



## ♥ HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

---

**CHỦ ĐỀ:** " *Đừng xé áo, nhưng hãy xé lòng*". Giôn 2,13

**Tâm niệm:** Tin điều Kinh Thánh bạn đọc, rao giảng điều Kinh Thánh bạn tin, thực hành điều Kinh Thánh bạn rao giảng.  
[www.thanhlinh.net](http://www.thanhlinh.net)

Mùa Chay là mùa trở về, sám hối, tha thứ, cầu nguyện và làm phúc bố thí. Là con người mang thân phận mỏng dòn, yếu đuối và tội lỗi, vì thế sự trở về với nguồn Yêu Thương, nguồn Sức Mạnh và nguồn Ánh Sáng của Thiên Chúa thật là cần thiết. Trở về để được Chúa yêu thương; trở về để được Ngài tha thứ; trở về để được Chúa đổi mới và chữa lành. Trở về để thấy rằng mình luôn yếu đuối và nhận ra mình luôn cần đến Chúa. Lời Chúa qua tiên tri Giôn 2,12-13: "*Các ngươi hãy hết lòng trở về với Ta, hãy ăn chay, khóc lóc, và thống thiết than van. Đừng xé áo, nhưng hãy xé lòng*". Hãy trở về với tâm hồn than khóc, sám hối ăn năn với cả trái tim. Thiên Chúa luôn nhìn những gì bên trong con người; ngược lại con người thì thường nhìn những gì ở bên ngoài. Hãy trao chiếc áo tâm hồn rách nát, sần khổ, tội lỗi cho Chúa để Ngài thanh tẩy, chữa lành, và ban tràn đầy ơn cứu độ cho chúng ta.

Mạng Lưới Cầu Nguyện [thanhlinh.net](http://thanhlinh.net) kính mời Quý vị cùng làm một hành trình 40 ngày Mùa Chay trở về với chính mình, với tha nhân và với Chúa dựa trên Lời Chúa. Mỗi ngày, chúng ta **Đọc Lời Chúa, Suy Niệm Lời Chúa, Thực Hành Lời Chúa, Ghi Nhớ Lời Chúa** và **Cầu nguyện** theo sự tác động của Chúa Thánh Thần nơi mỗi người.

Nguyện xin Chúa chúc phúc, và ban sức mạnh cho Quý vị sống một Mùa Chay thánh thiện và đẹp lòng Chúa.

*Cát Minh*

- Ngày thứ 01: Thật lòng trở về với Chúa
- Ngày thứ 02: Hãy chọn lựa sự sống
- Ngày thứ 03: Biết tội lỗi của mình
- Ngày thứ 04: Loại bỏ xấu xa khỏi tâm hồn
- **Chúa Nhật 1 Mùa Chay: Chịu đựng và chống lại cám dỗ**
- Ngày thứ 05: Làm vì chính Chúa, vì Danh Chúa
- Ngày thứ 06: Hãy lắng nghe để Chúa nói
- Ngày thứ 07: Hãy chỗi dậy
- Ngày thứ 08: Muốn người ta làm cho mình thì hãy làm cho người ta
- Ngày thứ 09: Hỏi mình trước khi hỏi Chúa
- Ngày thứ 10: Hãy bước đi trong đường lối Chúa

**- Chúa Nhật 2 Mùa Chay: Dâng cho Chúa lễ vật tốt nhất**

- Ngày thứ 11: Hãy kính sợ Thiên Chúa
- Ngày thứ 12: Việc làm đi với lời nói
- Ngày thứ 13: Phục vụ chứ không phải để được phục vụ
- Ngày thứ 14: Phần thưởng cho những người theo Chúa
- Ngày thứ 15: Thập giá và Thánh giá
- Ngày thứ 16: Chúa ném mọi tội lỗi tôi xuống đáy biển

**- Chúa Nhật 3 Mùa Chay: Đứng để tâm hồn vắng Chúa**

- Ngày thứ 17: Hãy tin phép lạ trước mắt
- Ngày thứ 18: Hãy tha thứ bảy mươi lần bảy
- Ngày thứ 19: Tuân giữ lề luật Chúa
- Ngày thứ 20: Hãy đi trong đường lối của Chúa
- Ngày thứ 21: Từ bỏ mê tín, dị đoan, thờ ngẫu tượng
- Ngày thứ 22: Xin thương xót con là kẻ có tội

**- Chúa Nhật 4 Mùa Chay: Chúa đã yêu tôi đến nỗi đã ban Con Một mình**

- Ngày thứ 23: Hãy hân hoan và nhảy mừng
- Ngày thứ 24: Đừng phạm tội nữa kéo phải khôn hơn trước
- Ngày thứ 25: Chúa an ủi và xót thương tôi
- Ngày thứ 26: Hãy cầu thay cho người khác
- Ngày thứ 27: Tội làm cho ta mù quáng
- Ngày thứ 28: Cầu nguyện với Kinh Thánh

## **- Chúa Nhật 5 Mùa Chay: Hãy gieo hạt giống đức tin**

- Ngày thứ 29: Hãy bỏ hòn đá xuống
- Ngày thứ 30: Chúa ở cùng chúng ta
- Ngày thứ 31: Hễ ai phạm tội thì làm nô lệ cho tội
- Ngày thứ 32: Nếu tôi tự tôn vinh chính mình, thì vinh quang sẽ không giá trị gì
- Ngày thứ 33: Chúa ở trong tôi và tôi ở trong Chúa
- Ngày thứ 34: Thà một lần chết đi còn hơn đời đời bị tiêu diệt

## **- Chúa Nhật Lễ Lá: Hãy tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ**

- Ngày thứ 35: Hãy vui mừng vì tôi sẽ sống lại với Chúa
- Ngày thứ 36: Con sẽ theo Thầy
- Ngày thứ 37: Khi tôi là Giuđa
- Ngày thứ 38: Hãy rửa chân cho nhau
- Ngày thứ 39: Hãy được chữa lành
- Ngày thứ 40: Đời sống mới trong Đức Kitô

---

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

### **♥ NGÀY THỨ 01: Thật lòng trở về với Chúa**

#### **BÀI ĐỌC**

Ge 2, 12-18 Chúa phán: Các ngươi hãy thật lòng trở về với Ta trong chay tịnh, nước mắt và than van. Hãy xé tâm hồn, chớ dùng xé áo các ngươi. Hãy trở về với Chúa là Thiên Chúa các ngươi, vì Người nhân lành và từ bi, nhân nại, giàu lòng thương xót và biết hối tiếc về tai họa. Biết đâu Người sẽ trở lại, sẽ hối tiếc và sẽ ban lại phần phúc để có của lễ hiến tế dâng lên Chúa là Thiên Chúa các ngươi?

Hãy thổi kèn lên khắp Sion, hãy ra lệnh ăn chay, triệu tập một đại lễ, quy tụ dân chúng, ra lệnh mở đại hội, tập họp các bô lão, quy tụ các thiếu nhi và các trẻ còn măng sữa. Tân lang hãy ra khỏi nhà, và tân nương hãy ra khỏi phòng. Các tư tế là những kẻ phụng sự Chúa, hãy đứng giữa cửa chính và bàn thờ mà than khóc và kêu lên rằng: Lạy Chúa, xin thương xót dân Chúa, xin đừng để cho cơ nghiệp Chúa phải hổ thẹn, đừng để các dân tộc thống trị nó. Tại sao thiên hạ dám nói rằng: "Chúa của chúng ở đâu?" Chúa đã nhiệt thành với xứ sở Người và đã tha thứ cho dân Người.

## SUY NIỆM

Mỗi khi Mùa Chay về, tôi nghe văng vẳng bên tai một câu nói quen thuộc: "*Mùa Chay là Mùa trở về với Chúa*". Phải, không có một hành trình ra đi nào mà không có sự trở về. Sau nhiều năm lưu đày bên Ai-cập, Chúa đã giải thoát Israen và đưa họ về miền đất hứa đầy sữa và mật. Sau nhiều năm lưu vong nơi xứ người, người Việt hải ngoại cũng đã trở về thăm quê hương. Chúa Giêsu xuống thế để cứu chuộc nhân loại, và đã trở về cùng Chúa Cha. Tôi và bạn cũng đang đang trên con đường lữ hành về quê trời. Chúa Giêsu đã nói: "Thầy đi dọn chỗ cho các con. Trong nhà Cha Thầy có nhiều chỗ ở". Trong nhiều chỗ ở của Nhà Cha ấy, có chỗ cho tôi, cho bạn. Đó là hành trình trở về lần sau cùng của tôi và bạn nơi cõi vĩnh hằng.

Hành trình Mùa Chay năm nay, tôi và bạn trước hết hãy trở về với chính con người thật của mình, để biết mình, để nhận ra mình, để chấp nhận mình, để sửa đổi, tha thứ cho chính mình. Tôi không thể cho đi những gì mà mình không có. Cũng thế, tôi không thể sửa đổi người khác nếu tôi chưa sửa đổi chính mình; và tôi cũng không thể trở về với Chúa, trở về với anh chị em nếu chưa trở về với chính mình. Kế đến tôi và bạn trở về với gia đình; trở về với chồng, với vợ, với con cái, với cha mẹ, với anh em, với cộng đoàn, với giáo xứ... Trở về với trách nhiệm, với bổn phận, với yêu thương. Trở về với đón nhận, với tha thứ, với lời tạ lỗi... Sau cùng, tôi và bạn cùng trở về với Chúa trước hết qua bí tích Hòa giải, kế đến trở về với Chúa qua thánh lễ, qua Thánh Thể, qua việc đọc Lời Chúa, qua cầu nguyện, qua ngợi khen, cảm tạ, và kính sợ Chúa. Tôi và bạn hãy cùng trở về với hết trái tim, với hết cả tâm hồn như lời mời gọi của Chúa qua tiên tri Giôn.

## THỰC HÀNH

Ge 2,12-13a Chúa phán: Các ngươi hãy thật lòng trở về với Ta trong chay tịnh, nước mắt và than van. Hãy xé tâm hồn, chớ đừng xé áo các ngươi.

- Với chính mình: nhìn ra mình, ưu điểm, khuyết điểm, sửa đổi, chấp nhận con người thật của mình.
- Với tha nhân: tha thứ, đón nhận, làm tròn trách nhiệm, yêu thương, tha thứ, và làm hòa.
- Với Chúa: nhận bí tích hòa giải, tham dự thánh lễ, viếng Thánh thể, đọc Lời Chúa, cầu nguyện.

## **GHI NHỚ**

Ge 2,13b "Hãy trở về cùng Thiên Chúa bởi vì Người từ bi và nhân hậu, chậm giận và giàu tình thương. Người hối tiếc vì đã giáng hoạ".

**Cầu nguyện:** Lạy Cha, hôm nay con quyết tâm trở về cùng Cha bằng chính con người thật của con, yếu đuối của con, tội lỗi của con, để được Cha tha thứ, chữa lành và đổi mới. Con cảm ơn Cha hằng chờ đợi, yêu thương và đón nhận con. Xin nhận chìm con trong lòng đại dương thương xót của Cha, và thánh tẩy con trong lửa Thánh Thần để con được tái sinh và trở nên một con người mới, vì con đã mất nay được Cha tìm thấy, đã chết nay được Cha cho sống lại. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 02: Hãy chọn lựa sự sống**

### **BÀI ĐỌC**

Đnl 30, 15-20 Môsê nói với dân rằng: Nay hôm nay tôi giải bày cho anh em về sự sống và hạnh phúc, về sự chết và bất hạnh. Hãy yêu mến Chúa là Thiên Chúa anh em, hãy đi trong đường lối Người và tuân giữ các giới răn, những lề luật và các huấn lệnh của Người, hầu anh em được sống và tăng số, và Chúa chúc lành cho anh em trên phần đất mà anh em sẽ chiếm hữu. Nhưng nếu lòng anh em không quay về, không muốn nghe, và chạy theo lầm lạc, thờ lạy và phụng sự các thần khác, thì hôm nay tôi tuyên bố với anh em rằng anh em sẽ chết, không được sống trên phần đất bên kia sông Giordan mà anh em sẽ chiếm hữu. Hôm nay, tôi xin trời đất làm chứng rằng: tôi đã đề nghị với anh em về sự sống và sự chết, sự chúc lành và sự chúc dữ. Vậy hãy chọn lựa sự sống để anh em và dòng dõi anh em được sống. Hãy yêu mến Chúa là Thiên Chúa anh em, hãy tuân phục lệnh Người và liên kết với Người, vì Người là sự sống và là sự sống lâu dài của anh em, để anh em được ở trong đất nước mà Chúa đã hứa ban cho tổ phụ anh em là Abraham, Isaac và Giacóp".

### **SUY NIỆM**

Hôm nay tôi và bạn hãy quyết định chọn lựa sự sống cho mình. Bạn sẽ nói: Ừa, tôi đang sống đây mà? Phải, tôi và bạn đang sống nhưng không phải hết mọi phần thân thể con người của tôi và bạn đang sống đâu, giống như cây cối, có lá xanh, có lá vàng úa, có cành tươi, có cành khô héo. Nếu tội lỗi đang đi vào đời sống tôi qua đôi mắt của tôi thì đôi mắt của tôi đang chết về mặt tâm linh. Nếu tư tưởng của tôi đang có những ác ý, thù hận, mưu đồ, trả thù, dâm dục... thì tư tưởng

của tôi đang chết. Nếu trái tim của tôi ở bên cạnh người vợ, người chồng mà luôn có hình bóng của một người khác thì trái tim tôi, hôn nhân của tôi cũng đang chết v.v... Và nếu tôi đang chết vì những điều ấy thì ơn cứu độ Chúa Giêsu cũng đang chết nơi thân xác tội lỗi của tôi.

Vậy, hôm nay tôi phải can đảm nói to sự chọn lựa cho đời sống tâm linh của mình rằng: Tôi chọn Chúa Giêsu. Tôi chọn Sự thật. Tôi chọn Ánh sáng. Tôi chọn Sự sống trong Chúa Kitô. Tôi chọn từ bỏ tội lỗi. Tôi chọn trở về với gia đình. Tôi chọn trở về với Chúa...

## **THỰC HÀNH**

*Đnl 30,19b-20 Hãy chọn lựa sự sống để anh em và dòng dõi anh em được sống. Hãy yêu mến Chúa là Thiên Chúa anh em, hãy tuân phục lệnh Người và liên kết với Người, vì Người là sự sống và là sự sống lâu dài của anh em.*

- Với chính mình: chọn sống công chính, sống sự thật, từ bỏ tội lỗi, ích kỷ, kiêu căng, khoe khoang, làm biếng.

- Với tha nhân: chọn sống yêu thương, chung thủy, nâng đỡ, chia sẻ, hy sinh.

- Với Chúa: chọn sống thân mật với Chúa, sống với Lời Chúa, sống trong đường lối Chúa.

## **GHI NHỚ**

*Đnl 30,16 Hãy yêu mến Chúa là Thiên Chúa anh em, hãy đi trong đường lối Người và tuân giữ các giới răn, những lễ luật và các huấn lệnh của Người, hầu anh em được sống.*

## **CẦU NGUYỆN:**

Lạy Cha, con cảm ơn Cha đã cho con sự sống, sự tự do chọn lựa đời sống của con. Con cảm ơn Cha đã chọn con, đã sinh ra con. Hôm nay, con muốn thưa với Cha rằng: con xin chọn Cha là Chúa, là Vua, là Bạn, là Người tình của con. Con xin long trọng và thành tâm tuyên hứa lại lời hứa của con khi lãnh nhận phép Rửa tội. Con xin thuộc về Chúa và Chúa thuộc về con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

### **♥ NGÀY THỨ 03: Biết tội lỗi của mình**

## **BÀI ĐỌC**

Is 58,1-9a Đây Chúa là Thiên Chúa phán: "Ngươi hãy hô to, và đừng ngừng tiếng; hãy làm cho tiếng ngươi vang dội như tiếng kèn, và loan

báo cho dân Ta biết sự bất trung của họ, cho nhà Giacóp biết tội lỗi của nó. Vì hằng ngày họ tìm kiếm Ta, và ước mong biết đường lối Ta, như một dân tộc thực hiện công lý và không bỏ lê luật Chúa. Họ hỏi Ta về quy tắc công lý và ước mong đến gần Thiên Chúa: "Tại sao chúng con ăn chay mà Chúa không thấy? Tại sao chúng con hãm mình mà Chúa không hay biết?"

Phải, trong ngày ăn chay, các người lo dàn xếp công việc làm ăn, các người hối thúc mọi người làm công. Phải, các người ăn chay trong sự cãi vã, ẩu đả và đánh nhau hung tợn. Các người đừng ăn chay như xưa nay, là cổ la lớn tiếng cho người ta nghe. Có phải đó là việc ăn chay mà Ta mong muốn, có phải như thế là ngày hãm mình không? Gục đầu như bông sậy, mặc áo thô, nằm trên đồng tro, có phải đó là ăn chay, là ngày làm cho Chúa hài lòng không? Nào ăn chay như Ta mong muốn không phải như thế này sao, là huỷ bỏ xiềng xích bất công, tháo gỡ ách nặng, trả tự do cho kẻ bị áp bức, dẹp bỏ mọi gánh nặng; hãy chia cơm bánh cho kẻ đói, tiếp rước những kẻ phiêu bạt không nhà; nếu người gặp một người trần truồng, hãy cho họ áo mặc, người đừng khinh bỉ người cùng xác thịt như mình. Như thế, sự sáng người tỏ rạng như hừng đông, các vết thương người sẽ lành nhanh chóng; công lý người sẽ đi trước mặt người, vinh quang Chúa sẽ hậu thuẫn cho người. Như thế, khi người kêu cầu, Chúa sẽ trả lời; người la lên, Chúa sẽ phán: "Này Ta đây".

## **SUY NIỆM**

Sự nguy hiểm của tội lỗi không phải ở chỗ tôi đã phạm tội này hay tôi đang phạm tội kia, mà là:

- Tôi không nghĩ là có tội
- Tôi không biết là có tội
- Tôi không sợ là có tội
- Tôi không nhìn ra hậu quả của tội.

Muốn thắng trận, trước hết phải tôi biết mình, biết địch; muốn nhỏ hết cỏ thì phải nhổ cỏ tận gốc. Muốn nhỏ cỏ cần biết phân biệt đâu là lúa, đâu là cỏ. Cũng thế, muốn từ bỏ, diệt trừ tội lỗi phải biết tội lỗi của mình, nhận ra những tội nào mình đang vấp phạm. Khi đã nhận ra tội rồi, thì bước kế tiếp là tìm ra nguồn gốc, tức nguyên nhân của tội lỗi, đưa ta đến dịp phạm tội. Muốn từ bỏ tội lỗi thì chẳng có gì hữu hiệu cho bằng loại bỏ nguyên nhân của nó. Thí dụ, nếu tôi biết mình hay nói xấu người khác trên điện thoại, thì hãy bớt nói chuyện trên điện thoại hay biết cúp điện thoại đúng lúc và nếu can đảm thì... không dùng điện thoại nữa. Nếu tội của tôi xuất phát từ say rượu thì bớt đi việc nhậu nhọt, bớt uống rượu, và nếu can đảm hơn thì... bỏ rượu.

Nếu tội của tôi đến từ việc "chat" trò chuyện trên internet, liên lạc email, thì tôi không vào "chát" nữa, không liên lạc email nữa. Khi tôi chặt bỏ được nguyên nhân, gốc rễ sinh ra tội, thì tội... không còn đất để sống nữa. Lẽ dĩ nhiên, mọi sự đều phải nhờ vào cầu nguyện và sức mạnh của Chúa. Không có Chúa, tôi và bạn không có sự khôn ngoan, sáng suốt để thấy được tội, không có được sức mạnh để diệt được tội.

## THỰC HÀNH

*Is 58,7-8* *Nào ăn chay như Ta mong muốn không phải như thế này sao, là huỷ bỏ xiềng xích bất công, tháo gỡ ách nặng, trả tự do cho kẻ bị áp bức, dẹp bỏ mọi gánh nặng; hãy chia cơm bánh cho kẻ đói, tiếp rước những kẻ phiêu bạt không nhà; nếu người gặp một người trần truồng, hãy cho họ áo mặc, người đừng khinh bỉ người cùng xác thịt như mình.*

- Với chính mình: kiểm điểm tội lỗi của mình, lập danh sách tội lỗi và nguyên nhân gây ra. Loại bỏ nguyên nhân gây ra tội.

- Với tha nhân: nhận ra hậu quả, các tai hại của tội đối với tha nhân. Xin lỗi, đền bù, tử bỏ.

- Với Chúa: Xin lỗi Chúa. Xin Chúa ban sức mạnh, xin Chúa giải thoát, xua đuổi.

## GHI NHỚ

Is 58,2 Hằng ngày họ tìm kiếm Ta, và ước mong biết đường lối Ta, như một dân tộc thực hiện công lý và không bỏ lề luật Chúa.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha là Đấng khôn ngoan, thánh thiện. Con xin Cha soi sáng cho con nhận ra tội và nguyên nhân của tội. Con cần sức mạnh của Cha giúp con loại bỏ được nguyên nhân khiến con phạm tội. Xin Cha giải thoát những đam mê, tật xấu của con, vì chính con yếu đuối không thể làm được điều ấy. Con cảm ơn Cha. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 04: Loại bỏ xấu xa khỏi tâm hồn

## BÀI ĐỌC

Is 58,9b-14 Đây Chúa phán: "Nếu người loại bỏ ra khỏi tâm hồn sự đàn áp, cử chỉ đe dọa và những lời nói hiểm độc; khi người hết lòng quảng đại với người đói khát, làm cho tâm hồn đau khổ được thư thái, thì sự sáng của người xuất hiện trong tối tăm và tối tăm sẽ trở nên như



giữa ban ngày. Và Thiên Chúa sẽ luôn luôn ban cho người được thanh thoi, cho tâm hồn người tràn ngập ánh sáng huy hoàng, cho xương cốt người được mạnh mẽ, và người sẽ như cánh vườn xinh tươi, như nguồn suối nước không bao giờ khô cạn. Nhờ người, những điều tàn ngày xưa sẽ được tái thiết, người sẽ gầy dựng lại nền tảng dòng dõi người. Thiên hạ sẽ gọi người là 'kẻ tu bỏ những chỗ sứt mẻ, kẻ tu bỏ lại đường lối nơi cư ngụ'.

"Nếu người không tự tiện đi đường xa trong ngày Sabbat là ngày thánh, và người coi ngày Sabbat là ngày hạnh phúc, ngày thánh, ngày hiển vinh của Thiên Chúa; nếu người bỏ công ăn việc làm và những cuộc bàn tính mưu lợi mà ca tụng Chúa, thì người sẽ được hoan lạc nơi Thiên Chúa, và Ta sẽ đưa người lên làm chủ các núi đồi, Ta cho người thừa hưởng gia nghiệp của Giacóp, tổ phụ người, vì chính Chúa đã phán".

## **SUY NIỆM**

Mỗi lần dọn văn phòng, dọn nhà, dọn nhà để xe, dọn bếp v.v... tôi thường bỏ bớt những thứ không cần dùng đến nữa, những thứ đã hư hỏng, đã lỗi thời, những thứ đóng đầy bụi bặm. Thế nhưng, một điều tôi và rất ngạc nhiên khám phá ra, đó là eo ối, sao mà văn phòng, căn nhà, nhà để xe, nhà bếp... dơ quá! Không tưởng tượng nổi. Phải, nếu không siêng thì ít nhất mỗi năm tôi cũng phải dọn dẹp, loại bỏ khỏi tâm hồn tôi nơi Chúa Thánh Thần ngự trị những thứ dơ dáy, xấu xa. Loại bỏ những sự xấu xa, tội lỗi ở trong tâm hồn khó hơn loại bỏ những thứ ở bên ngoài rất nhiều. Có nhiều điều xấu ở bên trong mà tôi không thể loại bỏ được, chính điều ấy đã khiến tâm hồn tôi mang nhiều tật nguyên, tẩm tối.

Một khi đã loại bỏ bớt được những tấm màn che khuất tâm hồn tôi, ắt sẽ có ánh sáng chiếu vào, và khi có ánh sáng ắt đời tôi sẽ tươi sáng, trong lành, không còn u ám, đen tối như trước nữa. Lười biếng không phải là lý do chính đáng để tâm hồn ra ô ứ.

## **THỰC HÀNH**

Is 58,9b-10 Nếu người loại bỏ ra khỏi tâm hồn sự đàn áp, cử chỉ đe dọa và những lời nói hiểm độc; khi người hết lòng quảng đại với người đói khát, làm cho tâm hồn đau khổ được thư thái, thì sự sáng của người xuất hiện trong tối tăm và tối tăm sẽ trở nên như giữa ban ngày.

- Với chính mình: hãy tẩy rửa tâm hồn, rửa sạch những tư tưởng, ước mơ, suy nghĩ đen tối.

- Với tha nhân: hãy nói những lời yêu thương, khích lệ, an ủi, nâng

đỡ, hòa nhã.

- Với Chúa: Xin lỗi Chúa vì đã để căn nhà tâm hồn bề bộn, dơ dáy. Quyết tâm sửa đổi.

## **GHI NHỚ**

Is 58,11 Thiên Chúa sẽ luôn luôn ban cho người được thanh thoi, cho tâm hồn người tràn ngập ánh sáng huy hoàng, cho xương cốt người được mạnh mẽ, và người sẽ như cánh vườn xinh tươi, như nguồn suối nước không bao giờ khô cạn.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Thánh Thần, con xin lỗi Chúa đã để đền thờ của Chúa nơi thân xác con dơ dáy, u tối. Con cảm ơn Chúa Thánh Thần đã kiên nhẫn, khiêm nhường ở trong tâm hồn con. Con xin đầu phục con người và tâm hồn con cho Chúa, để chính Chúa giúp con thánh tẩy tâm hồn con nên trong sạch, công chính. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật 1 Mùa Chay: Chịu đựng và chống lại cám dỗ**

### **BÀI ĐỌC**

Mc1,12-15 Khi ấy, Thánh Thần thúc đẩy Chúa Giêsu vào hoang địa và Người ở đó suốt bốn mươi đêm ngày, chịu Satan cám dỗ, sống chung với dã thú và các Thiên Thần hạ hạ Người. Sau khi Gioan bị bắt, Chúa Giêsu sang xứ Galilêa, rao giảng Tin Mừng của nước Thiên Chúa, Người nói: "Thời giờ đã mãn, và nước Thiên Chúa đã gần đến; anh em hãy ăn năn sám hối và tin vào Tin Mừng".

### **SUY NIỆM**

Nếu Chúa Giêsu mà Satan chẳng buông tha và còn đến cám dỗ; nếu Thánh Phêrô bị Satan sàng như sàng gạo, nếu con người bị chúng rình như sư tử đói rình mồi, thì đối với sự cám dỗ tôi chỉ còn hai sự chọn lựa: một là chịu đựng và hai chống trả lại nó. Khi bị cám dỗ, trước hết tôi phải kiên trì chịu đựng để đừng bị vấp phạm, sa ngã, mắc mưu của ma quỷ. Việc thứ hai là tôi chống trả lại sự cám dỗ ấy, bằng cách biết nói chữ "không". Hãy nhớ rằng: Đứng ở trong tôi thì mạnh mẽ hơn kẻ cám dỗ tôi, vì thế tôi đừng sợ, đừng đầu hàng. Hãy cậy nhờ vào Danh uy quyền của Chúa Giêsu giải thoát, xua đuổi, và cậy dựa vào sức mạnh của Chúa để bền bỉ chịu đựng.

Nơi một con người, ai cũng có ít nhất một điểm rất tốt, và một điểm rất xấu; một điểm rất mạnh, và một điểm rất yếu. Hãy nhận ra đâu là yếu điểm của mình để tránh né, để xin Máu cứu độ của Chúa Giêsu

bảo vệ. Có hai cạm bẫy mà tôi thường mắc phải đó là viện cớ sự yếu đuối của con người, và lòng thương xót của Chúa để rồi sa ngã, để rồi phạm tội và ý nại lòng nhân từ, tha thứ của Chúa. Hãy cầu nguyện luôn đừng để xa chức cám dỗ, lời Chúa dạy như thế.

## **THỰC HÀNH**

Mc1,12 Thánh Thần thúc đẩy Chúa Giêsu vào hoang địa và Người ở đó suốt bốn mươi đêm ngày, chịu Satan cám dỗ, sống chung với dã thú và các Thiên Thần hầu hạ Người.

- Với chính mình: cầu nguyện luôn, câu trả lời đúng nhất khi bị cám dỗ luôn là "không", tin tưởng vào sức mạnh và quyền năng của Chúa, xin Máu cứu độ của Chúa Giêsu bảo vệ mỗi ngày.

- Với tha nhân: cầu nguyện cho họ, không cám dỗ họ, không làm có cho họ vấp phạm.

- Với Chúa: ca ngợi Chúa, tuyên xưng niềm tin, tuyên xưng Chúa, tin tưởng Chúa.

## **GHI NHỚ**

Mc1,15 Thời giờ đã mãn, và nước Thiên Chúa đã gần đến; anh em hãy ăn năn sám hối và tin vào Tin Mừng.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã bị Satan cám dỗ và Chúa đã chiến thắng Satan để cho chúng con được vững niềm tin vào quyền năng và sức mạnh của Chúa. Lạy Mẹ Maria, Mẹ là Evà thứ hai đã đạp đầu con rắn đã cám dỗ Evà thứ nhất. Xin Mẹ cho con biết noi gương khiêm nhường, trong sạch của Mẹ và gìn giữ con trong tà áo của Mẹ. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 05: Làm vì chính Chúa, vì Danh Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Mt 25,31-46 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Khi Con Người đến trong vinh quang, có hết thảy mọi thiên thần hầu cận, Người sẽ ngự trên ngai uy linh của Người. Muôn dân sẽ được tập hợp lại trước mặt Người, và Người sẽ phân chia họ ra, như mục tử tách chiên ra khỏi dê. Chiên thì Người cho đứng bên phải, còn dê ở bên trái. Bấy giờ Vua sẽ phán với những người bên hữu rằng: 'Hãy đến, hỡi những kẻ Cha Ta chúc phúc, hãy lãnh lấy phần gia nghiệp là Nước Trời đã chuẩn bị cho các ngươi từ khi tạo dựng vũ trụ. Vì xưa Ta đói, các ngươi đã cho ăn; Ta khát, các ngươi đã cho uống; Ta là

khách lạ, các người đã tiếp rước; Ta mình trần, các người đã cho mặc; Ta đau yếu, các người đã viếng thăm; Ta bị tù đầy, các người đã đến với Ta'. Khi ấy người lãnh đáp lại rằng: 'Lạy Chúa, có bao giờ chúng con thấy Chúa đói mà cho ăn, khát mà cho uống; có bao giờ chúng con thấy Chúa là lữ khách mà tiếp rước, mình trần mà cho mặc; có khi nào chúng con thấy Chúa yếu đau hay bị tù đầy mà chúng con đến viếng Chúa đâu?' Vua đáp lại: 'Quả thật, Ta bảo các người: Những gì các người đã làm cho một trong các anh em bé mọn nhất của Ta đây, là các người đã làm cho chính Ta'.

## **SUY NIỆM**

"Làm trước lãnh lương sau" và "đừng làm việc không công vô ích" là hai điều tôi cần ghi nhớ. Nếu nhìn kỹ những việc thiện tôi đã làm, có thể ngạc nhiên mà nói rằng: tới 50% công việc của tôi "đã được trả công rồi", vì tôi làm cho chính tôi, cho danh tôi, không phải vì Danh Chúa. Nhiều việc thiện tôi khởi đầu làm vì Chúa, làm vì người anh em, nhưng cuối cùng thì "cái tôi" đã lên vào, chiếm chỗ lúc nào không hay biết, để rồi tôi đã được trả công cho công việc ấy.

Đôi bàn tay thường rất tốt vì nó chỉ biết làm, nhưng cái miệng thì lại hay làm hỏng chuyện, vì tay thì âm thầm làm nhưng cái miệng thì hay... la to. Một điều làm việc thiện không công khác nữa mà tôi thường mắc phải, đó là những đóng góp lớn, bỏ thì lớn tôi làm vì muốn tên mình được khắc trên "bia đá", được ghi trong "sổ vàng", được khắc tên trên giếng nước v.v... Ôi phải chi tôi chỉ mong được ghi tên trong sổ trường sinh thì hạnh phúc là dường nào. Phải chăng tôi đã quên mất lời Chúa nói, hãy vui mừng chỉ khi tên anh em được ghi trên trời. Tôi đã ghi tên của mình dưới đất, đến khi Sổ Trường Sinh mở ra chỉ thấy những trang với bài không tên số 1, không tên số 2...

## **THỰC HÀNH**

Mt 25,35 Ta đói, các người đã cho ăn; Ta khát, các người đã cho uống; Ta là khách lạ, các người đã tiếp rước; Ta mình trần, các người đã cho mặc; Ta đau yếu, các người đã viếng thăm; Ta bị tù đầy, các người đã đến với Ta.

- Với chính mình: âm thầm làm việc thiện, bỏ thì, cho đi mà không cần ai biết đến.
- Với tha nhân: quảng đại giúp đỡ người nghèo, thăm viếng người đau yếu, ủi an người đau khổ.
- Với Chúa: làm vì yêu Chúa, vì danh Chúa, làm để tạ ơn Chúa.

## **GHI NHỚ**

Mt 25,40 Những gì các người đã làm cho một trong các anh em bé mọn nhất của Ta đây, là các người đã làm cho chính Ta.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, Chúa dạy con đừng để tay trái biết việc tay phải làm nhắc nhở con cần âm thầm, khiêm nhường trong việc công đức. Chỉ cần Chúa biết việc con làm là đủ, vì Chúa không để cho con thiệt thòi. Con xin làm việc bác ái với tấm lòng biết ơn Chúa vì mọi sự của con thật ra là của Chúa ban. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 06: Hãy lắng nghe để Chúa nói**

### **BÀI ĐỌC**

Mt 6,7-15 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Khi cầu nguyện, các con đừng nhiều lời như dân ngoại: họ nghĩ là phải nói nhiều mới được chấp nhận. Đừng làm như họ, vì Cha các con biết rõ điều các con cần, ngay cả trước khi các con xin. Vậy các con hãy cầu nguyện như thế này:

"Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con, xin chớ đến chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ. Amen".

"Vì nếu các con có tha thứ cho người ta những lầm lỗi của họ, thì Cha các con, Đấng ngự trên trời, mới tha thứ cho các con. Nếu các con không tha thứ cho người ta, thì Cha các con cũng chẳng tha thứ lỗi lầm cho các con".

### **SUY NIỆM**

Tôi đã quen mỗi khi cầu nguyện là xin hết cái này tới cái kia, nói liên tục từ đầu đến cuối, không để Chúa có cơ hội nói, và hề cầu nguyện là tôi mang kính ra đọc, đọc hết kính này tới kính kia. Lắm khi Chúa muốn rời khỏi bàn thờ để bước vào cuộc đời của tôi, nhưng tôi lại muốn Chúa ngự trên đó để thờ lạy. Lời Chúa hôm nay dạy tôi về cầu nguyện một cách rõ ràng. Người dạy tôi cầu nguyện như sau:

- Trước tiên với Chúa: chúc tụng danh Chúa cả sáng, cầu mong nước Chúa trị đến, ý Chúa được thể hiện.
- Với chính mình: Xin lương thực hằng ngày dùng đủ, và xin Ngài tha thứ những vấp phạm.
- Với tha nhân: hãy tha thứ cho họ.

- Với sự dữ: xin Chúa bảo vệ khỏi sa chước cám dỗ.

Như vậy lời cầu nguyện của tôi muốn làm theo lời Chúa dạy phải có 4 khuôn mặt: Thiên Chúa, tôi, tha nhân và sự dữ (xin bảo vệ). Đừng nghĩ là phải nói nhiều mới được Chúa chấp nhận. Tôi sẽ chẳng nghe Chúa nói gì với mình nếu tôi không để Chúa nói và biết thình lặn lắng nghe.

## **THỰC HÀNH**

Mt 6,9-13 Chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con, xin chớ đến chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ.

- Với chính mình: thình lặn lắng nghe Chúa khi cầu nguyện, sám hối tội lỗi mình.

- Với tha nhân: tha thứ cho họ, làm hòa với họ

- Với Chúa: chúc tụng Danh Chúa, tìm thánh ý Chúa, mong nước Chúa hiển trị khắp nơi.

## **GHI NHỚ**

Mt 6,14-15 Nếu các con có tha thứ cho người ta những làm lỗi của họ, thì Cha các con, Đấng ngự trên trời, mới tha thứ cho các con. Nếu các con không tha thứ cho người ta, thì Cha các con cũng chẳng tha thứ lỗi lầm cho các con.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, Chúa tạo dựng nên con với hai cái tai và một cái miệng, chắc hẳn Chúa muốn con nghe nhiều hơn nói. Xin dạy con biết chờ đợi lắng nghe tiếng Chúa như Samuen. Làm sao mỗi khi con cầu nguyện thì không phải con nói mà chính Chúa nói trong con. Lạy Chúa xin hãy phán, vì tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

♥ **NGÀY THỨ 07: Hãy chỗi dậy**

### **BÀI ĐỌC**

Gn3,1-10 Lời Chúa phán cùng Giona rằng: "Hãy chỗi dậy và đi đến Ninivê, một thành phố lớn, và rao giảng cho nó điều Ta sẽ nói cho ngươi". Giona chỗi dậy và đi đến Ninivê theo lời Chúa dạy. Ninivê là một thành phố lớn, rộng bằng ba ngày đi. Giona tiến vào thành phố, đi một ngày đi, rồi rao giảng rằng: "Còn bốn mươi ngày nữa, Ninivê sẽ bị phá hủy". Dân thành tin tưởng nơi Chúa; họ công bố việc

ăn chay và mặc áo nhặm, từ người lớn đến trẻ nhỏ.

Vua thành Ninivê nghe điều đó, liền bỏ ngai vàng, cởi áo cẩm bào, mặc áo nhặm và ngồi trên đồng tro. Trong thành Ninivê, người ta rao sắc lệnh sau đây của nhà vua và các vương hầu: "Người, vật, bò, chiên, không được ném, không được ăn uống gì hết; người và vật phải mặc áo nhặm, phải kêu to lên cùng Chúa và phải cải thiện đời sống, phải bỏ đảng tội lỗi và những điều bất chính đã phạm. Biết đâu Chúa sẽ đổi ý thứ tha, nguôi giận và chúng ta khỏi chết?" Chúa thấy việc họ làm, vì họ bỏ đời sống xấu xa, Chúa đổi ý định phạt họ, và Người không thực hiện điều đó.

## SUY NIỆM

Hãy chỗi dậy, hãy giơ tay lên, hãy ngược mắt lên là hình ảnh của sự đổi đời, sự đầu phục, sự kêu cầu Chúa. Người con hoang đảng đây tội lỗi đã can đảm đứng lên đi về nhà Cha. Phêrô gần chết chìm khi đi trên mặt nước đã giơ tay lên để Chúa Giêsu nắm lấy kéo ông lên. Gia-kêu lùn quá đã leo lên cây để ngược mắt nhìn Chúa. Thánh Phaolô đã nói, khi tôi yếu chính là lúc tôi mạnh, vì biết cậy nhờ sức mạnh của Chúa.

Trên hành trình đức tin, có những lúc tôi đã sa ngã nhưng tôi đã không chịu đứng dậy, tôi đã nằm yên trong vũng lầy êm ái, và ví thể tôi không trở về được, tôi không vượt thoát được. Thiên Chúa tạo dựng nên tôi, nhưng Ngài không thể cứu tôi, nếu tôi không tự do muốn Ngài làm điều đó. Kẻ thù của tôi không muốn tôi đứng dậy, không muốn tôi giơ tay lên, không muốn tôi ngược mắt lên nhìn Chúa. Chúng muốn tôi chạy trốn, ẩn núp như Adong và Evà xưa. Chúng muốn tôi sợ Chúa phạt, muốn tôi nghĩ Chúa chẳng thương tôi nữa. Dân Do-thái khi thấy đoàn kỵ binh đồng đảo, với chiến mã hùng mạnh của Pharaoh đuổi theo, thì mọi người đều khiếp sợ, chạy trốn, chỉ có cụ già Môsê biết giơ tay lên trên biển cậy dựa vào quyền năng của Chúa.

Chúa Giêsu nói, Phần tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, tôi sẽ kéo mọi người lên với tôi (Gioan 12,32). Hãy giơ tay lên để Chúa kéo tôi ra khỏi vực thẳm.

## THỰC HÀNH

Gn3,7-8 Trong thành Ninivê, người ta rao sắc lệnh sau đây của nhà vua và các vương hầu: "Người, vật, bò, chiên, không được ném, không được ăn uống gì hết; người và vật phải mặc áo nhặm, phải kêu to lên cùng Chúa và phải cải thiện đời sống, phải bỏ đảng tội lỗi và những điều bất chính đã phạm.

- Với chính mình: Hãy đứng dậy, hãy giơ tay lên, hãy ngược nhìn lên Chúa khi sa ngã.
- Với tha nhân: giúp đỡ, nâng họ dậy qua lời an ủi, khích lệ, yêu thương.
- Với Chúa: tin vào Chúa, kêu cầu Danh Chúa, gọi tên Chúa.

## **GHI NHỚ**

Gn3,5 Dân thành tin tưởng nơi Chúa; họ công bố việc ăn chay và mặc áo nhặm, từ người lớn đến trẻ nhỏ.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, xin cho con sức mạnh để can đảm đứng dậy trong những hố sâu, vực thẳm đen tối của cuộc đời. Con tin chỉ có mình Chúa mới cứu thoát và chữa lành cho con. Con xin đầu phục con người con cho Chúa, để Chúa thể hiện chương trình và thánh ý Chúa trên cuộc đời của con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 08: Muốn người ta làm cho mình, thì hãy làm cho người ta**

### **BÀI ĐỌC**

Mt7, 7-12 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Hãy xin thì sẽ được, hãy tìm thì sẽ gặp, hãy gõ cửa thì sẽ mở cho. Vì bất cứ ai xin thì sẽ nhận được, ai tìm thì sẽ gặp, ai gõ cửa sẽ mở cho. Nào ai trong các con thấy con mình xin bánh, mà lại đưa cho nó hòn đá ư? Hay là nó xin con cá mà lại trao cho nó con rắn ư? Vậy nếu các con, dù là kẻ xấu, còn biết lấy của tốt mà cho con cái, thì huống chi Cha các con, Đấng ở trên trời, sẽ ban những sự lành biết bao cho kẻ cầu khẩn Người!

"Vậy tất cả những gì các con muốn người ta làm cho mình, thì chính các con hãy làm cho người ta như thế: Đây là điều mà Lề luật và các tiên tri dạy".

### **SUY NIỆM**

Thánh Phanxicô quả đã sống đúng lời Chúa dạy hôm nay: "Các con muốn người ta làm cho mình, thì chính các con hãy làm cho người ta như thế". Bài Kinh Hòa bình mà Ngài viết đã đánh động hàng triệu trái tim. Những gì được viết từ trái tim và với yêu thương thì rất ý nghĩa:

Tìm an ủi người hơn được người ủi an.

Tìm hiểu biết người hơn được người hiểu biết.



Tim yêu mến người hơn được người mến yêu.

Vì chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh,

Chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân,

Vì chính khi thứ tha là khi được tha thứ.

Quy luật sống này tuy dễ mà khó, tuy khó mà dễ tùy theo "cái tôi" ở nơi mỗi người. Một thị nhân hỏi Đức Mẹ rằng: Mẹ ơi! Sao Mẹ đẹp quá vậy? Mẹ trả lời: Vì Mẹ yêu nhiều, con ạ. Mẹ yêu nhiều nên hôm nay Mẹ được nhiều người yêu Mẹ. Bạn và tôi cùng tâm niệm điều này: muốn được tha thứ hãy thứ tha, muốn được yêu thương hãy thương yêu, muốn vui vẻ hãy vui cười, muốn bình an hãy sống hòa bình v.v...

Với Chúa cũng thế, muốn Chúa thuộc về mình hãy thuộc về Chúa, muốn Chúa có mình thì hãy có Chúa, muốn Chúa nghe mình thì hãy nghe Chúa, muốn Chúa nhận lời thì hãy vâng lời Chúa, muốn Chúa cho thì mình hãy cho Chúa v.v... Vì chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh là vậy.

## **THỰC HÀNH**

Mt7,12 Tất cả những gì các con muốn người ta làm cho mình, thì chính các con hãy làm cho người ta như thế.

- Với chính mình: muốn được tình, tiền, tài hãy cho đi tình, tiền, tài.

- Với tha nhân: hãy cho họ các hoa quả của Chúa Thánh Thần: bác ái, hoan lạc, bình an, nhẫn nhục, nhân hậu, từ tâm, trung tín, hiền hoà, tiết độ.

- Với Chúa: hãy thuộc về Chúa, hãy nghe Chúa, hãy vâng lời Chúa, hãy cho Chúa v.v...

## **GHI NHỚ**

Mt7,11 Vậy nếu các con, dù là kẻ xấu, còn biết lấy của tốt mà cho con cái, thì huống chi Cha các con, Đấng ở trên trời, sẽ ban những sự lành biết bao cho kẻ cầu khẩn Người

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, Cảm ơn Chúa đã cho đi chính bản thân mình để cứu chuộc con. Chúa dạy con cho đi thì có phúc hơn là nhận lãnh. Mẹ Têrêsa thì nói, cho đi cho tới khi cảm thấy xót xa. Điều con muốn nhận chính là điều con cần cho đi. Xin dạy con nghiệm được như vậy. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 09: Hối mình trước khi hối Chúa**

## BÀI ĐỌC

Ed18, 21-28 Đây Chúa là Thiên Chúa phán: "Nếu kẻ gian ác ăn năn sám hối mọi tội nó đã phạm, tuân giữ mọi giới răn của Ta, và thực thi công bình chính trực, nó sẽ sống chứ không phải chết. Ta sẽ không nhớ lại mọi tội ác nó đã phạm: nó sẽ sống nhờ việc công chính mà nó đã thực hành! Chúa là Thiên Chúa phán: "Có phải Ta muốn kẻ gian ác phải chết, chứ không muốn nó bỏ đường tội lỗi và được sống ư?"

Còn nếu kẻ công chính bỏ đường công chính, và phạm tội ác cách ghê tởm như người gian ác quen phạm, có phải nó được sống ư? Chẳng ai còn nhớ đến mọi việc công chính nó đã thực hiện, vì sự bất trung nó đã làm và tội lỗi nó đã phạm, nó sẽ phải chết.

Các người nói rằng: 'Đường lối của Chúa không chính trực'. Vậy hỏi nhà Israel, hãy nghe đây: Có phải đường lối của Ta không chính trực ư? Hay trái lại đường lối của các người không chính trực? Khi người công chính từ bỏ lẽ công chính và phạm tội ác, nó phải chết, chính vì tội ác nó phạm mà nó phải chết. Nếu kẻ gian ác bỏ đường gian ác nó đã đi, và thực thi công bình chính trực, nó sẽ được sống. Nếu nó suy nghĩ và từ bỏ mọi tội ác nó đã phạm, nó sẽ sống chứ không phải chết".

## SUY NIỆM

Cựu tổng thống Hoa Kỳ John F. Kenedy đã nói một câu rất hay mà nhiều người Mỹ thường hay nhắc tới, đó là: "Đừng hỏi đất nước tôi đã làm gì cho tôi, mà hãy hỏi tôi đã làm gì cho đất nước mình?" Ông là một người Công Giáo và có lẽ ông đã "chôm" câu nói lịch sử này từ ý Lời của Chúa hôm nay: "Có phải đường lối của Ta không chính trực ư? Hay trái lại đường lối của các người không chính trực?" Người Việt Nam có câu: "ghét của nào trời cho của ấy" hay hiểu là vì ghét nên nhận được ghét.

Có nhiều khi muốn đặt câu hỏi cho Chúa thì tôi hãy tự hỏi chính mình trước. Tôi và bạn có lẽ cũng đã có lần thắc mắc tại sao Chúa không yêu mình? Vậy hôm nay, tôi hãy tự hỏi mình câu hỏi ấy: Tôi có yêu Chúa không? Thường câu trả lời của tôi là: "có chứ". Thế nhưng có lúc nào, có bao nhiêu mới là vấn đề. Hãy nhìn lại quá khứ trong Kinh Thánh để hỏi thử xem sao nhé: "Có phải Chúa đuổi ông Adong và bà Evà ra khỏi vườn địa đàng hay tự họ đã đuổi họ ra khỏi nơi đó?", "Có phải Chúa đuổi dân Dothái hay dân Dothái đuổi Chúa khi chọn Sa-un làm vua của họ?"

Riêng tôi, tôi luôn suy niệm câu này mỗi khi muốn hỏi Chúa một điều gì: Is29,16 "Người thợ gốm lại ngang hàng với đất sét sao? Há sản phẩm lại nói về người sản xuất: "Hắn đâu làm ra tôi"? Há bình gốm lại nói về người thợ gốm: "Hắn chẳng biết điều gì?" Và hôm nay tôi

hỏi tôi: Chúa là Chúa của tôi, hay tôi là Chúa của Chúa?

## **THỰC HÀNH**

Ed18,21-22 Nếu kẻ gian ác ăn năn sám hối mọi tội nó đã phạm, tuân giữ mọi giới răn của Ta, và thực thi công bình chính trực, nó sẽ sống chứ không phải chết. Ta sẽ không nhớ lại mọi tội ác nó đã phạm: nó sẽ sống nhờ việc công chính mà nó đã thực hành!

- Với chính mình: hãy hỏi chính mình trước khi hỏi Chúa, hãy xét mình trước khi xét Chúa.
- Với tha nhân: không xét đoán, không kết án họ.
- Với Chúa: tuyên xưng Chúa là Chúa và để Chúa là Chúa của mình.

## **GHI NHỚ**

Ed18,25 Có phải đường lối của Ta không chính trực ư? Hay trái lại đường lối của các ngươi không chính trực?

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, con là con người, là tạo vật của Chúa được Chúa yêu thương. Lắm khi con đòi không được, nên con hỏi Chúa. Xin Chúa giúp con biết vâng phục và chờ đợi chương trình và thánh ý của Chúa dành cho con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

♥ **NGÀY THỨ 10: Hãy bước đi trong đường lối Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Đnl26, 16-19 Môsê đã nói với dân chúng rằng: "Hôm nay Chúa là Thiên Chúa truyền lệnh cho ngươi phải thi hành các lề luật và các huấn lệnh này; ngươi phải tuân giữ và thực thi các điều đó hết lòng và hết tâm hồn. Hôm nay ngươi đã chọn Chúa làm Thiên Chúa, thì hãy bước đi trong đường lối Người, tuân giữ các lề luật, giới răn và huấn lệnh của Người; hãy vâng lệnh Người. Hôm nay Chúa đã chọn ngươi làm dân riêng Chúa, như Người đã phán với ngươi, thì ngươi hãy tuân giữ mọi giới răn của Người. Người sẽ làm cho ngươi được vinh quang, thanh danh và huy hoàng hơn mọi dân tộc Người đã tạo dựng, để ngươi trở thành dân thánh của Chúa là Thiên Chúa ngươi, như Người đã phán".

### **SUY NIỆM**

Khi Chúa Giêsu trả lời cho các môn đệ biết: "Thầy là Đường, là Sự thật và là Sự sống" thì Chúa cũng đã trả lời cho tôi hôm nay như thế. Chính Chúa Giêsu là Đường. Ngoài Chúa ra, không còn con đường,

sự thật, sự sống nào khác. Nếu có, thì con đường đó không trọn hảo, hay thiếu sự thật và không có sự sống. Đường của Chúa Giêsu đã được nói rất rõ, đã được nói hết trong Kinh Thánh, cho dù có những lời mạc khải nào đi nữa, bất kể cho ai cũng không rõ hơn được. Chúa Giêsu nói với các môn đệ: "Những gì Thầy đã nghe biết nơi Cha Thầy thì thầy cũng đã cho các con biết". Cảm ơn Chúa Giêsu đã không giữ bí mật. Vậy muốn biết rõ, muốn tìm hiểu đường lối Chúa để bước đi thì tôi phải đọc Lời Chúa. Không đọc Lời Chúa thì tôi không biết Chúa Giêsu; không biết Chúa Giêsu thì tôi cũng chẳng biết đường của Ngài để bước theo.

Muốn bước đi trong đường lối Chúa, thì ngoài việc đọc Lời Chúa, tôi cũng cần có Chúa Thánh Thần dẫn dắt, vì Chúa Thánh Thần sẽ làm chứng về Chúa Giêsu, Ngài sẽ tỏ ra cho tôi thấy Chúa Giêsu. Không có Thần Khí của Chúa thì dù tôi có mắt cũng như mù, thấy đường cũng vẫn đi lạc lối. Vậy khi tôi biết: "Lời Chúa là đường soi bước tôi đi", thì tôi không còn đi tìm con đường nào ở đâu nữa. Chúa đã tỏ ra cho tôi biết đâu là con đường mà sao tôi vẫn cứ đi kiếm tìm?

## **THỰC HÀNH**

Đnl 26,16 Thiên Chúa truyền lệnh cho người phải thi hành các lễ luật và các huấn lệnh này; người phải tuân giữ và thực thi các điều đó hết lòng và hết tâm hồn.

- Với chính mình: đọc và thực hành Lời Chúa, xin Chúa Thánh Thần dẫn dắt.
- Với tha nhân: khuyến khích họ đọc Lời Chúa, giúp họ tin vào Lời Chúa.
- Với Chúa: xin Chúa Thánh Thần ngự xuống tràn đầy, xin Chúa tỏ ra cho hiểu lời Chúa.

## **GHI NHỚ**

Đnl 26,17 Hãy bước đi trong đường lối Người, tuân giữ các lễ luật, giới răn và huấn lệnh của Người; hãy vâng lệnh Người.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, bước đi trong đường lối Chúa tức là làm theo lời Ngài dạy. Xin cho con biết say mê tìm đọc Lời Chúa để con biết đường nào là đường Chúa muốn con bước đi. Xin Mẹ Maria nắm tay con, dẫn con đi trên đường đến với Chúa, vì con đường Mẹ dẫn là con đường ngắn nhất đến với Chúa Giêsu. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật 2 Mùa Chay: Dâng cho Chúa lễ vật tốt nhất**

## BÀI ĐỌC

St22,1-2. 9a. 10-13. 15-18 Trong những ngày ấy, Chúa thử Abraham và nói với ông rằng: "Abraham, Abraham!" Ông đáp lại: "Dạ, con đây". Chúa nói: "Ngươi hãy đem Isaac, đứa con một yêu dấu của ngươi, và đi đến đất Moria, ở đó ngươi sẽ dâng nó làm của lễ toàn thiêu trên núi Ta sẽ chỉ cho ngươi".

Khi hai người đến nơi Chúa đã chỉ, Abraham làm một bàn thờ và chất củi lên, rồi trói Isaac lại, đặt lên bàn thờ trên đồng củi. Abraham giơ tay lấy dao để sát tế con mình. Bấy giờ thiên thần Chúa từ trời gọi ông rằng: "Abraham, Abraham!" Ông thưa lại: "Dạ, con đây". Người nói: "Đừng giết con trẻ và đừng động đến nó, vì giờ đây ta biết ngươi kính sợ Chúa, đến nỗi không từ chối dâng đứa con duy nhất cho Ta". Abraham ngược mắt lên, thấy sau lưng mình có con cừu đực đang mắc sừng trong bụi cây, Abraham liền bắt nó và tế lễ thay cho con mình. Thiên thần Chúa gọi Abraham lần thứ hai và nói rằng: "Chúa phán: Ta thề rằng: vì ngươi đã làm điều đó, ngươi không từ chối dâng đứa con duy nhất của ngươi cho Ta, nên Ta chúc phúc cho ngươi, Ta cho ngươi sinh sản con cái đông đúc như sao trên trời, như cát bãi biển; miêu duệ ngươi sẽ chiếm cửa thành của quân địch, và mọi dân tộc trên mặt đất sẽ được chúc phúc nơi miêu duệ ngươi, vì ngươi đã vâng lời Ta".

## SUY NIỆM

Mỗi khi gặp thử thách, khó khăn trong đời, tôi thường đặt câu hỏi: Tại sao Chúa lại để con phải chịu như thế? Chúa là tình yêu sao để con phải đau khổ thế này? Sao Chúa gọi thánh giá đến cho con? Chúa phạt con... Chử hy sinh và yêu mến Chúa dường như không ở trong những câu hỏi ấy. Đọc Kinh Thánh chẳng thấy chỗ nào Chúa hỏi tại sao tôi phạm tội để Chúa phải chết đau khổ vì tôi? Thế nhưng, ngay lúc tôi còn là tội nhân, Ngài đã yêu mến tôi.

Bài Tin mừng hôm nay cho thấy Abraham là người phản ánh được tình yêu của Thiên Chúa. Khi Chúa nói với ông dâng cho Chúa người con duy nhất, ông đã đáp: "Dạ, con đây". Và ông đã thi hành điều Chúa muốn. Ông đã dâng lên Chúa lễ vật tốt nhất và duy nhất của ông, đó chính là người con của ông. Ông không đặt câu hỏi: Tại sao? Vì sao?... Vì ông tin và kính sợ Thiên Chúa. Bởi thế, ông đã được Thiên Chúa chúc phúc và Chúa đã nhận lễ vật tốt nhất của ông, đó là lễ vật từ tâm hồn, lòng trung tín của ông, chứ không phải từ của lễ ông dâng. Lễ vật ông dâng vẫn thuộc về ông nhưng đã được nhận lời. Người đời có câu: "Có qua có lại mới toại lòng nhau". Nghĩ là khi tôi

nhận được điều gì của người khác thì tôi phải đáp lại. Ít nhất là bằng hay hơn điều tôi nhận được. Với Chúa, tôi chỉ là người có qua mà không có lại; tôi chỉ là người nhận. Thế nhưng, dù tôi không đáp lại được nhưng ước gì tôi luôn mang trong lòng sự biết ơn và dâng cho Chúa những lễ vật tốt nhất, kể cả lễ vật xấu nhất là tội lỗi của tôi với lòng sám hối ăn năn.

## THỰC HÀNH

St22,9-12 Khi hai người đến nơi Chúa đã chỉ, Abraham làm một bàn thờ và chất củi lên, rồi trói Isaac lại, đặt lên bàn thờ trên đồng củi. Abraham giơ tay lấy dao để sát tế con mình. Bấy giờ thiên thần Chúa từ trời gọi ông rằng: "Abraham, Abraham!" Ông thưa lại: "Dạ, con đây". Người nói: "Đừng giết con trẻ và đừng động đến nó, vì giờ đây ta biết ngươi kính sợ Chúa, đến nỗi không từ chối dâng đứa con duy nhất cho Ta"

- Với chính mình: dâng Chúa: lợi tức, tài năng, con cái, thời giờ; dâng tội lỗi, đam mê.

- Với tha nhân: chia sẻ những khó khăn của họ; cảm ơn Chúa thay cho họ.

- Với Chúa: cảm ơn Chúa mỗi ngày; xin thưa với Chúa: "Dạ, con đây"

## GHI NHỚ

St22,11 Chúa thử Abraham và nói với ông rằng: "Abraham, Abraham!" Ông đáp lại: "Dạ, con đây".

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, "Dạ, con đây". Đó chính là tâm tình vâng phục, tin tưởng khi con đến với Chúa. Lạy Chúa, "Dạ, con đây". Đó chính là tâm tình đáp trả khi Chúa gọi con ra khỏi cõi đời này. Xin cho con sẵn sàng đáp trả tiếng Chúa gọi bất cứ giờ phút nào trong cuộc đời của con. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 11: Hãy kính sợ Thiên Chúa

## BÀI ĐỌC

Đn 9, 4b-10 Lạy Chúa là Thiên Chúa cao cả và đáng kính sợ, Đấng giữ lời giao ước và lòng từ bi đối với những ai kính mến Người và tuân giữ những giới răn của Người. Chúng con đã phạm tội và làm điều gian ác; chúng con đã bỏ các giới răn và lề luật Chúa. Chúng con đã không nghe lời các tiên tri tội tớ Chúa, những người đã nhân danh Chúa nói với các vua chúa, thủ lãnh, cha ông và toàn dân trong xứ

chúng con. Lạy Chúa, sự công chính thuộc về Chúa, còn phần chúng con là phải chịu hổ mặt như ngày hôm nay, chúng con là những người thuộc dòng dõi Giuđa, những dân cư ở Giêrusalem, toàn dân Israel, những kẻ gần xa, sống trong mọi nước mà Chúa đã phân tán họ tới đó, vì tội ác mà họ đã phạm nghịch cùng Chúa. Lạy Chúa, điều dành cho chúng con, các vua chúa, thủ lãnh, cha ông chúng con là phải chịu hổ mặt, vì đã phạm tội. Lòng từ bi và tha thứ thuộc về Chúa là Thiên Chúa chúng con, vì chúng con phản bội cùng Chúa. Chúng con đã không vâng theo tiếng Chúa là Thiên Chúa chúng con, để sống theo lề luật mà Chúa đã dùng các tiên tri, tôi tớ Chúa, rao giảng cho chúng con.

## **SUY NIỆM**

Ngày nay, lòng kính sợ Chúa ít khi được nói tới hay được thực hành. Trong Cựu ước việc kính sợ Chúa được đề cập tới rất nhiều lần. Lòng kính sợ Chúa cũng là khởi đầu của sự khôn ngoan. Ai khôn ngoan thì biết kính sợ Chúa. Sự kính sợ Chúa không phải là sợ Chúa phạt mà là lòng kính tôn, phục thờ Thiên Chúa. Thiên Chúa gần gũi với chúng ta như một người bạn, một người tình nhưng Ngài vẫn là Thiên Chúa. Nếu không biết kính sợ Chúa thì con người sẽ coi thường Chúa.

Thế giới hôm nay con người đang đuổi Chúa ra khỏi cuộc đời. Người ta nhân danh tự do, sự tự do mà chính Thiên Chúa ban để loại bỏ Chúa. Con người càng văn minh càng mất niềm tin vào Thiên Chúa. Cộng sản vô thần không tin Chúa đã đành, thế giới văn minh thì cố chứng minh không có Chúa, nhưng lại chứng minh rằng có ma thể mới đau lòng. Lời Chúa nói: "khi Con Người ngự đến, liệu Người còn thấy lòng tin trên mặt đất nữa chăng?" (Mt18,8) dường như đang được ứng nghiệm.

## **THỰC HÀNH**

Đn 9,10 Chúng con đã không vâng theo tiếng Chúa là Thiên Chúa chúng con, để sống theo lề luật mà Chúa đã dùng các tiên tri, tôi tớ Chúa, rao giảng cho chúng con.

- Với chính mình: biết kính sợ Chúa, đặt Chúa lên trên hết trong cuộc đời.
- Với tha nhân: giúp họ nhìn ra Chúa trong cuộc đời, giúp họ nhìn ra quyền năng Chúa.
- Với Chúa: chúc tụng Thiên Chúa, kính phục uy quyền của Thiên Chúa

## **GHI NHỚ**

Đn 9,9 Lòng từ bi và tha thứ thuộc về Chúa là Thiên Chúa chúng con, vì chúng con phản bội cùng Chúa.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, xin ban cho con lòng kính sợ Thiên Chúa. Chỉ có sự kính sợ Chúa trong tâm hồn thì con mới trở nên khiêm nhường và biết thần phục quyền uy của Chúa. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 12: Việc làm đi với lời nói**

### **BÀI ĐỌC**

Mt 23, 1-12 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng dân chúng và các môn đệ rằng: "Các Luật sĩ và các người biệt phái ngồi trên toà Môsê: vậy những gì họ nói với các ngươi, hãy làm và tuân giữ, nhưng đừng noi theo hành vi của họ, vì họ nói mà không làm. Họ buộc những bó nặng và chất lên vai người ta, còn chính họ lại không muốn giơ ngón tay lay thử. Mọi công việc họ làm đều có ý cho người ta thấy, vì thế họ nói rộng thẻ Kinh, may dài tua áo. Họ muốn được chỗ nhất trong đám tiệc và ghé đầu trong hội đường, ưa được bái chào nơi đường phố và được người ta xưng hô là "thầy". Phần các ngươi, các ngươi đừng muốn được người ta gọi là thầy, vì các ngươi chỉ có một Thầy, còn tất cả các ngươi đều là anh em với nhau. Và các ngươi cũng đừng gọi ai dưới đất là cha, vì các ngươi chỉ có một Cha, Người ngự trên trời. Các ngươi cũng đừng bắt người ta gọi là người chỉ đạo, vì các ngươi có một người chỉ đạo, đó là Đức Kitô. Trong các ngươi ai quyền thế hơn sẽ là người phục vụ các ngươi. Hễ ai tự nhắc mình lên, sẽ bị hạ xuống, và ai tự hạ mình xuống, sẽ được nâng lên".

### **SUY NIỆM**

Tôi thường mắc phải một lỗi lầm rất dễ thương và rất dễ ghét, đó là "nói", nhưng không phải "không làm" mà là "quên làm" những gì mình đã nói. Đức tin của tôi thường là "đức tin nói" nhiều hơn "đức tin làm". Tại sao thế nhỉ? Chúa cho tôi có một cái miệng nhưng tới hai bàn tay lặn mà? Hai thì phải nhiều hơn một chứ? Từ điều này và dựa theo Kinh Thánh, tôi rút ra được một tâm niệm cho hành trình trở về trong Mùa Chay năm nay: Tôi sống không nguyên bởi những gì tôi nói ra, nhưng còn bởi những việc tôi sẽ làm. Từ nay tôi cố gắng bớt nói và cố gắng làm nhiều hơn. Tốt hơn nữa là tôi làm trước rồi sẽ nói sau.



Lời Chúa hôm nay cũng khiến tôi phải suy nghĩ: "Họ buộc những bó nặng và chất lên vai người ta, còn chính họ lại không muốn gờ ngón tay lay thử. Mọi công việc họ làm đều có ý cho người ta thấy, vì thế họ nói rộng thẻ Kinh, may dài tua áo. Họ muốn được chỗ nhất trong đám tiệc và ghế đầu trong hội đường, ưa được bái chào nơi đường phố và được người ta xưng hô là "thầy". Tôi đã là người "lãnh đạo" và "chỉ đạo" đúng với ý nghĩa của nó, khi nói ngược lại hai chữ này. Tôi thường là người "đạo lãnh" và "đạo chỉ". Nghĩa là tôi làm công việc đi "lãnh việc" rồi "chỉ cho" người khác làm. Hôm nay Chúa dạy tôi: "ai quyền thế hơn sẽ là người phục vụ các người. Hễ ai tự nhắc mình lên, sẽ bị hạ xuống, và ai tự hạ mình xuống, sẽ được nâng lên". Tôi cần là người lãnh đạo khiêm tốn và biết phục vụ anh em.

## **THỰC HÀNH**

Mt 23,1-2 Chúa Giêsu phán cùng dân chúng và các môn đệ rằng: "Các Luật sĩ và các người biệt phái ngồi trên toà Môsê: vậy những gì họ nói với các người, hãy làm và tuân giữ, nhưng đừng noi theo hành vi của họ, vì họ nói mà không làm".

- Với chính mình: Tin Lời Kinh Thánh, thực hành điều tôi rao giảng.
- Với tha nhân: rao giảng bằng đời sống chứng nhân, làm cho họ điều tôi muốn họ làm cho mình.
- Với Chúa: đọc, tin và sống Lời Chúa.

## **GHI NHỚ**

Mt 23,11-12 Trong các người ai quyền thế hơn sẽ là người phục vụ các người. Hễ ai tự nhắc mình lên, sẽ bị hạ xuống, và ai tự hạ mình xuống, sẽ được nâng lên.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, xin dạy con đức khiêm tốn khi được giao phó trách nhiệm lớn lao. Con cần thực hành đức tin bằng việc làm nhiều hơn là lời nói. Xin Mẹ Maria giúp con khiêm tốn như mẹ, và mở lòng đón nhận cùng thực hành thánh ý Chúa. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 13: Phục vụ chứ không phải để được phục vụ**

## **BÀI ĐỌC**

Mt 20, 17-28 Khi ấy, Chúa Giêsu đi lên Giêrusalem, đem riêng mười hai môn đệ đi theo. Đọc đường, Người nói với họ: "Này chúng ta lên Giêrusalem và Con Người sẽ bị nộp cho các vị thượng tế và luật sĩ. Người ta sẽ lên án tử cho Người, sẽ nộp Người cho dân ngoại để

chúng nhạo báng, đánh đòn, rồi treo Người lên thập giá, nhưng đến ngày thứ ba, Người sẽ sống lại". Bấy giờ bà mẹ các con ông Giêbêđê cùng với hai con đến gặp Người. Bà sấp mình xuống lạy Người, có ý xin Người điều chi đó. Người hỏi: "Bà muốn gì". Bà ta thưa lại: "Xin Ngài hãy truyền cho hai con tôi đây được ngồi một đũa bên hữu, một đũa bên tả Ngài, trong Nước Ngài". Chúa Giêsu đáp lại: "Các người không biết điều các người xin. Các người có thể uống chén mà ít nữa đây Ta sắp uống chăng?" Họ nói với Người: "Thưa được". Người bảo họ: "Vậy các người sẽ uống chén của Ta, còn việc ngồi bên hữu hay bên tả, thì không thuộc quyền Ta ban, nhưng Cha Ta đã chuẩn bị cho ai, thì người ấy mới được". Nghe vậy, mười người kia tỏ ra bất bình với hai anh em: Chúa Giêsu gọi họ lại mà bảo: "Các con biết thủ lãnh của các dân tộc thì thống trị họ và những người làm lớn thì hành quyền trên họ. Giữa các con thì không được thế. Trong các con, ai muốn làm lớn, thì hãy phục vụ các con, và ai muốn cầm đầu trong các con, thì hãy làm tôi tớ các con. Cũng như Con Người đến không phải để được người ta phục vụ, nhưng để phục vụ và phó mạng sống làm giá chuộc cho nhiều người".

## SUY NIỆM

Tôi rất ngạc nhiên khi đọc Kinh Thánh không thấy có đoạn nào nói đến việc các môn đệ xách giầy, mở nón, bưng nước, hầu ăn cho Chúa Giêsu. Ngược lại, tôi chỉ thấy Chúa Giêsu lo ăn uống, chữa lành, và rửa chân cho dân chúng. Lẽ ra một bậc Thầy, một vị Chúa quyền uy, cao sang như Ngài thì phải có người luôn phiên hầu hạ, nâng khăn sửa túi, cầm gậy đội mũ, túc trực 24 trên 24 mới đúng luật đời. Thánh Kinh không mô tả về cách ăn mặc của Chúa Giêsu ra sao, nhưng có lẽ rất tầm thường, đơn sơ như những dân nghèo. Chúa Giê-su đã nói: "Con chồn có hang, chim trời có tổ, nhưng Con Người không có chỗ tựa đầu." (Mt8,20). Chúa Giêsu là một tấm gương sáng về phục vụ chứ không phải để phục vụ. Tôi khâm phục Mẹ Têrêsa, nơi mẹ có phần nào phản ánh sự phục vụ của Chúa Giêsu. Lối sống giản dị, khó nghèo của Mẹ là hình ảnh của một người cho đi chứ không phải là một người thụ hưởng, và lãnh nhận. Một lần kia, tôi nhìn thấy tấm hình của mẹ với đôi dép cũ mòn đã khiến tôi phải rơi lệ. Mẹ Têrêsa được cả thế giới yêu mến không phải vì Mẹ nói hay, giảng giỏi nhưng là ở những việc Mẹ làm và làm âm thầm. Người Mỹ có câu: một tấm hình đáng giá cả ngàn lời nói, thì việc làm của Mẹ đáng giá cả ngàn câu kinh. Tôi cũng nhận thấy một hình ảnh đẹp khác nơi giáo xứ của tôi. Hằng năm trong thánh lễ Rửa chân, khi cha chủ tế rửa chân xong cho ai thì ngài cúi xuống hôn lên bàn chân người đó.

Hôm nay, tôi phải học lại bài học phục vụ Chúa dạy: "Ai muốn cầm đầu trong các con, thì hãy làm tôi tớ các con". Tôi cũng cần xem tôi đã dẫn thân phục vụ chưa? Khi phục vụ, tôi phải phục vụ với trái tim, nếu không sự phục vụ của tôi chỉ là nghĩa vụ phải làm mà thôi.

## **THỰC HÀNH**

Mt 20,25-27 Chúa Giêsu gọi họ lại mà bảo: "Các con biết thủ lãnh của các dân tộc thì thống trị họ và những người làm lớn thì hành quyền trên họ. Giữa các con thì không được thế. Trong các con, ai muốn làm lớn, thì hãy phục vụ các con, và ai muốn cầm đầu trong các con, thì hãy làm tôi tớ các con".

- Với chính mình: xét lại xem tôi đang phục vụ hay được phục vụ, tôi đã dẫn thân phục vụ hay chưa phục vụ.

- Với tha nhân: phục vụ vì lợi ích phần hồn của họ, luôn xem mình là tôi tớ của họ trong Chúa Kitô.

- Với Chúa: xin Chúa ban cho ơn khiêm nhường, tinh thần phục vụ nghèo khó.

## **GHI NHỚ**

Mt 20,28 Con Người đến không phải để được người ta phục vụ, nhưng để phục vụ và phó mạng sống làm giá chuộc cho nhiều người.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, là môn đệ của Chúa, con phải là người phục vụ người khác. Xin cho con một trái tim phục vụ trong âm thầm, khiêm tốn và yêu thương. Chính con phải nhỏ bé, phải mờ đi để Chúa được sáng tỏ qua các việc phục vụ của con. Xin Chúa chúc lành cho những ai đã phục vụ con, đã cho con được phục vụ họ. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 14: Phần thưởng cho những người theo Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Lc 16, 19-31 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng những người biệt phái rằng: "Có một nhà phú hộ kia vận toàn gấm vóc, lụa là, ngày ngày yến tiệc linh đình. Lại có một người hành khất tên là Ladarô, nằm bên cổng nhà ông đó, mình đầy ghẻ chốc, ước được những mụn bánh từ bàn ăn rớt xuống để ăn cho đỡ đói, nhưng không ai thêm cho. Những con chó đến liếm ghẻ chốc của người ấy. Nhưng xảy ra là người hành khất đó chết và được các thiên thần đem lên nơi lòng Abraham. Còn nhà phú hộ kia cũng chết và được đem chôn. Trong hoả ngục, phải chịu cực hình, nhà phú hộ ngược mắt lên thì thấy đàng xa có Abraham

và Ladarô trong lòng Ngài, liền cất tiếng kêu la rằng:

"Lạy Cha Abraham, xin thương xót tôi và sai Ladarô nhúng đầu ngón tay vào nước để làm mát lưỡi tôi, vì tôi phải quằn quại trong ngọn lửa này. Abraham nói lại: "Hỡi con, suốt đời con, con được toàn sự lành, còn Ladarô gặp toàn sự khốn khổ. Vậy bây giờ Ladarô được an ủi ở chốn này, còn con thì chịu khốn khổ. Và chẳng, giữa các người và chúng tôi đây đã có sẵn một vực thẳm, khiến những kẻ muốn tự đây qua đó, không thể qua được, cũng như không thể từ đó qua đây được".

Người đó lại nói: "Đã vậy, tôi nài xin cha sai Ladarô đến nhà cha tôi, vì tôi còn năm người anh em nữa, để ông bảo họ, kéo họ cũng phải sa vào chốn cực hình này". Abraham đáp rằng: "Chúng đã có Môsê và các tiên tri, chúng hãy nghe các Ngài". Người đó thưa: "Không đâu, lạy Cha Abraham! Nhưng nếu có ai trong kẻ chết về với họ, thì ắt họ sẽ hối cải". Nhưng Abraham bảo người ấy: "Nếu chúng không chịu nghe Môsê và các tiên tri, thì cho dù kẻ chết sống lại đi nữa, chúng cũng chẳng chịu nghe đâu".

## SUY NIỆM

Dường như khi theo Chúa, tôi phải chịu thiệt thòi vật chất hơn những người khác. Thế gian dùng đủ mảnh khước, mưu kế để đạt được mục đích, để buôn bán lời nhiều tiền. Còn tôi, vì cố gắng sống công chính và chân thật, tôi không thể lừa dối người khác, nên việc làm ăn lời ít, không trúng những mảnh lớn. Người ta ăn sang, mặc đẹp, nhảy đầm, hưởng thụ, còn tôi theo Chúa không có giờ để hưởng thụ, hết đi họp hội đồng giáo xứ lại tới họp hội đoàn, đã ăn chay lại còn dè sẻn bố thí giúp đỡ người khác.

Khi đọc bài Tin mừng hôm nay, tôi ước gì khi chết mình được là anh Ladarô nghèo khó, chứ không phải là ông nhà giàu. Là người theo Chúa tôi không thể xây dựng hạnh phúc thuộc về thế gian này mà là tìm kiếm hạnh phúc đời sau. Nếu Chúa Giêsu đã không sống lại thì đức tin của tôi vô nghĩa, và nếu tôi theo Chúa để khổ đời này, rồi lại khổ đời sau thì khổ cho tôi. Thiên Chúa không hứa cho những người theo Ngài được vinh hoa, phú quý ở đời này, nhưng hứa cho họ được sự sống đời đời mai sau. Ngài cũng nói với tôi rằng không ai có thể làm tôi hai chủ: vừa làm tôi tiền bạc, vừa làm tôi Thiên Chúa được. Cái gì của thế gian sẽ trả về cho thế gian khi tôi chết. Sự sống đời sau nghe không mấy hấp dẫn lắm, nhưng nếu khi tôi bị bệnh sắp chết thì sự sống đáng quý là dường bao. Nếu phải đổi tất cả tài sản để được sống thêm vài năm nữa có lẽ tôi cũng không tiếc. Chúa Giêsu đã trả giá trước cho tôi để tôi được sự sống đời sau, việc còn lại tôi phải làm

là đón nhận và giữ lấy phần thưởng sự sống ấy.

## **THỰC HÀNH**

Lc 16,30-31 Người đó thưa: "Không đâu, lạy Cha Abraham! Nhưng nếu có ai trong kẻ chết về với họ, thì ắt họ sẽ hối cải". Nhưng Abraham bảo người ấy: "Nếu chúng không chịu nghe Môsê và các tiên tri, thì cho dù kẻ chết sống lại đi nữa, chúng cũng chẳng chịu nghe đâu".

- Với chính mình: tin và sống Lời Chúa, chấp nhận sống theo sự thật và công chính.

- Với tha nhân: giúp đỡ người nghèo khó, coi trọng những người thấp kém.

- Với Chúa: tin sự xét xử công chính của Chúa, cảm tạ Chúa luôn thương người nghèo, nhỏ bé.

## **GHI NHỚ**

Lc 16,25 Abraham nói lại: "Hỡi con, suốt đời con, con được toàn sự lành, còn Ladarô gặp toàn sự khốn khổ. Vậy bây giờ Ladarô được an ủi ở chốn này, còn con thì chịu khốn khổ".

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, được lời lãi cả và thế gian mà mất thiên đàng nào có ích gì. Niềm vui và hạnh phúc của con là có Chúa ở cùng. Cảm ơn Chúa đã hứa ban cho con sự sống đời sau. Sự sống ấy đã được trả bằng giá máu của Con Chúa, để con được lãnh nhận nhưng không. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 15: Thập giá và Thánh giá**

### **BÀI ĐỌC**

St 37, 3-4. 12-13a. 17b-28 Israel mến thương Giuse hơn mọi đứa con khác, vì ông sinh ra Giuse trong lúc tuổi già. Ông may cho Giuse một chiếc áo nhiều màu. Các anh của Giuse thấy cha mình thương Giuse hơn mọi đứa con, nên sinh lòng ghen ghét và không thể nói chuyện thân mật với Giuse. Khi các anh Giuse đi chăn những đoàn chiên của cha mình tại Sikem, thì Israel nói với Giuse: "Có phải các anh con đang chăn chiên ở Sikem không? Con hãy lại đây, cha sai con đi tìm các anh con".

Giuse đi tìm các anh mình và gặp các anh tại Đôtain. Khi các anh thấy Giuse từ đằng xa tiến lại gần, họ liền âm mưu tìm cách giết Giuse. Họ nói với nhau rằng: "Ngày tháng chiêm bao đến kia rồi, anh em hãy lại

đây, chúng ta bắt giết nó, ném xác nó xuống một cái giếng cạn và nói nó bị thú dữ ăn thịt, rồi xem các đằm chiêm bao của nó sẽ ra sao?" Ruben nghe nói thế, liền định cứu Giuse khỏi tay anh em, nên nói rằng: "Chúng ta đừng giết nó, đừng làm đổ máu, song ném nó xuống giếng nơi hoang vu này, và như thế, tay các em không phải vấy máu". Ruben nói như thế, vì có ý muốn cứu Giuse khỏi tay các anh em, để đem Giuse về cho cha mình. Khi Giuse vừa đến gần, các anh liền cởi áo dài Giuse đang mặc, và bắt ném xuống giếng cạn.

Đang khi các ông ngồi ăn bánh, thì thấy một đoàn người Ismael từ Galaad tiến về Ai-cập, các con lạc đà của họ chở đầy hương liệu, nhựa thơm và dầu thơm. Giuđa nói với các anh em rằng: "Chúng ta giết em chúng ta và giấu máu nó đi, thì có ích lợi gì? Tốt hơn là chúng ta đem bán nó cho người Ismael và tay chúng ta không phải vấy máu, vì Giuse là em ruột thịt chúng ta". Các anh em nghe theo lời Giuđa, nên khi các người lái buôn từ Mađian đi ngang qua đó, các ông kéo Giuse lên khỏi giếng và đem bán cho các người Ismael với giá hai mươi đồng bạc, và họ dẫn Giuse sang Ai-cập.

## SUY NIỆM

Người đời thường nói: trong cái rủi lại có cái may. Người tin Chúa thì nói: Thiên Chúa không làm điều gì vô ích. Thánh Kinh có nói đến hai người bị bán để lấy tiền, đó là Giuse bị anh em mình ghen tức vì thấy cha thương Giuse hơn mình. Họ âm mưu giết hại Giuse, nhưng sau cùng họ đã bán Giuse cho người lái buôn Aicập với giá 20 đồng. Giuse đã trở thành cây thập giá ghen tức của họ. Khi bán Giuse đi làm nô lệ, họ tưởng rằng không bao giờ có ai nghe tới tên Giuse nữa, nhưng Thiên Chúa đã ở cùng Giuse và cậu đã trở thành tể tướng trong triều đình vua Pharaô. Cuộc đời của Giuse cũng năm chìm bảy nổi, vào tù ra khám. Chúa đã có chương trình cho Giuse và Giuse đã tin vào Chúa nên chương trình ấy chẳng ra vô ích. Nhờ Giuse mà cả nhà ông Giacóp được cứu sống.

Người thứ hai cũng bị bán đó là chính Chúa Giêsu. Môn đệ của Ngài là Giuđa đã bán Thầy mình cho các thượng tế với giá 30 đồng. Chúa Giêsu đã trở thành cây thập giá trong mắt người Pharisêu và Biệt phái. Họ tưởng rằng khi giết được Chúa Giêsu thì mọi chuyện sẽ êm đẹp, chẳng còn ai nhắc tới tên tuổi của Giêsu nữa. Thế nhưng, họ cũng không biết rằng Thiên Chúa có chương trình của Ngài và nhờ thánh giá Giêsu đã vác mà cả thế giới được cứu khỏi sự chết đời đời. Tôi thường có khuynh hướng theo Chúa nhưng không muốn vác thập giá. Tôi thường nhìn thập giá như là hình phạt, như là đau khổ, như là kém may mắn, như là gánh nặng của cuộc đời. Khi nhìn thập giá như

thế thì thập giá vẫn là thập giá. Khi lên hôn Thánh giá Chúa Giêsu vào tối thứ Sáu Tuần Thánh, tôi cảm ơn Chúa về thánh giá nhọc nhằn, khổ đau, thánh giá dính máu và nước mắt của Chúa. Có bao giờ tôi dám hôn người vợ, hôn người con, hôn cha mẹ khi họ đang là thập giá của tôi? Hay tôi chỉ hôn họ khi họ không còn là thập giá nữa? Chỉ khi nào tôi đón nhận thập giá với niềm tin, đón nhận với hy sinh, với tình yêu và cho đi thì "thập giá" mới trở thành "thánh giá" và mang ý nghĩa thiêng liêng của nó. Khi "thập giá" đã trở thành "thánh giá", thì thánh giá ấy không còn là gánh nặng trên đôi vai tôi nữa.

## **THỰC HÀNH**

St 37,22 Ruben nghe nói thế, liền định cứu Giuse khỏi tay anh em, nên nói rằng: "Chúng ta đừng giết nó, đừng làm đổ máu, song ném nó xuống giếng nơi hoang vu này, và như thế, tay các em không phải vấy máu". Ruben nói như thế, vì có ý muốn cứu Giuse khỏi tay các anh em, để đem Giuse về cho cha mình.

- Với chính mình: đón nhận đau khổ, khó khăn, trái ý... với tình yêu, tha thứ và hy sinh.

- Với tha nhân: yêu mến họ ngay cả khi họ là kẻ thù, là gánh nặng.

- Với Chúa: cảm ơn Thánh giá của Chúa, xin Chúa ở cùng khi vác thánh giá mình.

## **GHI NHỚ**

St 37,4 Các anh của Giuse thấy cha mình thương Giuse hơn mọi đứa con, nên sinh lòng ghen ghét và không thể nói chuyện thân mật với Giuse.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã vác thánh giá vì tội lỗi của con, nhưng chẳng hề lên tiếng oán trách vì tình yêu của Chúa lớn lao hơn tội lỗi của con. Cuộc đời của con có lúc cũng có những thập giá. Ước gì con biết đón nhận với niềm tin, phó thác và cậy dựa vào sức mạnh của Chúa, để con không vác thập giá ấy một mình mà luôn có Chúa đồng hành, nâng đỡ con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 16: Chúa ném mọi tội lỗi tôi xuống đáy biển**

### **BÀI ĐỌC**

Mikha 7, 14-15. 18-20 Lạy Chúa, với cây trượng của Chúa, xin chặn đất dân Chúa, chặn đất những con chiên thuộc quyền sở hữu của



Chúa, sống lẻ loi trong rừng, ở giữa núi Carmêlô. Tất cả được chôn đất ở Basan và Galaad như ngày xưa. Như ngày ra khỏi Ai-cập, xin tỏ cho chúng con thấy những việc lạ lùng.

Có Chúa nào giống như Chúa là Đấng dẹp tan mọi bất công, và tha thứ mọi tội lỗi của kẻ sống sót thuộc về Chúa? Chúa không khư khư giữ mãi cơn thịnh nộ của mình, vì Chúa ưa thích lòng từ bi. Chúa còn thương xót chúng tôi, còn dày đập những bất công của chúng tôi dưới chân Chúa, và ném mọi tội lỗi chúng tôi xuống đáy biển. Chúa ban cho Giacóp biết sự trung thành của Chúa và cho Abraham biết lòng từ bi mà Chúa đã thề hứa với tổ phụ chúng tôi từ ngàn xưa.

## SUY NIỆM

Một lần kia, người cha tức giận đưa con của mình vì nó không nghe lời dạy bảo của ông. Đứa con cứ phạm đi phạm lại điều ông dạy. Một hôm không chịu đựng được nữa, ông quát lớn: "Cha đã bảo con không làm như thế nữa sao con cứ làm?" Sau khi ông quát mắng như thế, trong đầu ông bỗng hiện một ý nghĩ: Chúa cũng đang nói với ông như thế: Cha đã bảo con không làm như thế nữa sao con cứ làm? Lúc ấy, ông liền nguôi cơn giận. Thì ra với Chúa, ông cũng là đứa con cứng đầu, cứng cổ. Cảm ơn Chúa đã tha thứ mọi tội lỗi của dân Ngài, nếu không thì trên thiên đàng không có chỗ chứa những cuốn sách ghi các tội lỗi của con người đã phạm. Cảm ơn Chúa, Tin mừng ngày hôm nay Chúa nói, Chúa ném mọi tội lỗi của chúng con xuống biển. Chúa không còn giữ, còn nhớ nữa.

Tôi khác Chúa ở điểm này: tôi hay sưu tầm, lưu giữ các "đồ cổ" trong tủ óc của tôi. Có những lỗi lầm người ta xúc phạm đến tôi cả chục năm rồi, nó đã trở thành "tội cổ" rồi, thế nhưng hễ có chuyện gì thì tôi vẫn nhớ và lôi nó ra để nói cho họ nghe. Mùa Chay năm nay, tôi cần học và thực hành giống như Chúa, đó là dẹp tan mọi bất công, tha thứ mọi lỗi lầm, không khư khư giữ mãi sự thù hận, ném mọi tội lỗi của người khác xuống biển.

## THỰC HÀNH

Mikha 7, 19-20 Chúa còn thương xót chúng tôi, còn dày đập những bất công của chúng tôi dưới chân Chúa, và ném mọi tội lỗi chúng tôi xuống đáy biển. Chúa ban cho Giacóp biết sự trung thành của Chúa và cho Abraham biết lòng từ bi mà Chúa đã thề hứa với tổ phụ chúng tôi từ ngàn xưa.

- Với chính mình: xem coi điều đau đớn nào đang còn chôn dấu ở trong trí óc, trong trái tim của mình. Hãy trực diện nỗi đau ấy, xin Chúa chữa lành và loại bỏ nó đi.



- Với tha nhân: tha thứ, quên đi những xúc phạm của người khác.
- Với Chúa: xin sức mạnh của Chúa để có thể tha thứ, và làm hòa.

## **GHI NHỚ**

Mikha 7, 18 Chúa là Đáng đẹp tan mọi bất công, và tha thứ mọi tội lỗi của kẻ sống sót thuộc về Chúa? Chúa không khư khư giữ mãi con thịnh nộ của mình, vì Chúa ưa thích lòng từ bi.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con cảm ơn Cha vì Cha không chấp tội lỗi của con, cho dù con phạm đi phạm lại nhiều lần. Xin Cha thêm sức mạnh cho con để con có thể chữa bỏ được những tội lỗi của con. Con cũng muốn tha thứ lỗi lầm cho người khác, không nhớ, không nhắc tới lỗi lầm của họ, vì chính con được Cha đối xử như thế. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật 3: Đừng để tâm hồn vắng Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Ga 2, 13-25 Lễ Vượt Qua của dân Do-thái gần đến, Chúa Giêsu lên Giêru-salem. Người thấy ở trong Đền thờ có những người bán bò, chiên, chim câu và cả những người ngồi đổi tiền bạc, người chấp dây thừng làm roi, đánh đuổi tất cả bọn cùng với chiên bò ra khỏi đền thờ. Người hát tung tiền của những người đổi bạc, xô đổ bàn ghế của họ và bảo những người bán chim câu rằng: "Hãy đem những thứ này đi khỏi đây, và đừng làm nhà Cha Ta thành nơi buôn bán". Môn đệ liền nhớ lại câu Kinh Thánh: "Sự nhiệt thành vì nhà Chúa sẽ thiêu đốt tôi". Bây giờ người Do-thái bảo Người rằng: "Ông hãy tỏ cho chúng tôi thấy dấu gì là ông có quyền làm như vậy". Chúa Giêsu trả lời: "Các ông cứ phá huỷ đền thờ này đi, nội trong ba ngày Ta sẽ dựng lại". Người Do-thái đáp lại: "Phải bốn mươi sáu năm mới xây được đền thờ này, mà Ông, Ông sẽ dựng lại trong ba ngày ư?" Nhưng Người, Người có ý nói đền thờ là thân thể Người. Vì thế, khi Chúa Giêsu từ cõi chết sống lại, các môn đệ mới nhớ lời đó, nên đã tin Kinh Thánh và tin lời Người đã nói.

Trong thời gian Người ở lại Giêrusalem mừng lễ Vượt qua, nhiều kẻ tin danh Người, vì mục kích những phép lạ Người làm. Nhưng chính Chúa Giêsu không tin tưởng họ, vì Người biết tất cả mọi người, và không cần ai làm chứng về người nào; Người biết rõ mọi điều trong lòng người ta.

## SUY NIỆM

Sự trống vắng Thiên Chúa trong tâm hồn không nhất thiết chỉ là tội không dự lễ, không rước lễ hay không xưng tội. Thiên Chúa là tình yêu, vì thế khi tôi không yêu, tâm hồn cuu mang sự giận dữ, chứa đầy ghen ghét, thù hận.... là tâm hồn tôi đang trống vắng Thiên Chúa. Một sự trống vắng Thiên Chúa khác nữa là khi tôi có một chủ nhà khác trong tâm hồn như tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, địa vị, kiêu căng... Thiên Chúa đã nói rõ, các con không thể làm tôi hai chủ được, hoặc mến chủ này, hoặc ghét chủ kia. Vậy, làm sao tôi có thể biết ai đang làm chủ tâm hồn tôi? Có một vài dấu hiệu để tôi nhận ra điều này. Khi tư tưởng, ý nghĩ, ước muốn của tôi thường xuyên hướng về điều gì, thì thường đó là ông chủ của tôi. Thí dụ như đang dự lễ mà đầu óc tôi cứ nghĩ đến chuyện sẽ nấu gì ăn tối nay thì việc ăn uống đang làm chủ tâm hồn tôi... Hay tôi ngồi xem hết trận banh này tới trận banh kia để khi đến giờ ngủ vì mệt mỏi quá nên tôi chỉ làm dấu qua loa, rồi lăn đùng ra ngủ thì thể thao, bóng đá đang làm chủ tâm hồn tôi... Nếu tôi đọc kinh cho thật nhiều, miệng nói yêu Chúa mà lại không thực hành, thì Chúa chỉ ở trên môi miệng mà không có ở trong tâm hồn.

## THỰC HÀNH

Ga 2,14-16 Người thấy ở trong Đền thờ có những người bán bò, chiên, chim câu và cả những người ngồi đổi tiền bạc, người chấp dây thừng làm roi, đánh đuổi tất cả bọn cùng với chiên bò ra khỏi đền thờ. Người hát tung tiền của những người đổi bạc, xô đổ bàn ghế của họ và bảo những người bán chim câu rằng: "Hãy đem những thứ này đi khỏi đây, và đừng làm nhà Cha Ta thành nơi buôn bán".

- Với chính mình: loại bỏ điều gì hay thú vui nào đang chiếm ưu tiên trên việc thờ phượng Chúa.
- Với tha nhân: nhận ra Thiên Chúa ở trong họ, và Chúa ở trong họ cũng giống Chúa ở trong tôi.
- Với Chúa: mỗi ngày hãy làm hẹn với Chúa, dành cho Chúa thời gian riêng biệt.

## GHI NHỚ

Ga 2,16 Hãy đem những thứ này đi khỏi đây, và đừng làm nhà Cha Ta thành nơi buôn bán.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, đã nhiều lần Chúa có con, mà con thì không có Chúa bởi những đam mê, thú vui xác thịt đã làm chủ đời sống của con. Đã nhiều lần căn nhà tâm hồn con trống vắng không có Chúa, bởi chính con quên mất Chúa, bởi con để những sự thuộc về thế

gian ngập đầy tâm hồn. Xin Chúa từ nay đến và làm chủ căn nhà tâm hồn của con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 17: Hãy tin phép lạ trước mắt**

### **BÀI ĐỌC**

Lc 4, 24-30 (Khi Chúa Giêsu đến thành Nadarét, Ngài nói với dân chúng tụ họp trong hội đường rằng): "Quả thật, Ta bảo các ngươi, chẳng có một tiên tri nào được tiếp đón tử tế ở quê hương mình. Ta bảo các ngươi, chắc hẳn trong thời Elia có nhiều bà goá ở Israel, khi trời hạn hán và một nạn đói lớn hoành hành khắp nước suốt ba năm sáu tháng, nhưng Elia không được sai đến với một người nào trong bọn họ, mà chỉ được sai đến với một bà goá ở Sarepta xứ Sidôn thôi. Cũng có nhiều người phong cùi trong Israel thời tiên tri Elisêô, nhưng không một người nào trong bọn họ được chữa lành, mà chỉ có Naaman, người Syria".

Vừa nghe đến đó, mọi người trong hội đường đều đầy phần nộ. Họ đứng dậy, đẩy Người ra khỏi thành và dẫn Người đến một triền đồi, nơi họ xây thành, để xô Người xuống vực. Nhưng Người tiến qua giữa họ mà đi.

### **SUY NIỆM**

Tôi rất thích nghe kể và chứng kiến các di tích phép lạ. Hễ nghe chỗ này có Đức Mẹ hiện ra là tôi dò hỏi để nghe, hay nếu ở gần thì tôi có thể tới xem. Một lần kia, tôi nghe tin tức nói Đức Mẹ đang hiện ra trên cửa nhà của một người Mễ. Thế là tôi dò hỏi địa chỉ và mò tới sau giờ làm việc. Khi tới nơi, tôi phải đứng xếp hàng cả tiếng đồng hồ mới đến lượt vào xem. Thì ra đó chỉ là vệt ánh sáng ở đâu đó chiếu lên cánh cửa có hình giống Đức Mẹ mà thôi. Có một phép lạ trước mắt tôi mà ngay cả Đức Mẹ cũng không làm được, đó là phép lạ Thánh Thể, khi bánh và rượu biến thành Mình và Máu Chúa Kitô. Phép lạ này đã được chính Chúa Giêsu chứng nhận. Phép lạ ấy xảy ra trong thánh lễ hằng ngày, nhưng tôi xem thường và không tin lắm chỉ vì điều ấy xảy ra thường xuyên, và bởi mắt tôi chẳng xem thấy. Vì tôi kém tin hay xem thường phép lạ Thánh Thể như thế, nên mỗi khi rước lễ, Chúa Giêsu ngự vào tâm hồn tôi mà chẳng có chuyện gì xảy ra cho tôi cả. Lẽ ra khi được Chúa đụng chạm, tôi phải được đổi đời, tôi phải được chữa lành chứ? Đây mới là điều lạ lùng còn hơn phép lạ nữa.

## THỰC HÀNH

Lc 4,27 Có nhiều người phong cùi trong Israel thời tiên tri Elisêô, nhưng không một người nào trong bọn họ được chữa lành, mà chỉ có Naaman, người Syria.

- Với chính mình: tin vào Thánh Thể, tin vào Lời Chúa, tin sự hiện diện của Chúa trong tâm hồn.

- Với tha nhân: không buồn phiền khi họ cho mình đạo đức giả, từ chối nghe nói về Chúa.

- Với Chúa: cảm ơn Chúa Thánh Thể, cảm ơn sự hiện diện của Chúa Thánh Thần.

## GHI NHỚ

Lc 4,24 Ta bảo các ngươi, chẳng có một tiên tri nào được tiếp đón tử tế ở quê hương mình. Ta bảo các ngươi.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, mỗi giây phút con còn sống trên đời này, đó chính là phép lạ Chúa đang làm cho con. Xin cho được niềm tin mạnh mẽ vào sự hiện diện của Chúa trong con, trong Thánh Thể. Con cảm ơn Chúa luôn kiên nhẫn trước những yếu kém đức tin của con. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 18: Hãy tha thứ bảy mươi lần bảy

### BÀI ĐỌC

Mt 18, 21-35 Khi ấy, Phêrô đến thưa cùng Chúa Giêsu rằng: "Lạy Thầy, khi anh em xúc phạm đến con, con phải tha thứ cho họ mấy lần? Có phải đến bảy lần không?" Chúa Giêsu đáp: "Ta không bảo con phải tha đến bảy lần, nhưng đến bảy mươi lần bảy. Về vấn đề này, thì Nước Trời cũng giống như ông vua kia muốn tính sổ với các đầy tớ. Trước hết, người ta dẫn đến vua một người mắc nợ mười ngàn nén bạc. Người này không có gì trả, nên chủ ra lệnh bán y, vợ con và tất cả tài sản của y để trả hết nợ. Người đầy tớ liền sấp mình dưới chân chủ và van lơn rằng: 'Xin vui lòng cho tôi khất một kỳ hạn và tôi sẽ trả cho ngài tất cả'. Người chủ động lòng thương, trả tự do và tha nợ cho y. Khi ra về, tên đầy tớ gặp một người bạn mắc nợ y một trăm bạc. Y tóm lấy, bóp cổ mà nói rằng: 'Hãy trả nợ cho ta'. Bấy giờ người bạn sấp mình dưới chân và van lơn rằng: 'Xin vui lòng cho tôi khất một kỳ hạn, tôi sẽ trả hết nợ cho anh'. Y không nghe, bắt người bạn tổng giam vào ngục, cho đến khi trả nợ xong. Các bạn y chứng kiến

cảnh tượng đó, rất khổ tâm, họ liền đi thuật với chủ tất cả câu chuyện. Bấy giờ chủ đòi y đến và bảo rằng: 'Tên đây tớ độc ác kia, ta đã tha hết nợ cho ngươi, vì ngươi đã van xin ta; còn ngươi, sao ngươi không chịu thương bạn ngươi như ta đã thương ngươi?' Chủ nổi giận, trao y cho lý hình hành hạ, cho đến khi trả hết nợ. Vậy Cha Ta trên trời cũng xử với các con đúng như thế, nếu mỗi người trong các con không hết lòng tha thứ cho anh em mình".

## SUY NIỆM

Hôm nay, Phêrô đến thưa cùng Chúa Giêsu rằng: "Lạy Thầy, khi anh em xúc phạm đến con, con phải tha thứ cho họ mấy lần? Có phải đến bảy lần không?" Chúa Giêsu đáp: "Ta không bảo con phải tha đến bảy lần, nhưng đến bảy mươi lần bảy". Bảy mươi lần bảy tức là 490 lần. Trời, tha cho người ta một lần đã là khó khăn rồi, huống chi phải tha tới bảy mươi lần bảy. Nếu Chúa nói tôi là một con người phải tha thứ đến bảy mươi lần bảy, thì có lẽ Chúa là Thiên Chúa sẽ tha cho tôi đến bảy mươi ngàn lần bảy. Nếu Chúa chỉ tha có một lần thì ngay cả Thánh Phêrô cũng không lọt số đen. Thách đó lớn lao của tôi không phải tha thứ cho người tôi yêu, cho anh em của tôi mà cho kẻ thù của tôi. Có khi người tôi yêu nhất lại trở thành kẻ thù ghét nhất của tôi. Khi tôi không tha thứ thì tôi luôn luôn là người thua cuộc, vì tôi ôm ấp điều ám ức, nổi thù hận đó ở trong lòng. Sự không tha thứ là con dao hai lưỡi giết chết tâm hồn và thể xác tôi. Sự không tha thứ như là nồi nấu áp xuất vậy, lúc nào sức ép ở bên trong cũng căng thẳng muốn đẩy bung cái nắp ra. Một khi tha thứ là lúc tôi được giải thoát và được chữa lành.

## THỰC HÀNH

Mt 18, 32-35 Tên đây tớ độc ác kia, ta đã tha hết nợ cho ngươi, vì ngươi đã van xin ta; còn ngươi, sao ngươi không chịu thương bạn ngươi như ta đã thương ngươi?' Chủ nổi giận, trao y cho lý hình hành hạ, cho đến khi trả hết nợ. Vậy Cha Ta trên trời cũng xử với các con đúng như thế, nếu mỗi người trong các con không hết lòng tha thứ cho anh em mình.

- Với chính mình: Quyết tâm tha thứ cho người khác. Đọc kinh tha thứ.
- Với tha nhân: cầu nguyện cho người làm đau lòng, cho kẻ thù nghịch của mình.
- Với Chúa: xin Chúa giúp sức mạnh, can đảm để có thể tha thứ.

## **GHI NHỚ**

Mt 18, 21-22 Phêrô đến thưa cùng Chúa Giêsu rằng: "Lạy Thầy, khi anh em xúc phạm đến con, con phải tha thứ cho họ mấy lần? Có phải đến bảy lần không?" Chúa Giêsu đáp: "Ta không bảo con phải tha đến bảy lần, nhưng đến bảy mươi lần bảy."

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, Chúa dạy con phải tha thứ cho người khác không điều kiện, như Chúa vẫn hằng tha thứ cho con. Mùa Chay này, con xin Chúa giúp con tha thứ hết cho mọi người để con được hoàn toàn tự do. Xin ban cho con một trái tim mới chỉ có yêu thương và bình an mà thôi. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

### **♥ NGÀY THỨ 19: Tuân giữ lề luật Chúa**

#### **BÀI ĐỌC**

Mt5, 17-19 Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Các con đừng tưởng Ta đến để huỷ bỏ lề luật hay các tiên tri: Ta không đến để huỷ bỏ, nhưng để kiện toàn. Vì Ta bảo thật các con: Cho dù trời đất có qua đi, thì một chấm, một phẩy trong bộ luật cũng không bỏ sót, cho đến khi mọi sự hoàn thành. Bởi vậy, ai huỷ bỏ một trong những điều luật nhỏ mọn nhất, và dạy người khác làm như vậy, sẽ kể là người nhỏ nhất trong Nước Trời; trái lại, ai giữ và dạy người ta giữ những điều đó, sẽ được kể là người cao cả trong Nước Trời".

#### **SUY NIỆM**

Trong 10 điều răn Chúa truyền cho ông Môsê trên núi Sinai, thì 3 điều đầu tiên là bổn phận của con người đối với Chúa, còn 7 điều còn lại là liên quan đến con người. Có thể nói Chúa quan tâm đến con người cách riêng, nhất là đạo hiếu, vì Chúa đặt giới răn thảo hiếu cha mẹ đứng đầu các giới răn liên quan đến con người. Ngày nay con người đang có khuynh hướng phạm luật nhiều hơn là tuân giữ luật. Thí dụ như người ta xem việc làm việc ngày Chúa nhật là chuyện bình thường. Ly dị là chuyện của thời đại văn minh hôm nay. Ăn ở với nhau trước hôn nhân là chuyện văn minh, tiến bộ v.v... Lời Chúa hôm nay cảnh tỉnh tâm hồn tôi: Cho dù trời đất có qua đi, thì một chấm, một phẩy trong bộ luật cũng không bỏ sót, cho đến khi mọi sự hoàn thành, và ai huỷ bỏ một trong những điều luật nhỏ mọn nhất, và dạy người khác làm như vậy, sẽ kể là người nhỏ nhất trong Nước Trời. Trong sách Êdêkien 22,28 Thiên Chúa đã nói như sau: "Các tư tế đã

vi phạm lề luật của Ta, xúc phạm đến các nơi thánh của Ta, không phân biệt thánh thiêng với phàm tục và không dạy người ta nhận ra sự khác biệt giữa ô uế với thanh sạch. Chúng đã nhắm mắt lại để khỏi thấy các ngày Sa-bát của Ta. Ta đã bị xúc phạm giữa chúng". Vai trò của các linh mục và người có trách nhiệm rất quan trọng trong việc làm gương và hướng dẫn người khác tôn trọng lề luật của Chúa. Giữ lề luật Chúa với trái tim mới là điều đẹp lòng Thiên Chúa.

## **THỰC HÀNH**

Mt 5,19 Ai huỷ bỏ một trong những điều luật nhỏ mọn nhất, và dạy người khác làm như vậy, sẽ kể là người nhỏ nhất trong Nước Trời; trái lại, ai giữ và dạy người ta giữ những điều đó, sẽ được kể là người cao cả trong Nước Trời.

- Với chính mình: trung thành tuân giữ các giới răn của Chúa. Quyết tâm không đi lễ trễ hay ra về sớm.
- Với tha nhân: nhắc nhở họ về các giới răn của Chúa.
- Với Chúa: xin lỗi Chúa về vì đã phạm giới răn Chúa, xin ơn biết kính sợ Chúa.

## **GHI NHỚ**

Mt 5,18 Cho dù trời đất có qua đi, thì một chấm, một phẩy trong bộ luật cũng không bỏ sót, cho đến khi mọi sự hoàn thành.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, sống giữa xã hội đen và tự do cấp tiến hôm nay, có lúc con đã nhắm mắt hay làm ngơ trước việc tuân giữ giới răn và lề luật của Chúa. Ngày Sabát được làm ra để dành cho con người và cho lợi ích của con người. Xin cho con nhận ra giá trị cao quý của thánh lễ và tham dự cách sốt sắng. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 20: Hãy đi trong đường lối của Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Gr 7, 23-28 Đây Chúa phán: Ta truyền cho họ lời này: Các ngươi hãy nghe lời Ta, thì Ta sẽ là Thiên Chúa các ngươi, và các ngươi sẽ là dân Ta. Các ngươi hãy đi trong mọi đường lối mà Ta truyền dạy cho các ngươi, để các ngươi được hạnh phúc.

Nhưng họ không nghe, họ không chịu lắng tai, họ vẫn chạy theo ý định và lòng xấu xa của họ, họ đã ngoảnh mặt đi chứ không nhìn Ta. Từ ngày cha ông họ ra khỏi đất Ai-cập cho đến ngày nay, ngày từ



sáng sớm, Ta lần lượt sai các tiên tri tội tớ của Ta đến với họ, nhưng họ không nghe Ta, không chịu lắng tai nghe. Họ tỏ ra cứng đầu cứng cổ, và còn sống tệ hơn cha ông họ! Người có nói cho họ biết tất cả các điều ấy, thì họ sẽ không nghe người đâu; Vậy người hãy nói cho họ biết: Đây là dân không chịu nghe lời Chúa là Thiên Chúa của họ, không chấp nhận kỷ luật, lòng trung tín đã mất và miệng họ không còn nhắc đến nữa.

## **SUY NIỆM**

Đời sống càng văn minh thì con người lại càng lòng lẻo trong việc giữ các giới luật của Chúa. Nhiều người hôm nay không còn đi lễ ngày Chúa nhật, hay chẳng đi xưng tội nữa. Nhiều ngôi thánh đường ở Âu Châu phải đóng cửa vì số người đi dự lễ ngày càng ít đi. Thế nhưng, mỗi khi có biến cố gì xảy ra thì nhà thờ lại thấy đông người. Chẳng hạn như sau vụ khủng bố ngày 11/9 ở Mỹ, hay nền kinh tế tuột dốc, nhà thờ tự dưng đông hẳn người lên. Được vài tháng sau thì nhà thờ lại vắng như xưa.

Nhìn vào quá khứ trong Cựu ước khi dân Israen chối bỏ Chúa, thì họ đã bị quân thù đánh bại, nhưng khi họ trở về với Thiên Chúa, thì Thiên Chúa bảo vệ họ và giúp họ chiến thắng. Lời Chúa nói hôm nay: "Các người hãy đi trong mọi đường lối mà Ta truyền dạy cho các người, để các người được hạnh phúc". Tôi không thể ở trong đường tội lỗi và muốn Chúa phải cho tôi được hạnh phúc, gặp sự lành. Tôi không thể sống thờ ơ, từ bỏ Chúa để rồi khi gặp chuyện hiểm nguy tôi mới chạy đến kêu xin cùng Chúa và mong Chúa nhận lời ngay. Tôi cần trung thành với Chúa trong mọi lúc, khi thịnh vượng cũng như lúc gian nan và luôn biết ơn, tin tưởng Chúa trong mọi hoàn cảnh.

## **THỰC HÀNH**

Gr 7,23 Đây Chúa phán: Ta truyền cho họ lời này: Các người hãy nghe lời Ta, thì Ta sẽ là Thiên Chúa các người, và các người sẽ là dân Ta. Các người hãy đi trong mọi đường lối mà Ta truyền dạy cho các người, để các người được hạnh phúc.

- Với chính mình: giữ và thi hành lề luật Chúa với trái tim yêu mến.
- Với tha nhân: cầu cho những người sống xa Chúa được trở về.
- Với Chúa: xin Chúa ban ơn biết kính sợ Chúa. Xin trung thành với Chúa.

## **GHI NHỚ**

Gr 7,25-26 Ta lần lượt sai các tiên tri tội tớ của Ta đến với họ, nhưng họ không nghe Ta, không chịu lắng tai nghe.



**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, xin tỏ cho con biết đường lối của Chúa và cho con trái tim vâng phục bước đi trong đường lối của Chúa. Xin Mẹ Maria giúp con trong Mùa Chay này nhận ra những con đường của con không phải là của Chúa và giúp con trở về con đường ngay, nẻo chính của Chúa. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 21: từ bỏ mê tín, dị đoan, thờ ngẫu tượng**

### **BÀI ĐỌC**

Hs14, 2-10 Đây Chúa phán: Hỡi Israel, hãy trở về với Chúa là Thiên Chúa ngươi, vì ngươi đã gục ngã trong đường tội ác. Các ngươi hãy mang lấy lời Chúa và trở về với Chúa; các ngươi hãy thưa rằng: "Xin hãy xoá bỏ mọi tội ác, và nhận điều lành. Chúng tôi dâng lên Chúa của lễ ca tụng. Asurô sẽ không giải thoát chúng tôi, chúng tôi sẽ không cỡi ngựa và sẽ không còn nói rằng: Thần minh chúng tôi là sản phẩm do tay chúng tôi làm ra, vì nơi Chúa, kẻ mồ côi tìm được sự thương xót".

Ta sẽ chữa sự bất trung của họ và hết lòng yêu thương họ, vì Ta đã nguôi giận họ. Ta sẽ như sương sa, Israel sẽ mọc lên như bông huệ và đâm rễ như chân núi Liban. Các nhánh của nó sẽ sum sê, vẻ xinh tươi của nó như cây ô-liu và hương thơm của nó như hương thơm núi Liban. Thiên hạ sẽ đến ngồi núp dưới bóng mát của nó, họ sống bằng lúa mì và lớn lên như cây nho. Nó sẽ được lừng danh như rượu Liban. Hỡi Ephraim, tượng thần giúp ích gì cho ngươi không? Chính Ta sẽ nhậm lời và săn sóc ngươi, cho ngươi mọc lên như cây hương nam xinh tươi. Nhờ Ta, ngươi sẽ sinh hoa kết quả.

Ai là người khôn ngoan hiểu được các việc này, ai là người sáng suốt biết được các việc đó? Vì chưng đường lối của Chúa là đường ngay thẳng và những người công chính sẽ đi trên đó, còn các người gian ác sẽ gục ngã trên đó"

### **SUY NIỆM**

Là tuổi trẻ, ai cũng có một thần tượng theo sở thích của mình. Người thích âm nhạc thì chọn một ca sĩ nào đó là thần tượng của mình. Người khác mê thể thao thì chọn cầu thủ nào đó là thần tượng của mình. Người khác nữa thích phim ảnh thì chọn một diễn viên điện ảnh nào đó là thần tượng của mình. Tôi cũng giống như bạn chẳng khác gì. Có một thời mê phim bộ, tôi đã từng chọn nữ tài tử Ôn Mỹ Linh,

trong vai Hoàng Dung là thần tượng của tôi. Trong phòng ngủ của tôi, bốn chung quanh tường treo toàn là hình của Ôn Mỹ Linh và trong bóp của tôi cũng có hình của nàng. Mỗi lần móc bóp ra lấy tiền thì cũng ngắm nàng một tí. Những lúc như thế, tôi không biết mình đang thờ một ngẫu tượng, vì hình ảnh của nàng đang xâm chiếm đầu óc, thời giờ và đã chi phí cuộc sống tôi.

Nhiều người lý luận rằng Thiên Chúa là đàn bà vì Ngài rất ghen. Mỗi khi Israen bỏ Ngài theo thờ một ngẫu tượng khác thì Chúa đánh phạt te tua. Chẳng ai biết Thiên Chúa là đàn ông hay đàn bà theo kiểu thế gian, nhưng ai cũng biết một điều là Thiên Chúa yêu chúng ta như một người cha, người mẹ, như một người tình. Thế giới hôm nay đang từ bỏ Thiên Chúa chạy theo các thần tượng thuộc về vật chất, uy quyền, chạy theo các thần tượng do tay người phạm làm ra. Hôm nay, Chúa đang hỏi tôi như Ngài đã hỏi Ephraim: "Hỡi Ephraim, tượng thần giúp ích gì cho ngươi không?"

## THỰC HÀNH

Hs14,2-3 Chúa phán: Hỡi Israel, hãy trở về với Chúa là Thiên Chúa ngươi, vì ngươi đã gục ngã trong đường tội ác. Các ngươi hãy mang lấy lời Chúa và trở về với Chúa; các ngươi hãy thưa rằng: "Xin hãy xoá bỏ mọi tội ác, và nhận điều lành. Chúng tôi dâng lên Chúa của lễ ca tụng.

- Với chính mình: từ bỏ đam mê, thú vui đang chiếm ưu tiên, thời giờ của tôi.
- Với tha nhân: hướng họ về với Thiên Chúa. Giúp họ nhìn ra Chúa yêu thương họ.
- Với Chúa: nhận Chúa là Thiên Chúa duy nhất. Tuyên xưng thuộc về Chúa.

## GHI NHỚ

Hs14,5 Ta sẽ chữa sự bất trung của họ và hết lòng yêu thương họ, vì Ta đã nguôi giận họ.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con ước ao từ bỏ các thần tượng thế gian đang chiếm ngự và chi phối đời sống của con. Con xin Cha chiếm đoạt trái tim và toàn thân xác của con. Con ước ao cảm nghiệm Cha với trái tim biết rung cảm của con người, như thế con mới nhận ra Cha đang ở với con từng giây phút. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

## ♥ NGÀY THỨ 22: xin thương xót con là kẻ có tội

### BÀI ĐỌC

Lc18, 9-14 Khi ấy, Chúa Giêsu nói dụ ngôn sau đây với những người hay tự hào mình là người công chính và hay khinh bỉ kẻ khác: "Có hai người lên đền thờ cầu nguyện, một người biệt phái, một người thu thuế. Người biệt phái đứng thẳng, cầu nguyện rằng: 'Lạy Chúa, tôi cảm tạ Chúa vì tôi không như các người khác: tham lam, bất công, ngoại tình, hay là như tên thu thuế kia; tôi ăn chay mỗi tuần hai lần, và dâng một phần mười tất cả các hoa lợi của tôi'. Người thu thuế đứng xa xa, không dám ngước mắt lên trời, đấm ngực mà nguyện rằng: 'Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ có tội'. Ta bảo các ngươi: người này ra về được khỏi tội, còn người kia thì không. Vì tất cả những ai tự nâng mình lên, sẽ bị hạ xuống; và ai hạ mình xuống, sẽ được nâng lên".

### SUY NIỆM

Tôi hết sức kinh ngạc khi nhận ra điều này. Qua những câu chuyện trong Kinh Thánh, tôi thấy đa số những người: tội lỗi, thu thuế, ngoại tình, hoang đàng, trộm cắp, bệnh tật, nghèo nàn, góa bụa.... được ơn cứu độ của Chúa hơn là người thông thái. Việc nhận ơn cứu độ của họ đơn giản chỉ là nhận mình là kẻ tội lỗi, tin vào Chúa và thực tâm sám hối. Trong số những vị thánh đầu tiên trên thiên đàng lại là một anh trộm lành...

Nhìn lại bản thân, tôi thấy mình không nằm vào một trong những loại người trên tôi hơi "sợ". Biết đâu mình phạm tội kiêu ngạo thiêng liêng mà không hay biết, hay cho là mình thánh thiện đủ nên mãn nguyện, tưng đắc và không chuẩn bị mạng theo dấu để đón chàng rể như 5 cô trinh nữ khờ dại kia. Trước mắt Chúa, giữa tôi và người tội lỗi đều giống nhau ở điểm thứ nhất, đó là tôi và họ đều là con cái của Chúa. An thua là lòng sám hối vào phút chót. Người làm vườn nho lúc 10 giờ sáng và người làm lúc 5 giờ chiều đều lãnh lương như nhau vì lòng nhân từ và thương xót của Chúa chứ không phải công lao của người làm vườn.

### THỰC HÀNH

Lc18,13-14 Người thu thuế đứng xa xa, không dám ngước mắt lên trời, đấm ngực mà nguyện rằng: 'Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ có tội'. Ta bảo các ngươi: người này ra về được khỏi tội, còn người kia thì không. Vì tất cả những ai tự nâng mình lên, sẽ bị hạ xuống; và ai hạ mình xuống, sẽ được nâng lên".

- Với chính mình: luôn khiêm nhường, sám hối tội lỗi.
- Với tha nhân: Đừng nghĩ người này sẽ xuống hỏa ngục, người kia tội lỗi.
- Với Chúa: tin vào lòng thương xót của Chúa. Xin Chúa thứ tha tội lỗi.

## **GHI NHỚ**

Lc18, 14 Những ai tự nâng mình lên, sẽ bị hạ xuống; và ai hạ mình xuống, sẽ được nâng lên.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, xin thương xót con, con đây là kẻ tội lỗi. Con xin thành tâm thông hối ăn năn. Cảm ơn tình thương của Cha lớn lao hơn tội lỗi của con. Xin Cha ôm ấp con vào lòng Cha, để con cảm được yêu thương, thấy được mình nhỏ bé và yếu đuối. Con yêu mến Cha. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật 4 Mùa Chay: Chúa đã yêu tôi đến nỗi đã ban Con Một mình**

### **BÀI ĐỌC**

Ga3, 14-21 Khi ấy, Chúa Giêsu nói với Nicôđêmô rằng: "Nhu Môsê đã treo con rắn lên ở sa mạc thế nào, thì Con Người cũng sẽ phải treo lên như vậy, để tất cả những ai tin ở Người, sẽ không bị huỷ diệt, nhưng được sống đời đời. Vì Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một mình, để tất cả những ai tin Con Ngài thì không phải hư mất, nhưng được sống đời đời, vì Thiên Chúa không sai Con của Ngài giáng trần để luận phạt thế gian, nhưng để thế gian nhờ Con Ngài mà được cứu độ. Ai tin Người Con ấy thì không bị luận phạt. Ai không tin thì đã bị luận phạt rồi, vì không tin vào danh Con Một Thiên Chúa; và đây án phạt là sự sáng đã đến thế gian, và người đời đã yêu sự tối tăm hơn sự sáng, vì hành động của họ xấu xa. Thật vậy, ai hành động xấu xa thì ghét sự sáng, và không đến cùng sự sáng, sợ những việc làm của mình bị khiển trách; nhưng ai hành động trong sự thật thì đến cùng sự sáng, để hành động của họ được sáng tỏ là họ đã làm trong Thiên Chúa".

### **SUY NIỆM**

Tình yêu của Thiên Chúa vượt ngoài sự hiểu biết của con người. Thiên Chúa yêu thương con người đến nỗi ngay cả Con Một của

Người cũng không dung tha. Thiên Chúa có Ba Ngôi thì cả Ba Ngôi đều đến và ở với con người. Thời Cựu Ước, Chúa Cha đến với dân Do thái để giải thoát họ khỏi ách nô lệ bên Ai cập và đưa về miền đất hứa. Thời Tân Ước, Chúa Con xuống thế mặc lấy xác phàm để ở giữa con người, giảng dạy và chữa lành họ. Rồi qua thời các tông đồ và đến ngày nay, Thiên Chúa Ngôi Ba là Thánh Thần được sai đến ở với các tông đồ và với chúng ta. Nếu Thiên Chúa muốn ban thêm cho con người một điều gì nữa, thì Ngài chẳng còn gì để có thể ban tặng cho con người.

Con người vốn có khuynh hướng thiên về sự ác. Tội đầu tiên sau tội nguyên tổ mà con người phạm là tội giết người. Khiếp thật! Ca-in đã giết Aben, em ruột của mình. Lời Kinh Thánh đã nói tiên tri rất đúng: "sự sáng đã đến thế gian, và người đời đã yêu sự tối tăm hơn sự sáng, vì hành động của họ xấu xa". Hơn hai ngàn năm sau khi Chúa Giêsu xuống thế, lẽ ra con người phải sống tốt đẹp hơn, thế giới được bình an hơn mới phải, thế nhưng con người ngày càng sống xa đọa hơn trước, thế giới ngày càng mất bình an. Con người luôn có mưu đồ tiêu diệt lẫn nhau, nhưng ngược lại Thiên Chúa thì luôn muốn cứu sống con người.

## **THỰC HÀNH**

Ga3,20-21 Thật vậy, ai hành động xấu xa thì ghét sự sáng, và không đến cùng sự sáng, sợ những việc làm của mình bị khiển trách; nhưng ai hành động trong sự thật thì đến cùng sự sáng, để hành động của họ được sáng tỏ là họ đã làm trong Thiên Chúa.

- Với chính mình: luôn hành động trong sự thật và công lý. Sống phản ảnh tình yêu Chúa.
- Với tha nhân: dẫn họ tới tin nhận Chúa, trở về với Chúa.
- Với Chúa: cảm ơn tình yêu Chúa dành cho chúng ta, loan truyền tin mừng của Chúa.

## **GHI NHỚ**

Ga3,17 Thiên Chúa không sai Con của Ngài giáng trần để luận phạt thế gian, nhưng để thế gian nhờ Con Ngài mà được cứu độ.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con cảm ơn món quà cao quý nhất mà Cha đã ban cho con, là chính Con yêu dấu của Cha. Con cầu nguyện cho những người chưa đón nhận, hay từ chối Người Con của Cha. Xin cho con sống là chứng nhân của tình yêu Cha cho mọi người. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 23: hãy hân hoan và nhảy mừng

### BÀI ĐỌC

Is 65, 17-21 Đây Thiên Chúa phán: "Này Ta tác tạo trời mới, đất mới; người ta sẽ không còn nhớ lại dĩ vãng, và cũng sẽ không bận tâm đến dĩ vãng nữa. Nhưng các ngươi hãy hân hoan và nhảy mừng cho đến muôn đời trong các việc Ta tác tạo, vì đây Ta tác tạo một Giêrusalem hân hoan và một dân tộc vui mừng. Ta sẽ hân hoan ở Giêrusalem, sẽ vui mừng nơi dân Ta, và từ đây người ta sẽ không còn nghe tiếng khóc lóc và than van nữa. Ở đó sẽ không còn trẻ nhỏ chết yểu, không còn người già chết sớm nữa, vì người chết trăm tuổi cũng còn gọi là chết trẻ, người không sống đến trăm tuổi, kể là bị chúc dữ. Họ sẽ xây cất nhà cửa và cư ngụ ở đó, sẽ trồng nho và ăn trái nho".

### SUY NIỆM

Một số người không có đạo hỏi rằng, sao người Công Giáo có Chúa, nhưng ít thấy họ tỏ lộ niềm vui? Người có Chúa chắc chắn phải vui hơn người không có Chúa mới phải. Ngay cả trong đau khổ tôi cũng phải ít sầu khổ hơn người không có Chúa, vì tôi có Chúa ở cùng. Mỗi khi tới nhà Chúa, dự tiệc Thánh Thể tôi phải hân hoan, vui mừng hơn cả đi dự tiệc sinh nhật mới đúng. Tôi cần biểu lộ niềm vui có Chúa ra bên ngoài nhiều hơn nữa. Khi người con hoang đang trở về được người Cha mặc cho chiếc áo mới, xỏ đôi giày mới, xỏ nhẫn vào tay và mở tiệc ăn mừng chắc chắn cậu phải nhảy mừng sung sướng. Cũng thế, hằng năm vào Mùa Chay, tôi trở về với Chúa trong tâm tình thống hối ăn năn, và biết rằng sẽ được Chúa thứ tha, được Chúa tẩy rửa tâm hồn để trở nên con người mới, tôi phải vui mừng sung sướng. Hai người yêu nhau thì họ chỉ muốn gặp nhau, thấy mặt nhau, ở bên nhau. Khi tôi chưa biểu lộ được niềm vui có Chúa thì tôi chưa yêu Chúa đủ.

Hãy vui lên vì Chúa đã cứu thoát tôi khỏi xiềng xích của tội lỗi. Hãy nhảy mừng vì tôi có một Thiên Chúa quyền năng và thương xót. Hãy cất cao lời ca ngợi Chúa, vì Ngài là Vua trên hết các vua. Hãy bước đi trong hân hoan vì tôi là hoàng tử, là công chúa của Nước Trời.

### THỰC HÀNH

Is 65,17-18 Thiên Chúa phán: "Này Ta tác tạo trời mới, đất mới; người ta sẽ không còn nhớ lại dĩ vãng, và cũng sẽ không bận tâm đến dĩ vãng nữa. Nhưng các ngươi hãy hân hoan và nhảy mừng cho đến muôn đời trong các việc Ta tác tạo, vì đây Ta tác tạo một Giêrusalem

hân hoan và một dân tộc vui mừng.

- Với chính mình: hân hoan, vui mừng khi dự thánh lễ. Luôn thân mật với Chúa.
- Với tha nhân: tỏ niềm vui là con cái Chúa của mình cho họ thấy.
- Với Chúa: hân hoan ca tụng Chúa, chúc tụng Đức Vua cao cả.

## **GHI NHỚ**

Is 65,19 Ta sẽ hân hoan ở Giêrusalem, sẽ vui mừng nơi dân Ta, và từ đây người ta sẽ không còn nghe tiếng khóc lóc và than van nữa.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, Chúa là niềm vui và hạnh phúc của con. Có Chúa con được lợi nhiều hơn là thiệt thòi. Có Chúa là con có tất cả, và mất Chúa là con mất tất cả. Xin cho con được niềm vui có Chúa, và tỏ lộ niềm vui ấy ra bên ngoài. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 24: đừng phạm tội nữa, kéo phải khôn hơn trước**

### **BÀI ĐỌC**

Ga5, 1-3a. 5-16 Hôm đó là ngày lễ của người Do-thái, Chúa Giêsu lên Giêru-salem. Tại Giêrusalem, gần cửa "Chiên", có một cái hồ, tiếng Do-thái gọi là Bếtsaida, chung quanh có năm hành lang. Trong các hành lang này, có rất nhiều người đau yếu, mù loà, què quặt, bất toại nằm la liệt. Trong số đó, có một người nằm đau liệt đã ba mươi tám năm. Khi Chúa Giêsu thấy người ấy nằm đó và biết anh đã đau từ lâu, liền hỏi: "Anh muốn được lành bệnh không?" Người đó thưa: "Thưa Ngài, tôi không được ai đem xuống hồ, mỗi khi nước động. Khi tôi lết tới, thì có người xuống trước tôi rồi". Chúa Giêsu nói: "Anh hãy đứng dậy vác chõng mà về". Tức khắc người ấy được lành bệnh. Anh ta vác chõng và đi. Nhưng hôm đó lại là ngày Sabbat, nên người Do-thái bảo người vừa được khỏi bệnh rằng: "Hôm nay là ngày Sabbat, anh không được phép vác chõng". Anh ta trả lời: "Chính người chữa tôi lành bệnh bảo tôi: "Vác chõng mà đi". Họ hỏi: "Ai là người đã bảo anh 'Vác chõng mà đi'?" Nhưng kẻ đã được chữa lành không biết Người là ai, vì Chúa Giêsu đã lánh vào đám đông tụ tập nơi đó.

Sau đó, Chúa Giêsu gặp anh ta trong đền thờ, Người nói: "Này, anh đã được lành bệnh, đừng phạm tội nữa, kéo phải khôn khổ hơn trước". Anh ta đi nói cho người Do-thái biết chính Chúa Giêsu là người đã chữa anh ta lành bệnh. Vì thế người Do-thái gây sự với Chúa Giêsu, vì Người đã làm như thế trong ngày Sabbat.



## SUY NIỆM

Một trong những thách đố lớn lao của tôi trong đời sống đức tin là làm sao không tái phạm những tội đã xưng lần trước. Có đến khoảng 80% những tội tôi xưng là những tội tái phạm, còn lại 20% là những tội mới hay tội lâu rồi mới phạm lại. Tạ ơn Chúa, những tội tôi cứ tái phạm là những tội nhỏ, tội thông thường hay vấp phạm phải. Lời Chúa hôm nay nói với người đau liệt: "anh đã được lành bệnh, đừng phạm tội nữa, kéo phải khốn khổ hơn trước". Có lẽ những "trọng tội" nếu tôi cứ tiếp tục cố tình phạm thì tôi sẽ phải khốn khổ hơn trước. Không ai có thể nói chắc chắn rằng tôi sẽ không phạm tội nữa vì bản tính con người luôn luôn yếu đuối. Ngay cả Phêrô cũng tái phạm 3 lần về tội chối Chúa. Và chính Chúa cũng đã nói phải tha thứ cho anh em không phải 7 lần mà là 70 lần 7, nghĩa là người anh em của tôi có thể sẽ xúc phạm tới tôi nhiều lần như thế.

Có nhiều tội đến từ tật xấu của một người, thí dụ như tội nói xấu người khác, tội mê ăn uống. Đã là tật thì rất khó để loại bỏ được ngay, trừ khi có phép lạ. Thế nhưng nói như vậy không có nghĩa là vì tật xấu mà tôi cứ tiếp tục phạm, nhưng tôi phải đương đầu với tội ấy: Thứ nhất tôi phải cầu nguyện xin Chúa Thánh Thần ban sức mạnh để từ bỏ. Không có ơn Chúa, không có Chúa giải thoát thì khó mà từ bỏ được. Thứ hai là tôi phải mở lòng yêu Chúa và tha nhân nhiều hơn, bởi vì khi yêu ai tôi ít khi muốn làm đau lòng người ấy. Thứ ba là cố gắng của bản thân. Tôi phải "cai" tội từ từ như cai sữa, cai hút thuốc lá. Thí dụ như tháng trước nói xấu người ta 100 lần thì tháng này phải giảm bớt đi.

## THỰC HÀNH

Ga5,7 Người đó thưa: "Thưa Ngài, tôi không được ai đem xuống hồ, mỗi khi nước động. Khi tôi lết tới, thì có người xuống trước tôi rồi". Chúa Giêsu nói: "Anh hãy đứng dậy vác chõng mà về". Tức khắc người ấy được lành bệnh.

- Với chính mình: liệt kê 3 tội hay phạm nhiều nhất và hằng tuần cầu nguyện trước Thánh Thể, xin Chúa giúp từ bỏ, xin Chúa giải thoát.
- Với tha nhân: xin lỗi những điều làm đau lòng họ. Đặt mình vào trường hợp của họ để cảm được sự tổn thương nếu mình xúc phạm tới họ.
- Với Chúa: xin Chúa ban ơn, thêm sức. Thinh lặng nhìn lên thánh giá Chúa và nhận ra nỗi đau của Chúa.

## **GHI NHỚ**

Ga5,14 Người nói: "Này, anh đã được lành bệnh, đừng phạm tội nữa, kéo phải khôn khổ hơn trước"

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, yêu mến Cha, con không muốn làm Cha phải đau buồn, không muốn làm tổn thương Cha. Nếu ngày nào con sống không còn có tội, có lẽ con sẽ kiêu ngạo, nhưng sống biết mình có tội, con sẽ cần đến Cha, sẽ thấy Cha quảng đại, khoan dung vô bờ. Con ước ao rằng những tội con phạm không phải do con cố tình, chủ ý nhưng vì sự yếu đuối của con mà thôi. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHA**

**♥ NGÀY THỨ 25: Chúa an ủi và xót thương tôi**

### **BÀI ĐỌC**

Is 49, 8-15 Đây Chúa phán: "Trong thời thuận tiện, Ta đã nghe lời người; trong ngày cứu độ, Ta đã cứu giúp người; Ta đã gìn giữ người và đã đặt người nên giao ước của dân, để người phục hưng xứ sở, và thu hồi các tài sản bị phân tán, để người nói với tù nhân rằng: 'Các người hãy ra', và nói với những kẻ ở trong tối tăm rằng: 'Các người hãy ra ngoài sáng'. Họ được nuôi dưỡng trên các nẻo đường, và các đồi trọc sẽ trở thành đồng cỏ. Họ sẽ không còn đói khát nữa, gió nóng và mặt trời không làm khô họ, vì Đấng thương xót họ sẽ là người hướng dẫn họ và đưa họ đến uống ở suối nước. Ta sẽ biến đổi tất cả các núi của Ta thành đường đi, và các lối đi của Ta sẽ được bồi đắp cho cao. Này đoàn người từ xa đến. Kìa những kẻ từ hướng bắc và hướng tây lại, và những người từ miền nam lên. Trời hãy ca ngợi, đất hãy nhảy mừng, núi đồi hãy hân hoan chúc tụng! Vì Chúa đã an ủi dân Người và sẽ xót thương những người cùng khổ. Nhưng Sion nói: 'Chúa bỏ rơi tôi, Chúa đã quên tôi rồi'. Nào người mẹ có thể quên con mình mà không thương xót chính đứa con mình đã cưu mang ư? Cho dù người mẹ đó có quên, nhưng Ta sẽ không quên người đâu".

### **SUY NIỆM**

Khi gặp đau khổ tôi thường hay suy nghĩ tiêu cực như: Không biết có thật có Chúa không? Chắc Chúa không thương tôi. Tôi tội lỗi quá nên Chúa phạt v.v.. Tôi quên mất rằng Chúa nói: Nếu anh em vốn là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, lại không ban những của tốt lành cho những kẻ kêu xin Người sao? (Mt7,11).

Quá trình lịch sử cho thấy Thiên Chúa luôn ở với con người. Thiên Chúa không nỡ để con người mồ côi, vì Ngài yêu thương họ. Thời Cựu ước, Chúa Cha luôn ở với dân Do-thái; đến thời Tân ước, Chúa Giêsu xuống thế ở giữa nhân loại; và hôm nay, Chúa Thánh Thần luôn ở với chúng ta. Chỉ có con người mới hay quên Thiên Chúa, chứ Thiên Chúa không bao giờ quên con người. Thánh thể là một bằng chứng Thiên Chúa muốn ở với con người, thế nhưng con người có muốn ở gần Chúa không? Lời Chúa hôm nay đánh động tâm hồn tôi: "Nào người mẹ có thể quên con mình mà không thương xót chính đứa con mình đã cưu mang ư? Cho dù người mẹ đó có quên, nhưng Ta sẽ không quên người đâu". Nếu tình thương của người mẹ thế gian được diễn tả qua bài hát Lòng Mẹ: "Lòng Mẹ bao la như biển Thái Bình rạt rào, Tình Mẹ tha thiết như giòng suối biển ngọt ngào, Lờn Mẹ êm ái như đồng lúa chiều rì rào. Tiếng ru bên thềm trăng tà soi bóng Mẹ yêu..." thì không biết phải diễn tả tình thương của Thiên Chúa như thế nào mới đúng. Tình yêu của lòng mẹ có bao la như thế nào đi nữa thì tình yêu ấy vẫn hạn chế trong quỹ đạo tình yêu bao la của Thiên Chúa, vẫn được bao phủ bởi tình yêu của Thiên Chúa.

## THỰC HÀNH

Is 49,10 Đấng thương xót họ sẽ là người hướng dẫn họ và đưa họ đến uống ở suối nước. Ta sẽ biến đổi tất cả các núi của Ta thành đường đi, và các lối đi của Ta sẽ được bồi đắp cho cao.

- Với chính mình: tin rằng trong đau khổ, bất hạnh Chúa luôn ở bên cạnh. Luôn có mối hệ mật thiết với Chúa.

- Với tha nhân: an ủi, nâng đỡ, cầu nguyện khi họ gặp đau khổ. Cảm thông nỗi vui buồn với họ.

- Với Chúa: ca ngợi, chúc tụng, tin tưởng, kêu cầu Chúa khi gặp đau khổ.

## GHI NHỚ

Is 49,15 Nào người mẹ có thể quên con mình mà không thương xót chính đứa con mình đã cưu mang ư? Cho dù người mẹ đó có quên, nhưng Ta sẽ không quên người đâu.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con cảm ơn lòng thương xót và an ủi của Cha. Cha không bao giờ quên con, và con thật quý giá trước mắt Cha. Cha đã trả giá rất mắc để cứu chuộc con. Cho dù cha mẹ trần thế có quên con đi nữa, nhưng Cha chẳng quên con bao giờ. Cảm ơn tình thương của Cha. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 26: Hãy cầu thay cho người khác

### BÀI ĐỌC

Kh 32, 7-14 Trong những ngày ấy, Chúa phán cùng Môsê rằng: "Người hãy đi xuống; dân mà người dẫn ra khỏi đất Ai-cập đã phạm tội. Chúng đã sớm bỏ đường lối Ta đã chỉ dạy cho chúng, chúng đã đúc tượng bò con và sấp mình thờ lạy nó; chúng đã dâng lên nó của lễ hiến tế và nói rằng: "Hỡi Israel, này là Thiên Chúa người, Đấng đã đưa người ra khỏi đất Ai-cập". Chúa phán cùng Môsê: "Ta thấy rõ dân này là một dân cứng cổ. Người hãy để Ta làm, Ta sẽ nổi cơn thịnh nộ với chúng và sẽ huỷ diệt chúng, rồi Ta sẽ làm cho người trở nên tổ phụ một dân tộc vĩ đại".

Môsê van xin Chúa là Thiên Chúa của ông rằng: "Lạy Chúa, tại sao Chúa nổi cơn thịnh nộ với dân mà Chúa đã dùng quyền lực và cánh tay hùng mạnh đưa ra khỏi đất Ai-cập? Xin Chúa đừng để cho người Ai-cập nói rằng: "Người đã khéo dẫn họ đến đây, để giết họ trên núi và huỷ diệt họ khỏi mặt đất". Xin Chúa nguôi cơn giận và tỏ lòng khoan dung đối với tội lỗi dân Chúa. Xin Chúa nhớ đến Abraham, Isaac, và Israel tôi tớ Chúa, vì chính Chúa đã thề hứa rằng: "Ta sẽ làm cho con cháu các người sinh sản ra nhiều như sao trên trời, Ta sẽ ban cho con cháu các người toàn cõi xứ này như lời Ta đã hứa, và các người sẽ chiếm hữu xứ này mãi mãi". Chúa đã nguôi cơn giận, không thực hiện điều dữ mà Người đe dọa phạt dân Người.

### SUY NIỆM

Một trong những việc bác ái dễ làm nhất là cầu thay cho người khác. Khi thấy người khác đau khổ, bệnh tật, buồn sầu, hay thất vọng... tôi cần cầu nguyện cho họ. Sự cầu thay cũng có công hiệu như cầu cho chính mình. Tin mừng hôm nay nói về cơn thịnh nộ của Thiên Chúa đối với dân Israel vì họ cứng đầu cứng cổ, đã bỏ Chúa để thờ lạy tượng bò vàng. Họ thờ lạy một sản phẩm do bàn tay họ làm ra. Họ đã quay mặt lại với Thiên Chúa. Họ đã đuổi Thiên Chúa ra khỏi cuộc đời. Họ đã chọc giận Chúa. Thế nhưng Môsê là người trung thành với Chúa. Môsê đã cầu thay cho họ. Môsê đã van xin Chúa và Chúa đã nguôi cơn giận.

Đứng trước một sự kiện gì ngoài tầm tay, ngoài khả năng, ngoài chức vụ của tôi, thì tôi nên dùng vũ khí cầu thay. Sự cầu thay cũng đòi hỏi đức tin và lòng kiên nhẫn. Thánh nữ Monica đã phải cầu nguyện cho người con của mình biết bao nhiêu năm trường mới được đáp trả. Đức

Mẹ và các thánh là những người có thể cầu thay cho chúng ta hiệu quả nhất vì các ngài đẹp lòng Thiên Chúa. Chúng ta không nên nhầm lẫn việc nhờ các thánh "cầu thay, cầu bầu" cho chúng ta với việc "cầu xin" các thánh. Các thánh cũng chỉ đóng vai trò của Môsê trong bài Tin mừng hôm nay để cầu thay cho dân ngài, còn ân huệ đến từ Thiên Chúa.

## THỰC HÀNH

Kh 32,11-12 Môsê van xin Chúa là Thiên Chúa của ông rằng: "Lạy Chúa, tại sao Chúa nổi cơn thịnh nộ với dân mà Chúa đã dùng quyền lực và cánh tay hùng mạnh đưa ra khỏi đất Ai-cập? Xin Chúa đừng để cho người Ai-cập nói rằng: "Người đã khéo dẫn họ đến đây, để giết họ trên núi và huỷ diệt họ khỏi mặt đất". Xin Chúa nguôi cơn giận và tỏ lòng khoan dung đối với tội lỗi dân Chúa.

- Với chính mình: thực hành việc bác ái qua cầu thay. Xin Đức Mẹ và các thánh cầu thay (cầu bầu) cho chúng ta.
- Với tha nhân: cầu nguyện, cảm tạ Chúa thay cho họ khi họ không thể làm điều ấy.
- Với Chúa: tin vào Lòng thương xót của Chúa.

## GHI NHỚ

Kh 32,14 Chúa đã nguôi cơn giận, không thực hiện điều dữ mà Người đe dọa phạt dân Người.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, cảm ơn Chúa nhận lời cầu thay của chúng con cho người khác và ngược lại. Ước gì chúng con luôn biết liên kết, hiệp nhất và yêu thương qua việc cầu thay. Cảm ơn Chúa cho chúng con có Mẹ Maria, các thánh ở trên trời là những người cầu thay hữu hiệu cho chúng con ở dưới thế. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 27: tội làm cho tôi mù quáng

## BÀI ĐỌC

Kn2, 1a. 12-22 Những kẻ gian ác suy nghĩ chín chắn, đã nói rằng: "Chúng ta hãy vây bắt kẻ công chính, vì nó không làm ích gì cho chúng ta, mà còn chống đối việc chúng ta làm, khiến trách chúng ta lỗi luật và tố cáo chúng ta vô kỷ luật. Nó tự hào mình biết Thiên Chúa và tự xưng là con Thiên Chúa. Chính nó là sự tố cáo những tư tưởng của chúng ta. Vì nguyên việc thấy nó, chúng ta cũng căm, thấy bực

mình, vì nếp sống của nó không giống như kẻ khác, và đường lối của nó thì lập dị. Nó kể chúng ta như rơm rác, nó xa lánh đường lối chúng ta như xa lánh những gì dơ nhớp, nó thích hạnh phúc cuối cùng của người công chính, nó tự hào có Thiên Chúa là Cha. Vậy chúng ta hãy xem coi điều nó nói có thật hay không, hãy nghiệm xét coi những gì sẽ xảy đến cho nó, và hãy chờ xem chung cuộc đời nó sẽ ra sao. Vì nếu nó thật là con Thiên Chúa, Chúa sẽ bênh vực nó, sẽ giải thoát nó khỏi tay những kẻ chống đối nó. Chúng ta hãy nhục mạ và làm khổ nó, để thử xem nó có hiền lành và nhẫn nại không. Chúng ta hãy kết án cho nó chết cách nhục nhã, vì theo lời nó nói, thì người ta sẽ cứu nó!" Chúng nghĩ như vậy, nhưng chúng lầm, vì tội ác của chúng đã làm cho chúng mù quáng. Và chúng không biết ý định màu nhiệm của Thiên Chúa, nên cũng chẳng hy vọng phần thưởng công chính, và chúng cũng không ưa thích vinh dự của những tâm hồn thánh thiện.

## SUY NIỆM

Tôi thường nghe nói: "yêu là mù quáng". Nghĩa là khi yêu tôi không nhìn ra đâu là tình yêu đích thực, khi lấy nhau rồi mới cảm ơn ai đã sáng tác bài hát: tôi đã làm mang em về đây, để đêm trường nghe tiếng thở dài... Tình yêu và tội lỗi giống nhau ở điểm mù quáng này. Khi đang yêu, hay khi đang phạm tội, tôi chẳng nhìn ra hậu quả, chẳng phân biệt được điều đúng, điều sai. Khi lấy nhau hay khi phạm rồi, tôi mới sáng mắt ra, lúc ấy đã quá trễ. Không phải đến bây giờ con người mới phạm lỗi lầm ấy, nhưng từ xa xưa hai ông bà nguyên tổ đã vướng mắc điều đó. Sáng thế 3,6-7: "Người đàn bà thấy trái cây đó ăn thì ngon, trông thì đẹp mắt, và đáng quý vì làm cho mình được tinh khôn. Bà liền hái trái cây mà ăn, rồi đưa cho cả chồng đang ở đó với mình; ông cũng ăn. Bây giờ mắt hai người mở ra, và họ thấy mình trần truồng: họ mới kết lá vả làm khố che thân". Sự mời mọc của tình yêu và cảm dỗ của tội lỗi có sức thu hút thật hấp dẫn nếu tôi không đủ sức mạnh tinh thần hay thiếu ơn Chúa thì chịu không nổi, nhưng một khi khi đụng vào điều chịu không nổi ấy rồi, tôi chịu không nổi nên bị chết chìm.

Ngoài việc tội làm cho tôi mù quáng đôi mắt xác thịt, tội cũng còn làm cho tôi mù quáng đôi mắt tâm linh. Tôi sẽ không còn nhìn ra con đường và thánh ý của Chúa, tôi sẽ mất khả năng yêu người khác trọn vẹn. Trong tội lỗi không có sự cho đi mà chỉ có sự nhận lãnh, không có sự hy sinh mà chỉ có sự ích kỷ, không có sự chia sẻ mà chỉ có sự chiếm đoạt... Mọi sự đều quy hướng về tôi và tội.

## THỰC HÀNH

Kn2,12 Những kẻ gian ác suy nghĩ chín chắn, đã nói rằng: "Chúng ta hãy vây bắt kẻ công chính, vì nó không làm ích gì cho chúng ta, mà còn chống đối việc chúng ta làm, khiến trách chúng ta lỗi luật và tố cáo chúng ta vô kỷ luật".

- Với chính mình: siêng năng đi xưng tội. Luôn kêu cầu danh Chúa bảo vệ khỏi sự cám dỗ.

- Với tha nhân: nhìn ra Chúa Giêsu nơi họ. Nhắc nhở họ đi trong ơn Chúa.

- Với Chúa: gắn bó với Chúa, đọc Lời Chúa, cậy dựa sức mạnh của Chúa.

## GHI NHỚ

Kn 2,21 Chúng nghĩ như vậy, nhưng chúng lầm, vì tội ác của chúng đã làm cho chúng mù quáng. Và chúng không biết ý định mầu nhiệm của Thiên Chúa.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, xin mở đôi mắt tâm linh của con trước những đui mù của tội lỗi, để con thấy được con đường của Chúa. Con xin Chúa tẩy rửa đôi mắt của con, vì tội lỗi cũng đã đi vào qua đôi mắt của con. Xin ánh sáng của Chúa chiếu soi và những nơi tối tăm trong con người con để con được có ánh sáng của Chúa soi dẫn. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 28: Cầu nguyện với Kinh Thánh

### BÀI ĐỌC

Ga 7, 40-53 Khi ấy, sau khi nghe Chúa Giêsu giảng, có nhiều người trong đám dân chúng nói rằng: "Ông này thật là tiên tri". Kẻ khác nói: "Ông này thật là Đấng Kitô". Người khác nữa lại nói: "Đấng Kitô xuất thân từ Galilêa sao? Nào Kinh Thánh chẳng nói: Đấng Kitô xuất thân bởi dòng dõi Đavit, và từ làng Bêlem, quê hương của Đavit?" Vì thế, dân chúng bất đồng ý kiến với nhau về Người. Trong số đó, có một ít kẻ định bắt Người, nhưng không ai dám ra tay bắt Người. Vậy khi những người thừa hành đến với thượng tế và biệt phái, các ông này hỏi họ rằng: "Tại sao các ngươi không điệu nó tới?" Các người thừa hành thưa rằng: "Chẳng hề có ai nói như người ấy". Các người biệt phái trả lời rằng: "Chớ thì các ngươi cũng bị mê hoặc rồi sao? Trong các vị thủ lãnh và các người biệt phái, có ai tin nó đâu? Chỉ có



lũ khôn nạn đó nó không biết gì lẽ luật". Nicôđêmô là người đã tới gặp Chúa Giêsu ban đêm, cũng là người trong nhóm họ, nói với họ rằng: "Chớ thì luật của chúng ta có lên án cho ai mà không nghe họ, hoặc không biết rõ họ làm gì không?" Nhưng họ trả lời rằng: "Hay ông cũng là người Galilêa? Hãy đọc kỹ Kinh Thánh, ông sẽ thấy rằng không có tiên tri nào phát xuất từ Galilêa". Sau đó ai về nhà nấy.

## SUY NIỆM

Thánh Giê-rô-ni-mô nói: "Không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Ki-tô". Khi nào tôi chưa yêu mến Kinh thánh thì có thể nói tôi chưa yêu Chúa Kitô. Thánh kinh được viết do linh ứng của Chúa Thánh Thần, vì thế khi đọc Kinh Thánh tôi cũng cầu xin Chúa Thánh Thần soi sáng, mở trái tim, và cặp mắt đức tin để hiểu điều Chúa muốn nói. Học hỏi và chia sẻ lời Chúa trong nhóm nhỏ là điều tốt, thế nhưng cũng cần cầu nguyện với Kinh Thánh nữa. Chia sẻ Kinh Thánh nếu không có sự khiêm nhường, tôn trọng dễ đem đến tranh luận Kinh Thánh, vì mỗi người hiểu mỗi ý Kinh Thánh khác nhau. Cầu nguyện với Kinh Thánh thì luôn luôn có sự hiệp nhất, vì cầu nguyện là tâm tình không phải là ý kiến. Tin mừng hôm nay cũng cho thấy người ta có những ý kiến khác nhau về Chúa Kitô. Người thì nói: "Ông này thật là tiên tri", người kia thì lại hỏi: "Đấng Kitô xuất thân từ Galilêa sao?"

Thành thật mà nói, tôi khâm phục những nhà truyền giáo Tin Lành đã can đảm đi gõ cửa từng nhà để nói về Kinh Thánh không sợ bị từ chối hay mắc cỡ. Họ đã sống rất gần với Kinh Thánh và thuộc lòng Kinh Thánh. Cảm tạ Chúa, sau công đồng Vatican 2, Giáo hội Công Giáo đã nói nhiều đến Kinh Thánh và khuyến khích các tín hữu đọc Kinh Thánh. Kinh Thánh cần đi vào những giờ cầu nguyện thay vì chỉ có đọc kinh. Lời Chúa là lời có quyền năng, có sự sống và có tác động trên đời sống con người. Người Mỹ thường dùng câu quảng cáo rất hay: Don't leave home without it! (Đừng rời nhà mà thiếu cái ấy). Tôi cũng xin mượn câu này để quảng cáo về Thánh kinh với bạn: Don't live without it! (Đừng sống mà thiếu Lời Chúa). Amen.

## THỰC HÀNH

Ga 7,50-52 Nicôđêmô là người đã tới gặp Chúa Giêsu ban đêm, cũng là người trong nhóm họ, nói với họ rằng: "Chớ thì luật của chúng ta có lên án cho ai mà không nghe họ, hoặc không biết rõ họ làm gì không?" Nhưng họ trả lời rằng: "Hay ông cũng là người Galilêa? Hãy đọc kỹ Kinh Thánh, ông sẽ thấy rằng không có tiên tri nào phát xuất từ Galilêa".

- Với chính mình: đọc Kinh Thánh mỗi ngày. Chọn một câu Kinh Thánh học thuộc mỗi tuần.
- Với tha nhân: dùng Lời Chúa nói với họ. Khuyến khích họ đọc Kinh Thánh.
- Với Chúa: tin vào Lời Chúa. dùng Lời Chúa để cầu nguyện.

## **GHI NHỚ**

Ga 7,41-42 Người khác nữa lại nói: "Đấng Kitô xuất thân từ Galilêa sao? Nào Kinh Thánh chẳng nói: Đấng Kitô xuất thân bởi dòng dõi Đavít, và từ làng Bêlem, quê hương của Đavít?"

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con khao khát có một trái tim yêu mến Lời Cha. Xin in vào tâm trí con, viết vào trái tim con Lời của Cha, để con sống với Lời của Cha trong từng phút giây của cuộc đời. Xin cho con đói khát Lời Cha như khao khát dòng sữa mẹ, ngày nào không có thì con thấy nhớ, thấy đói, thấy thèm. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật 5 Mùa Chay: hãy gieo hạt giống đức tin**

### **BÀI ĐỌC**

Ga 12, 20-33 Vào dịp lễ Vượt Qua năm ấy, trong số những người lên Giê-ru-sa-lem thờ phượng Thiên Chúa, có mấy người Hy-lạp. Họ đến gặp ông Phi-líp-phê, người Bết-xai-đa, miền Ga-li-lê, và xin rằng: "Thưa ông, chúng tôi muốn được gặp ông Giê-su." Ông Phi-líp-phê đi nói với ông An-rê. Ông An-rê cùng với ông Phi-líp-phê đến thưa với Đức Giê-su. Đức Giê-su trả lời: "Đã đến giờ Con Người được tôn vinh! Thật, Thầy bảo thật anh em, nếu hạt lúa gieo vào lòng đất mà không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình; còn nếu chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác. Ai yêu quý mạng sống mình, thì sẽ mất; còn ai coi thường mạng sống mình ở đời này, thì sẽ giữ lại được cho sự sống đời đời. Ai phục vụ Thầy, thì hãy theo Thầy; và Thầy ở đâu, kẻ phục vụ Thầy cũng sẽ ở đó. Ai phục vụ Thầy, Cha của Thầy sẽ quý trọng người ấy." "Bây giờ, tâm hồn Thầy xao xuyến! Thầy biết nói gì đây? Lạy Cha, xin cứu con khỏi giờ này, nhưng chính vì giờ này mà con đã đến. Lạy Cha, xin tôn vinh Danh Cha." Bấy giờ có tiếng từ trời vọng xuống: "Ta đã tôn vinh Danh Ta, Ta sẽ còn tôn vinh nữa!" Dân chúng đứng ở đó nghe vậy liền nói: "Đó là tiếng sấm!" Người khác lại bảo: "Tiếng một thiên thần nói với ông ta đấy!" Đức Giê-su đáp: "Tiếng ấy đã vọng xuống không phải vì tôi, mà vì các người. Giờ đây

đang diễn ra cuộc phán xét thế gian này. Giờ đây thủ lãnh thế gian này sắp bị tống ra ngoài! Phần tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, tôi sẽ kéo mọi người lên với tôi." Đức Giê-su nói thế để ám chỉ Người sẽ phải chết cách nào.

## SUY NIỆM

Chúa Giêsu đã dùng hình ảnh rất dễ hiểu của việc gieo hạt giống. Ai cũng đều có kinh nghiệm gieo hạt giống, và chứng kiến nó nảy mầm. Khi nảy thành mầm thì hạt giống gần như tan mất. Điều Chúa Giêsu nói ở đây là: "nếu hạt lúa gieo vào lòng đất mà không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình". Sự trơ trọi ấy là sự cô đơn, ích kỷ, là cõi riêng ốc đảo và chẳng sinh ra hoa kết trái. Chúa Giêsu đã phải chết đi để sự sống được nảy mầm trong tôi. Hạt giống đức tin nơi tôi không thể nảy mầm, không thể lớn lên nếu tôi không chết đi chính mình, hy sinh bản thân mình cho người khác.

Ngoài việc hạt giống đức tin nơi tôi phải sinh hoa kết quả, tôi cũng cần gieo hạt giống đức tin nơi gia đình, nơi làm việc, nơi người khác trong khả năng của tôi... Có những hạt giống đức tin tôi phải gieo rất sớm như nơi con cái. Nhiệm vụ của tôi là gieo giống, còn việc hạt giống có nảy mầm hay không thì không còn là phận sự của tôi. Khi gieo, tôi gieo hạt tốt nhất vì chính Chúa cũng gieo hạt tốt nhất nơi tôi. Mỗi người có một thửa ruộng để gieo hạt cách khác nhau. Có người gieo hạt rất âm thầm, kín đáo như chị thánh Têrêsa Hải Đòng. Có người gieo hạt ở nhiều hang cùng, ngõ hẻm, nhiều nơi ổ chuột khác nhau như Mẹ thánh Têrêsa. Hạt giống mà tôi gieo trồng chính là hạt tình yêu.

## THỰC HÀNH

Ga 12,24-26 Thầy bảo thật anh em, nếu hạt lúa gieo vào lòng đất mà không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình; còn nếu chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác. Ai yêu quý mạng sống mình, thì sẽ mất; còn ai coi thường mạng sống mình ở đời này, thì sẽ giữ lại được cho sự sống đời đời. Ai phục vụ Thầy, thì hãy theo Thầy; và Thầy ở đâu, kẻ phục vụ Thầy cũng sẽ ở đó.

- Với chính mình: rao giảng bằng đời sống chứng nhân, bằng hy sinh, bằng tài năng.

- Với tha nhân: nói về Chúa, kể chuyện về những việc Chúa làm.

- Với Chúa: đầu phục là khí cụ của Chúa. Tin tưởng vào sức mạnh của Chúa.

## **GHI NHỚ**

Ga 12,32 Phần tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, tôi sẽ kéo mọi người lên với tôi.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, con đã nhận được tình yêu và ánh sáng của Chúa, và con được mời gọi là người gieo giống của Chúa. Xin cho con biết gieo yêu thương vào nơi oán thù, gieo thứ tha vào nơi thù hận, gieo an hòa vào nơi tranh chấp, gieo chân lý vào chốn lối lầm... Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

♥ **NGÀY THỨ 29: Hãy bỏ hòn đá xuống**

### **BÀI ĐỌC**

Ga 8, 1-11 Khi ấy, Chúa Giêsu lên núi cây dầu. Và từ sáng sớm, Người lại vào trong đền thờ. Toàn dân đến cùng Người, nên Người ngồi xuống và bắt đầu giảng dạy. Lúc đó, luật sĩ và biệt phái dẫn đến Người một thiếu phụ bị bắt quả tang phạm tội ngoại tình, và họ đặt nàng đứng trước mặt mọi người. Họ hỏi Chúa Giêsu: "Thưa Thầy, thiếu phụ này bị bắt quả tang phạm tội ngoại tình, mà theo luật Môsê, hạng phụ nữ này phải bị ném đá. Còn Thầy, Thầy dạy sao?" Họ nói thế có ý gài bẫy Người để có thể tố cáo Người. Nhưng Chúa Giêsu cúi xuống, bắt đầu lấy ngón tay viết trên đất. Vì họ cứ hỏi mãi, nên Người đứng lên và bảo họ: "Ai trong các ngươi sạch tội, hãy ném đá chị này trước đi". Và Người ngồi xuống và lại viết trên đất. Nghe nói thế họ rút lui từng người một, bắt đầu là những người nhiều tuổi nhất, và còn lại một mình Chúa Giêsu với người thiếu phụ vẫn đứng đó. Bấy giờ Chúa Giêsu đứng thẳng dậy và bảo nàng: "Hỡi thiếu phụ, những người cáo chị đi đâu cả rồi? Không ai kết án chị ư?" Nàng đáp: "Thưa Thầy, không có ai". Chúa Giêsu bảo: "Ta cũng thế, Ta không kết tội chị. Vậy chị hãy đi, và từ nay đừng phạm tội nữa".

### **SUY NIỆM**

Chúa Giêsu không chỉ muốn nói cho cộng đoàn tố cáo rằng “hãy thông cảm cho tội nhân” mà còn điều quan trọng là cảnh cáo họ “hãy nhìn lại chính mình”. Chúa nói: “Ai trong các người vô tội hãy ném đá chị này trước đi”. Hãy nhìn lại chính mình, đúng thế, nếu người đời chưa phát hiện ra tôi đang sống trong tình trạng tội lỗi, để tôi trở thành tội nhân công khai, đáng phải bị ném đá, thì lòng tôi ơi, hãy nhớ rằng, nhà người đã bị Thiên Chúa “bắt quả tang” từ trong ý nghĩ,

trong tư tưởng đến hành động... không biết bao nhiêu lần rồi, nhưng Ngài vẫn im lặng, đợi chờ. Hãy nhìn lại chính mình, để thấy, có đôi khi, người ta chưa phạm tội thì mình đã phạm tội rồi. Thấy một người có khả năng làm việc trong giáo xứ, họ đóng góp được nhiều việc, phần tôi, tôi chẳng có tài gì, tôi lại nói: "Ông ấy, bà ấy, con mẹ ấy kiêu ngạo lắm"-thế có nghĩa là, họ chưa kịp kiêu ngạo thì tôi đã kiêu ngạo rồi. Hãy nhìn lại chính mình, để thấy, mình đang tội lỗi nhiều hơn người khác, nhất là khi mình đang có được những vỗ bọc bên ngoài có vẻ như là đạo đức lắm: một người có trí thức công giáo chẳng hạn, một người trong Hội Đồng Mục Vụ, trong Ban Giáo Lý, hay trong các ban ngành đoàn thể khác... Những vỗ bọc ấy không là bằng chứng vô tội của tôi, và càng không phải là cái thẩm quyền xét đoán hay kết tội anh em. Hãy nhìn lại chính mình, để thấy, những công việc, kể cả việc đạo đức của tôi hằng ngày nơi cộng đoàn dân Chúa, nếu không vì lòng mến chân thành, và vì vinh danh Chúa, thì cũng hãy coi chừng, chưa chắc đó là bảo chứng cho lòng trong sạch của mình.

Khi đã nhìn lại chính mình, tôi cũng hãy bỏ hòn đá xuống, rồi lẳng lặng ra về.

## **THỰC HÀNH**

Ga 8,7 Vì họ cứ hỏi mãi, nên Người đứng lên và bảo họ: "Ai trong các ngươi sạch tội, hãy ném đá chị này trước đi"

- Với chính mình: Nhìn lại chính mình. Nhận mình là người thiếu sót.
- Với tha nhân: Không kết án họ. Tạo cơ hội cho họ sửa đổi nếu họ có lỗi.
- Với Chúa: Cảm ơn lòng nhân từ, tha thứ của Chúa.

## **GHI NHỚ**

Ga 8,11 Chúa Giêsu bảo: "Ta cũng thế, Ta không kết tội chị. Vậy chị hãy đi, và từ nay đừng phạm tội nữa".

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, xin cho con biết Chúa, xin cho con biết con, để con thấy được chính con người thật của mình. Xin cho con không kết án người khác, nhưng cho họ cơ hội sửa lỗi. Những gì con muốn người khác đối xử với con thì con cũng đối xử với họ như vậy. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

## ♥ NGÀY THỨ 30: Chúa ở cùng chúng ta

### BÀI ĐỌC

Ga 8:21-30 Khi ấy, Chúa Giêsu nói với những người biệt phái rằng: "Ta ra đi, các ông sẽ tìm kiếm Ta và sẽ chết trong tội của các ông. Nơi Ta đi các ông không thể tới được". Người Do-thái nói với nhau rằng: "Ông ta sắp tự vẫn hay sao mà lại nói 'Nơi Ta đi các ông không thể tới được'?" Chúa Giêsu nói tiếp: "Các ông thuộc về hạ giới; còn Ta, Ta bởi trời cao. Các ông thuộc về thế gian này; còn Ta, Ta không thuộc về thế gian này. Ta đã nói: Các ông sẽ chết trong tội các ông. Vì, nếu các ông không tin Ta, các ông sẽ chết trong tội của các ông". Vậy họ liền hỏi: "Ông là ai?" Chúa Giêsu trả lời: "Là Nguyên thủy đang nói với các ông đây! Ta có nhiều điều phải nói và đoán xét về các ông, nhưng Đấng đã sai Ta là Đấng chân thật, và điều Ta nói ra trong thế gian đây, chính là điều Ta đã nghe biết ở Ngài".

Nhưng họ không hiểu là Người nói về Chúa Cha, vì thế Chúa Giêsu nói: "Khi nào các ông đưa Con Người lên cao, các ông sẽ nhận biết Ta là ai. Ta không tự mình làm điều gì. Điều Ta nói, chính là điều Chúa Cha đã dạy Ta. Đấng đã sai Ta đang ở với Ta; Ngài không để Ta một mình, bởi vì Ta luôn luôn làm điều đẹp lòng Ngài". Khi Người nói những điều ấy thì có nhiều kẻ tin vào Người.

### SUY NIỆM

Chúa Giêsu sinh ra được gọi là Emmanuen, nghĩa là Thiên Chúa ở cùng chúng ta. Là Thiên Chúa, nhưng Ngài đã hạ mình mang thân phận con người để ở với con người. Với các môn đệ, Chúa Giêsu cũng nói: "Thầy ở cùng các con mọi ngày cho đến tận thế", vì Ngài yêu các môn đệ và không để họ mồ côi. Mở đầu mỗi thánh lễ, linh mục bắt đầu bằng câu: "Chúa ở cùng anh chị em", và giáo dân đáp lại: "Và ở cùng cha". Khi đáp lại như thế, người ta xác định rằng Chúa đang ở với mọi người. Tuy nhiên, dường như tôi chỉ cảm thấy Chúa đang ở với họ trong nhà thờ mà thôi. Khi bước ra khỏi nhà thờ, tôi không còn sự xác tín Chúa đang ở trong họ nữa. Vì thế, nếu như họ có hành động gì xúc phạm đến tôi, thì tôi không ngần ngại quạu liền. Và vì không có sự xác tín mạnh mẽ Chúa đang ở trong tôi nên tôi cũng rất dễ phạm tội. Nghĩ có Chúa ở cùng thì dễ, tin có Chúa ở cùng rất khó. Có Chúa ở cùng là điều hạnh phúc nhất của một người, vì có Chúa là có tất cả.

## THỰC HÀNH

- Với chính mình: trò chuyện với Chúa như người bạn thân.
- Với tha nhân: nhận ra Chúa đang ở với họ. Nghiệm được rằng họ là con trai, con gái của Chúa.
- Với Chúa: Tin mạnh mẽ Chúa đang hiện diện.

## GHI NHỚ

Ga 8:29 Đấng đã sai Ta đang ở với Ta; Ngài không để Ta một mình, bởi vì Ta luôn luôn làm điều đẹp lòng Ngài.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, con tin Chúa đang ở với con, đang ở trong anh em của con. Cảm ơn Chúa kiên nhẫn ở với chúng con mà không chán, không buồn phiền vì sự dửng dưng của chúng con. Xin ban thêm lòng tin cho con vì con còn kém tin lắm, Chúa ơi. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 31: Hễ ai phạm tội, thì làm nô lệ cho tội

### BÀI ĐỌC

Ga 8, 31-42 Khi ấy, Chúa Giêsu nói với những người Do-thái đã tin nơi Ngài rằng: "Nếu các ngươi cứ ở trong lời Ta, các ngươi sẽ thật là môn đệ của Ta, và sẽ được biết sự thật, và sự thật giải thoát các ngươi". Họ thưa lại Người: "Chúng tôi là con cháu Abraham, và chưa bao giờ làm nô lệ ai cả. Tại sao ông lại nói 'Các ngươi sẽ được tự do'?" Chúa Giêsu trả lời rằng: "Quả thật, quả thật, Ta bảo các ngươi: Hễ ai phạm tội, thì làm nô lệ cho tội. Mà tên nô lệ không ở mãi trong nhà; người con mới ở vĩnh viễn trong nhà. Vậy nếu Chúa Con giải thoát các ngươi, thì các ngươi sẽ được tự do thực sự. Ta biết các ngươi là con cháu Abraham, thế mà các ngươi lại tìm giết Ta: vì lời Ta không thấm nhập vào lòng các ngươi. Ta nói những điều Ta đã thấy nơi Cha Ta. Còn các ngươi, các ngươi làm điều các ngươi đã thấy nơi cha các ngươi". Họ đáp lại: "Cha chúng tôi chính là Abraham!" Chúa Giêsu nói: "Nếu thực các ngươi là con cháu Abraham, thì các ngươi làm công việc của Abraham! Nhưng các ngươi đang tìm giết Ta, là người đã nói cho các ngươi biết sự thật mà Ta nghe tự Thiên Chúa. Điều đó Abraham đã không làm! Các ngươi đang làm việc của cha các ngươi!" Họ lại nói: "Chúng tôi không phải là những đứa con hoang! Chúng tôi chỉ có một Cha là Thiên Chúa!" Chúa Giêsu nói: "Nếu Thiên Chúa là Cha các ngươi, thì các ngươi yêu mến Ta, vì Ta tự Thiên Chúa mà đến; vì Ta không tự mình mà



đến, nhưng chính Ngài đã sai Ta đến".

## SUY NIỆM

Ngày nay, người ta đang nói đến một tệ nạn nô lệ mới: "nô lệ tình dục (sex slave)". Những cô gái ở các nước nghèo, trong đó có Việt Nam bị bán hay bị dụ dỗ mang thân cho người mua vui. Nhiều cô gái còn rất trẻ đã phải đi làm nô lệ tình dục. Các cô gái này không thể tự mình giải thoát được vì thiếu "đô la" chuộc thân. Muốn giải thoát các cô gái này, cha mẹ các cô phải nhờ tới người có lòng bác ái cứu giúp hay phải đi vay mượn tiền. Khi nghe những tin tức như thế ai cũng cảm thấy đau lòng và xót thương cho số phận của họ.

Khi tôi tưởng mình đang hạnh phúc được tự do, thì Chúa nói: "Hể tôi phạm tội thì tôi đang làm nô lệ cho tội". À, thì ra chính mình cũng đang làm nô lệ dưới một hình thức khác. Tội là nhà tù vẫn đang giam cầm, trói buộc tôi. Tôi không thể tự cứu thoát mình được như những cô gái kia, mà tôi phải nhờ đến "ơn cứu chuộc" của Chúa Giêsu. Chỉ có một Chúa Giêsu mới có thể cứu tôi khỏi tội lỗi và sự chết đời đời. Ngày nào tôi không có "Giêsu" thì tôi vẫn đang làm nô lệ, ngày nào tôi có "Giêsu" thì chính Ngài giải thoát tôi được tự do. Vì thế, lạy Chúa, con biết con cần Chúa là vậy. Vì thế, con biết con cần cảm ơn Chúa là vậy.

## THỰC HÀNH

Ga 8,34-36 Chúa Giêsu trả lời rằng: "Quả thật, quả thật, Ta bảo các ngươi: Hễ ai phạm tội, thì làm nô lệ cho tội. Mà tên nô lệ không ở mãi trong nhà; người con mới ở vĩnh viễn trong nhà. Vậy nếu Chúa Con giải thoát các ngươi, thì các ngươi sẽ được tự do thực sự.

- Với chính mình: tin vào Chúa Giêsu, cậy nhờ ơn cứu độ của Chúa Giêsu.

- Với tha nhân: Cầu nguyện cho họ. Xin Chúa giải thoát những ai bị ngăn trở, ràng buộc.

- Với Chúa: cảm ơn sự cứu độ của Chúa Giêsu. Xin Chúa luôn bảo vệ, giải thoát khỏi tội lỗi.

## GHI NHỚ

Ga 8,32 "Nếu các ngươi cứ ở trong lời Ta, các ngươi sẽ thật là môn đệ của Ta, và sẽ được biết sự thật, và sự thật giải thoát các ngươi"

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, con cảm ơn Chúa đã đến để giải thoát công xiêng tội lỗi cho con, để con được tự do làm con cái của Chúa. Xin giúp con nhìn ra tội, tránh xa tội để con không làm nô lệ

trong tội nữa. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 32: Nếu tôi tự tôn vinh chính mình, thì vinh quang của tôi sẽ không giá trị gì.

### BÀI ĐỌC

Ga 8, 51-59 Khi ấy, Chúa Giêsu nói với người Do-thái rằng: "Quả thật, quả thật, Ta bảo các ngươi: Nếu ai giữ lời Ta, thì muôn đời sẽ không phải chết". Người Do-thái lại nói: "Bây giờ thì chúng tôi biết rõ ông bị quỷ ám. Abraham đã chết và các tiên tri cũng vậy, thế mà ông lại nói: 'Ai giữ lời Ta, thì không bao giờ phải chết'. Chẳng lẽ ông lại lớn hơn cha chúng tôi là Abraham sao? Ngài đã chết, các tiên tri cũng đã chết. Ông cho mình là ai?"

Chúa Giêsu trả lời: "Nếu Ta tự tôn vinh chính mình, thì vinh quang của Ta sẽ không giá trị gì. Chính Cha Ta tôn vinh Ta. Người là chính Đấng các ngươi xưng là Thiên Chúa của các ngươi. Vậy mà các ngươi không biết Người. Còn Ta, Ta biết Người. Nếu Ta nói Ta không biết Người, thì Ta cũng nói dối như các ngươi. Nhưng Ta biết Người, và Ta giữ lời Người. Cha các ngươi là Abraham đã hận hoan, vì nghĩ sẽ được thấy ngày của Ta. Ông đã thấy và đã vui mừng". Người Do-thái liền nói: "Ông chưa được năm mươi tuổi mà đã trông thấy Abraham rồi sao?" Chúa Giêsu trả lời: "Quả thật, quả thật, Ta nói với các ngươi: Khi Abraham chưa sinh ra, thì Ta đã có rồi". Bấy giờ họ lượm đá ném Ngài, nhưng Chúa Giêsu ẩn mình đi ra khỏi đền thờ.

### SUY NIỆM

Nếu để ý kỹ, tôi thấy Chúa Giêsu hôm nay nói một câu rất hay: "Nếu Ta tự tôn vinh chính mình, thì vinh quang của Ta sẽ không giá trị gì." Chính Chúa Cha tôn vinh Người Con mới giá trị. Bởi vậy trong thánh lễ, linh mục đọc: "Chính nhờ Đức Kitô, cùng với Đức Kitô, và trong Đức Kitô mà mọi chúc tụng và tôn vinh đều qui về Chúa là Cha toàn năng cùng với Chúa Thánh Thần muôn đời". Nếu Chúa Giêsu mà còn để Chúa Cha tôn vinh Ngài, thì chúng ta là những người theo Chúa Kitô cũng cần để Chúa Cha tôn vinh chúng ta mới có giá trị. Sự tôn vinh của Chúa cho tôi chính là sự chúc phúc của Chúa cho tôi khi Ngài tách biệt chiên với dê.

Nếu tôi tôn vinh tôi, thì việc làm của tôi quy hướng về mình, và chỉ có giá trị cá nhân. Nếu người đời tôn vinh tôi, thì sự tôn vinh chỉ có giá trị ở đời này. Khi tôi chết sự tôn vinh của tôi và của người đời tôi

không mang theo được. Tôi sống để tôn vinh Thiên Chúa, chứ không phải sống để được tôn vinh. Philiphê 2,10-11: "Như vậy, khi vừa nghe danh thánh Giê-su, cả trên trời dưới đất và trong nơi âm phủ, muôn vật phải bái quỳ; và để tôn vinh Thiên Chúa Cha, mọi loài phải mở miệng tuyên xưng rằng: "Đức Giê-su Ki-tô là Chúa". Vậy hôm nay tôi hãy dành sự tôn vinh cho Chúa Giêsu là Thiên Chúa của tôi.

## **THỰC HÀNH**

Ga 8,54 Chúa Giêsu trả lời: "Nếu Ta tự tôn vinh chính mình, thì vinh quang của Ta sẽ không giá trị gì. Chính Cha Ta tôn vinh Ta. Người là chính Đấng các người xưng là Thiên Chúa của các người. Vậy mà các người không biết Người. Còn Ta, Ta biết Người. Nếu Ta nói Ta không biết Người, thì Ta cũng nói dối như các người. Nhưng Ta biết Người, và Ta giữ lời Người.

- Với chính mình: đọc kinh Sáng Danh tôn vinh Chúa mỗi ngày.
- Với tha nhân: chúc tụng Chúa thay cho họ. Hướng dẫn họ tôn vinh Chúa.
- Với Chúa: Tôn vinh Chúa Cha mỗi ngày. Chúc tụng thánh danh Chúa Giêsu.

## **GHI NHỚ**

Ga 8,51 Chúa Giêsu nói: "Quả thật, quả thật, Ta bảo các người: Nếu ai giữ lời Ta, thì muôn đời sẽ không phải chết"

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, con xin chúc tụng và ngợi khen Cha, vì chỉ mình Cha mới đáng được chúc tụng tôn vinh. Xin cho con quy hướng mọi sự về Cha để mọi người nhận biết Cha. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 33: Chúa ở trong tôi và tôi ở trong Chúa**

### **BÀI ĐỌC**

Ga 10, 31-42 Khi ấy, người Do-thái lượm đá để ném Chúa Giêsu. Người lên tiếng hỏi rằng: "Ta đã cho các người thấy nhiều việc tốt lành bởi Cha Ta. Vậy vì việc nào mà các người muốn ném đá Ta?" Người Do-thái trả lời: "Chúng tôi muốn ném đá ông không phải vì việc lành, nhưng vì một lời lộng ngôn, bởi vì ông chỉ là người mà lại tự cho mình là Thiên Chúa".

Chúa Giêsu đáp lại: "Nào trong sách luật của các người không có chép câu này: 'Ta đã nói: các người là thần'? Vậy nếu sách luật gọi

những kẻ được nghe lời Chúa là thần, mà Kinh Thánh không thể huỷ diệt được, thì tại sao các người nói với Đấng đã được Chúa Cha thánh hoá và sai đến trong trần gian rằng 'Ông nói lộng ngôn', vì Ta đã nói Ta là Con Thiên Chúa? Nếu Ta không làm những việc của Cha Ta, thì các người đừng tin Ta. Nhưng nếu Ta làm những việc đó, thì dầu các người không muốn tin Ta, cũng hãy tin vào các việc đó, để các người biết và tin rằng: Cha ở trong Ta, và Ta ở trong Cha". Bởi đó họ tìm cách bắt Người, nhưng Người thoát khỏi tay họ. Người lại qua bên kia sông Giordan, nơi trước kia Gioan đã làm phép rửa. Và Người ở lại đó. Có nhiều kẻ đến cùng Người. Họ nói: "Gioan đã không làm một phép lạ nào. Nhưng mọi điều Gioan nói về người này đều đúng cả". Và có nhiều kẻ tin Người.

## SUY NIỆM

1 Côrintô 3,16-17 "Nào anh em chẳng biết rằng anh em là Đền Thờ của Thiên Chúa, và Thánh Thần Thiên Chúa ngự trong anh em sao? Vậy ai phá huỷ Đền Thờ Thiên Chúa, thì Thiên Chúa sẽ huỷ diệt kẻ ấy. Vì Đền Thờ Thiên Chúa là nơi thánh, và Đền Thờ ấy chính là anh em".

Tôi thường nghe nói: "Người này có Chúa, người kia không có Chúa", hay cũng nghe nói: "Chúa nói với tôi như thế này". Người kia lại nói: "Chúa nói với tôi như thế kia". Chỉ có một Thiên Chúa, một Đức Kitô thể mà Thiên Chúa của người này lại khác với Thiên Chúa của người kia sao? Lời Thánh Phaolô hôm nay như đang hỏi tôi: "Nào anh em chẳng biết rằng anh em là Đền Thờ của Thiên Chúa, và Thánh Thần Thiên Chúa ngự trong anh em sao?" Thánh Phaolô biết trong tôi có Chúa, tôi tin Chúa nhưng ít khi nhận ra hay dám tin rằng thân xác tôi là Đền Thờ của Thiên Chúa. Ngài biết thế, bởi vì tôi hay nghĩ rằng mình tội lỗi lắm không xứng đáng Chúa ngự vào tâm hồn, thế nhưng mặc dù nghĩ mình không xứng đáng (ngay cả khi mới xưng tội), tôi vẫn lên rước lễ mỗi Chúa Nhật. Vậy chẳng khác gì tôi rước Chúa nhưng tôi không tin Chúa ngự vào lòng. Người Pharisiêu thời xưa cũng nghĩ như thế: Chúa Giêsu nếu là Thiên Chúa, là Người Công chính thì phải vào nhà người công chính, chứ sao Ngài lại vào nhà và ăn uống với người tội lỗi, người thu thuế? Chúa đến để cứu người tội lỗi như người bác sĩ phải đến với người bệnh tật để chữa lành họ. Nếu Chúa không đến với tôi là người tội lỗi, thì có lẽ tôi chẳng được thay đổi, chẳng được giải thoát và được cứu độ. Vậy khi tôi nhận ra thân xác tôi là Đền thờ của Thiên Chúa, tôi phải sống là làm sao để thân xác tôi luôn là "Đền thờ" của Ngài, chứ không phải là nơi, mà vì nơi ấy, tôi sẽ phải "đền tội".

## THỰC HÀNH

Ga 10,37-38 Nếu Ta không làm những việc của Cha Ta, thì các ngươi đừng tin Ta. Nhưng nếu Ta làm những việc đó, thì dầu các ngươi không muốn tin Ta, cũng hãy tin vào các việc đó, để các ngươi biết và tin rằng: Cha ở trong Ta, và Ta ở trong Cha".

- Với chính mình: nhận ra sự hiện diện của Chúa trong tôi. Giữ gìn thân xác được trong sạch.

- Với tha nhân: cảm ơn Chúa ở trong họ. Sống để họ nhìn ra Chúa ở trong mình.

- Với Chúa: cảm ơn Chúa đã ở trong tôi. Cảm ơn Chúa đã cứu thoát tôi.

## GHI NHỚ

Ga 10,38 Các ngươi biết và tin rằng: "Cha ở trong Ta, và Ta ở trong Cha"

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa, cảm ơn Chúa ở trong con, để con được ở trong Chúa. Con cần nhận biết và nghiệm sự hiện diện của Chúa ở trong con mạnh mẽ hơn. Xin giúp con luôn giữ gìn thân xác con được thanh sạch và công chính để Chúa luôn vui khi ở trong con. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ **NGÀY THỨ 34: thà một lần chết đi, còn hơn là đời đời bị tiêu diệt**

### BÀI ĐỌC

Ga 11, 45-56 Khi ấy, trong những người đến thăm Maria và đã chứng kiến việc Ngài làm, có nhiều kẻ đã tin vào Chúa Giê-su. Nhưng trong nhóm có kẻ đi gặp người biệt phái và thuật lại các việc Chúa Giêsu đã làm. Do đó, các thượng tế và biệt phái họp công nghị, và nói: "Chúng ta phải xử trí sao đây? Vì người này làm nhiều phép lạ. Nếu chúng ta để mặc người ấy làm như thế, thì mọi người sẽ tin theo và quân Rôma sẽ kéo đến phá huỷ nơi này và dân tộc ta". Một người trong nhóm là Caipha làm thượng tế năm đó, nói với họ rằng: "Quý vị không hiểu gì cả! Quý vị không nghĩ rằng thà một người chết thay cho dân, còn hơn là toàn dân bị tiêu diệt". Không phải tự ông nói điều đó, nhưng với danh nghĩa là thượng tế năm ấy, ông đã nói tiên tri rằng Chúa Giêsu phải chết thay cho dân, và không phải cho dân mà thôi, nhưng còn để quy tụ con cái Thiên Chúa đang tản mát về một mối.

Bởi vậy, từ ngày đó, họ quyết định giết Người. Vì thế Chúa Giêsu không còn công khai đi lại giữa người Do-thái nữa. Người đi về miền gần hoang địa, đến thành phố tên là Ephrem, và ở lại đó với các môn đệ. Khi đó đã gần đến Lễ Vượt Qua của người Do-thái. Có nhiều người từ các miền lên Giêrusalem trước lễ, để được thanh tẩy. Họ tìm Chúa Giêsu; họ đứng trong đền thờ và bàn tán với nhau: "Anh em nghĩ sao? Người có đến hay không?" Còn các thượng tế và biệt phái đã ra lệnh rằng nếu ai biết Người ở đâu, thì phải tố cáo để họ bắt Người.

## **SUY NIỆM**

Tôi biết rằng, nếu tôi được lên thiên đàng thì toàn thân xác tôi được lên thiên đàng, chứ không phải phần nào xứng đáng thì phần đó được lên. Nếu tôi đam mê vật chất, tiền bạc đến nỗi làm việc không có giờ để thờ phượng Chúa, thì thà rằng tôi nghèo hơn một chút để được Chúa. Nếu đôi mắt tôi là luôn cửa ngõ cho tội đi vào, thì thà rằng tôi can đảm nhắm mắt lại trước dịp tội để được Chúa. Nếu đôi tay của tôi làm tôi mất Chúa, thì thà rằng tôi không làm điều ấy để được Chúa. Nếu một đời theo Chúa để rồi một lần mất Chúa thì thà một lần chết đi, còn hơn là đời đời bị tiêu diệt.

Tôi có ý tưởng khi mình về hưu có giờ rảnh rỗi lúc đó mới đi phục vụ Chúa, hay khất lần ngày mai con sẽ làm điều này cho Chúa. Ngày mai thuộc về quyền của Thiên Chúa làm chủ, là con người, tôi chỉ biết đến hôm nay. Nếu có người hỏi bao giờ tôi mới trở về, mới tha thứ, mới sám hối, mới tin nhận Chúa, mới phục vụ Chúa. Câu trả lời luôn luôn đúng là "hôm nay", chứ không phải ngày mai. Vì thế, tôi nên sống đức tin và yêu Chúa hôm nay như ngày cuối cùng.

## **THỰC HÀNH**

Ga 11,54 Vì thế Chúa Giêsu không còn công khai đi lại giữa người Do-thái nữa. Người đi về miền gần hoang địa, đến thành phố tên là Ephrem, và ở lại đó với các môn đệ.

- Với chính mình: sống đức tin và yêu Chúa của ngày hôm nay như ngày cuối cùng.
- Với tha nhân: ý thức không ai lên thiên đàng một mình để cùng đồng hành với họ.
- Với Chúa: cảm ơn Chúa đã chết để tôi được sống.

## **GHI NHỚ**

Ga 11,52 Chúa Giêsu phải chết thay cho dân, và không phải cho dân mà thôi, nhưng còn để quy tụ con cái Thiên Chúa đang tản mát về

một môi.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, xin cho con biết sống ngày hôm nay như là ngày cuối cùng của cuộc đời con, để con sống thật với chính mình, sống thật với anh em và sống thật với Chúa. Xin cho con luôn biết đáp trả lời mời gọi của Chúa hôm nay chứ không phải ngày mai, vì ngày mai sẽ có lời mời gọi của ngày mai. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ Chúa Nhật Lễ Lá: Hãy tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ**

### **BÀI ĐỌC**

Mc 14,26-42 Sau khi hát Thánh Vịnh, Thầy trò đi lên núi Cây Dầu. Chúa Giêsu bảo các ông: "Đêm nay, tất cả các con sẽ vấp phạm vì Thầy, vì có lời chép rằng: ta sẽ đánh chủ chăn và đoàn chiên sẽ tan tác. Nhưng sau khi Thầy sống lại, Thầy sẽ đến xứ Galilêa trước các con". Phêrô thưa Người: "Dù tất cả vấp phạm vì Thầy, nhưng con thì không". Chúa Giêsu bảo ông: "Thầy bảo thật con: Hôm nay, nội đêm nay, trước khi gà gáy hai lần, con đã chối Thầy ba lần". Nhưng Phêrô càng lên giọng cương quyết hơn mà rằng: "Không, dầu phải chết vì Thầy, con cũng sẽ không chối Thầy". Và tất cả đều nói như vậy.

Đi đến một vườn kia tên là Ghếtsemani, Người bảo các môn đệ: "Các con hãy ngồi lại đây trong khi Thầy đi cầu nguyện". Rồi Người đem Phêrô, Giacôbê và Gioan theo Người và Người bắt đầu kinh sợ và buồn sầu. Người liền bảo các ông: "Linh hồn Thầy buồn đến chết được, các con hãy ở lại đây và tỉnh thức". Tiến xa hơn một chút, Người phục xuống đất, và cầu xin nếu có thể được thì xin cho qua khỏi giờ này. Và Người nguyện rằng: "Abba, Lạy Cha, Cha có thể làm được mọi sự, xin cất chén này khỏi con! Nhưng không theo ý con muốn, một theo ý Cha".

Người trở lại và thấy các ông đang ngủ, nên nói với Phêrô: "Simon, con ngủ ư? Con không có sức thức được một giờ sao? Hãy tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ, vì tinh thần thì lanh lẹ, còn xác thịt thì yếu đuối". Rồi Người đi khỏi đó và cầu nguyện cùng lời như trước. Khi trở lại lần nữa và thấy các ông còn ngủ (vì mắt các ông nặng trĩu) và các ông không còn biết thưa Người làm sao. Lần thứ ba, Người trở lại và bảo: "Bây giờ các con hãy ngủ và nghỉ ngơi đi. Thế là xong! Giờ đã đến: Nay Con Người sắp bị nộp trong tay những kẻ tội lỗi. Thôi! hãy chỗi dậy, chúng ta đi, kẻ nộp Thầy đã tới nơi".



## SUY NIỆM

Ngày nay, đời sống thiếu điện thoại di động hay internet là một mất mát lớn lao, nếu không muốn nói là không chịu được. Nhờ điện thoại cầm tay mà mọi người có thể liên lạc với nhau dễ dàng và nhanh chóng hơn. Muốn tìm ai dễ dàng và nhanh chóng nhất thì chỉ cần gọi số điện thoại di động. Muốn tìm gì thì vào internet là có. Từ thời tạo dựng nên con người, Thiên Chúa đã phát minh ra điện thoại cầm tay "cầu nguyện" cho con người. Muốn gặp Chúa, yêu Chúa, nói chuyện với Chúa phải cầu nguyện. Cầu nguyện là hơi thở của tâm hồn. Đức tin không có cầu nguyện là đức tin thiếu nước. Một đức tin thiếu nước là một đức tin héo úa. Khi đức tin héo úa, thì tâm hồn sẽ trở thành sa mạc không có sự sống. Ngay cả Chúa Giêsu mà còn phải cầu nguyện, thì huống gì tôi là con người với kiếp sống mỏng dòn, yếu đuối, cam bẫy kẻ thù giăng ngập lối đi. Các vị thánh là những người cầu nguyện nhiều giờ với Chúa. Không ai theo Chúa lại có thể nói tôi không cần cầu nguyện. Cầu nguyện là thời gian con người gặp gỡ với Chúa trong thân khí. Thánh vịnh là những lời cầu nguyện tuyệt vời nhất. Ngoài cầu nguyện, hôm nay Chúa cũng nói với tôi hãy tỉnh thức. Các tông đồ là những người yêu Chúa, thấy được Chúa mà vẫn ngủ say vì xác thịt yếu đuối. Tôi hôm nay cũng phải tỉnh thức trước một thế giới đang ngủ mê trong vật chất, chiến tranh, và quyền lực.

## THỰC HÀNH

Mc 14,36-39 Người trở lại và thấy các ông đang ngủ, nên nói với Phêrô: "Simon, con ngủ ư? Con không có sức thức được một giờ sao? Hãy tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ, vì tinh thần thì lạnh lẽ, còn xác thịt thì yếu đuối". Rồi Người đi khỏi đó và cầu nguyện cùng lời như trước.

- Với chính mình: ý thức sự tối cần của cầu nguyện. Cầu nguyện hằng ngày.

- Với tha nhân: cầu nguyện cho họ trên phon, trên internet, qua email.

- Với Chúa: dùng Thánh vịnh cầu nguyện, tạ ơn Chúa, chúc tụng Chúa

## GHI NHỚ

Mc 14,38 Hãy tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ, vì tinh thần thì lạnh lẽ, còn xác thịt thì yếu đuối.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Cha, cầu nguyện là chiếc cầu nối giữa con người với Thiên Chúa. Cầu nguyện là sức mạnh giúp con chiến thắng

sự dũ và cầu nguyện là sự khiêm nhường giúp con chiến thắng tình yêu của Cha. Xin giúp con tinh thức và siêng năng cầu nguyện, đồng thời cầu nguyện điều đẹp thánh ý Cha. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 35: hãy vui mừng vì tôi sẽ sống lại với Chúa

### BÀI ĐỌC

Ga 12, 1-11 Sáu ngày trước lễ Vượt Qua, Chúa Giêsu đến làng Bêtania, nơi Ladarô đã chết được Người cho sống lại. Tại đây người ta dọn bữa cho Người ăn. Martha hầu bàn. Còn Ladarô cũng là một trong những kẻ đồng bàn với Người. Bấy giờ Maria lấy một cân dầu thơm, dầu cam tùng hảo hạng, và xức chân Chúa Giêsu, rồi lấy tóc mình mà lau. Hương thơm toả đầy nhà. Một môn đệ là Giuda Iscariô, kẻ sẽ phản nộ Người, liền nói: "Sao không bán dầu thơm đó lấy ba trăm đồng mà cho người nghèo khó?" Hấn nói thế không phải vì lo lắng cho người nghèo khó đâu, mà vì hấn là tên trộm cắp, lại được giữ túi tiền, nên bớt xén các khoản tiền người ta bỏ vào đó. Vậy Chúa Giêsu nói: "Hãy để mặc cô ấy làm công việc chỉ về ngày táng xác Ta. Vì các ngươi sẽ có người nghèo luôn bên cạnh các ngươi, còn Ta, các ngươi sẽ không gặp Ta mãi đâu".

Có đám đông người Do-thái biết Người đang ở đó, nên tuôn đến, không những vì Chúa Giêsu, mà còn để thấy Ladarô, kẻ đã chết được Người cho sống lại. Thế là các Thượng tế quyết định giết luôn cả Ladarô, vì tại ông mà nhiều người Do-thái đã bỏ họ và tin theo Chúa Giêsu.

### SUY NIỆM

Ladarô hơn Chúa ở một điểm, ông đã chết 4 ngày thì được sống lại. Ladarô thua tôi ở một chỗ, ông phải chết tới hai lần... Trong Mùa Chay, tôi thường hay mang tâm trạng buồn bã buông khuâng, nghĩ tới sự chết và hình phạt. Chưa bao giờ nghĩ tới sự chết mà tôi lại vui được. Nếu như tôi vui mừng khi nói về sự chết thì người khác cho là tôi mát đến nơi rồi. Hôm nay Ladarô cho tôi một hình ảnh vui khi nghĩ về sự chết. Ladarô đã sống lại và ngồi ăn cùng bàn với Chúa. Đó là một hình ảnh đẹp của hành trình đức tin cần nằm trong viễn ảnh của tôi khi nghĩ về sự chết. Tôi phải nhận ra Thiên Chúa là Thiên Chúa của kẻ sống chứ không phải của kẻ chết, bởi vì chính Ngài là sự sống. Và tôi phải xác tín mạnh mẽ vào Lời Chúa: "Ai ăn bánh và uống chén này, sẽ được sống muôn đời".

Một hình ảnh đẹp khác của bài Tin mừng hôm nay là Maria lấy một cân dầu thơm, dầu cam tùng hảo hạng, và xúc chân Chúa Giêsu, rồi lấy tóc mình mà lau. Hương thơm toả bay đầy nhà. Tại sao Maria không lấy nước rửa chân và lấy vạt áo mà lau chân cho Chúa, bởi vì nàng có áo mà? Maria thương Chúa qua những gì quý giá, và đẹp nhất của người phụ nữ, đó là dầu thơm và mái tóc. Maria đang làm công việc táng xác Chúa sống thực từ trong lòng mình. Mùa Chay khi đi viếng xác, hôn chân Chúa, hay hôn thánh giá Chúa, tôi cũng bắt chước Maria hôn bằng trái tim và tâm hồn của tôi.

## THỰC HÀNH

Ga 12,1-3 Chúa Giêsu đến làng Bêtania, nơi Ladarô đã chết được Người cho sống lại. Tại đây người ta dọn bữa cho Người ăn. Martha hầu bàn. Còn Ladarô cũng là một trong những kẻ đồng bàn với Người. Bây giờ Maria lấy một cân dầu thơm, dầu cam tùng hảo hạng, và xúc chân Chúa Giêsu, rồi lấy tóc mình mà lau. Hương thơm toả đầy nhà.

- Với chính mình: tin vào sự sống lại đời sau. Vui mừng vì có Chúa đang sống.
- Với tha nhân: giúp họ vui tươi, bình an tin vào Chúa.
- Với Chúa: cảm ơn sự chết của Chúa. Vui mừng Chúa đã phục sinh.

## GHI NHỚ

Ga 12,7-8 Hãy để mặc cô ấy làm công việc chỉ về ngày táng xác Ta. Vì các ngươi sẽ có người nghèo luôn bên cạnh các ngươi, còn Ta, các ngươi sẽ không gặp Ta mãi đâu.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, xin cho con có được tâm tình của Maria lấy dầu thơm xúc chân Chúa. Con cần đến với Chúa, yêu Chúa bằng hương thơm của trái tim và giọt nước mắt thống hối ăn năn. Con muốn yêu Chúa thật lòng từ bên trong chứ không phải ở bên ngoài. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 36, Thứ 3 Tuần Thánh: Con sẽ theo Thầy

## BÀI ĐỌC:

Ga 13:31-38 Khi Giuđa đi rồi, Chúa Giêsu phán: "Bây giờ Con Người được vinh hiển, và Thiên Chúa đã được vinh hiển nơi Người. Nếu Thiên Chúa được vinh hiển nơi Người, thì Thiên Chúa lại cho Người được vinh hiển nơi chính Mình, và Thiên Chúa sẽ cho Người được

vinh hiển! Các con yêu quý, Thầy chỉ còn ở với các con một ít nữa. Các con sẽ tìm Thầy, và như Thầy đã nói với người Do-thái: 'Nơi Ta đi, các ngươi không thể đến được', nay Thầy cũng nói với các con như vậy. Simon Phêrô hỏi Người: "Thưa Thầy, Thầy đi đâu?" Chúa Giêsu trả lời: "Nơi Thầy đi, nay con chưa thể theo tới đó được, nhưng sau này con sẽ theo Thầy". Phêrô thưa lại: "Tại sao con lại không theo Thầy ngay bây giờ được! Con sẽ liều mạng sống con vì Thầy". Chúa Giêsu nói: "Con liều mạng sống vì Thầy ư? Thật, Thầy nói thật cho con biết: trước khi gà gáy, con đã chối Thầy ba lần".

## SUY NIỆM

Theo Chúa đòi hỏi phải từ bỏ điều gì đó, nhưng không có nghĩa phải từ bỏ tất cả mới theo Chúa được. Người từ bỏ tất cả để theo Chúa có lẽ hiếm lắm, và những người làm được điều này thường là những vị thánh. Người theo Chúa không từ bỏ được hết mọi sự nhưng không vì thế để những sự ấy ngăn cản, chi phối, ảnh hưởng đến việc theo Chúa. Người theo Chúa cũng không hẳn là người hoàn toàn đạo đức, thánh thiện hay tài năng. Không ai nhanh nhẹn đáp trả lời mời gọi theo Chúa như Phêrô. Với tính bộc trực, ông đã bạo miệng nói với Chúa: "Con sẽ liều mạng sống vì Thầy", để rồi sau đó, chính ông chối Chúa. Chúa biết Phêrô yếu đuối nhưng vẫn chọn Phêrô, bởi vì không phải nhờ tài năng, sức mạnh mà Phêrô làm tông đồ nhưng là quyền năng của Chúa Thánh Thần. Khi còn ở với Thầy Phêrô là môn đệ yếu đuối nhưng sau khi Chúa Giêsu về trời, Phêrô đã nhận được quyền năng của Chúa Thánh Thần và có tới 3000 người nghe Phêrô rao giảng đã trở lại. Với con người yếu đuối, tôi cũng được mời gọi theo Chúa, làm tông đồ của Chúa và cậy nhờ vào quyền năng của Chúa. Chúa có thể biến yếu đuối của tôi trở nên mạnh mẽ, Chúa có thể biến cái kém tài của tôi trở nên hữu ích giúp mọi người khi tôi biết khiêm nhường đầu phục Chúa.

## THỰC HÀNH

Ga 13,38 Chúa Giêsu nói: "Con liều mạng sống vì Thầy ư? Thật, Thầy nói thật cho con biết: trước khi gà gáy, con đã chối Thầy ba lần".

- Với chính mình: can đảm, khiêm nhường làm tông đồ cho Chúa. Tin tưởng đầu phục cho quyền năng của Chúa.

- Với tha nhân: không đánh giá yếu đuối, kém tài trên công việc tông đồ của họ, vì nếu Chúa sử dụng họ, quyền năng và khôn ngoan của Chúa sẽ ở với họ.

- Với Chúa: Cảm ơn Chúa đã sử dụng con người yếu đuối của mình.

## **GHI NHỚ**

Lc14:27 Ai không vác thập giá mình mà đi theo tôi, thì không thể làm môn đệ tôi được.

**CẦU NGUYỆN:** Lạy Chúa Giêsu, con biết con yếu đuối, kém tin và hay thất hứa, nhưng con dâng cho Chúa trái tim và con người thật của con. Xin Chúa ban Thánh Thần trên con và dùng con như thánh ý Chúa. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

♥ **NGÀY THỨ 37, Thứ 4 Tuần Thánh: Khi tôi là Giuđa**

### **BÀI ĐỌC:**

Mt 26:20-25 Chiều đến, Người ngồi bàn ăn với mười hai môn đệ. Và khi các ông đang ăn, Người nói: "Thầy nói thật với các con: có một người trong các con sẽ nộp Thầy". Môn đệ rất buồn rầu và từng người bắt đầu hỏi Người: "Thưa Thầy, có phải con không?" Người trả lời: "Kẻ giơ tay cùng chắm vào đĩa với Thầy, đó chính là kẻ sẽ nộp Thầy. Thật ra, Con Người sẽ ra đi như đã chép về Người, nhưng khôn cho kẻ nộp Con Người, thà kẻ đó đừng sinh ra thì hơn!" Giuđa kẻ phản bội cũng thưa Người rằng: "Thưa Thầy, có phải con chăng?" Chúa đáp: "Đúng như con nói".

### **SUY NIỆM**

Khi nghĩ đến Giuđa, tôi thường có ấn tượng với Giuđa. Tôi nghĩ rằng Giuđa là người phản bội, là người tồi tệ nhất trong lịch sử. Tôi nghĩ rằng mình chẳng bao giờ sẽ giống như Giuđa bán Chúa. Thế nhưng suy nghĩ cho kỹ, đời sống của tôi có những khía cạnh của lời nói và việc làm mang hình thức bán Chúa giống như Giuđa. Tôi là Giuđa khi tôi mắc cỡ không dám cầu nguyện nơi công cộng, không dám làm dấu khi ăn, không dám nhận mình là người Kitô hữu, không đóng góp và cộng tác vào công việc nhà Chúa, sử dụng tôn giáo cho lợi ích cá nhân. Tôi là Giuđa khi tôi tham dự vào những công việc trái với đức tin như phá thai, bỏ phiếu ủng hộ các ứng viên có đường lối đi ngược lại với giáo lý, không dám lên tiếng cho công lý và sự thật... Tin mừng thánh Mátthêu nói rằng Giuđa đã hối hận về việc làm của mình, và điều này khiến tôi phải xét lại vì Giuđa không tệ như tôi đã nghĩ. Mt27:3-5 "Bấy giờ, Giu-đa, kẻ đã nộp Người, thấy Người bị kết án thì

hối hận. Hắn đem ba mươi đồng bạc trả lại cho các thượng tế và kỳ mục mà nói: "Tôi đã phạm tội nộ người vô tội, khiến Người phải chết oan." Nhưng họ đáp: "Can gì đến chúng tôi. Mặc kệ anh! " Giu-đa ném số bạc vào Đền Thờ và ra đi thất cổ". Nếu tên trộm lành chỉ xin với Chúa Giêsu nhớ đến mình khi vào nước trời mà được ơn cứu độ, thì rất có thể theo tôi Giuđa đã hối hận về việc làm của mình, Giuđa chưa chắc đã ở hỏa ngục.

## THỰC HÀNH

Mt27:3-5 "Bấy giờ, Giu-đa, kẻ đã nộ Người, thấy Người bị kết án thì hối hận. Hắn đem ba mươi đồng bạc trả lại cho các thượng tế và kỳ mục mà nói: "Tôi đã phạm tội nộ người vô tội, khiến Người phải chết oan." Nhưng họ đáp: "Can gì đến chúng tôi. Mặc kệ anh! " Giu-đa ném số bạc vào Đền Thờ và ra đi thất cổ".

- Với chính mình: khiêm nhường nhìn ra những khía cạnh phản bội Chúa trong cuộc sống. Hối hận, từ bỏ và xin lỗi Chúa.
- Với tha nhân: cầu nguyện cho những người đang chống Giáo hội, không tin Chúa, phỉ báng Đức Mẹ.
- Với Chúa: Tin vào lòng nhân từ của Chúa.

## GHI NHỚ

Mt26:25 "Thưa Thầy, có phải con không?"

## CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, ít nhiều trong đời sống của con đã phản bội Chúa dưới nhiều khía cạnh. Lúc đó, chính con cũng là Giuđa của thời đại hôm nay. Con thành tâm thống hối lỗi lầm và xin Chúa giúp con sức mạnh và khôn ngoan để từ nay con không tái phạm nữa. Amen.

## HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY

♥ NGÀY THỨ 38, Thứ 5 Tuần Thánh: Hãy rửa chân cho nhau

## BÀI ĐỌC

Ga 13:1-11 Trước ngày Lễ Vượt Qua, Chúa Giêsu biết đã đến giờ Mình phải bỏ thế gian mà về cùng Chúa Cha, Người vốn yêu thương những kẻ thuộc về mình còn đang ở thế gian, thì đã yêu thương họ đến cùng. Sau bữa ăn tối, ma quỷ gieo vào lòng Giuđa Iscariô, con Simon, ý định nộ Người. Người biết rằng Chúa Cha đã trao phó mọi sự trong tay mình, và vì Người bởi Thiên Chúa mà đến và sẽ trở về

cùng Thiên Chúa. Người chổi dầy, cởi áo, lấy khăn thắt lưng, rồi đổ nước vào chậu; Người liền rửa chân cho các môn đệ và lấy khăn thắt lưng mà lau. Vậy Người đến chỗ Simon Phêrô, ông này thưa Người rằng: "Lạy Thầy, Thầy định rửa chân cho con ư?" Chúa Giêsu đáp: "Việc Thầy làm bây giờ con chưa hiểu, nhưng sau sẽ hiểu". Phêrô thưa lại: "Không đời nào Thầy sẽ rửa chân cho con". Chúa Giêsu bảo: "Nếu Thầy không rửa chân cho con, con sẽ không được dự phần với Thầy". Phêrô liền thưa: "Vậy xin Thầy hãy rửa không những chân con, mà cả tay và đầu nữa". Chúa Giêsu nói: "Kẻ mới tắm rồi chỉ cần rửa chân, vì cả mình đã sạch. Tuy các con đã sạch, nhưng không phải hết thầy đâu". Vì Người biết ai sẽ nộp Người nên mới nói: "Không phải tất cả các con đều sạch đâu".

## SUY NIỆM

Đôi chân là phần chi thể luôn tiếp cận với bụi đất, vì thế đôi chân luôn dơ dáy và cần được rửa ráy. Đôi chân có thể đạp lên mọi thứ khác nếu tôi không để ý đường đi và tránh né. Đôi chân tâm linh không tiếp cận với bụi đất nhưng có thể bị dơ dáy không kém, khi tôi chà đạp nhân phẩm, danh dự, tiết hạnh của người khác. Sống trong xã hội tranh đua hôm nay, có những chủ nhân đã lợi dụng sức lao động của các trẻ em. Có đại gia hưởng thụ trên thân xác và nhân phẩm của các thiếu nữ nghèo phải bán thân. Những cô dâu lấy chồng ngoại quốc bị đối xử tàn tệ. Đó là những hình thức chà đạp tâm tiền hôm nay.

Cử chỉ rửa chân cho các môn đệ mà Chúa thực hiện trong bữa ăn cuối cùng là bài học khiêm nhường, yêu thương sâu thẳm Chúa làm gương cho các môn đệ. Bí Tích Thánh Thể, Ngài thiết lập trong nhà Tiệc Ly năm xưa nói lên tình yêu vô bờ của Chúa đối với nhân loại. Đức bác ái yêu thương dẫn các môn đệ và nhân loại liên kết trong tiệc Thánh Thể gọi lên hình ảnh tình thương vô biên của Chúa: “Anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em” (Ga 13, 34). Tất cả những cử chỉ, những nghĩa cử cao quý ấy là thực hiện đạo tình thương của Chúa giữa thế giới đầy hận thù và tranh chấp. Thiết tưởng, người lãnh đạo, các Kitô hữu hôm nay cũng cần thể hiện tình yêu thương của Chúa nơi cộng đoàn, giáo xứ và các nhóm nhỏ. Các chức vụ không phải để phân chia giai cấp, bè phái, ảnh hưởng mà là để kiện toàn tổ chức, và hiệp nhất giữa các chi thể.

## THỰC HÀNH

- Với chính mình: khiêm nhường trong chức vụ, luôn đi đầu làm gương yêu thương, không tìm kiếm danh dự trong chức vụ.

*Hành trình 40 ngày Mùa Chay - thanhlinh.net*



- Với tha nhân: thể hiện tình yêu đối với người khác qua hành động.
- Với Chúa: Học và noi gương các việc làm của Chúa đối với các môn đệ.

## **GHI NHỚ**

Ga13:15 Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau.

## **CẦU NGUYỆN**

Lạy Chúa Giêsu, xin cho con được sống và hành động khiêm nhường yêu thương noi gương Chúa. Xin giúp con can đảm rửa chân cho anh em bằng cách chấp nhận những khác biệt của nhau, làm những công việc con muốn người khác làm và luôn nhìn thấy Chúa trong anh em của con. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 39, Thứ 6 Tuần Thánh: Hãy được chữa lành**

## **BÀI ĐỌC**

Is 53:4-10 Thật sự, người đã mang lấy sự đau yếu của chúng ta, người đã gánh lấy sự đau khổ của chúng ta. Mà chúng ta lại coi người như kẻ phong cùi, bị Thiên Chúa đánh phạt và làm cho nhục hổ. Nhưng Người đã bị thương tích vì tội lỗi chúng ta, bị tan nát vì sự gian ác chúng ta. Người lãnh lấy hình phạt cho chúng ta được bình an, và bởi thương tích người mà chúng ta được chữa lành. Tất cả chúng ta lang thang như chiên cừu, mỗi người một ngã. Chúa đã chết trên người tội ác của tất cả chúng ta.

Người hiến thân vì người tình nguyện và không mở miệng như con chiên bị đem đi giết, và như chiên non trước mặt người xén lông, người thỉnh lặng chẳng hé môi. Do cưỡng bách và án lệnh, người đã bị tiêu diệt; ai sẽ còn kể đến dòng dõi người nữa, bởi vì người đã bị khai trừ khỏi đất người sống; vì tội lỗi dân Ta, Ta đánh phạt người. Người ta định đặt mồ người giữa những kẻ gian ác, nhưng khi chết, người được chôn giữa kẻ giàu sang, mặc dầu người đã không làm chi bất chánh, và miệng người không nói lời gian dối. Chúa đã muốn hành hạ người trong đau khổ.

Nếu người hiến thân làm lễ vật đền tội, người sẽ thấy một dòng dõi trường tồn, và nhờ người, ý định Chúa sẽ thành tựu.

## **SUY NIỆM**

*Hành trình 40 ngày Mùa Chay - thanhlinh.net*

Là con người, ai cũng mang ít nhiều bệnh tật về thân xác và tâm hồn. Sự chữa lành rất cần thiết để mang lại một đời sống mạnh khỏe về cả hai mặt. Bác sĩ và các nhà tâm lý có thể giúp người ta chữa lành, nhưng không phải chữa lành được hết mọi bệnh. Các linh mục là người đại diện Chúa Kitô có thể gọi là bác sĩ tâm linh, nhưng cũng có giới hạn. Chỉ có Chúa Giêsu mới là vị bác sĩ chữa lành được tất cả mọi thứ bệnh mà không cần dùng thuốc. Một cuộc chữa lành vĩ đại nhất trong lịch sử xảy ra cách đây trên hai ngàn năm khi Chúa Giêsu chịu chết trên thánh giá. Nhân loại được chữa lành khỏi mọi tội lỗi nhờ cái chết của Ngài.

Con người thường tìm kiếm sự chữa lành về phần xác, bởi vì bệnh ấy ở bên ngoài nhìn thấy được hay ở bên trong nhưng cảm giác được. Chẳng lạ gì ngày xưa đông đảo dân chúng đi tìm Chúa Giêsu chỉ vì muốn được chữa lành, và ngày nay người ta tìm đến các thánh lễ chữa lành cũng với ước ao được chữa lành về thể xác như thế. Hãy khao khát được chữa lành cả về thể xác lẫn linh hồn, nhưng quan trọng hơn là phần hồn, vì thân xác sẽ trở về với các bụi, còn linh hồn thì tồn tại đời đời.

## **THỰC HÀNH**

Is 53:4 Thật sự, người đã mang lấy sự đau yếu của chúng ta, người đã gánh lấy sự đau khổ của chúng ta.

- Với chính mình: tìm kiếm sự chữa lành phần xác lẫn phần hồn. Siêng năng đi xưng tội và rước lễ.
- Với tha nhân: cầu nguyện chữa lành cho người đau yếu, hướng dẫn họ đến sự chữa lành nội tâm.
- Với Chúa: Tin rằng Chúa Giêsu vẫn đang sống và chữa lành hôm nay.

## **GHI NHỚ**

Is 53:5 Người lãnh lấy hình phạt cho chúng ta được bình an, và bởi thương tích người mà chúng ta được chữa lành. Người đã bị thương tích vì tội lỗi chúng ta, bị tan nát vì sự gian ác chúng ta.

## **CẦU NGUYỆN**

Lạy Chúa Giêsu, con cảm ơn Chúa vì chính nhờ những thương tích và sự chết của Chúa con được chữa lành về phần hồn. Ngày nào con còn sống trên trần gian này, con vẫn mang những bệnh tật về thể xác và tâm hồn. Con cần được Chúa chữa lành cho con. Xin cho con luôn biết quý trọng và siêng năng lãnh nhận linh dược Thánh Thể Chúa, để

con được chữa lành đời này và sẽ được sống lại đời sau với Chúa. Amen.

## **HÀNH TRÌNH 40 NGÀY MÙA CHAY**

**♥ NGÀY THỨ 40, Thứ 7 Tuần Thánh: Đời sống mới trong Chúa Kitô**

### **BÀI ĐỌC**

Rm 6:3-11 Tất cả chúng ta đã chịu phép rửa trong Đức Giêsu Kitô, tức là đã chịu phép rửa trong sự chết của Người. Và chúng ta đã cùng chịu mai táng với Người, bởi được thanh tẩy trong sự chết của người, để như Đức Kitô nhờ vinh hiển của Chúa Cha mà sống lại từ cõi chết thế nào, thì cả chúng ta cũng phải sống đời sống mới như thế.

Vì nếu chúng ta được liên kết với Người trong cùng một cái chết, giống như cái chết của Người, thì chúng ta cũng được hợp nhất với Người, trong sự sống lại giống như vậy. Nên biết điều này: con người cũ của chúng ta đã cùng chịu đóng đinh khổ giá, để xác thịt tội lỗi bị huỷ đi, hầu cho chúng ta không còn làm nô lệ tội lỗi nữa, vì con người đã chết, tức là được giải thoát khỏi tội lỗi.

Mà nếu chúng ta đã chết với Đức Kitô, chúng ta tin rằng chúng ta cũng sẽ cùng sống với Người, vì biết rằng Đức Kitô, một khi từ cõi chết sống lại, Người không chết nữa, sự chết không còn làm chủ được Người nữa. Người đã chết, tức là chết một lần dứt khoát đối với tội lỗi, mà khi Người sống, là sống cho Thiên Chúa. Cả anh em cũng thế, anh em hãy tự kể như mình đã chết đối với tội lỗi, nhưng sống cho Thiên Chúa, trong Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng ta.

### **SUY NIỆM**

Chúng ta thường nghe nói: "Chết là hết", nhưng là người tin vào sự phục sinh của Chúa Kitô, chết là chúng ta sẽ được sống lại đời đời với Chúa. Mùa Chay gần qua đi, là mùa tiả lá bắt sâu để cây sẽ nảy mầm và trở hoa. Chúng ta chuẩn bị đón mừng Chúa Giêsu Phục Sinh. Đây là niềm hy vọng lớn lao nhất của mỗi người. Mỗi người hãy sống đời sống mới phục sinh với Chúa một cách toàn diện. Đời sống mới trong Chúa Kitô không còn tù đầy giam hãm, không còn lo sợ, không còn hận thù, không còn đam mê, không còn thất vọng...

Niềm tin Phục Sinh căn bản là một niềm tin vào một Thiên Chúa không bao giờ bỏ rơi các những ai tín thác vào Người và để cho họ phải hư mất. Niềm tin Phục Sinh là xác tín rằng cuộc đời không phải chỉ đầy dẫy những thất bại khổ đau. Chúa sống lại có nghĩa rằng đêm đen dù có dài đằng đặc nhưng sẽ có một ngày mai tươi sáng. Cuộc sống nào mà lại không có những nhọc nhằn và phiền muộn? Ai trong chúng ta mà lại chẳng có lần thất vọng? Mà lại chẳng có lần thấy mình khổ đau?

Đường thánh giá là đường để đi, không phải là nơi dừng lại. Điềm hẹn phải là biến cố Phục Sinh... Chúng ta không thể ở mãi trong than khóc của thứ Sáu Tuần Thánh, nhưng phải bước vào niềm vui của Chủ Nhật Phục Sinh.

Chúa đã Phục Sinh! Nhưng sự kiện Chúa Sống Lại có ích gì cho chúng ta, nếu như chúng ta không cảm nghiệm được tin mừng Phục Sinh? Nói một cách khác, liệu chúng ta đã sống, đã chuẩn bị tâm hồn cho Chúa Phục Sinh vào ngự trị? Hay bóng tối vẫn còn đây? Và Thần Chết vẫn còn thống trị?

## **THỰC HÀNH**

- Với chính mình: vui mừng và hăng say loan báo tin mừng, làm chứng cho Chúa.
- Với tha nhân: tạo mối liên hệ mật thiết mới.
- Với Chúa: Tôn vinh Chúa. Chúc tụng Chúa. Ao ước được tràn đầy Chúa Thánh Thần.

## **GHI NHỚ**

Rm 6:8-9 Nếu chúng ta đã chết với Đức Kitô, chúng ta tin rằng chúng ta cũng sẽ cùng sống với Người, vì biết rằng Đức Kitô, một khi từ cõi chết sống lại, Người không chết nữa, sự chết không còn làm chủ được Người nữa.

## **CẦU NGUYỆN:**

Lạy Chúa Giêsu, hành trình của Mùa Chay đã kết thúc. Con biết rằng con cần được Chúa cắt tỉa những lá úa, cành khô để thân xác con được nảy sinh những mầm sống mới trong Chúa Kitô Phục Sinh. Con đã được thanh tẩy qua Máu Cứu độ của Chúa, cần được tái sinh trong Thánh Thần. Con vui mừng vì Chúa đã sống lại và con sẽ được sống lại với Chúa đời đời. Amen.

\*