giêsu, Đấng từ trời xuống. Chúa Giêsu giảng dạy không do một nguồn tài liệu nào, hay một sự giúp đỡ nào, nhưng tất cả là do chính Người biết và Người đã sống. Ai chấp nhận và tin vào Chúa Giêsu, sẽ được sống đời đời. Còn ai không tin, sẽ bị luân phạt.

3.Sống Lời Chúa: Vui mừng vì được làm con Chúa và cố gắng giống Chúa mỗi ngày một hơn.

4.Cầu nguyện: *Lạy Chúa là Đấng ban sự sống, xin cho con luôn biết tin tưởng và làm chứng cho tình yêu Chúa. Amen.*

THỨ SÁU: 28.04.2017

Ga 6,1-15

1.Ghi nhớ:*Ngước mắt lên, Đức Giêsu nhìn thấy đông đảo dân chúng đến với mình. Người hỏi ông Philipphê: “Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây?” (Ga 6,5).*

2.Suy niệm: Biết trước phép lạ mình sắp làm, nhưng Chúa Giêsu vẫn đặt câu hỏi ”Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn” để dạy các môn đệ phải biết quan tâm, lo lắng cho đàn chiên cả hồn lẫn xác. Rồi với năm chiếc bánh và hai con cá của một em bé, Chúa làm phép lạ cho họ ăn no, dư mười hai thúng. Tất cả đều xuất phát từ tình yêu thương của Chúa. Ngày nay, Chúa vẫn tiếp tục và không ngừng thể hiện quyền năng của Chúa qua Giáo Hội là nguồn ơn cứu độ của Ngài. Đồng thời, Chúa cũng mời gọi mỗi người chúng ta ta góp phần với Chúa làm nên những phép lạ để xoá đói giảm nghèo, cả về thể xác lẫn tinh thần.

3.Sống Lời Chúa : Tập sống quan tâm giúp đỡ người khác, biết quảng đại cho đi.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, xin ban cho con con tim của Chúa, để con biết quan tâm cộng tác với các linh mục, giúp cho đàn chiên Chúa được sống và sống dồi dào. Amen.*

THỨ BẢY: 29.04.2017

Ga 6,16-21

1.Ghi nhớ:*Nhưng Người bảo các ông: “Chính Thầy đây, đừng sợ!” (Ga 6,20).*

2.Suy niệm: Chúa Giêsu đầy quyền năng, Người vượt trên biển cả thiên nhiên và không chế sự dữ. “Thầy đây, đừng sợ!”, Chúa bảo chúng ta đừng sợ, vì Chúa biết con người chúng ta rất yếu đuối. Khi thấy những gì vượt quá sức mình thì đâm hoảng sợ do lòng tin còn yếu kém. Cũng có khi vì chúng ta quá bận tâm chống chọi với nghịch cảnh, khó khăn trong đời, mà ta quên đi và không nhận ra Thiên Chúa vẫn luôn hiện diện bên ta. Với sự có mặt của Chúa, thuyền đời ta sẽ đến bến bình yên. Tôi có xác tín như thế không ?

3.Sống Lời Chúa: Dù thuận lợi hay khó khăn, tôi vẫn tin Chúa.

4.Cầu nguyện:*Lạy Chúa, con thuyền đời con đôi khi lao đao vì sóng gió biển đời. Xin cho con luôn tin thác mọi sự nơi Chúa, nhất là những khi gặp gian truân thử thách. Amen.*

CHÚA NHẬT III PHỤC SINH: 30.04.2017

Lc 24, 13 - 35

1. Ghi nhớ: *“Dọc đường, khi Người nói chuyện và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta, lòng chúng ta đã chẳng bừng cháy lên sao”?* (Lc 24,32).

2. Suy niệm: Thất vọng, chán nản, ngã lòng, cảm thấy thua cuộc vì đã theo Thầy Giêsu, đó là tâm trạng của hai môn đệ làng Emmau. Và họ quyết định trở về quê cũ, tìm mưu sinh lại bằng nghề cũ của mình. Chính lúc đó, Chúa Phục sinh hiện ra, giải thích cho họ hiểu, theo Thánh Kinh thì Người phải chết, sống lại để cứu chuộc muôn dân; họ thấy âm lòng, nhưng vẫn chưa hiểu, mãi cho đến khi thấy lại nghi thức bẻ bánh mà Chúa đã thực hiện trong buổi Tiệc Ly và họ nhận ra quả thực Thầy mình đã sống lại, hiện ra với mình: niềm vui vỡ oà trong tim, họ quay lại báo tin cho anh em. Những khó khăn trong cuộc sống, đôi khi làm cho chúng ta tưởng rằng Chúa đâu mất rồi, Ngài không thấy, không nghe, nỗi khổ của chúng ta; thực ra, Chúa Phục sinh vẫn đang hiện diện trong ta, bên cạnh ta, cùng đi với chúng ta trong cuộc đời, chỉ tại ta không nhận ra dấu chỉ sự hiện diện của Người.

3. Sống Lời Chúa: Khổ đau không làm chúng ta xa Chúa, nhưng giúp ta càng vững tin hơn.

4. Cầu nguyện: *Xin cho chúng con lòng tin đủ mạnh để nhận ra sự hiện diện của Chúa, qua những ơn lành Ngài ban, trong cuộc đời chúng con.*



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.