

# CÂU NGUYỆN THÁNG 01/2024



## Thứ hai

# LỄ ĐỨC MARIA MẸ THIÊN CHÚA

Lc 2, 16-21

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca:

Họ liền hồi hả ra đi. Đến nơi, họ gặp bà Ma-ri-a, ông Giu-se, cùng với Hài Nhi đặt nằm trong máng cỏ.<sup>17</sup> Thấy thế, họ liền kể lại điều đã được nói với họ về Hài Nhi này.<sup>18</sup> Nghe các người chần chiên thuật chuyện, ai cũng ngạc nhiên.<sup>19</sup> Còn bà Ma-ri-a thì hằng ghi nhớ mọi kỷ niệm ấy, và suy đi nghĩ lại trong lòng.

<sup>20</sup> Rồi các người chần chiên ra về, vừa đi vừa tôn vinh ca tụng Thiên Chúa, vì mọi điều họ đã được mắt thấy tai nghe, đúng như đã được nói với họ.<sup>21</sup> Khi Hài Nhi được đủ tám ngày, nghĩa là đến lúc phải làm lễ cắt bì, người ta đặt tên cho Hài Nhi là Giê-su; đó là tên mà sứ thần đã đặt cho Người trước khi Người được thụ thai trong lòng mẹ

### **Suy Niệm:**

Khi nghe các mục đồng thuật lại những điều được phán dạy về Hài Nhi, Đức Maria hằng giữ kỹ những lời ấy và suy đi nghĩ lại. Đức Maria, con người của chiều sâu nội tâm. Mẹ luôn chiêm ngắm dấu ấn của Thiên Chúa trong mọi hoàn cảnh mọi biến cố. Thái độ "giữ kỹ" là thái độ khiêm tốn đón nhận. Sự "suy đi nghĩ lại" chứng tỏ một tâm hồn khao khát tìm hiểu.

Thiện tâm nơi Đức Maria là điều kiện để mầu nhiệm cao siêu của Thiên Chúa được hiện tỏ.

### **Cầu Nguyện:**

Lạy Mẹ Maria, mẹ tự khiêm hạ thăm sâu nên đã được Thiên Chúa nâng lên đỉnh cao sang trong chức vụ Mẹ Thiên Chúa. Trước khi đón nhận Ngôi Lời Thiên Chúa trong cung lòng, Mẹ đã đón nhận Lời Chúa tận thâm sâu tâm hồn. Trong Mẹ tất cả chỉ có một niềm tin son sắt, một tình yêu nồng nàn để ý nhiệm của Thiên Chúa được thực hiện trọn vẹn. Xin Mẹ cầu cho chúng con cũng biết yêu mến, lắng nghe và thực thi Lời Chúa. Amen.

## Thứ ba

# Thánh Basiliô Cả và thánh Grêgôriô Nazianzêno, giám mục, TSHT Ga 1, 19- 28

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan :



19 Và đây là lời chứng của ông Gio-an, khi người Do-thái từ Giê-ru-sa-lem cử một số tư tế và mấy thầy Lê-vi đến hỏi ông: "Ông là ai?"<sup>20</sup> Ông tuyên bố thẳng thắn, ông tuyên bố rằng: "Tôi không phải là Đấng Ki-tô."<sup>21</sup> Họ lại hỏi ông: "Vậy thì thế nào? Ông có phải là ông Ê-li-a không?" Ông nói: "Không phải." - "Ông có phải là vị ngôn sứ chẳng?" Ông đáp: "Không."<sup>22</sup> Họ liền nói với ông: "Thế ông là ai, để chúng tôi còn trả lời cho những người đã cử chúng tôi đến? Ông nói gì về chính ông?"<sup>23</sup> Ông nói: Tôi là tiếng người hô trong hoang địa: Hãy sửa đường cho thẳng để Đức Chúa đi, như ngôn sứ I-sai-a đã nói.<sup>24</sup> Trong nhóm được cử đi, có mấy người thuộc phái Pha-ri-sêu.<sup>25</sup> Họ hỏi ông: "Vậy tại sao ông làm phép rửa, nếu ông không phải là Đấng Ki-tô, cũng không phải là ông Ê-li-a hay vị ngôn sứ?"<sup>26</sup> Ông Gio-an trả lời: "Tôi đây làm phép rửa trong nước. Nhưng có một vị đang ở giữa các ông mà các ông không biết.<sup>27</sup> Người sẽ đến sau tôi và tôi không đáng cởi quai dép cho Người."<sup>28</sup> Các việc đó đã xảy ra tại Bê-ta-ni-a, bên kia sông Gio-đan, nơi ông Gio-an làm phép rửa.

### Sứ điệp:

*Thánh Gioan Tiễn Hô giới thiệu cho người Do Thái: "Có một Vị đang ở giữa các ông mà các ông không biết". Chúa Giêsu âm thầm đồng hành bên ta. Cần có đức tin để nhận ra Chúa.*

### Câu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, hôm nay lời Thánh Gioan Tiền Hô đang vang lên bên tai con: Chúa ở giữa chúng con mà chúng con không biết. Quả thật Chúa âm thầm lặng lẽ đến với con. Ngày Chúa giáng trần, không mấy người nhận ra Hài Nhi nằm trong máng cỏ là Chúa, Đấng Cứu Độ. Những năm tháng Chúa sống tại làng Na-da-rét, chẳng ai nhận ra nơi người thợ mộc là vị cứu tinh nhân loại. Khi Chúa lên đường đi rao giảng, không người nào nhận ra Chúa là Đấng Thiên Sai. Giờ phút Chúa chịu chết trên thánh giá, rất ít người nhận ra Chúa là Đấng Cứu Thế. Và ngày nay, Chúa sống lại và đang âm thầm đồng hành bên con, nhưng không mấy khi con nhận ra Chúa. Chúa âm thầm lặng lẽ hiện diện nơi Bí Tích Thánh Thể, nhưng chẳng mấy lúc con có được một lòng tin sống động để kết hiệp và phó thác đời mình cho Chúa.

Lạy Chúa, xin Chúa tỏ ra cho tâm hồn con để con nhận biết Chúa. Chúa rất cao cả trời vượt trên con, nhưng cũng rất nhỏ bé bên cạnh con. Chúa ở xa con nhưng cũng rất gần sát lòng con.

Chúa dường như vắng mặt, nhưng thực ra lại hiện diện trong mọi giây phút và mọi bước đường con đi. Xin Chúa khơi dậy nơi con ý thức về sự hiện diện của Chúa.

Tuy dù Chúa hiện diện âm thầm lặng lẽ, nhưng Chúa vẫn hoạt động mạnh mẽ hữu hiệu, Chúa vẫn là Chúa. Xin cho con nhận ra Chúa, đến với Chúa và bước đi bên Chúa, để con được Chúa dìu dắt và nâng đỡ, để cuộc đời con được Chúa biến đổi và nâng cao. Amen.

**Ghi nhớ :**

***"Có một Đấng sẽ đến sau tôi, nhưng chính Đấng đó đã có trước tôi"***

***TGM Giuse Nguyễn Năng***

## Thứ Tư Danh Thánh Chúa Giê-su Lc 2, 21-24

### Tin Mừng Chúa Giê-su Kitô theo Thánh Luca:



Khi Hài Nhi được đủ tám ngày, nghĩa là đến lúc phải làm lễ cắt bì, người ta đặt tên cho Hài Nhi là Giê-su; đó là tên mà sứ thần đã đặt cho Người trước khi Người được thụ thai trong lòng mẹ.

<sup>22</sup> Khi đã đến ngày lễ thanh tẩy của các ngài theo luật Mô-sê, bà Ma-ri-a và ông Giu-se đem con lên Giê-ru-sa-lem, để tiến dâng cho Chúa,<sup>23</sup> như đã chép trong Luật Chúa rằng: "Mọi con trai đầu lòng phải được gọi là của thánh, dành cho Chúa",<sup>24</sup> và cũng để dâng của lễ theo Luật Chúa truyền, là một đôi chim gáy hay một cặp bồ câu non.

### Suy niệm:

Đức Giê-su được thánh Giu-se và Đức Mẹ dâng trong Đền thờ. Các Ngài đã thi hành cả luật buộc (thanh tẩy bà mẹ sau khi sinh con) và luật không buộc (dâng con vào Đền thờ). Để tưởng nhớ việc Thiên Chúa tỏ lòng thương xót khi cứu dân Do Thái ra khỏi cảnh nô lệ Ai Cập, luật Mô-sê qui định hoa quả đầu mùa cũng như con đầu lòng của súc vật và con người thuộc về Thiên Chúa và phải được thánh hiến cho Ngài. Đức Giê-su là hoa quả đầu mùa tốt lành được tiến dâng lên Thiên Chúa. Hơn nữa, Ngài là Con Một Thiên Chúa, hôm nay được dâng trong đền thờ để báo trước việc chính Ngài sẽ tự hiến thân mình chịu chết trên thập giá để cứu toàn thể nhân loại khỏi cái chết do tội lỗi. Đức Giê-su là người con đầu lòng đến để làm chứng về lòng Chúa thương xót, vì quá yêu nhân loại đến nỗi đã ban chính Người Con Một để ai tin vào Người Con đó thì sẽ được cứu (Ga 3,16).

**Chia sẻ:** Bạn có cảm nghiệm gì về Lòng Chúa Xót Thương trên cuộc đời của bạn? Mời bạn chia sẻ.

**Sống Lời Chúa:**

Bạn hãy dành thời giờ đọc một chuỗi Lòng Thương Xót cầu nguyện cho những gia đình đang gặp khó khăn mà bạn quen biết.

**Câu nguyện:**

*Lạy Chúa Giêsu, Lòng thương xót của Chúa đã trải dài trên cuộc đời chúng con từ khi chúng con chưa được tượng hình. Xin cho chúng con cảm nghiệm được lòng Chúa xót thương để chúng con biết sống yêu thương nhau hơn và cất ca tụng lòng Chúa thương xót không ngừng trong suốt cuộc đời chúng con. Amen.*

## Thứ Năm đầu tháng

Ga 1, 35- 42

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Hôm sau, ông Gio-an lại đang đứng với hai người trong nhóm môn đệ của ông.<sup>36</sup> Thấy Đức Giê-su đi ngang qua, ông lên tiếng nói: "Đây là Chiên Thiên Chúa."<sup>37</sup> Hai môn đệ nghe ông nói, liền đi theo Đức Giê-su.<sup>38</sup> Đức Giê-su quay lại, thấy các ông đi theo mình, thì hỏi: "Các anh tìm gì thế? " Họ đáp: "Thưa Ráp-bi (nghĩa là thưa Thầy), Thầy ở đâu? "<sup>39</sup>

Người bảo họ: "Đến mà xem." Họ đã đến xem chỗ Người ở, và ở lại với Người ngày hôm ấy. Lúc đó vào khoảng giờ thứ mười.

<sup>40</sup> Ông An-rê, anh ông Si-môn Phê-rô, là một trong hai người đã nghe ông Gio-an nói và đi theo Đức Giê-su.<sup>41</sup> Trước hết, ông gặp em mình là ông Si-môn và nói: "Chúng tôi đã gặp Đấng Mê-si-a" (nghĩa là Đấng Ki-tô).<sup>42</sup> Rồi ông dẫn em mình đến gặp Đức Giê-su. Đức Giê-su nhìn ông Si-môn và nói: "Anh là Si-môn, con ông Gio-an, anh sẽ được gọi là Kê-pha" (tức là Phê-rô).

### Sứ điệp:

*Nghe giới thiệu về Chúa Giêsu, hai môn đệ của Thánh Gioan Tiền Hô đã đi theo Chúa, đã đến chỗ Chúa ở, và còn lưu lại với Chúa nữa. Trong cuộc đời, đã bao giờ chúng ta khao khát và nỗ lực đi gặp Chúa chưa?*

### Câu nguyện:

Lạy Chúa, từ tấm bé đến khi khôn lớn, con được lãnh nhận từ bí tích này đến bí tích khác, sáng tối đọc kinh, hằng ngày tham dự thánh lễ, được nghe Lời Chúa. Nhưng xét mình lại, con nhận thấy chẳng mấy khi con thực sự gặp

Chúa, chẳng mấy khi con lưu lại với Chúa, chẳng mấy khi con khao khát đi tìm Chúa.

Nhiều lần con đọc kinh như cái máy, lời kinh con dâng Chúa chỉ là những lời vô hồn. Nhiều lần con rước Chúa, nhưng chỉ làm theo thói quen hoặc vì áp lực tâm lý. Nhiều lần ngồi nghe Lời Chúa nhưng tâm hồn con xa cách Chúa. Việc sống đạo của con nhiều lúc như một thứ nghề gia truyền, cha truyền con nối. Cha có đạo thì con cũng có đạo. Rồi con có đạo thì cháu cũng có đạo. Thế thôi. Con tưởng rằng không cần học hỏi thêm, không cần tìm tòi khám phá thêm. Con không có được một cảm nghiệm gì về Chúa, chẳng có một xác tín bản thân nào. Việc có đạo của con chỉ là danh nghĩa, là hình thức, chỉ có cái vỏ bên ngoài thôi, lạy Chúa.

Xin cho con và gia đình con biết sống đạo cách xác tín hơn. Xin cho con biết khao khát Chúa, biết nỗ lực đi tìm Chúa. Và xin cho con biết ở lại trong tình yêu Chúa. Amen.

Ghi nhớ: "Chúng tôi đã gặp Đấng Cứu Thế".

*TGM Giuse Nguyễn Năng*



## Thứ Sáu đầu tháng

Ga 1, 43- 51

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Hôm sau, Đức Giê-su quyết định đi tới miền Ga-li-lê. Người gặp ông Phi-líp-phê và nói: "Anh hãy theo tôi."<sup>44</sup> Ông Phi-líp-phê là người Bết-xai-đa, cùng quê với các ông An-rê và Phê-rô.

<sup>45</sup> Ông Phi-líp-phê gặp ông Na-tha-na-en và nói: "Đấng mà sách Luật Mô-sê và các ngôn sứ nói tới, chúng tôi đã gặp: đó là ông Giê-su, con ông Giu-se, người Na-da-rét."<sup>46</sup> Ông Na-tha-na-en liền bảo: "Từ Na-da-rét, làm sao có cái gì hay được?" Ông Phi-líp-phê trả lời: "Cứ đến mà xem!"<sup>47</sup> Đức Giê-su thấy ông Na-tha-na-en tiến về phía mình, liền nói về ông rằng: "Đây đích thật là một người Ít-ra-en, lòng dạ không có gì gian dối."<sup>48</sup> Ông Na-tha-na-en hỏi Người: "Làm sao Ngài lại biết tôi?" Đức Giê-su trả lời: "Trước khi Phi-líp-phê gọi anh, lúc anh đang ở dưới cây vả, tôi đã thấy anh rồi."<sup>49</sup> Ông Na-tha-na-en nói: "Thưa Thầy, chính Thầy là Con Thiên Chúa, chính Thầy là Vua Ít-ra-en!"<sup>50</sup> Đức Giê-su đáp: "Vì tôi nói với anh là tôi đã thấy anh ở dưới cây vả, nên anh tin! Anh sẽ còn được thấy những điều lớn lao hơn thế nữa."<sup>51</sup> Người lại nói: "Thật, tôi bảo thật các anh, các anh sẽ thấy trời rộng mở, và các thiên thần của Thiên Chúa lên lên xuống xuống trên Con Người."

### Sứ điệp:

*Chúa mời gọi ta theo Chúa. Đến với Chúa, ta sẽ được Chúa tỏ cho thấy những điều kỳ diệu, và ta sẽ nhận ra Chúa là lẽ sống của đời mình.*

### Câu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, đã nhiều lần Chúa mời gọi con theo Chúa. Đã nhiều lần Chúa nhờ các sứ giả của Giáo hội giới thiệu Chúa cho con. Nhưng cho tới

nay, dường như con vẫn còn hững hờ trước lời mời gọi ấy. Như Thánh Na-tha-na-en, có lúc con nghĩ rằng Chúa có gì hay đâu, có gì hấp dẫn đâu. Cuộc đời con vẫn còn vất vả cơ cực, gia đình con vẫn còn khổ đau bất hạnh, thế giới này vẫn chiến tranh, bất công, hận thù, nhiều người vẫn sống cuộc đời không xứng với phẩm giá con người. Thực tế cuộc đời trở nên như một thách đố. Tin Mừng của Chúa dường như chẳng giải quyết được gì. Chương trình cứu độ của Chúa dường như chưa thành công. Và lạ Chúa, con rơi vào tâm trạng hoài nghi, hững hờ, chẳng còn phấn khởi hăng say bước theo Chúa. Lạ Chúa, xin Chúa tha thứ cho con. Xin Chúa giúp con lấy lại niềm tin và hy vọng. Chúa chẳng cho con tiền bạc, Chúa cũng chẳng làm phép lạ cách bừa bãi, Chúa chẳng tạo ra sự hấp dẫn lôi cuốn bề ngoài. Tin Mừng của Chúa, chẳng có sẵn những giải pháp kinh tế xã hội. Nhưng con tin Chúa là Đường, là Sự Thật, và là Sự Sống của con. Dù con chưa thấy những thành quả tức thời, nhưng con tin chỉ có Chúa là Đấng cứu độ và đem lại hạnh phúc cho con người. Bỏ Chúa, con biết đi với ai? Chỉ có Chúa mới có lời hằng sống. Thánh Phi-líp-phê mời con "cứ đến mà xem". Con đến với Chúa, xin cho con được khám phá những điều kỳ diệu lớn lao nơi Chúa và nơi công trình cứu độ của Chúa. Amen.

**Ghi nhớ:** "Thầy là Con Thiên Chúa, là Vua Israel"

*TGM Giuse Nguyễn Năng*

## Thứ Bảy đầu tháng

Mc 1, 7- 11

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marco :



7 Ông rao giảng rằng: "Có Đấng quyền thế hơn tôi đang đến sau tôi, tôi không đáng cúi xuống cởi quai dép cho Người.<sup>8</sup> Tôi thì tôi làm phép rửa cho anh em trong nước, còn Người, Người sẽ làm phép rửa cho anh em trong Thánh Thần."

Hồi ấy, Đức Giê-su từ Na-da-rét miền Ga-li-lê đến, và được ông Gio-an làm phép rửa dưới sông Gio-đan.<sup>10</sup> Vừa lên khỏi nước, Người liền thấy các tầng trời xé ra, và thấy Thần Khí như chim bồ câu ngự xuống trên mình.<sup>11</sup> Lại có tiếng từ trời phán rằng: "Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con."

### Sứ điệp:

*Chúa Giêsu chịu phép Rửa để tỏ cho ta ý nghĩa của Bí tích Rửa tội. Nhờ Bí tích Rửa tội, chúng ta được đổ tràn Thánh Thần, được Chúa Cha xác nhận là con yêu dấu, được trở nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu. Vì thế, chính Chúa Giêsu là khuôn mẫu cuộc đời chúng ta.*

### Câu nguyện:

Lạy Chúa là Cha của con, nhờ Bí tích Rửa tội, Cha đổ tràn Chúa Thánh Thần trên con và biến đổi con thành một tạo vật mới và là con của Cha. Con hết lòng cảm tạ Cha vì Cha đã cho con được thông hiệp vào sự sống của Cha, được sống trong tình yêu của Cha. Con tin nhận rằng Cha yêu thương con, mọi ý định của Cha đã thực hiện nơi con đều là để cho con được hạnh phúc. Xin Cha giúp con biết trung thành tìm kiếm và thực thi Ý Cha trong mọi hoàn cảnh sống.

Lạy Chúa Giêsu, con hết lòng cảm tạ Chúa, vì nhờ Chúa và trong Chúa, con được trở nên con yêu dấu của Chúa Cha. Chúa là người con hiếu thảo yêu

dấu của Chúa Cha, đã trung thành thực hiện Ý Chúa Cha và làm đẹp lòng Chúa Cha. Xin Chúa giúp con trung thành bước theo đường lối của Chúa để xứng đáng là người con yêu dấu của Chúa Cha.

Lạy Chúa Thánh Thần, con dâng lời cảm tạ Chúa vì Chúa luôn ngự trong con và tuôn đổ tình yêu cho con. Xin Chúa giúp con hết lòng yêu mến Chúa Cha và yêu mến anh chị em. Xin Chúa giúp con biết cầu nguyện, xin Chúa hiện diện trong con, nâng đỡ sự yếu hèn của con, và xin Chúa dẫn dắt con trong đời sống đức tin.

Lạy Chúa Ba Ngôi cực thánh, con yêu mến Chúa. Xin Chúa giúp con sống thánh thiện để xứng đáng với hồng ân của Bí tích Rửa tội. Amen.

**Ghi nhớ:** "Con là con yêu quý của Cha, con đẹp lòng Cha mọi ngày".

## Thứ hai CHÚA GIÊ SU CHỊU PHÉP RỬA

Mc 1, 7- 11

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marco :



<sup>7</sup> Ông rao giảng rằng: "Có Đấng quyền thế hơn tôi đang đến sau tôi, tôi không đáng cúi xuống cởi quai dép cho Người.<sup>8</sup> Tôi thì tôi làm phép rửa cho anh em trong nước, còn Người, Người sẽ làm phép rửa cho anh em trong Thánh Thần."

Hồi ấy, Đức Giê-su từ Na-da-rét miền Ga-li-lê đến, và được ông Gio-an làm phép rửa dưới sông Gio-đan.<sup>10</sup> Vừa lên khỏi nước, Người liền thấy các tầng trời xé ra, và thấy Thần Khí như chim bồ câu ngự xuống trên mình.<sup>11</sup> Lại có tiếng từ trời phán rằng: "Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con."

### **Suy Niệm:**

Phép rửa của Gioan là phép rửa ăn năn sám hối. Dòng nước Giođan đã đục ngầu vì tội lỗi muôn người. Đức Giêsu, Đấng Thiên Sai của Thiên Chúa đã không nề mình xuống dòng nước ấy. Ngài cùng chung tội lụy để cùng chung tẩy luyện. Vì tình yêu thương khiến đôi vai Ngài trĩu nặng gánh nợ đời. Nhưng trong dòng sông thanh tẩy, mọi tội nhơ được biến đổi nên tinh luyện.

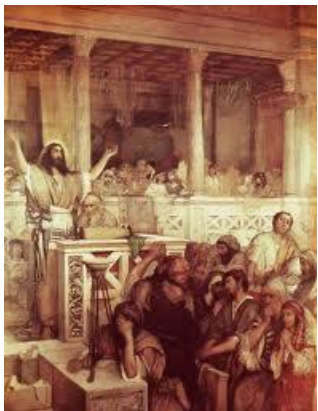
### **Câu Nguyện:**

Lạy Chúa Kitô, xưa Ngài đã làm đẹp lòng Chúa Cha bằng cách sống hòa đồng, chia sẻ phận người với chúng con. Xin Chúa giúp chúng con trong tình tương thân huynh đệ, cùng giúp nhau sống tốt về mọi mặt, để xây dựng một Giáo Hội hiệp nhất, yêu thương. Amen.

## THỨ BA TUẦN 1 THƯỜNG NIÊN (Mc 1, 21-28)

"Ngài giảng dạy người ta như Đấng có uy quyền"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



(Đến thành Capharnaum), ngày nghỉ lễ, Chúa Giêsu vào giảng dạy trong hội đường. Người ta kinh ngạc về giáo lý của Người, vì Người giảng dạy người ta như Đấng có uy quyền, chứ không như các luật sĩ.

Đang lúc đó, trong hội đường có một người bị thần ô uế ám, nên thét lên rằng: "Hỡi Giêsu Nadarét, có chuyện gì giữa chúng tôi và ông? Ông đến để tiêu diệt chúng tôi sao? Tôi biết ông là ai: là Đấng Thánh của Thiên Chúa". Chúa Giêsu quát bảo nó rằng: "Hãy im đi, và ra khỏi người này!" Thần ô uế liền dẫn vật người ấy, thét lên một tiếng lớn, rồi xuất khỏi người ấy. Mọi người kinh ngạc hỏi nhau rằng: "Cái chi vậy? Đây là một giáo lý mới ư? Người dùng uy quyền mà truyền lệnh cho cả các thần ô uế, và chúng vâng lệnh Người". Danh tiếng Người liền đồn ra khắp mọi nơi, và lan tràn khắp vùng lân cận xứ Galilêa.

### Sứ điệp:

Chúa Giêsu đến tiêu diệt quyền lực của ma quỷ. Con người chỉ có thể thoát khỏi sự ràng buộc của nó khi biết chạy đến với Chúa.

### Câu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, với cái nhìn của Chúa, chắc chắn Chúa thấy không phải chỉ có một số ít người bị ma quỷ chế ngự, nhưng là toàn thể loài người, mỗi người một cách, đang bị ma quỷ quấy phá hoặc chế ngự. Từ khi Chúa dựng nên loài người, chẳng bao giờ ma quỷ buông tha chúng con. Nhân loại càng văn minh, ma quỷ lại càng núp dưới những bộ



mặt mới lạ hấp dẫn, con người lại càng dễ bị ma quỷ chế ngự. Ảnh hưởng của nó rộng và sâu.

Nhưng lạ Chúa, Chúa là Đấng Thánh và là Con Thiên Chúa. Chúa đã đến tiêu diệt quyền lực ma quỷ và thiết lập triều đại của Thiên Chúa. Quyền năng Chúa đã chiến thắng ma quỷ. Con tin vào Chúa và chạy đến kêu cầu xin Chúa thương cứu con.

Đã nhiều lần ma quỷ chế ngự xác hồn con, đã nhiều lần con quẫn quại trong đau khổ vì tội lỗi, đã nhiều lần con muốn chỗi dậy và thoát khỏi sự ràng buộc của nó, nhưng lạ Chúa, con bất lực. Xin Chúa thương nâng đỡ và giải thoát con. Xin Chúa ban ơn thúc đẩy con chạy đến với Bí Tích Giao Hòa để con tìm lại được sự tự do của con cái Thiên Chúa. Mỗi lần con đến với Chúa trong Bí Tích Thánh Thể, xin Chúa ở lại với con và ban sức mạnh cho con, để nhờ Chúa, con chiến thắng ma quỷ và tội lỗi. Xin cho con biết tiếp tay với Chúa để đẩy lùi ảnh hưởng của ma quỷ ra khỏi thế giới hôm nay. Amen.

## THỨ TƯ TUẦN 1 THƯỜNG NIÊN (Mc 1, 29-39)

"Ngài chữa nhiều người đau ốm  
những chứng bệnh khác nhau"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy Chúa Giêsu ra khỏi hội đường. Người cùng với Giacôbê và Gioan đến nhà Simon và Anrê. Lúc ấy bà nhạc gia của Simon cảm sốt nằm trên giường, lập tức người ta nói cho Người biết bệnh tình của bà. Tiến lại gần, Người cầm tay bà, và nâng đỡ dậy. Bà liền khỏi cảm sốt và đi tiếp đãi các Ngài. Chiều đến, lúc mặt trời đã lặn, người ta dẫn đến Người tất cả những bệnh nhân, tất cả những người bị quỷ ám; và cả thành tụ họp trước cửa nhà. Người chữa nhiều người đau ốm những chứng bệnh khác nhau, xua trừ nhiều quỷ, và không cho chúng nói, vì chúng biết Người. Sáng sớm tinh sương, Người chỗi dậy, ra khỏi nhà, đi đến một nơi thanh vắng và cầu nguyện tại đó. Simon và các bạn chạy đi tìm Người. Khi tìm được Người, các ông nói cùng Người rằng: "Mọi người đều đi tìm Thầy". Nhưng Người đáp: "Chúng ta hãy đi đến những làng, những thành lân cận, để Ta cũng rao giảng ở đó nữa". Và Người đi rao giảng trong các hội đường, trong khắp xứ Galilêa và xua trừ ma quỷ.

### Sứ điệp:

Mọi hoạt động của Chúa đều nhằm cứu độ con người khỏi sự dữ phần hồn cũng như phần xác. Ta hãy tin tưởng đến với Chúa là Đấng Cứu Độ.

### Cầu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, Lời Chúa hôm nay gợi lên cho con thực trạng đau khổ của cuộc sống nhân loại. Khi xưa cũng như ngày nay, loài người phải mang lấy biết bao bệnh hoạn, tật nguyền. Đặc biệt con nghĩ đến những chứng bệnh nan y mới phát sinh, đang đe dọa tính mạng của nhiều người. Con nghĩ tới những nạn nhân chiến tranh, những kẻ tàn phế. Con nhớ tới những nạn nhân tâm thần càng ngày càng nhiều. Con nhớ tới những kẻ đang sống nô lệ cho





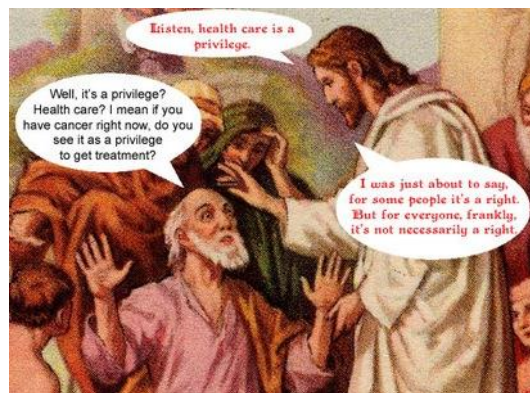
ma quỷ, tội lỗi, sự ác và bất công. Con nhớ tới những đau khổ hồn xác của mọi người trên thế giới, của những người trong gia đình con và của chính con.

Lạy Chúa, những đau khổ ấy thật khó hiểu và dễ làm con nổi loạn. Nhưng lạy Chúa, con tin Chúa là Đấng giàu lòng thương xót. Trái tim Chúa đã và vẫn mãi ôm ấp và chữa lành những đau khổ của chúng con. Hằng ngày con chạy đến với Chúa trong thánh lễ. Xin Chúa cứu chúng con khỏi mọi sự dữ. Lạy Chúa, ngày nay Chúa vẫn đang hiện diện giữa chúng con và đang biểu lộ quyền năng cứu độ chúng con. Chúa đã lại gần cầm tay bà mẹ vợ ông Simon và đỡ dậy. Con tin rằng trong các Bí Tích, nhất là Bí Tích Thánh Thể, Chúa đang lại gần con, cầm tay và đỡ con lên. Chúa có đủ quyền năng và muôn vàn phương thế để phục hồi và tái tạo cuộc đời chúng con cả hồn lẫn xác. Xin Chúa ra tay thực hiện và xin Chúa dạy con biết góp phần xóa bớt những đau khổ của anh chị em, để họ được sống trong niềm vui và hạnh phúc. Amen.

## THỨ NĂM TUẦN 1 THƯỜNG NIÊN (Mc 1, 40-45) Bệnh cùi biến mất và người ấy được sạch"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:

Khi ấy, có một người bệnh cùi đến van xin Chúa Giêsu và quỳ xuống thưa Người rằng: "Nếu Ngài muốn, Ngài có thể khiến tôi nên sạch". Động lòng thương, Chúa Giêsu giơ tay đặt trên người ấy và nói: "Ta muốn, anh hãy khỏi bệnh". Tức thì bệnh cùi biến mất và người ấy được sạch. Nhưng Người nghiêm nghị bảo anh đi ngay và dặn rằng: "Anh hãy ý tứ đừng nói gì cho ai biết, một hãy đi trình diện cùng trưởng tế và dâng của lễ theo luật Môsê, để minh chứng mình đã được khỏi bệnh". Nhưng đi khỏi, người ấy liền cao rao và loan truyền tin đó, nên Chúa Giêsu không thể công khai vào thành nào được. Người dừng lại ở ngoài thành, trong những nơi vắng vẻ, và người ta từ khắp nơi tuôn đến cùng Người.



### Sứ điệp:

Chúa Giêsu chữa lành những đau khổ của con người, nhưng Chúa truyền giữ bí mật về vai trò cứu thế của Chúa. Chúa chỉ muốn sống như người tôi tớ khiêm tốn, âm thầm hy sinh phục vụ để cứu độ.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa, nếu ngày nay Chúa sống trong thân phận con người giữa chúng con, chắc hẳn người ta sẽ đưa Chúa lên báo chí, truyền hình, truyền thanh. Người ta sẽ quảng cáo Chúa khắp ngã đường. Và Chúa lại phải vất vả trốn vào hoang địa, Chúa lại tiếp tục ra chỉ thị cấm tuyên truyền đồn thổi về một vị cứu tinh mới xuất hiện.



Lạy Chúa, Chúa thực sự là Đấng Cứu Tinh nhân loại, nhưng Chúa chẳng muốn phô trương tuyên truyền. Những lời đồn đãi vội vã thường nông cạn và làm cho người ta hiểu lầm về sứ mạng của Chúa. Chính con đôi lúc vì thiếu học hỏi và suy gẫm về Chúa, nên cũng hiểu Chúa một cách méo mó, mơ hồ. Xin Chúa giúp con biết khám phá Chúa mỗi ngày. Xin giúp con chuyên chăm học hỏi và suy gẫm Lời Chúa, để có được một niềm tin xác thực và chắc chắn. Xin đừng để con theo Chúa chỉ vì những ước mơ trần tục để rồi có lúc phải thất vọng vì ảo tưởng.

Lạy Chúa, Chúa chỉ muốn sống như người tội tở, âm thầm, khiêm tốn, hy sinh, phục vụ. Xin cho con biết nhìn vào cuộc đời quên mình và cái chết của Chúa trên Thánh Giá để nhận ra tình thương và ơn cứu độ của Chúa. Và xin Chúa cho mọi người chúng con biết đem Tin Mừng đến cho người khác, không phải sự tuyên truyền quảng cáo, nhưng bằng một cuộc đời hy sinh phục vụ trong khiêm tốn và âm thầm như Chúa. Amen.

## THỨ SÁU TUẦN 1 THƯỜNG NIÊN (Mc 2, 1-12) "Con Người có quyền tha tội dưới đất"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Sau ít ngày, Chúa Giêsu lại trở về Capharnaum; nghe tin Người đang ở trong nhà, nhiều người tuôn đến đông đảo, đến nỗi ngoài cửa cũng không còn chỗ đứng, và Người giảng dạy họ. Người ta mang đến cho Người một kẻ bất toại do bốn người khiêng. Vì dân chúng quá đông, không thể khiêng đến gần Người được, nên họ dỡ mái nhà trên chỗ Người ngồi một lỗ to, rồi thòng chiếc chõng với người bất toại xuống. Thấy lòng tin của họ, Chúa Giêsu nói với người bất toại rằng: "Hỡi con, tội lỗi con được tha". Lúc ấy, có một ít luật sĩ ngồi đó, họ thầm nghĩ rằng: "Sao ông này lại nói thế? Ông nói phạm thượng. Ai có quyền tha tội, nếu không phải là một mình Thiên Chúa". Chúa Giêsu biết tâm trí họ nghĩ như vậy, liền nói với họ: "Tại sao các ông nghĩ như thế? Nói với người bất toại này: 'Tội lỗi con được tha' hay nói: 'Hãy chỗi dậy vác chõng mà đi', đàng nào dễ hơn? Nhưng (nói thế là) để các ông biết Con Người có quyền tha tội dưới đất". - Người nói với kẻ bất toại: "Ta truyền cho con hãy chỗi dậy, vác chõng mà về nhà". Lập tức người ấy đứng dậy, vác chõng ra đi trước mặt mọi người, khiến ai nấy sửng sốt và ngợi khen Thiên Chúa rằng: "Chúng tôi chưa từng thấy như thế bao giờ".

### Sứ điệp:

Niềm tin là thái độ căn bản của của cuộc sống người Kitô hữu, và hồng ân cứu độ tùy thuộc vào mỗi người có đặt hết niềm tin nơi Chúa hay từ chối đón nhận.

**Câu nguyện:**



Lạy Chúa Giêsu, nền văn minh kỹ thuật ngày càng tiến bộ, nhất là về lĩnh vực âm thanh và hình ảnh, con người hầu như thích cảm nhận những gì mắt thấy tai nghe. Vì thế, người ta lao vào lối sống hưởng thụ thực dụng, còn niềm tin là chuyện khó hiểu xa vời.

Nhiều lúc con cũng vậy, cứ mỗi lần đến dịp lễ trọng, nhà thờ trang hoàng rực rỡ, tâm hồn con lại cảm thấy sốt sắng, phấn khởi, tưởng như niềm tin và lòng trông cậy đã đặt trọn vẹn trong tay Chúa. Nhưng Chúa ơi, rồi dịp lễ qua đi, còn lại là chuỗi ngày sống bình thường, hằng ngày phải bon chen, phải vật lộn vất vả. Giữa những khổ đau, bên cạnh những bệnh tật và hoàn cảnh sống, con như mất niềm tin, tâm hồn chao đảo, chán nản và thất vọng. Đôi lúc con cũng tỏ thái độ như những kinh sư: không tin vào quyền năng Chúa. Tuy không dám công khai phủ nhận, nhưng con âm thầm buông xuôi cho trần gian lôi cuốn, đến nỗi không còn nhận ra lòng thương xót và quyền năng của Chúa.

Lạy Chúa, chính niềm tin mãnh liệt đã soi sáng trí khôn, giúp người ta có sáng kiến mang người bất toại đến với Chúa bằng cách bắt thường từ trên mái nhà xuống. Ước gì với niềm tin, không có gì ngăn cản được con đến với Chúa, dù trong hoàn cảnh đen tối nhất.

## THỨ BẢY TUẦN 1 THƯỜNG NIÊN (Mc 2, 13-17)

**"Ta không đến để kêu gọi những người công chính,  
mà kêu gọi những người tội lỗi"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Khi ấy Chúa Giêsu đi dọc theo bờ biển, toàn dân đến cùng Người và Người giảng dạy họ. Khi vừa đi qua, Người thấy ông Lêvi con của Alphê, đang ngồi nơi bàn thu thuế. Người bảo ông: "Hãy theo Ta". Ông liền đứng dậy theo Người. Và xảy ra là khi Người dùng bữa tại nhà ông, nhiều người thu thuế và tội lỗi cùng đồng

bàn với Chúa Giêsu và các môn đệ của Người, vì đã có nhiều kẻ theo Người. Những luật sĩ và biệt phái thấy Người ngồi ăn uống với những người thu thuế và tội lỗi, liền nói với các môn đệ Người rằng: "Tại sao thầy các ông lại ăn uống với những người thu thuế và tội lỗi?" Nghe vậy, Chúa Giêsu bảo họ: "Những người khoẻ mạnh không cần gì đến thầy thuốc, nhưng là những người đau yếu. Ta không đến để kêu gọi những người công chính, mà kêu gọi những người tội lỗi".

### **Sứ điệp:**

Thiên Chúa gọi kẻ Ngài muốn, Chúa kêu gọi ông Lêvi và giúp ông thoát khỏi cảnh sống bất công. Chúa cũng kêu mời từng người chúng ta theo Ngài, để sống đời thánh thiện.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã ban cho con một điều rất quý đó là sự tự do. Vì có tự do, con phải chọn lựa: hoặc theo Chúa, hoặc theo ma quỷ, tội lỗi, thế gian. Theo Chúa là để sống một cuộc đời thánh thiện, theo Chúa cũng có nghĩa là từ bỏ tội lỗi, tính mê nết xấu.

Lạy Chúa, chắc chắn rằng trong niềm tin, con đã chọn Chúa, nhưng trong cuộc sống, rất nhiều lần con đã làm theo ý của ma quỷ, thế gian và xác thịt. Con cần phải đứng về phía Chúa để loại trừ tội lỗi. Tuy nhiên, cũng như ông Leevi được Chúa yêu thương, con cũng cần được Chúa ghé mắt đoái nhìn. Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đi đến dùng bữa tiệc tại nhà ông Leevi. Đó là cử chỉ thân tình và Chúa đã biểu lộ lòng nhân từ. Chúa đến nhà ông như một dấu hiệu ông đã thuộc về Chúa. Hôm nay, không những Chúa đến với con, mà còn hơn thế nữa, Chúa dẫn con đến nhà Chúa, đến với Chúa để hưởng trọn niềm vui của người được ơn tha thứ.

Xin Chúa giúp con biết dứt khoát, cương quyết can đảm đứng dậy đi vào cuộc sống mới, như ông Lêvi đã hành động.

Chúa đã gọi tên ông Lêvi và kêu mời ông đi theo Chúa. Hôm nay Chúa cũng gọi đích danh con, Chúa đang đứng đó chờ con. Xin Chúa giơ tay cứu vớt tâm hồn con đang ngập tràn tội lỗi. Được ở bên Chúa, con cảm thấy an tâm và hạnh phúc, vì Chúa có sức mạnh thay đổi tâm hồn và cải hóa con trở thành người tốt. Amen.

## THỨ HAI TUẦN 2 THƯỜNG NIÊN (Mc 2, 18-22)

Thánh Antôn, viện phụ  
"Tân lang còn ở với họ"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy, môn đồ của Gioan và các người biệt phái ăn chay, họ đến nói với Chúa Giêsu rằng: "Tại sao môn đồ của Gioan và các người biệt phái ăn chay, còn môn đồ Ngài lại không ăn chay?" Chúa Giêsu nói với họ: "Các khách dự tiệc cưới có thể ăn chay khi tân lang còn ở với họ không? Bao lâu tân lang còn ở với họ, thì họ không thể ăn chay được. Nhưng sẽ đến ngày tân lang bị đem đi, bấy giờ họ sẽ ăn chay. Không ai lấy vải mới mà vá áo cũ, chẳng vậy, miếng vải vá sẽ rút lại mà kéo áo cũ, và chỗ rách lại tệ hơn. Cũng không ai đổ rượu mới vào bầu da cũ, chẳng vậy, rượu sẽ làm vỡ bầu da, và rượu đổ, bầu da hư. Nhưng rượu mới phải để trong bầu da mới".

### Sứ điệp:

Chúa Giêsu và các môn đệ của Ngài thường bị tấn công. Giáo Hội của Chúa ngày nay cũng như ngày xưa mãi mãi luôn bị tấn công.

### Cầu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, trong cuộc đời theo Chúa, ở với Chúa, con cũng gặp những khó khăn, chống đối không kém các môn đệ Chúa xưa kia.

Nếu xưa kia người ta đã hỏi Chúa tại sao các môn đệ ông Gioan và các môn đệ người Pharisiêu ăn chay còn các môn đệ của Chúa lại không, thì ngày nay, con cũng thường bị hỏi tại sao và tại sao.



Được sống với Chúa, con luôn cảm nghiệm một niềm vui đặc biệt và khó tả. Được trở nên thân tình với Chúa, con luôn mang trong mình một niềm vui của cô dâu có chàng rể ở cùng. Chúa muốn con sống chu toàn bốn phận hằng ngày theo Ý Chúa, và chu toàn trong hoan lạc, không phàn nàn, không kêu ca. Chúa muốn con phụng sự Chúa trong niềm vui, ngay cả trong những lúc hy sinh và thánh giá.



Chúa đã đem lại cho thế gian một lối sống mới hợp theo chương trình cứu độ. Chúa không đưa tinh thần vá vúi cho hợp với cái cũ. Chúa đang kêu gọi con đem tinh thần vui tươi của Nước Trời vào trong hoàn cảnh sống hằng ngày.

Vâng, lạy Chúa, này con đây, xin Chúa chấp nhận, và trong sự yếu đuối của con, xin Chúa nâng đỡ chở che. Vì nếu không có Chúa nâng đỡ chở che, con sẽ không chịu nổi những sự chống đối của người đời. Xin cho con hằng có niềm vui khôn tả của người môn đệ chân chính của Chúa. Amen.

**THỨ BA TUẦN 2 THƯỜNG NIÊN  
(Mc 2, 23-28)  
"Ngày Sabbat làm ra vì loài người,  
chứ không phải loài người vì ngày Sabbat"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Vào một ngày Sabbat, Chúa Giêsu đi qua đồng lúa, môn đệ Người vừa đi vừa bứt lúa. Tức thì những người biệt phái thưa Người rằng: "Kìa Thầy xem. Tại sao ngày Sabbat người ta làm điều không được phép như vậy?" Người trả lời rằng: "Các ông chưa bao giờ đọc thấy điều mà Đavít đã làm khi ngài và các cận vệ phải túng cực và bị đói ư? Người đã vào nhà Chúa thời thượng tế Abiata thế nào, và đã ăn bánh dâng trên bàn thờ mà chỉ mình thượng tế được ăn, và đã cho cả các cận vệ cùng ăn thế nào?" Và Người bảo họ rằng: "Ngày Sabbat làm ra vì loài người, chứ không phải loài người vì ngày Sabbat; cho nên Con Người cũng làm chủ cả ngày Sabbat".

**Sứ điệp:**

Chúa Giêsu dạy ta hiểu ý nghĩa tích cực của lề luật. Lề luật được làm ra để giúp con người thăng tiến. Hiểu được như vậy, ta sẽ không giữ luật cách nô lệ, hình thức.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, người ta sợ mang gông cùm và ghét kẻ nào cướp mất tự do của mình. Rất nhiều lúc con chán ngán hoặc khiếp sợ đạo Chúa vì có quá nhiều lề luật phải giữ. Rất nhiều lúc con nhìn Chúa như một cảnh sát, như một kẻ đẽ bẽp làm con mất tự do. Rất nhiều lúc con coi thường luật Chúa hoặc đành phải giữ cho xong. Như người biệt phái, con chỉ nhìn thấy những điều không được phép, những điều cấm đoán, mà chẳng hiểu tại sao.



Lạy Chúa, hôm nay con hiểu được Chúa thương con. Chúa ban lề luật là vì thương con. Lề luật của Chúa không phải như một gánh nặng áp đặt trên con như chiếc gông cùm đẽ bẽp, nhưng là quà tặng giúp con bay cao, thẳng tiến và bảo vệ sự tự do mà Chúa đã ban. Lề luật được làm ra là để nâng đỡ con mà con cứ nghĩ Chúa kìm kẹp con. Chính vì con chẳng hiểu nên con đã giữ luật một cách nô lệ, câu nệ hình thức, con cảm thấy nặng nề gò bó.

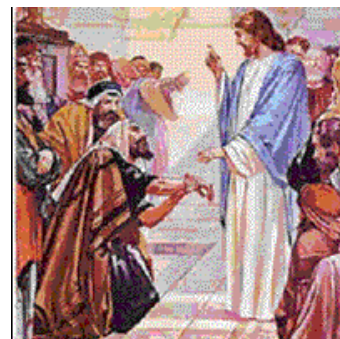
Con vui mừng dâng lời tạ ơn Chúa vì Chúa giải thoát con khỏi tinh thần nô lệ. Xin Chúa giúp con sống trong tinh thần tự do của một người con. Xin Chúa dạy con hiểu được ý nghĩa của từng lề luật xuyên qua những điều được phép hay bị cấm. Xin Chúa cho con thấy được rằng tình yêu là điều quan trọng nhất trong mọi lề luật. Và tình yêu sẽ giải thoát con. Amen.

**THỨ TƯ TUẦN 2 THƯỜNG NIÊN**  
**Thánh Antôn Viện phụ**  
**(Mc 3, 1-6)**

**"Trong ngày Sabbat được cứu sống hay là giết chết?"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**

Khi ấy, Chúa Giêsu lại vào hội đường và ở đó có một người khô bại một tay. Người ta để ý quan sát xem Chúa có chữa bệnh trong ngày Sabbat không, để tố cáo Người. Chúa bảo người có tay khô bại rằng: "Người hãy đứng ra giữa đây". Rồi Người bảo họ: "Trong ngày Sabbat được làm sự lành hay sự dữ? Được cứu sống hay là giết chết?" Nhưng họ thình lạng. Bấy giờ Người thình nộ đưa mắt nhìn họ và buồn phiền vì lòng họ chai đá, Người bảo bệnh nhân rằng: "Hãy giơ tay ra". Người đó giơ tay ra và tay anh ta được lành. Lập tức, những người biệt phái đi ra bàn tính với những kẻ thuộc phái Hêrôđê chống đối Người và tìm cách hại Người.



**Sứ điệp:**

Phải biết dùng những giờ phút nghỉ ngơi cho đúng Ý Chúa. Nghỉ ngơi không có nghĩa là không làm gì, nhưng là dành thời gian làm việc lành phúc đức và phục vụ tha nhân.

**Câu nguyện:**

Lạy chúa Giêsu, Chúa nhìn thấy cuộc sống con vất vả, ngược xuôi tất bật tối ngày, một nắng hai sương mà vẫn thiếu thốn nghèo khổ. Con có cảm tưởng một ngày quá ngắn làm không hết việc. Có lúc con chẳng tìm ra giờ nghỉ ngơi, nhưng cũng có khi con đã lạm dụng giờ nghỉ ngơi.

Lạy Chúa, người Biệt phái giữ luật nghỉ ngày Sa-bát cách cứng nhắc, đến nỗi họ phẫn nộ vì Chúa chữa bệnh trong ngày đó. Còn ngày nay, theo tinh thần của Chúa, Hội Thánh có thể cho phép con làm ngày Chúa nhật. Nhưng dù vậy, xin Chúa giúp con nhận ra rằng luật nghỉ ngày Chúa nhật và các ngày

Hội Thánh buộc chính là dấu hiệu tình thương của Chúa, vì Chúa muốn giải thoát con khỏi gánh nặng của công việc. xin Chúa cho con biết nghỉ ngơi để bồi bổ sức khỏe xác hồn.

Xin cho con biết nghỉ ngơi như ý Chúa muốn để thực sự đem lại lợi ích cho con. Cả người Biệt phái, cả chúng con, đều chẳng biết nghỉ ngơi đúng ý Chúa. Xin cho con được nghỉ ngơi bên Chúa, biết gác bỏ công việc để đến bên Chúa cầu nguyện, sống thân mật với Chúa. Xin cho con biết nghỉ ngơi với Chúa, để nhờ sự hiện diện của Chúa, con không dùng giờ nghỉ để lao vào những trò giải trí không lành mạnh. Xin cho con biết nghỉ ngơi như Chúa dạy, biết dùng giờ nghỉ ngơi để làm điều lành, sống tình bác ái với nhau, thăm hỏi, an ủi, giúp đỡ, và làm việc tông đồ. Và sau hết, vào cuối cuộc đời miệt mài làm việc, xin cho con được về nghỉ ngơi trong Chúa muôn đời. Amen.



**THỨ NĂM TUẦN 2 THƯỜNG NIÊN**  
**Bắt đầu tuần lễ cầu cho các Kitô hữu hiệp nhất**  
**(Mc 3, 7-12)**

**"Các thần ô uế vừa thấy Người, liền sụp lạy và kêu lên:  
'Ngài là Con Thiên Chúa'**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Khi ấy, Chúa Giêsu cùng các môn đệ lui về bờ biển, đám đông từ Galilêa theo Người, và từ Giuđêa, Giêrusalem, Idumê, bên kia sông Giođan, miền Tyrô và Sidon, nhiều kẻ đến cùng Người, khi nghe biết tất cả những việc Người đã làm. Vì đông dân chúng, nên Người bảo các môn đệ liệu cho Người một chiếc thuyền, kéo họ chen lẫn Người. Vì chớ, Người đã chữa lành nhiều bệnh nhân, nên bất cứ ai mắc bệnh tật gì đều đến gần để động đến Người. Và những thần ô uế vừa thấy Người, liền sụp lạy và kêu lên rằng: "Ngài là Con Thiên Chúa", nhưng Người nghiêm cấm chúng không được tiết lộ gì về Người.

**Sứ điệp:**

Dân chúng lũ lượt đến với Chúa để được Chúa cứu chữa khỏi những đau khổ bệnh tật. Chúa Giêsu là Đấng cứu độ. Ai tin vào Chúa và đến với Chúa sẽ được sống sung mãn.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa, Lòng Thương Xót của Chúa thật bao la, Chúa cùng các môn đệ muốn lánh đi một chút trước con mắt ngờ vực và âm mưu của nhóm Biệt phái và phe Hêrôđê. Nhưng Chúa không thể cầm lòng được trước cảnh tượng người ta lũ lượt đến với Chúa. Trong đó có rất nhiều bệnh nhân, nhiều kẻ bị quỷ ám. Chúa đã thương chữa lành tất cả.

Lạy Chúa, Chúa nhìn thấy nhân loại ngày xưa và nhân loại hôm nay vẫn là một nhân loại gánh chịu nhiều khổ đau. Chúng con nhìn lên Chúa là Đấng cứu độ giàu lòng thương xót. Con cảm tạ Chúa vì không một danh hiệu nào dưới gầm trời này đã được ban cho chúng con để phải nhờ vào đó mà được

cứu độ. Chỉ một mình Chúa mà thôi. Nhìn vào thế giới hôm nay, con thấy cũng có những người như Luật sĩ và Biệt phái lập thành bè nhóm để rình rập, bắt bẻ và chống đối Chúa. Nhưng trong khi đó, đông đảo tầng lớp dân chúng đau khổ thì đổ xô đến với Chúa, khao khát, lắng nghe Tin Mừng của Chúa, kêu cầu Chúa ban ơn cứu độ.

Lạy Chúa xin Chúa tỏ lòng thương xót chúng con. Những người khỏe mạnh không cần đến thầy thuốc, nhưng Chúa biết chúng con cần đến Chúa. Con xin đặt vào bàn tay Chúa tất cả những yếu đuối, khổ đau và bệnh tật của con, của gia đình con và của toàn nhân loại. Mọi âu lo con xin trao phó cho Chúa. Con biết Chúa vui khi con chân thành và khiêm tốn kêu cầu Chúa. Và con muốn Tin Mừng Chúa lan rộng hơn nữa, để người người mọi nơi đến với Chúa và được ơn cứu độ. Amen.

## **Thứ Sáu.**

**(Mc 3, 13-19)**

**"Người gọi những kẻ Người muốn gọi để họ ở cùng Người"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Khi ấy, Chúa Giêsu lên núi và gọi những kẻ Người muốn gọi, và họ đến cùng Người. Người chọn mười hai vị để theo Người, và sai các ông đi giảng và ban cho các ông quyền trừ quỷ. Mười hai vị ấy là: Simon mà Người đặt tên là Phêrô, Giacôbê con ông Giêbêđê, và Gioan là em Giacôbê, (cả hai được Người đặt tên là Boanerges, nghĩa là con của sấm sét), rồi đến Anrê, Philipphê, Bartôlômêô, Matthêu, Tôma, Giacôbê con ông Alphê, Tãđêô, Simon nhiệt tâm, và Giuđa Iscariô là kẻ nộp Người.

### **Sứ điệp:**

Chúa Giêsu mời gọi mọi người tiếp nối sứ mạng cứu thế mà ngày xưa Ngài khởi đầu và xây dựng trên nền tảng Mười Hai Tông Đồ.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa, còn hạnh phúc nào hơn khi con được Chúa yêu thương kêu gọi theo Chúa và ở với Chúa. Làm sao một thân phận thấp hèn, nhỏ bé và yếu đuối như con lại được Chúa đón nhận để sống với Chúa trong tình thần thầy trò, tình anh em, và mật thiết hơn nữa là tình bạn hữu. Chúa lại muốn con cộng tác làm việc với Chúa như các tông đồ ngày xưa để làm chứng cho tình yêu của Chúa. Để trở nên một người môn đệ, người em, người bạn của Chúa, xin Chúa giúp con kiên trì tập luyện để trở nên con người mới, bởi Chúa đang hy vọng qua cuộc sống của con, sứ điệp tình yêu sẽ được triển nở nơi anh em mà con thường xuyên gặp gỡ.

Con biết rằng tự sức mình, con không thể làm được. Vậy xin Chúa ban cho con sức mạnh của Chúa, để con luôn can đảm, hy sinh, quảng đại, sẵn



sàng đón nhận và thực thi ý Chúa trong từng biến cố, từng phút giây của cuộc sống. Xin Chúa loại trừ trong con tính ích kỷ, những cách cư xử thiếu bác ái, thiếu kính trọng và yêu thương, khiến cho tha nhân không nhận ra được khuôn mặt tình yêu của Chúa, và vì thế mà làm cản trở sứ mạng cứu thế của Chúa.



Dù đã bao lần lầm lỗi, xin Chúa thương tha thứ cho con, đừng để con phản bội Chúa. Xin dẫn dắt con từng bước để con xứng đáng là cộng tác viên trong sứ mạng đã được trao ban. Amen.

## Thứ Bảy

Thánh Fabianô, giáo hoàng, tử đạo

Thánh Sêbastianô, tử đạo

(Mc 3, 20-21)

"Những thân nhân của Người nói: 'Người đã mất trí'"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy Chúa Giêsu cùng các môn đệ trở về nhà, và dân chúng đông đảo lại đổ xô tới, đến nỗi Người không dùng bữa được. Những thân nhân của Người hay tin đó, liền đi bắt Người, vì họ nói: "Người đã mất trí".

#### Sứ điệp:

Chúa Giêsu đã hy sinh sức lực, hy sinh thời giờ để phục vụ mọi người. Điều Chúa làm thật là cao cả tốt đẹp, nhưng những người thân họ hàng lại không chấp nhận. Phải có con mắt đức tin và sống trong tình yêu mới có thể hiểu được công việc của Chúa.

#### Câu nguyện:

Lạy Ngôi Lời Thiên Chúa, là tình yêu Thiên Chúa nhập thể, Chúa đã đến bày tỏ tình yêu vô bờ bến của Thiên Chúa. Tình yêu ấy không phải là lý thuyết, nhưng là tình yêu cụ thể và có thật, được biểu lộ qua những hoạt động của Chúa nhằm cứu độ chúng con. Nhưng với cái nhìn hẹp hòi, với cõi lòng ích kỷ, nhiều kẻ không bắt gặp được con tim quảng đại của Chúa. Đồng thời, họ cũng không cộng tác với Chúa, và cũng không tin vào Chúa.

Lạy Ngôi Lời Thiên Chúa, hằng ngày con được đón nhận Lời Hằng Sống khi cùng cộng đoàn dâng thánh lễ, khi đọc và suy niệm tin Mừng. Nhưng lời Chúa còn quá xa lạ đối với con. Và thậm chí, cuộc sống con còn đối nghịch với Lời Chúa nữa. Chúa đến với con trong Bí Tích Thánh Thể nhưng con chẳng nhận ra Chúa. Chúa là Thiên Chúa cao cả vô biên. Nhưng để con khỏi chết vì thấy sự rực rỡ huy hoàng vô cùng của Chúa, nên Chúa đến với con trong

thân phận con người đơn sơ, nhỏ bé, nghèo hèn, bình thường, thầm lặng. Thế mà con lại vì đó mà coi thường Chúa.

Xin Chúa mở mắt cho con nhìn thấy các công trình Chúa thực hiện. Xin mở rộng tâm trí con để con đón nhận những điều kỳ diệu Chúa đã làm vì thương con. Xin ban tình yêu cho con, để trong tình yêu, con nhận ra tình yêu Chúa. Amen.

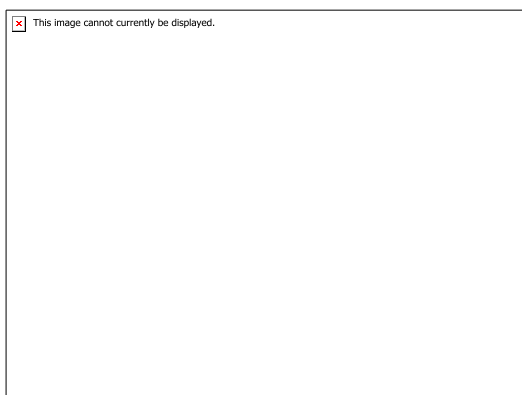
## Thứ Hai

### Thánh Vinh Sơn, phó tế, tử đạo

#### "Satan phải diệt vong"

(Mc 3, 22-30)

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy, những luật sĩ từ Giêrusalem xuống nói rằng: "Ông ấy bị quỷ Belgiêbút ám", và nói thêm rằng: "Chính nhờ tướng quỷ mà ông ấy trừ quỷ". Khi đã gọi họ lại, Chúa Giêsu phán bằng dụ ngôn rằng: "Satan lại trừ Satan làm sao được? Nếu một nước mà tự chia rẽ nhau, thì nước đó tồn tại làm sao được? Vậy nếu Satan đẩy lên chống đối với chính mình và tự phân tán, thì nó không thể đứng vững được mà phải diệt vong. Chẳng ai có thể vào nhà một người khỏe mạnh và cướp của y, nếu không trói được y trước đã, rồi sau mới cướp phá nhà y. Quả thật, Ta bảo các ông hay, mọi tội lỗi và mọi lời phạm thượng của con cái loài người sẽ được tha hết, nhưng kẻ nào nói phạm đến Chúa Thánh Thần, sẽ muôn đời không bao giờ được tha: nó mắc tội muôn đời". Đó là vì họ nói "Người bị thần ô uế ám".

**Sứ điệp:**

Đức Kitô dùng uy quyền của Thiên Chúa để chiến thắng quỷ dữ. Muốn chiến thắng quỷ dữ, ta cũng phải cậy nhờ quyền năng của Thánh Thần.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, thật là vinh phúc cho con. Con đã được chúa gọi vào số những môn đệ của Chúa. Chúa đã dùng chính cái chết của Chúa để chiến thắng quỷ dữ và dẫn đưa con vào giao ước tình yêu.

Lạy Chúa, xin Chúa giúp con biết liên kết với Chúa để nhờ ơn Chúa con chiến thắng được quỷ dữ. Cuộc đời con thường xuyên phải chiến đấu với ma quỷ và tay chân của nó là thế gian và xác thịt. Nếu không có ơn Chúa, con sẽ thua trận và quy ngã. Lạy Chúa là sức mạnh con, xin đừng để con thua một cơn cám dỗ nào. Xin cho con biết tin tưởng vào sức mạnh của Thánh Giá.

Lạy Chúa Giêsu, để minh chứng về uy quyền của Chúa. Chúa đã dùng ví dụ một người coi nhà canh trộm, con đang canh giữ linh hồn con khỏi kẻ trộm ghê gớm là Satan gian manh. Con chắc chắn sẽ thắng được kẻ trộm này nếu con có Chúa trong lòng. Vậy xin Chúa đừng để con bao giờ mất Chúa. Xin giúp con luôn sống thân tình với Chúa. Con chạy đến với Chúa trong thánh lễ, xin ban thêm sức mạnh cho con. Hằng ngày Chúa đang mời gọi con đến lãnh nhận nguồn sức mạnh và bảo đảm phần thưởng trên trời. Con lãnh nhận Mình Thánh Chúa, xin cho con được say mê tình Chúa, được đầy lửa mến của Chúa Thánh Thần. Xin Chúa lôi kéo con. Xin cho con thuộc trọn về Chúa.

Con xin dâng Chúa hơi thở, tư tưởng linh hoạt, lý tưởng và mọi sự Chúa đã ban cho con. Xin giúp con luôn nhớ con là của Chúa và sống trọn vẹn cho Chúa. Amen.

## Thứ Ba

**"Ai làm theo ý Thiên Chúa, thì người ấy là anh chị em và là mẹ Ta"  
(Mc 3, 31-35)**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Khi ấy, mẹ Chúa Giêsu và anh em Người đến và đứng ở ngoài, sai người vào mời Chúa ra. Bấy giờ có đám đông ngồi chung quanh Người và họ trình Người rằng: "Kìa mẹ và anh em Thầy ở ngoài kia đang tìm Thầy". Người trả lời rằng: "Ai là mẹ Ta? Ai là anh em Ta?" Rồi đưa mắt nhìn những người ngồi vòng quanh, Người nói: "Đây là mẹ Ta và anh em Ta. Vì ai làm theo ý Thiên Chúa, thì người ấy là anh chị em và là mẹ Ta".

**Sứ điệp:** Chúa Giêsu mở rộng gia đình tự nhiên của Chúa để đón nhận những người thi hành ý muốn của Thiên Chúa. Chính việc thi hành ý muốn của Thiên Chúa làm cho ta trở thành thân nhân của Chúa Giêsu.

**Câu nguyên:** Lạy Chúa Giêsu, con mắt đức tin của con giờ này mở ra, và con nhìn thấy Chúa đang đưa mắt nhìn từng người chúng con, và nói rằng con là anh chị em của Chúa, con là thân nhân của Chúa, là người được Chúa yêu mến. Chúa cho con thấy con thật hạnh phúc khi con thi hành ý muốn Chúa Cha.

Chúa mở rộng gia đình của Chúa để đón nhận cả con vào. Gia đình của Chúa không phải chỉ gồm những người có liên hệ huyết nhục với Chúa, nhưng trên hết, đó là những người biết mở rộng tâm hồn đón nhận Lời Chúa và thi hành ý muốn Chúa Cha. Con thấy Đức Mẹ thật hạnh phúc vì được làm Mẹ của Chúa hai lần: làm mẹ vì sinh ra Chúa và làm mẹ vì thi hành ý muốn Chúa Cha.

Phần con, con được Chúa đón nhận, được Chúa yêu mến, Chúa nâng con lên cao và đưa con lại gần Chúa. Lạy Chúa, còn gì hạnh phúc hơn. Nhưng nhiều lúc con đã không nhận ra được điều ấy, bởi vì việc lắng nghe Lời Chúa và đem ra thực hành đòi con nhiều hy sinh quên mình, và con đã làm

một cách miễn cưỡng, lừng khừng, chậm chạp. Xin Chúa cho con biết quý trọng hạnh phúc ấy hơn tất cả mọi vui sướng khác ở đời. Chúa tôn trọng và quý mến con, xin đừng để con coi nhẹ và khinh thường tình yêu Chúa. Xin giúp con biết đi tìm Ý Chúa và làm theo Ý Chúa trong từng việc làm và lời nói, trong cách sống và suy nghĩ, để nhờ đó con được nên giống Chúa và trở thành anh chị em của Chúa. Amen.

## Thứ Tư

### Thánh Phanxicô Salêsiô, giám mục, TSHT

(Mc 4, 1-20)

#### "Người gieo hạt đi gieo hạt giống"

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy, Chúa Giêsu bắt đầu giảng dạy ở bờ biển và có đám đông dân chúng tụ lại gần Người, nên Người xuống ngồi trong một chiếc thuyền trên mặt biển, tất cả đám đông thì ở trên đất theo dọc bờ biển. Người dùng dụ ngôn mà dạy họ nhiều điều, và khi giảng, Người nói với họ rằng: "Các người hãy nghe! Này người gieo hạt đi gieo hạt giống. Khi gieo, một phần hạt rơi xuống vệ đường và chim trời đến ăn hết. Phần khác rơi trên đất sỏi, nơi không có nhiều đất. Hạt giống đã mọc lên ngay, vì lớp đất không sâu. Nhưng khi mặt trời mọc lên, hạt giống bị nắng đốt và vì không rễ, nên bị chết khô. Một phần khác rơi vào bụi gai, và gai mọc lên làm hạt giống chết và không sinh hoa trái được. Phần hạt khác rơi vào đất tốt, mọc lên, nảy nở và sinh quả, hạt thì sinh được ba mươi, hạt được sáu mươi, hạt được một trăm". Và Người phán rằng: "Ai có tai để nghe thì hãy nghe".

Khi Người còn lại một mình, thì mười hai ông là những kẻ luôn ở với Người, hỏi Người về ý nghĩa dụ ngôn, Người liền bảo các ông: "Các con được

ơn biết mầu nhiệm về nước Thiên Chúa, còn những kẻ khác ở ngoài thì mọi sự được giảng dạy bằng dụ ngôn, vì chúng nhìn mà không thấy, nghe mà không hiểu, kéo chúng trở lại mà được tha tội".

Người nói với các ông: "Các con không hiểu dụ ngôn đó sao? Vậy thì hiểu sao được tất cả những dụ ngôn khác? Người gieo hạt là gieo lời Chúa. Về đường mà lời Chúa được gieo vào, là những kẻ vừa nghe xong, thì Satan đến và cất lấy lời Chúa gieo trong tâm hồn họ. Và cũng thế, những hạt giống rơi trên đất sỏi là những kẻ khi nghe lời Chúa thì đón nhận vui vẻ, nhưng chúng không đâm rễ bên trong và là những người hay thay đổi: sau đó gặp phải cơ cực hay bắt bớ vì lời Chúa, thì họ sa ngã liền. Lại có những hạt giống rơi trong bụi gai. Đây là những kẻ nghe lời Chúa, nhưng những lo lắng trần tục, sự quyến rũ của giàu sang và những đam mê khác xâm chiếm họ, bóp nghẹt lời Chúa, khiến không thể sinh hoa trái được. Còn những hạt giống gieo trong đất tốt: đó là những người nghe lời Chúa, biết giữ lấy và làm sinh lợi, hạt ba mươi, hạt sáu mươi, và hạt một trăm".

### **Sứ điệp:**

Khi người gieo giống tung vãi hạt giống trên mặt đất, Thiên Chúa luôn quảng đại rộng tay ban ơn cho ta. Ta hãy đón nhận ơn Chúa và làm trở sinh nhiều hoa trái tốt đẹp trong đời sống hằng ngày.

### **Câu nguyên:**

Lạy Chúa, hình ảnh người gieo giống bốc từng nắm hạt vung vãi trên cánh đồng đã làm con xúc động. Bởi lẽ hình ảnh ấy giúp con hiểu được rằng từng giây phút Chúa vẫn ban muôn hồng ân cho con: từ hừng đông cho đến chiều tà, và từ chiều tà cho đến hừng đông ngày mới, ơn Chúa vẫn chan hòa trên con. Đâu phải tình cờ tự nhiên con có không khí để thở, có thân xác khỏe mạnh, được đón nhận những tia nắng ấm hoặc những giọt mưa trong lành... Vâng, lạy Chúa, con tin rằng đó là quà tặng Chúa thương ban cho riêng con. Nhưng vì những ơn Chúa ban quá dồi dào, nên con đã thờ ơ coi thường, và thậm chí có lúc con đã phung phí ơn Chúa ban.

Những hạt giống ơn Chúa ký gởi nơi cuộc đời con đã bị cỏ dại tội lỗi tấn công bóp nghẹt. Hoặc tâm hồn con như thửa đất hoang chai cứng, không đón nhận ơn lành Chúa ban. Lạy Chúa, Chúa quảng đại và kiên nhẫn với con

biết chừng nào! Có thể nói rằng: Chúa đã “phung phí” ơn lành để mong con trở sinh hoa trái.

Xin Chúa giúp con biết chăm sóc mảnh đất tâm hồn mình, biết nhặt đi những sỏi đá gai góc tật xấu mỗi ngày, biết vun xới tâm hồn bằng những việc tốt, bằng những phút suy gẫm Lời Chúa, những giờ kinh lễ sốt sắng, để hạt giống ơn Chúa có thể sinh nhiều hoa trái nơi cuộc đời con. Amen.



## Thứ Năm

### Thánh Phaolô Tông đồ, trở lại

#### Mc 16,15-18

#### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Người nói với các ông: "Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.<sup>16</sup> Ai tin và chịu phép rửa, sẽ được cứu độ; còn ai không tin, thì sẽ bị kết án.<sup>17</sup> Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin: nhân danh Thầy, họ sẽ trừ được quỷ, sẽ nói được những tiếng mới lạ.<sup>18</sup> Họ sẽ cầm được rắn, và dù có uống nhầm thuốc độc, thì cũng chẳng sao. Và nếu họ đặt tay trên những người bệnh, thì những người này sẽ được mạnh khoẻ."

**Suy Niệm:** *Đức Giê-su nói với các môn đệ rằng: "Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo."* (Mc 16,15)

Khi hoàn tất sứ mạng trần thế theo lệnh của Chúa Cha, Đức Giê-su đã ký lệnh lên đường cho các Tông đồ. Người ký lệnh là Đức Giê-su, người nhận lệnh là các Tông Đồ và Hội Thánh, sứ vụ phải thực hiện là loan báo Tin Mừng, địa điểm công tác là tứ phương thiên hạ, đối tượng phục vụ là mọi loài thọ tạo. Mệnh lệnh rõ ràng, và dứt khoát phải được thực hiện dù thuận lợi hay không, kể cả hy sinh mạng sống. Bất tuân chống lệnh, đào ngũ, buông khí giới hoặc đầu hàng theo địch... đều là tội đại nghịch.

Lệnh lên đường của Đức Giê-su đòi hỏi mọi tín hữu từ bỏ tháp ngà-pháo đài đóng kín của tâm hồn để ***đi ra*** khỏi chính mình, đến với tha nhân ở tận "vùng ngoại biên." Mệnh lệnh thì dứt khoát, lý tưởng thì cao cả, nhưng phận người lại mỏng giòn yếu đuối, kẻ thù bủa vây tứ phía. Làm thế nào để thực hiện và hoàn tất, nếu không để Đức Giê-su trực tiếp huấn luyện và trang bị vũ khí thích hợp, vì "*không có Thầy, anh em không thể làm gì được.*"

**Câu Nguyện:** Sốt sáng đọc Kinh Năm thánh Lòng Thương Xót, với tâm tình cầu nguyện.

## Thứ sáu

# Thánh Timôthêô và thánh Titô, giám mục. Lễ nhớ

### Lc 10,1-9

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca:



Sau đó, Chúa chỉ định bảy mươi hai người khác, và sai các ông cứ từng hai người một đi trước, vào tất cả các thành, các nơi mà chính Người sẽ đến.<sup>2</sup> Người bảo các ông:

<sup>3</sup> Anh em hãy ra đi. Nay Thầy sai anh em đi như chiên con đi vào giữa bầy sói.<sup>4</sup> Đừng mang theo túi tiền, bao bì, giày dép. Cũng đừng chào hỏi ai dọc đường.<sup>5</sup> Vào bất cứ nhà nào, trước tiên hãy nói: "Bình an cho nhà này!"<sup>6</sup> Nếu ở đó, có ai đáng hưởng bình an, thì bình an của anh em sẽ ở lại với người ấy; bằng không thì bình an đó sẽ trở lại với anh em.<sup>7</sup> Hãy ở lại nhà ấy, và người ta cho ăn uống thức gì, thì anh em dùng thức đó, vì làm thợ thì đáng được trả công. Đừng đi hết nhà nọ đến nhà kia.<sup>8</sup> Vào bất cứ thành nào mà được người ta tiếp đón, thì cứ ăn những gì người ta dọn cho anh em.<sup>9</sup> Hãy chữa những người đau yếu trong thành, và nói với họ: "Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần các ông."

#### **Suy Niệm:**

"Anh em hãy ra đi" là một lệnh truyền, trước hết dành cho các tông đồ và tiếp đến dành cho tất cả chúng ta, những người đã lãnh nhận Bí tích Rửa Tội. Chúng ta hãy lên đường đem Chúa Kitô đến cho những ai chưa biết Chúa và hâm nóng tinh thần sống đạo cho các tín hữu đã từng nhận biết Người. Chúng ta cần bắt đầu ngay bằng đời sống chứng tá đức tin trong nhịp sống thường nhật của ta: siêng năng tham dự Thánh lễ, những giờ cầu nguyện chung với cộng đoàn, những công việc bác ái... Thật vậy, ai ai cũng làm được điều gì đó cho công việc truyền giáo. Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu làm "những việc

tâm thường cách phi thường”. Chân phước Têrêxa Calcutta hằng say phục vụ người nghèo khổ. Mỗi người chúng ta hãy nỗ lực góp phần của mình với ý thức sống lời Thánh Phaolô dạy: “Khốn thân tôi, nếu tôi không rao giảng Tin mừng” (Cr 9,16)

**Câu Nguyện:**

*Lạy Chúa, lời Chúa hằng ngày vẫn âm vang trong Thánh đường, và trong những căn nhà đơn sơ của chúng con. Ước gì lời của Chúa có thể vang xa hơn nữa trong cánh đồng các tâm hồn trên thế giới hôm nay. Xin Chúa khơi dậy lòng nhiệt thành rao giảng Tin mừng nơi chúng con. Xin cho Giáo hội Chúa được thêm nhiều những người sống ơn gọi truyền giáo dù trong bậc sống tu trì hay giữa cõi đời. Amen.*

**Thứ Bảy**  
**Thánh Angêla Mêrici, trinh nữ**  
**(Mc 4, 35-41)**

**"Người là ai mà cả gió lẫn biển cũng đều vâng lệnh Người?"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Ngày ấy, khi chiều đến, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Chúng ta hãy sang bên kia biển hồ". Các ông giải tán đám đông; vì Người đang ở dưới thuyền, nên các ông chờ Người đi. Cũng có nhiều thuyền khác theo Người. Chợt có một cơn bão lớn và những lớp sóng ủa vào thuyền đến nỗi sắp đầy nước. Và Người thì ở đằng lái dựa gối mà ngủ. Các ông đánh thức Người và nói: "Thưa Thầy, chúng con chết mất mà Thầy không quan tâm đến sao?" Chỗi dậy, Người đe gió và phán với biển rằng: "Hãy im đi, hãy lặng đi". Tức thì gió ngừng biển lặng như tờ. Rồi Người nói với các ông: "Sao các con sợ hãi thế? Các con không có đức tin ư?" Bấy giờ các ông kinh hãi và nói với nhau rằng: "Người là ai mà cả gió lẫn biển cũng đều vâng lệnh Người?"

**Sứ điệp:**

Chúa Giêsu đang ở trên thuyền với các môn đệ. Ngài dùng quyền năng để dẹp tan sóng gió. Hôm nay Chúa cũng đang hiện diện trong cuộc đời chúng ta. Hãy lên tiếng cầu cứu, Chúa sẽ ra tay cứu giúp.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, thật là thú vị khi chứng kiến cảnh Chúa dẹp tan bão táp giữa biển khơi. Phép lạ Chúa làm thật bất ngờ. Điều đó khơi dậy nơi tâm hồn con ý thức về một Thiên Chúa quyền uy và đầy sức mạnh.

Sống giữa biển đời với bao sóng gió gian nan thử thách, tâm hồn con chao đảo tưởng chừng như đắm chìm. Lạy Chúa, xin ban thêm niềm tin để con nhận ra Chúa đang hiện diện nơi cuộc đời con. Chúa vẫn “hiện diện một cách vắng mặt”, hiện diện một cách kín đáo.

Con muốn xác tín rằng: “Thiên Chúa con tôn thờ là Thiên Chúa quyền uy. Con biết rằng nếu Chúa muốn, Chúa sẽ ra tay dẹp yên sóng biển. Nhưng đối với con, điều quan trọng nhất là xin Chúa nâng đỡ cuộc đời con, để con vượt thắng những gian nan thử thách trong cuộc sống: một sự hiểu lầm, người thân đau ốm lâu ngày, mùa màng thất thu, con cái ngộ nghịch ngang bướng...

Con tin Chúa vẫn đang hiện diện nơi cuộc đời con. Đôi vai trĩu nặng những trái ý, con không chịu đựng một mình nhưng được chia sẻ trên đôi vai của Chúa nữa. Xin giúp con nhận ra được sự hiện diện của Chúa trong gia đình. Sự hiện diện ấy là ánh sáng giúp nhận ra con người thật của con, như nguồn sáng soi tỏ những hạt bụi li ti. Sự hiện diện ấy là sức mạnh đỡ nâng và giải thoát, như hôm nào trên biển, Chúa uy quyền dẹp yên bão tố. Amen.



## THỨ HAI TUẦN 4 THƯỜNG NIÊN (Mc 5, 1-20)

**"Hỡi thần ô uế, hãy ra khỏi người này"**

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy, Chúa Giêsu và các môn đệ sang bờ biển bên kia, đến địa hạt Giêrasa. Chúa Giêsu vừa ở thuyền lên, thì một người bị quỷ ô uế ám từ các mồ mả ra gặp Người. Người đó vẫn ở trong các mồ mả mà không ai có thể trói nổi, dù dùng cả đến dây xích, vì nhiều lần người ta đã trói anh ta, gông cùm xiềng xích lại, nhưng anh ta đã bẻ gãy xiềng xích, phá gông cùm, và không ai có thể trị nổi anh ta. Suốt ngày đêm anh ta ở trong mồ mả và trong núi, kêu la và lấy đá rạch mình máu. Thấy Chúa Giêsu ở đằng xa, anh ta chạy đến sụp lạy Người và kêu lớn tiếng rằng: "Hỡi ông Giêsu, Con Thiên Chúa Tối Cao, ông với tôi có liên hệ gì đâu? Vì danh Thiên Chúa, tôi van ông, xin chớ hành hạ tôi". Nhưng Chúa Giêsu bảo nó rằng: "Hỡi thần ô uế, hãy ra khỏi người này". Và Người hỏi nó: "Tên người là gì?" Nó thưa: "Tên tôi là cơ binh, vì chúng tôi đông lắm". Và nó nài xin Người đừng trực xuất nó ra khỏi miền ấy.

Gần đó, có một đàn heo đông đảo đang ăn trên núi, những thần ô uế liền xin Chúa Giêsu rằng: "Hãy cho chúng tôi đến nhập vào đàn heo". Và Chúa Giêsu liền cho phép. Các thần ô uế liền xuất ra và nhập vào đàn heo, rồi cả đàn chừng hai ngàn con lao mình xuống biển và chết đuối. Những kẻ chăn heo chạy trốn và loan tin đó trong thành phố và các trại. Người ta liền đến xem việc gì vừa xảy ra. Họ tới bên Chúa Giêsu, nhìn thấy kẻ trước kia bị quỷ ám ngồi đó, mặc quần áo và trí khôn tỉnh táo, và họ kinh hoàng. Những người đã được chứng kiến thuật lại cho họ nghe mọi sự đã xảy ra như thế nào đối với người bị quỷ ám và đàn heo. Họ liền xin Chúa Giêsu rời



khỏi ranh giới họ. Khi Người xuống thuyền, kẻ trước kia bị quỷ ám xin theo Người. Nhưng người không cho mà rằng: "Con hãy về nhà với thân quyến, và loan truyền cho họ biết những gì Thiên Chúa đã làm cho con và đã thương con". Người đó liền đi và bắt đầu tuyên xưng trong miền thập tỉnh, tất cả những gì Chúa Giêsu đã làm cho anh ta, và mọi người đều thán phục.

### **Sứ điệp:**

Ma quỷ có sức mạnh phi thường. Nhưng sức mạnh phi thường của ma quỷ cũng phải phục tùng Chúa Giêsu. Chúa muốn mỗi người chúng ta làm chứng nhân cho Thiên Chúa toàn năng và từ bi.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, không phải chỉ người thanh niên miền Ghê-ra-sa kia mới là nạn nhân của ma quỷ, nhưng là cả con nữa. Ma quỷ không ngừng đến cám dỗ loài người, trong đó có con. Evà xưa kia đã bị thua, và bà cùng con cháu là loài người chúng con đã bị thảm hại với sức mạnh độc dữ của ma quỷ. Con đã được Chúa cứu chuộc, nhưng ma quỷ vẫn không ngừng tìm cách thống trị con.

Người Ghê-ra-sa bị trần trụi, sống chui rúc ở các mồ mả, anh bẻ gãy xiềng xích gông cùm, lấy đá vạch hết mình mẩy và tru trếu, nghe dễ sợ và không ai chịu nổi. Anh bị quỷ ô uế làm cho ra như thế, nhưng Chúa đã giải thoát anh.

Lạy Chúa Giêsu, con dễ dàng bị ma quỷ khéo léo lôi con vào cảnh tương tự. Con sẽ trần trụi, mất hết mọi nhân đức và công phúc. Con sẽ sống chui rúc và cứ lén lút phạm tội. Con sẽ có sức mạnh của ma quỷ vì con không sao bỏ được những thói quen xấu xa. Con cũng làm khổ chính mình vì hàng ngày bị bối rối lo âu, và không ai có thể đem lại cho con sự bình an nội tâm.

Chỉ có Chúa là Đấng Thánh, là Thiên Chúa và là Đấng Cứu Độ mới có thể giải thoát con. Lạy Chúa, xin cứu giúp con.

Chúa không muốn cho người thanh niên Ghê-ra-sa đi cùng Chúa, nhưng muốn anh ở lại với thân nhân và làm chứng về Chúa cho họ. Chúa cũng không cắt con khỏi thế gian, nhưng muốn con loan truyền quyền năng và Lòng Thương Xót của Chúa. Xin giúp con trong sứ vụ này. Amen.

## THỨ BA TUẦN 4 THƯỜNG NIÊN (Mc 5, 21-43)

### "Hỡi em bé, Ta bảo em hãy chỗi dậy"

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi ấy, Chúa Giêsu đã xuống thuyền trở về bờ bên kia, có đám đông dân chúng tụ họp quanh Người, và lúc đó Người đang ở bờ biển. Bỗng có một ông trưởng hội đường tên là Giairô đến. Trông thấy Người, ông sụp lạy và van xin rằng: "Con gái tôi đang hấp hối, xin Ngài đến đặt tay trên nó để nó được khỏi và được sống". Chúa Giêsu ra đi với ông ấy, và đám đông dân chúng cũng đi theo chen lấn Người tứ phía.

Vậy có một người đàn bà bị bệnh xuất huyết đã mười hai năm. Bà đã chịu cực khổ, tìm thầy chạy thuốc, tiêu hết tiền của mà không thuyên giảm, trái lại bệnh càng tệ hơn. Khi bà nghe nói về Chúa Giêsu, bà đi lẫn trong đám đông đến phía sau Người, chạm đến áo Người, vì bà tự nhủ: "Miễn sao tôi chạm tới áo Người thì tôi sẽ được lành". Lập tức, huyết cầm lại và bà cảm thấy trong mình đã được khỏi bệnh. Ngay lúc ấy, Chúa Giêsu nhận biết có sức mạnh đã xuất phát từ mình, Người liền quay lại đám đông mà hỏi: "Ai đã chạm đến áo Ta?" Các môn đệ thưa Người rằng: "Thầy coi, đám đông chen lấn Thầy tứ phía, vậy mà Thầy còn hỏi 'Ai chạm đến Ta?'" Nhưng Người cứ nhìn quanh để tìm xem kẻ đã làm điều đó. Bấy giờ người đàn bà run sợ, vì biết rõ sự thể đã xảy ra nơi mình, liền đến sụp lạy Người và thú nhận với Người tất cả sự thật. Người bảo bà: "Hỡi con, đức tin con đã chữa con, hãy về bình an và được khỏi bệnh".

Người còn đang nói, thì người nhà đến nói với ông trưởng hội đường rằng: "Con gái ông chết rồi, còn phiền Thầy làm chi nữa?" Nhưng Chúa Giêsu đã thoảng nghe lời họ vừa nói, nên Người bảo ông trưởng hội đường rằng: "Ông đừng sợ, hãy cứ tin". Và Người không cho ai đi theo, trừ Phêrô, Giacôbê và



Gioan, em Giacôbê. Các ngài đến nhà ông trưởng hội đường. Và Chúa Giêsu thấy người ta khóc lóc kêu la ồn ào, Người bước vào và bảo họ: "Sao ồn ào và khóc lóc thế? Con bé không chết đâu, nó đang ngủ đó". Họ liền chế diễu Người. Nhưng Người đuổi họ ra ngoài hết, chỉ đem theo cha mẹ đứa bé và những môn đệ đã theo Người vào chỗ đứa bé nằm. Và Người cầm tay đứa nhỏ nói rằng: "Talitha, Koumi!", nghĩa là: "Hỡi em bé, Ta truyền cho em hãy chỗi dậy!" Tức thì em bé đứng dậy và đi được ngay, vì em đã được mười hai tuổi. Họ sửng sốt kinh ngạc. Nhưng Người cấm ngặt họ đừng cho ai biết việc ấy, và bảo họ cho em bé ăn.



**Sứ điệp:** Chúa Giêsu mang nơi mình một thần lực sinh động và diệu kỳ. Bất cứ ai tiếp xúc với Người trong niềm tin sẽ được chữa lành và được ơn cứu độ.

**Câu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu, khung cảnh đám đông chen lấn xung quanh và đụng cả vào Chúa, thật là thương tình trong những ngày Chúa rao giảng Tin Mừng. Nhưng trong bài Tin Mừng hôm nay, con ngắm nhìn một kẻ cố ý đụng vào Chúa, cố tình sờ vào áo của Chúa với vẻ rụt rè vì sợ bắt quả tang. Đó là thái độ của một phụ nữ đã mắc bệnh nhiều năm.

Lạy Chúa Giêsu, bà ấy sờ vào Chúa bằng tay và bằng lòng tin. Với lòng tin đơn sơ chân thành, bà ngắm nghĩ: Tôi mà sờ vào áo choàng của Ngài thôi, tôi sẽ được khỏi bệnh. Điều ấy chính Chúa đã xác nhận: Sự đụng chạm của lòng tin đã cứu bà khỏi bệnh, một chứng bệnh đã kéo dài suốt 12 năm.

Lạy Chúa, đã nhiều lần tay con sờ tới Lời Chúa, đôi mắt con đã dõi theo lời Chúa, đôi tai con đã nghe Lời Chúa, nhưng dường như con vẫn còn xa lạ với Lời Chúa. Hơn nữa, môi miệng con đã đụng chạm tới Mình Máu Thánh Chúa, nhưng đó chỉ là thói quen thường ngày. Xin Chúa giúp con ý thức để biết cố ý đụng chạm tới Chúa với lòng tin và tình mến.

Lạy Chúa, với lòng chân thành phó thác, xin Chúa nắm lấy tay con và lôi con trở dậy, như Chúa đã làm với con gái ông Giai-rô lúc ấy, chắc chắn con sẽ được đổi mới. Amen.

**THỨ TƯ TUẦN 4 THƯỜNG NIÊN**  
**Thánh Gioan Bosco, linh mục. Lễ nhớ**  
**(Mc 6, 1-6)**

**"Không một tiên tri nào  
mà không bị khinh bỉ ở quê hương"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Khi ấy, Chúa Giêsu trở về quê nhà và các môn đệ cùng theo Người. Đến ngày Sabbat, Người vào giảng trong hội đường, và nhiều thánh giả sửng sốt về giáo lý của Người, nên nói rằng: "Bởi đâu ông này được như vậy? Sao ông được khôn ngoan như vậy? Bởi đâu tay Người làm được những sự lạ thể ấy? Ông này chẳng phải bác thợ mộc con bà Maria, anh em với Giacôbê, Giuse, Giuđa và Simon sao? Chị em ông không ở với chúng ta đây sao?" Và họ vấp phạm vì Người. Chúa Giêsu liền bảo họ: "Không một tiên tri nào mà không bị khinh bỉ ở quê hương, gia đình họ hàng mình". Ở đó Người không làm được phép lạ nào, ngoại trừ đặt tay chữa vài bệnh nhân, và Người ngạc nhiên vì họ cứng lòng tin. Người đi rảo qua các làng chung quanh và giảng dạy.

**Sứ điệp:**

Để sẵn sàng đón nhận ánh sáng tươi mát của đức tin, cần phải mạnh dạn vượt qua sự vây hãm của thành kiến và những lo toan thế trần.

**Cầu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đến trần gian rao giảng ơn cứu độ cho các tội nhân, khơi dậy hy vọng giữa cõi đời tăm tối. Chính vì thế, những lời rao giảng của Chúa có sức mạnh lôi cuốn mạnh mẽ. Nhưng một điều lạ lùng là chính những người đồng hương của Chúa lại chỉ nhận ra đó là những lời chối tai của con bác thợ mộc, chứ không nhận ra đó là lời loan báo Tin Vui của con Thiên Chúa. Họ đã không giải mã được sứ điệp, vì họ không thể vượt qua

được các thành kiến của mình. Họ đã từ chối ngược nhìn lên cao, đã cam chịu bám víu vào trái đất, sợ phải xa rời những lực hút vốn đã quen, dù biết rằng sẽ có ngày đất nuốt họ đi. Con người đã chọn chính cái giới hạn của mình làm nơi ẩn trú.

Lạy Chúa, chính con cũng đã sống như không có đời sau. Đức tin mà con đã lãnh nhận từ ngày được rửa tội vẫn chỉ là một đốm sáng hiu hắt giữa mịt mù đêm tối. Nhiều khi con đã dừng lại, tự lừa dối mình rằng, bóng đêm là màn che an toàn nhất. Con lấp đầy khoảng trống trong đời con, bằng những câu chuyện tiền nong cơm áo, bằng men rượu, bằng các giao du vô bổ. Con sống như người vô thần vì đã không nhận ra Con Thiên Chúa mang hình hài con bác thợ mộc, không nhận ra sứ điệp từ trời quan những tín hiệu trần gian.

Lạy Chúa, xin thương đánh thức con dậy và ban sức mạnh để con vượt qua chính bản thân mà đến với Chúa. Amen.

