

**tháng 03/2023**

**01/03/23 THỨ TƯ ĐẦU THÁNG TUẦN 1 MC  
Lc 11,29-32**

**“DẤU LẠ” GIÊ-SU**

***Chúa Giê-su nói: “Thế hệ này là một thế hệ gian ác; chúng xin dấu lạ. Nhưng chúng sẽ không được thấy dấu lạ nào, ngoài dấu lạ ông Gio-na.”*** (Lc 11,29)

**Suy niệm:** Chúa Giê-su đã làm biết bao dấu lạ trước mặt người Do Thái, thế mà Ngài *“không cho họ dấu lạ nào”* vì dấu lạ là chính Ngài: mọi phép lạ Ngài làm đều nhằm tỏ ra Ngài là Đấng Ki-tô của Thiên Chúa, mà *“dấu lạ Gio-na”* là hình tượng báo trước Ngài sẽ chịu tử nạn, chịu chôn táng trong mộ nhưng sau ba ngày sẽ phục sinh để hoàn thành công trình cứu độ nhân loại. Mặt khác, người Do Thái dù đã chứng kiến bao việc lạ lùng khiến họ kinh ngạc vì *“chưa thấy vậy bao giờ”* (x. Mc 2,12), thế nhưng giờ đây, họ vẫn đòi *“một dấu lạ từ trời”* (Lc 11,16). Chỉ khi họ nhận ra mọi dấu lạ đều dẫn đến *“dấu* *lạ Gio-na”* nghĩa là tin nhận Đức Giê-su là *“Đấng Ki-tô chịu đóng đinh, chịu chết và sau ba ngày sống lại”*, thì mới được cứu độ và được sống muôn đời.

**Bạn thân mến,** phải chăng chúng ta thường không nhận biết những dấu lạ Chúa đang thực hiện trong cuộc sống của chúng ta? Phải chăng vì chúng ta đòi Ngài làm những *“dấu lạ từ trời”* nhưng là để đáp ứng những *“nhu cầu dưới đất”* này, theo ý riêng của chúng ta. Thực ra, Ngài vẫn hiện diện và chăm sóc chúng ta bằng vô vàn hồng ân. Để nhận ra những *“dấu lạ”* đó, mời bạn đáp ứng điều kiện Chúa đề ra: *“từ bỏ mình, và vác thập giá mình hằng ngày mà theo.”* (Lc 9,23).

**Sống Lời Chúa:** Trong giờ cầu nguyện hằng ngày, bạn ôn lại những việc xảy ra trong cuộc sống để nhận ra ơn lành của Chúa ban và bạn dâng lời cảm tạ Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin giúp con nhận ra những gì con có, kể cả sự hiện hữu của con, đều là hồng ân Chúa ban, và cho con biết dâng lên Chúa tất cả cuộc đời con như một lời tạ ơn Chúa. Amen.*

**02/03/23 THỨ NĂM ĐẦU THÁNG TUẦN 1 MC  
Mt 7,7-12**

**ĐI BƯỚC TRƯỚC**

***“Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình, thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta, vì Luật Mô-sê và lời các ngôn sứ là thế đó.”*** (Mt 7,12)

**Suy niệm:** Từ xưa, Khổng tử đã dạy: *“Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”,* nghĩa là điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác. Có vẻ Chúa Giê-su cũng dạy một điều tương tự, nhưng thực ra Ngài muốn chúng ta đi bước trước trong cách đối xử với tha nhân một cách tích cực và hướng thượng: - tích cực vì *điều gì mình muốn người khác làm cho mình, thì mình hãy làm cho người khác trước đã*; - hướng thượng vì những gì chúng ta *“làm cho một trong những người anh em bé mọn”* được Chúa coi là *“làm cho chính Chúa”* (x. Mt 25,41), và hơn nữa Chúa đã hứa: *“Anh em hãy cho, thì sẽ được Thiên Chúa cho lại. Người sẽ đong cho anh em đấu đủ lượng đã dằn, đã lắc và đầy tràn, mà đổ vào vạt áo anh em”* (Lc 6,38). Thật vậy, ai quảng đại với tha nhân thì Chúa càng quảng đại với người ấy gấp bội phần.

**Mời Bạn:** Đi bước trước trong việc sống quảng đại với tha nhân, bạn không sợ phải thiệt thòi; bởi vì con người bất toàn mà còn biết *“cho con cái mình những của tốt lành”,* thì huống chi Thiên Chúa là Đấng tốt lành và quảng đại vô cùng *“lại không ban những của tốt lành cho những kẻ kêu xin Người sao?”* (Mt 7,11). Vậy bạn còn sợ gì mà không vững tin vào Chúa, luôn sống quảng đại, nghĩ tới lợi ích cho họ trước khi tìm kiếm lợi ích cho mình!

**Sống Lời Chúa:** Tâm niệm và thực thi câu Lời Chúa: *“Cho thì có phúc hơn là nhận”* (Cv 20,35).

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con chỉ có thể nhận lãnh những ơn con xin khi con cộng tác với Chúa và quảng đại với anh chị em xung quanh. Xin cho con đi bước trước trong yêu thương phục vụ mọi người như Chúa đã nêu gương cho con. Amen.*

**03/03/23 THỨ SÁU ĐẦU THÁNG TUẦN 1 MC  
Mt 5,20-26**

**CÔNG CHÍNH TỪ BÊN TRONG**

***“Thầy bảo cho anh em biết, nếu anh em không ăn ở công chính hơn các kinh sư và người Pha-ri-sêu, thì chẳng được vào Nước Trời.”*** (Mt 5,20)

**Suy niệm:** Nếu chỉ xét về số lượng việc làm bên ngoài thì khó mà *“công chính hơn các kinh sư và người Pha-ri-sêu”* được. Sự công chính mà Chúa nói tới đây là sự công chính đích thực, phát xuất từ nội tâm, chứ không phải do việc tuân giữ các điều luật chi li bên ngoài. Đức Giê-su thường khiển trách các kinh sư và người Pha-ri-sêu vì lối sống vụ hình thức này. Động lực thúc đẩy họ giữ luật là mong được tiếng khen, và dựa vào đó để chứng tỏ mình là người công chính. Chuẩn thứ nhất của việc *“sống công chính hơn”* như Chúa dạy là *“nên hoàn thiện như Cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện”* (x. Mt 5,48), và giữ luật *“vì chàng rể”,* tức là vì chính Ngài là Đấng Ki-tô. Tiếp đến, việc giữ luật phải được nội tâm hoá từ bên trong, phải triệt tiêu lòng giận ghét, ước muốn phạm tội từ trong tư tưởng của mình (x. Mt 5,21-22.28). Đức tin và lòng mến tự trong lòng mới là động lực dẫn tới hành vi đúng đắn bên ngoài.

**Mời Bạn:** Việc *“sống công chính hơn”* là một thách đố buộc mỗi người chúng ta phải nỗ lực thường xuyên ý hướng nội tâm đến hành động bên ngoài. Sống công chính không phải một việc làm một lần là xong, mà phải là một tiến trình trung thành trong suốt cả đời sống. Như thế cũng là sống công chính đích thực.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi tối xét mình xem các công việc mình làm có thực sự vì yêu mến Chúa và với cả tấm lòng không.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa muốn chúng con phải ăn ở công chính. Chúng con chỉ làm được điều Chúa muốn đó khi có ơn trợ giúp của Chúa. Xin giúp chúng con thực hành từ trong ý tưởng, nội tâm để đi đến việc làm cụ thể bên ngoài.*

**04/03/23 THỨ BẢY ĐẦU THÁNG TUẦN 1 MC  
Mt 5,43-48**

**AI LÀ “KẺ THÙ”?**

***“Còn Thầy, Thầy bảo anh em: Hãy yêu kẻ thù… Như vậy, anh em mới được trở nên con cái của Cha anh em, Đấng ngự trên trời.”*** (Mt 5,45)

**Suy niệm:** “Kẻ thù” là bất cứ ai chống lại ta, và dùng bất cứ phương tiện gì, nhằm làm hại, tiêu diệt, vô hiệu hoá ta. Nói rộng ra kẻ thù là những người khác ý với ta, những người mà ta cảm thấy khó ưa, không muốn nhìn thấy mặt họ, không giết được thì xoá sổ họ khỏi tâm trí mình. Thế mà Chúa Giêsu nói với ta: *Hãy yêu họ!* Một mệnh lệnh không hề đơn giản! Nhưng đó lại là đặc điểm để nhận biết *“con cái của Chúa Cha, Đấng ngự trên trời”* bởi vì chính Ngài là Con Chí Ái của Chúa Cha đã *“yêu chúng ta ngay khi chúng ta còn là tội nhân,”* nghĩa là khi chúng ta còn là kẻ thù của Thiên Chúa; và cũng bởi vì khi chịu treo trên thập giá để đền tội chúng ta, Ngài đã tha thứ cho những kẻ đóng đinh Ngài. *Yêu kẻ thù:* Một hành động thật điên rồ! Nhưng chính sự điên rồ ấy làm chúng ta nên giống Thầy chí thánh của chúng ta.

**Mời Bạn:** Sở dĩ chúng ta khó, thậm chí không thể yêu “kẻ thù” vì ta đứng vào thế đối lập “không đội trời chung” với họ: chúng ta nghĩ rằng phải tiêu diệt họ, dù chỉ “giết người trong mộng” thì mình mới tồn tại được. Đối lại, để yêu, hãy đặt họ vào vị trí của những người bạn, những người mà ta phải *“chết đi để họ được sống và sống dồi dào”* – như Thầy Giêsu đã làm.

**Sống Lời Chúa:** Kiểm điểm xem đối tượng nào đang là “kẻ thù” của bạn. Làm một việc thể hiện sự quan tâm của bạn muốn đem lại điều tốt đẹp cho họ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, trên thập giá Chúa đã tiêu diệt sự thù ghét. Xin cho con biết vác thập giá với Chúa để cùng Chúa tiêu diệt kẻ thù bằng cách yêu mến họ như bạn hữu. Amen.*

**05/03/23 CHÚA NHẬT TUẦN 2 MC – A   
Mt 17,1-9**

**VINH QUANG CỦA CHÚA**

***Rồi Người biến đổi hình dạng trước mặt các ông. Dung nhan Người chói lọi như mặt trời, và y phục Người trở nên trắng tinh như ánh sáng.*** (Mt 17,2)

**Suy niệm:** Qua sự kiện biến hình, Chúa Giê-su cho ba môn đệ thấy trước vinh quang của Ngài là để củng cố đức tin của các ông. Ngày hôm nay Chúa Giê-su tiếp tục củng cố và nuôi dưỡng niềm tin của ta khi cho bánh và rượu trở thành Thịt Máu Ngài trên bàn thờ mỗi ngày. Ngài tiếp tục bày tỏ vinh quang của mình cho những ai có lòng tin. Là người nhận lãnh ánh sáng vinh quang của Chúa trong bí tích Thánh Thể, chúng ta cũng phải phản chiếu ánh sáng vinh quang ấy cho người khác qua chính đời sống tốt đẹp của mình.

**Mời Bạn:** Trên bàn thờ Thập giá Chúa Giê-su đã cho đi sự sống mình để cứu độ nhân loại. Để ở với và nuôi sống nhân loại, Ngài tiếp tục cho đi chính Thân Mình Ngài mỗi ngày. Vì vậy, cả con người và cuộc sống của bạn đều là ân huệ Chúa ban. Bạn hãy nỗ lực sống thế nào để người khác nhận ra vinh quang của Ngài chiếu tỏa nơi bạn, như một cử chỉ đền đáp ân tình của Ngài.

**Chia sẻ:** Trong mùa Chay, Giáo Hội mời gọi mọi người hoán cải, canh tân đời sống để đón nhận hồng ân cứu độ của Chúa. Bạn và tôi sẽ sống thế nào để được biến đổi trong Chúa?

**Sống Lời Chúa:** Nỗ lực sống tốt trong mùa Chay để đẹp lòng Thiên Chúa: *“Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người, các ngươi hãy vâng nghe lời Người.”*

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su,* *xin cho chúng con luôn ý thức rằng đời sống chúng con là ân huệ Chúa thương ban. Chúng con xin dành trọn cuộc đời mình để tán tụng, tri ân và ngợi khen Chúa. Amen.*

**06/03/23 THỨ HAI TUẦN 2 MC  
Lc 6,36-38**

**HÃY NHÂN TỪ NHƯ CHÚA**

***Khi ấy, Đức Giê-su nói với các môn đệ rằng “Anh em hãy có lòng nhân từ như Cha anh em là Đấng nhân từ.”*** (Lc 6,36)

**Suy niệm:** Để được vào Nước Trời thì có tới tám con đường là Tám Mối Phúc Thật, nhưng đích điểm thì chỉ có một, đó là Thiên Chúa. Thiên Chúa thì phong phú vô biên vô cùng, nhưng trình bày cho chúng ta dung mạo của Cha Ngài thì Chúa Giê-su chỉ tô đậm có một nét: Thiên Chúa là Đấng nhân từ; và Ngài dạy chúng ta nên giống Chúa Cha ở nét ấy: *“nhân từ như Chúa Cha là Đấng nhân từ”.* Như thế, Chúa Giê-su cho biết chính Thiên Chúa Cha, Đấng nhân từ hay thương xót là đỉnh cao lý tưởng cho ơn gọi nên thánh của chúng ta. Một cách thực hành, *“nhân từ như Chúa”* cũng có nghĩa là không giữ mãi oán thù, kết án nghiệt ngã cho nhau, nhưng biết bao dung, tha thứ và sống quảng đại với nhau. Thiên Chúa *“không ai thấy bao giờ”* (Ga 6,46), dạy chúng ta hãy vâng nghe lời Con yêu dấu của Ngài là Đức Giê-su Ki-tô, *“hình ảnh của Thiên Chúa vô hình”* (Cl 1,15), chính Ngài đã nêu gương *“nhân từ như Chúa”* qua cuộc sống, lời rao giảng và nhất là qua cuộc khổ nạn của Ngài.

**Mời Bạn:** Hiển nhiên, để *“nhân từ như Chúa”* theo gương Đức Ki-tô, không có cách nào khác hơn là học biết Ngài qua Kinh Thánh, vì *“không biết Kinh Thánh là không biết Đức Ki-tô”* (thánh Giê-rô-ni-mô). Bạn đã coi việc học hỏi, suy niệm và sống Lời Chúa như phương thế không thể thiếu cho con đường nên thánh của mình hay chưa?

**Sống Lời Chúa:** Bạn quyết tâm luôn trung thành với việc suy niệm Lời Chúa hằng ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin cho chúng con biết lắng nghe, biết suy niệm và thực hành lời Chúa dạy trong mỗi ngày sống của chúng con. Amen.*

**07/03/23 THỨ BA TUẦN 2 MC  
Th. Pe-pê-tu-a và Phê-li-xi-ta, tử đạo  
Mt 23,1-12**

**NÓI VÀ LÀM**

***“Vậy, tất cả những gì họ nói, anh em hãy làm, hãy giữ, còn những việc họ làm, thì đừng có làm theo, vì họ nói mà không làm.”*** (Mt 23,3)

**Suy niệm:** Ông bà ta thường nói: ‘Trăm voi không được bát nước xáo’ để chê trách những người nói thì ba hoa khoác lác còn hành động thì không có gì. Chúa Giê-su nhiều lần lên án các kinh sư và phái Pha-ri-sêu về điều này. Hơn ai hết, họ là những người hiểu rõ luật, nắm rõ luật, và còn có quyền giải thích luật. Thế nhưng, họ *“chất trên vai kẻ khác những gánh nặng không thể gánh nổi, còn chính họ, thì dù một ngón tay cũng không động vào”* (Lc 11,46). Chúa Giê-su dạy tuân giữ những điều họ nói, vì thế giá của chính Lề Luật, mà còn vì thẩm quyền của họ, là những người *“ngồi trên toà ông Mô-sê mà giảng dạy”.* Đồng thời phải biết phân định để đừng học theo lối sống của họ.

**Mời Bạn:** Mỗi người chúng ta đều cần tự vấn: Liệu có khi nào tôi cũng trở thành một kẻ nói mà không làm không? Có khi nào tôi dễ dàng đưa ra những lời khuyên đạo đức, nhưng lại không nghĩ mình phải là người đầu tiên thực hiện không? Ngạn ngữ La-tinh có câu: *‘Verba volant, scripta manent’* (tạm dịch: Lời nói lung lay, gương bày lôi kéo). Là môn đệ Chúa chỉ nói suông ‘lạy Chúa, lạy Chúa’ mà thôi là chưa đủ, mà phải thực hành ý Chúa Cha nữa, thì mới xứng đáng được vào Nước Trời (x. Mt 7,21).

**Sống Lời Chúa:** Khi suy niệm Lời Chúa hằng ngày, bạn luôn đề ra một quyết tâm để thực hiện theo Lời Chúa dạy, và cuối ngày bạn kiểm điểm xem mình đã thực hiện điều quyết tâm đó thế nào.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, giữa lời nói và việc làm là một khoảng cách rất xa. Xin Chúa thêm sức để chúng con tập cho mình có thói quen nói Lời chúa và sống như lòng Chúa mong ước. Amen.*

**08/03/23 THỨ TƯ TUẦN 2 MC  
Thánh Gio-an Thiên Chúa, tu sĩ   
Mt 20,17-28**

**QUYỀN BÍNH CỐT ĐỂ PHỤC VỤ**

***“Giữa anh em thì không được như vậy: Ai muốn làm lớn giữa anh em, thì phải làm người phục vụ anh em.”*** *(Mt 20,26)*

**Suy niệm:** *“Quyền lực dẫn đến tha hóa. Quyền lực tuyệt đối dẫn đến tha hóa tuyệt đối”* (Lord Acton). Quyền lực được tạo ra với chủ đích mang lại thiện ích chung cho con người. Nhưng bản chất của quyền lực lại là thứ gây nghiện, khi dùng “quá liều” trở thành thuốc độc giết chết nhân cách con người với những hậu họa khôn lường: nhẹ thì áp đặt, thống trị, nặng đưa đến phá hủy, giết chết. Chúa Giê-su khuyên các môn đệ tránh chuyện tranh giành quyền lực, càng không nên theo kiểu thế gian là lấy quyền để “hành”, để “trị” người khác, nhưng để phục vụ, thậm chí đến mức hy sinh cả mạng sống mình (x. Mt 20,28). Lời khuyên ấy giúp ta hiểu rằng quyền bính trong lãnh đạo là lối hành xử, là năng lực để xây dựng, phát triển chứ không phải là để đè bẹp, hạ bệ kẻ khác.

**Mời Bạn:** “*Bàn tay của quyền lực thường đi đôi với hủy diệt, bàn tay của tình yêu luôn đầy sáng tạo*” (Sri Chinmoy). Hành xử kiểu chuyên chế, thống trị và đè bẹp là dạng thức quen thuộc của những nhà độc tài. Ở đó không có chỗ cho sự phát triển nhân cách nhưng trái lại, hủy diệt. ‘*Dùng quyền để phục vụ*’ vừa thỏa sức sáng tạo, vừa mang lại giá trị tích cực cho ta; đồng thời đó là cách Chúa Giê-su mời bạn sống trong hoàn cảnh hiện nay. Ngoài giá trị nhân văn, đời sống ấy còn mang lại cho bạn những giá trị thiêng liêng cao quí phù hợp với Tin Mừng.

**Sống Lời Chúa:** Bạn chu toàn phận sự của mình hằng ngày cách vui tươi.

**Cầu nguyện**: *Lạy Chúa từ nhân*, *xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa trong mọi người... Amen.*

(Kinh Hòa Bình)

**09/03/23 THỨ NĂM TUẦN 2 MC  
Th. Phan-xi-ca Rô-ma-na, nữ tu  
Lc 16,19-31**

**LẤP ĐẦY VỰC THẲM**

**“*Con ơi, giữa chúng ta đây và các con đã có một vực thẳm lớn, đến nỗi bên này muốn qua bên các con cũng không được, mà bên đó có qua bên chúng ta đây cũng không được.*”** (Lc 16,26)

**Suy niệm:** Điểm đáng lưu ý trong dụ ngôn ông nhà giàu và La-da-rô không phải sự khác biệt mà là điểm tương đồng trong thân phận của hai người: đó là cả hai người cuối cùng đều chết; và tiếp đến nếu những thức ăn thừa mứa rớt xuống từ bàn ăn của ông nhà giàu không thể đến được tay La-da-rô thì ngược lại một giọt nước mát từ ngón tay La-da-rô đang ngồi trong lòng Áp-ra-ham cũng không thể nhỏ xuống đầu lưỡi của ông nhà giàu trong âm phủ. Trong xã hội văn minh hiện đại vẫn tồn tại thứ vực thẳm ngăn cách ấy nhưng lớn hơn nhiều: bờ bên này vực thẳm là những người ăn một tô súp giá 100 đô với những thìa muỗng mạ vàng, bờ bên kia là những người bới móc trong các núi rác tìm kiếm những mảnh thức ăn thừa. Nếu như ngay trong thế giới này không san lấp được vực thẳm ấy, thì nó sẽ vẫn tiếp tục tồn tại trong thế giới bên kia với số phận đôi bên bị đảo ngược; lúc ấy *“bên ni muốn qua bên nớ”* cũng không thể được nữa.

**Mời Bạn:** Dù bạn chưa phải là tỷ phú, bạn cũng có thể vô tình hay hữu ý đào ra những hố ngăn cách kiểu đó giữa bạn với tha nhân do lối sống hưởng thụ ích kỷ của mình. Bạn hãy san lấp những hố ngăn cách đó bằng một lối sống biết chia sẻ với tha nhân vì theo lời thánh giáo hoàng Gio-an Phao-lô II, *“người giàu không phải là người sở hữu nhiều của cải mà là người có khả năng cho đi.”*

**Sống Lời Chúa:** Trích một phần thu nhập của mình để dành vào việc chia sẻ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết sẵn sàng chia sẻ để con trở nên giống Đức Giê-su, Con Chí Ái Chúa hơn.*

**10/03/23 THỨ SÁU TUẦN 2 MC  
Mt 21,33-43.45-46**

**SINH HOA LỢI CHO NƯỚC CHÚA**

***“Nước Thiên Chúa, Thiên Chúa sẽ lấy đi không cho các ông nữa, mà ban cho một dân biết làm cho Nước ấy sinh hoa lợi*.”** (Mt 21,43)

**Suy niệm:** Ngôn sứ I-sai-a đã ví dân Do Thái, dân riêng của Chúa, như một vườn nho quý giá được Ngài yêu thương chăm sóc một cách thật đặc biệt. Tiếc thay, vườn nho ấy bị tàn phá tan hoang, cây nho quý bị thoái hoá trở thành nho dại (x. Is 5,1-7; Tv 79,13-14). Hôm nay, Chúa Giê-su kể lại bài ca vườn nho ấy bằng một dụ ngôn và Ngài cho biết thảm trạng ấy là do bàn tay của các tá điền, chẳng những làm cho vườn nho hoang tàn mà còn dã tâm chiếm đoạt cả vườn nho nữa. Ông chủ vườn nho đã ra quyết định tối hậu đối với bọn tá điền hung ác, ám chỉ những người lãnh đạo Do Thái đương thời, đồng thời cũng là thông điệp cho mỗi người chúng ta trong thời đại này: *“Nước Thiên Chúa, Thiên Chúa sẽ lấy đi không cho các ông nữa, mà ban cho một dân biết làm cho Nước ấy sinh hoa lợi.”*

**Mời Bạn:** Mỗi người chúng ta là một cành nho, đồng thời là tá điền trong vườn nho của Thiên Chúa là Hội thánh. Chúng ta được mời gọi nên thánh và được sai đi để “sinh lợi cho Nước Thiên Chúa”. Hãy là những sứ giả đem Tin Mừng Đức Giê-su Ki-tô đến những người mà bạn gặp gỡ trong cuộc sống hôm nay.

**Sống Lời Chúa:** Là công dân Nước Trời, bạn tận tâm phục vụ những người mà bạn có bổn phận phải chăm sóc với ý hướng “sinh lợi cho Nước Thiên Chúa”.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, cám ơn Chúa cho chúng con được là con dân Nước Chúa, và chúng con có bổn phận làm cho Nước ấy sinh hoa lợi. Xin ban thêm niềm tin và lòng yêu mến Chúa trong tâm hồn chúng con để suy nghĩ, cử chỉ, hành động của chúng con nên khí cụ kiến tạo Nước Chúa!*

**11/03/23 THỨ BẢY TUẦN 1 MC  
Lc 15,1-3.11-32**

**tấm lòng người cha nhân lành**

***“Ông chạnh lòng thương, chạy ra ôm cổ anh ta và hôn lấy hôn để.”*** (Lc 15,25)

**Suy niệm:** *“Tôi là một đứa con hoang đàng thời hiện đại.”* Đó là định nghĩa của Cha P.X. Trần An, dòng Biển Đức, về chính mình. Thật vậy, từ một người nghiện cờ bạc, ma túy, rượu chè và tù tội, ngài đã hoán cải và hơn nữa, trở thành tông đồ cho những con người muốn từ bỏ đường tội lỗi để sống xứng đáng với phẩm giá con người. Người con hoang đàng trong bài dụ ngôn chỉ muốn được về nhà cha để làm một đầy tớ. Thế nhưng, người cha đã phục hồi tước vị người con cao quý cho anh. Chiếc áo dài tượng trưng cho sự tôn trọng; chiếc nhẫn tiêu biểu cho quyền bính; đôi giày là dấu chỉ tư thế người con -nô lệ không được mang giày. Thật ra, anh luôn là con, luôn có một chỗ cao trọng trong trái tim cha.

**Mời Bạn:** Người cha tha thứ cho con, ông không la mắng, cũng chẳng trách móc. Ông như quên đi tất cả quá khứ của con. Yêu thương luôn bao gồm tha thứ (*forgive*) và quên (*forget*). Vì thế, khi nào bạn vẫn đêm ngày ghi khắc lầm lỗi của một người thân quen, là dấu chắc chắn bạn chưa thật sự tha thứ!

**Sống Lời Chúa:** Nhìn lên mẫu gương của Thiên Chúa, người Cha nhân lành, để biết tha thứ lầm lỗi của một người xúc phạm đến mình, và tập quên, không nghĩ đến sự xúc phạm của họ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Cha, chúng con cũng như người con hoang đàng khi coi Cha như người cản trở hạnh phúc của chúng con. Lạy Cha đầy lòng bao dung, xin kéo chúng con về với Cha mỗi ngày, giúp chúng con điều chỉnh những đam mê lệch lạc. Ước gì mỗi lần được Cha tha thứ, chúng con lại thấy mình hiền hòa hơn với tha nhân. Amen.*

(Rabbouni)

**12/03/23 chúa nhật tuần 3 mc – a   
Ga 4,5-42**

**gặp gỡ đức ki-tô, biến đổi cuộc đời mình**

***“Đấng Mê-si-a chính là tôi, người đang nói với chị đây.”*** (Ga 4,14)

**Suy niệm:** Chúa Giê-su khéo léo dẫn người phụ nữ Sa-ma-ri đi từ cơn khát tự nhiên đến cơn khát siêu nhiên, từ nước uống thường đến nước hằng sống. Ngài biến đổi chị từ chỗ đang là người cho nước thành người đi xin nước. Sau cùng, chị nhận ra Chúa là Đấng Mê-si-a, và chị tin vào Ngài. Câu chuyện Tin Mừng cho thấy Chúa luôn tỏ mình với những ai thành tâm đi tìm Chúa: “*Thật vậy, Cha đã thương cứu giúp mọi người,* *để những ai tìm Cha đều gặp Cha*” (Kinh Nguyện Thánh Thể IV). Một việc tưởng như tầm thường như xin một ngụm nước lại trở thành cơ hội cho người ta tìm và gặp Chúa, Đấng Cứu Độ.

**Mời Bạn:** Trong cuộc sống chúng ta có biết bao nhiêu cơ hội để gặp Chúa và được biến đổi. Chúa đến trong những phút giây thoáng qua, qua những biến cố nhỏ bé tầm thường của đời bạn. Một sự quan tâm nho nhỏ đến tha nhân, một lời nói tử tế, một cử chỉ thân ái với những người đang sống quanh bạn, tất cả đều có thể trở thành cơ hội để bạn gặp gỡ Chúa và để Ngài biến đổi bạn. Ý thức như vậy, bạn sẽ thấy cuộc đời đầy ý nghĩa, chứ không vô nghĩa.

**Chia sẻ** với nhau về một lần “chợt nhận” ra Chúa đi qua đời bạn, đã “chụp” lấy bạn, đã biến đổi bạn, như Sao-lô trên đường Đa-mát, như Gia-kêu trên cây sung, như Lê-vi bên bàn thu thuế...

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, tôi “tỉnh thức” để nhận ra Chúa đang tỏ mình cho tôi qua những người và sự việc xảy đến với tôi hằng ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa xin dạy con luôn biết quan tâm đến tha nhân và yêu thương họ, để qua họ con gặp được Chúa và để Chúa biến đổi đời con.*

**13/03/23 THỨ HAI TUẦN 3 MC  
Lc 4,24-30**

**QUÊ HƯƠNG, CHÙM KHẾ NGỌT**

***“Tôi bảo thật các ông: không một ngôn sứ nào được chấp nhận tại quê hương mình.”*** (Lc 4,24)

**Suy niệm:** Làm một hàng xóm láng giềng tốt với nhau đã khó, làm ngôn sứ tại quê hương mình thì càng khó được chấp nhận hơn. Chúa Giê-su cũng không nằm ngoài quy luật đó. Không những không chấp nhận, những người đồng hương với Chúa còn tìm cách hãm hại Ngài. Nhưng Chúa Giê-su vẫn không ngừng rao giảng, và Ngài đã rao giảng cho đến chết và rao giảng bằng chính cái chết và phục sinh của Ngài.

**Mời Bạn:** Mỗi người chúng ta được mời gọi sống và làm chứng đức tin ngay tại quê hương xóm làng và cho chính họ hàng gia đình của mình. Thật không dễ chút nào. Nhưng sự khó khăn không cho phép chúng ta im hơi lặng tiếng. Mỗi người theo cách của mình, đều có thể làm chứng cho niềm tin. Nếu chúng ta cảm nhận được rằng “quê hương là chùm khế ngọt”, thì chúng ta vẫn phải thao thức làm một cái gì đó tốt đẹp cho đồng bào mình. Nếu bạn vững tin và biết cưu mang những điều tốt đẹp, bạn đã làm cho Tin Mừng được loan báo cho trên quê hương mà bạn thương mến.

**Chia sẻ:** Bạn đã sống thế nào với hàng xóm láng giềng, nhất là với anh em lương dân đồng hương với bạn? Bạn yêu thương họ hết mình chưa?

**Sống Lời Chúa:** Chọn một gia đình lương dân sống gần bạn để cầu nguyện cho họ mỗi ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, dù không được những người đồng hương tiếp nhận, nhưng Chúa vẫn tiếp nhận mọi người và muốn cứu độ mọi người. Xin cho con trái tim của Chúa, để con luôn cảm nhận “quê hương là chùm khế ngọt” và loan báo Tin Mừng cho anh chị em đồng bào của con.*

**14/03/23 THỨ BA TUẦN 3 MC  
Mt 18,21-35**

**THIÊN CHÚA ĐAU LÒNG**

***Tên đầy tớ sấp mình xuống bái lạy: “Thưa Ngài, xin rộng lòng hoãn lại cho tôi, tôi sẽ lo trả hết.” Tôn chủ của tên đầy tớ liền chạnh lòng thương, cho y về và tha luôn món nợ.*** (Mt 18,26-27)

**Suy niệm:** Mùa Chay nhắc nhở chúng ta suy niệm về cuộc Khổ Nạn của Chúa Giê-su, không chỉ nhớ đến những đau đớn, nhưng cả thái độ khoan dung của Ngài, đặc biệt việc Ngài quảng đại tha thứ cho những kẻ hành hạ và giết mình bất công. Qua Chúa Giê-su, chúng ta nhận ra chân dung của một Thiên Chúa từ bi nhân hậu. Tên đầy tớ trong dụ ngôn chỉ vừa sấp mình xuống xin hoãn nợ, thì ông chủ đã đau lòng trước tình cảnh đó, đến nỗi không cần y mở miệng van xin, ông đã tha luôn món nợ cho y. Thiên Chúa -chính là ông chủ đó- luôn động lòng thương chúng ta -là con nợ- như thế đó! Vì Ngài đã thương và tha nợ cho chúng ta, Ngài muốn chúng ta cũng biết động lòng tha thứ cho nhau.

**Mời Bạn:** Thế giới chiến tranh, xã hội đầy bạo lực, gia đình xáo trộn, vợ chồng ly dị vì con người thiếu lòng khoan dung khi cư xử với nhau. Thế nhưng, tha thứ cho nhau là điều chẳng dễ dàng chút nào! Chỉ khi nào chúng ta cảm được nỗi đau của Thiên Chúa khi bạn và tôi không tha thứ, chỉ khi bạn và tôi nhận ra Thiên Chúa quá yêu, luôn tha thứ cho chúng ta, có lẽ lúc đó, chúng ta mới can đảm tha thứ cho nhau.

**Sống Lời Chúa:** Xin ơn hiểu được Thiên Chúa đau lòng khi tôi không sống tha thứ cho nhau. Đồng thời, xin Chúa nâng đỡ để thực hiện nghĩa cử hòa giải với một người xúc phạm đến mình trong mùa Chay này.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con chưa mở miệng xin, thì Chúa đã tha cho con món nợ tày đình. Xin giúp con cũng biết tha thứ cho nhau. Amen.*

**15/03/23 THỨ TƯ TUẦN 3 MC  
Mt 5,17-19**

**TÌNH YÊU LÀ NỀN TẢNG CỦA LUẬT**

***“Thầy đến không phải là để bãi bỏ, nhưng là để kiện toàn.”*** (Mt 5,17)

**Suy niệm:** Bất cứ tổ chức xã hội nào, dù nhỏ bé đi nữa, cũng có luật lệ là những quy tắc ứng xử chung cho mọi người trong tổ chức. Đạo Do Thái thời Chúa Giê-su tuân thủ theo bộ luật Mô-sê, với những quy định đến mức hết sức tỉ mỉ. Chúa Giê-su tuyên bố Ngài không có ý bãi bỏ bộ luật đó mà Ngài *“đến để kiện toàn”* nó. Phúc âm theo thánh Mát-thêu cho biết con đường để kiện toàn đó là Tám Mối Phúc được ghi lại từ đầu chương 5. Và cốt lõi của sự kiện toàn lề luật nằm ở chính giới răn mới của Chúa: *“Thầy ban cho anh em một điều răn mới là… anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em”* (Ga 13,34).

**Mời Bạn:** Nhiều người, kể cả các ki-tô hữu, nghĩ rằng theo đạo thì phải giữ quá nhiều luật lệ, tự do của mình bị gò bó, sự phát triển bản thân bị hạn chế. Và từ đó, họ cho rằng: theo đạo là một gánh nặng, thay vì mang lại niềm vui. Nhưng bạn có biết: Đạo Chúa là đạo yêu thương, luật Chúa là luật yêu thương không? Khi yêu thì phải tự do, và nếu có ràng buộc thì người ta cũng tự nguyện chấp nhận sự ràng buộc đó, nếu có đau khổ, thì người ta cũng yêu cả đau khổ đó. Do đó, tuân giữ luật Chúa phải là tuân giữ với tình yêu. Chỉ khi thiếu tình yêu, luật mới trở nên khô cứng, nặng nề.

**Sống Lời Chúa:** Giữ chay một ngày thứ Sáu với ý hướng yêu mến Chúa và để chia sẻ với một người gặp cảnh khó khăn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, tạ ơn Chúa vì yêu thương đã hiến thân chịu chết để cứu chuộc chúng con. Xin cho chúng con hiểu rằng: mọi sự sẽ vô nghĩa nếu không có tình yêu. Và cho chúng con biết đáp lại tình yêu Chúa bằng việc yêu thương nhau như Chúa đã yêu chúng con.*

**16/03/23 THỨ NĂM TUẦN 3 MC  
Lc 11,14-23**

**NƯỚC THIÊN CHÚA Ở GIỮA TA**

***“Còn nếu tôi dùng ngón tay Thiên Chúa mà trừ quỷ, thì quả là Triều Đại Thiên Chúa đã đến giữa các ông.”*** (Mt 11,20)

**Suy niệm:** Bảo vệ hay vệ sĩ là nghề mới phát triển trong những năm gần đây. Để là bảo vệ hay vệ sĩ, người ta phải có ngoại hình khỏe mạnh. Thế nhưng, nhiều lúc họ phải chịu thúc thủ trước những người mạnh hơn, võ trang đầy đủ hơn. Đức Giê-su đã dùng một hình ảnh tương tự để nói lên sự chiến thắng trổi vượt của Ngài trước Xa-tan. Ngài là người *“mạnh hơn”* nên thắng được Xa-tan và tước đi vũ khí của hắn, đem lại ơn giải phóng toàn diện cho con người. Như vậy, Nước Thiên Chúa ngự trị ở giữa chúng ta khi ta được giải phóng ra khỏi “cái tôi” chật hẹp ích kỷ của lòng mình, khi ta an bình sống theo tinh thần Tám Mối Phúc thật, khi tâm trí ta cùng âu lo và hy vọng với nỗi đau và niềm vui của người lân cận…

**Mời Bạn:** Bạn hài lòng khi thấy nhà thờ đông đúc, các nghi lễ đông người, giờ đọc kinh đông đảo. Tuy nhiên, điều đó chưa bảo đảm cho sự hiện diện của Nước Thiên Chúa ở giữa bạn. Cộng đoàn của bạn còn cần phải tiêu diệt mọi hình thức sự dữ và đau khổ nơi con người, trong môi trường sống của bạn. Đó mới là sự bảo đảm chắc chắn.

**Chia sẻ:** Nước Xa-tan hay Nước Thiên Chúa ngự trị trong xã hội của bạn? Làm gì để Nước Thiên Chúa hiển trị?

**Sống Lời Chúa:** Trong mùa Chay này, tôi sẽ cộng tác với Chúa, đẩy lùi nước Xa-tan ra khỏi tâm hồn, gia đình mình qua việc bỏ đi một thói hư tật xấu.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, chúng con cảm tạ Chúa đã giải phóng và đưa chúng con vào Vương Quốc của Chúa. Xin cho chúng con cộng tác với Chúa trong việc đẩy lùi mọi bóng tối, sự dữ ra khỏi tâm hồn và gia đình chúng con.*

**17/03/23 THỨ SÁU TUẦN 3 MC  
Th. Pa-tri-xi-ô, giám mục  
Mc 12,28b-34**

**GIỚI RĂN ‘HAI TRONG MỘT’**

***“Thưa Thầy, trong mọi điều răn, điều răn nào đứng đầu?”*** (Mc 12,28b)

**Suy niệm:** Câu hỏi của vị kinh sư về *“điều răn đứng đầu”* là một câu hỏi thực tế và hợp lý. Giữa một ‘rừng’ lề luật như luật Mô-sê, thật cần thiết phải nắm được đâu là điều răn chủ chốt mà tất cả các điều răn khác phải qui chiếu về. Chúa Giê-su cho biết “sợi chỉ đỏ” xâu chuỗi mọi giới răn được rút từ sách Đệ Nhị Luật, cuốn cuối cùng trong bộ Ngũ Thư, bộ luật Torah của người Do Thái, đó chính là giới răn ***“mến Chúa và yêu người”***: *“Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực ngươi”,* và *“yêu tha nhân như chính mình”* (x. Dnl 6,4-5)*.* Chúa Giê-su cho biết không có sự đối kháng loại trừ của giới răn ‘hai trong một’ này bởi vì *“điều răn thứ hai cũng giống như điều răn thứ nhất”* (x. Mt 22,39).

**Mời Bạn** nhìn lên Thánh giá Chúa Ki-tô để cảm nghiệm Chúa Giê-su đã ‘tổng hợp’ cách kỳ diệu giới răn ‘hai trong một’ này như thế nào. Chiều dọc cây thánh giá nói lên mối tương quan đối với Thiên Chúa: Ngài đã hiến thân chịu chết để thể hiện tình yêu vâng phục thánh ý Chúa Cha (x. Pl 2,6-8). Còn chiều ngang thể hiện tình yêu của Đấng đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình (Ga 15,13). Chúa Giê-su mời gọi bạn vác thập giá mình đi theo Ngài để bạn nối kết hai chiều cây thập giá của bạn trong một giới răn độc nhất là ***“mến Chúa yêu Người”*** này.

**Sống Lời Chúa:** Dâng một lời cầu nguyện và làm một cử chỉ bày tỏ sự thân thiện với một người mà bạn cảm thấy khó thương nhất.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban ơn cho con liên lỉ thực hành giới răn yêu thương Chúa dạy trong đời sống thường ngày nhất là với những anh chị em mà con cảm thấy khó thương nhất. Amen.*

**18/03/23 THỨ BẢY TUẦN 3 MC  
Th. Sy-ri-lô, giám mục Giê-ru-sa-lem, tiến sĩ HT  
Lc 18,9-14**

**KHIÊM TỐN THAY CAO NGẠO**

***“Ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống, ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên.”*** (Lc 18,14)

**Suy niệm:** Dụ ngôn người Pha-ri-sêu và người thu thuế là một trong những hình ảnh sống động nhất Chúa Giê-su dùng để dạy về lòng khiêm tốn. Người Pha-ri-sêu cầu nguyện mà như kể tội người khác: con không *“tham lam, bất chính, ngoại tình hoặc như tên thu thuế kia,”* lại còn kể công với Chúa: *“con ăn chay mỗi tuần hai lần…”* Trái lại, người thu thuế cúi đầu, đấm ngực nhìn nhận mình tội lỗi và xin Chúa thương xót. Cả hai đều nhìn nhận đúng sự thật về mình, nhưng một người so sánh mình với người khác, người kia đặt mình trước lòng nhân lành, thánh thiện của Chúa. Ta chỉ có thể khiêm tốn khi lấy chính Thiên Chúa làm mẫu gương, lý tưởng sống cho mình.

**Mời Bạn:** Ta thích so sánh mình với những kẻ kém hơn mình. Điều này dẫn ta đến chỗ tự mãn, tự kiêu, coi khinh người anh em. Nhiều lần Chúa nhắc nhở ta không tự tôn, tự đại, không chiếm chỗ nhất trong hội đường, cũng chẳng ngồi ghế trên trong đám tiệc đấy sao? Hôm nay Chúa mời gọi ta khiêm tốn khi cầu nguyện, để nhận được lòng thương xót tha thứ của Ngài.

**Chia sẻ:** Mời bạn chia sẻ cảm nghiệm bản thân về những lúc sống khiêm tốn, bạn nhận được kết quả gì từ tình thương của Chúa và tha nhân?

**Sống Lời Chúa:** Thực hiện từng cử chỉ quỳ gối, chắp tay, đấm ngực… cách ý thức để diễn tả sự sám hối, ăn năn và cảm nhận lòng thương xót của Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết tận dụng thời gian mùa Chay này để nhìn lại mình, thấy rõ những yếu đuối giới hạn, và không ngừng cầu xin Chúa thương xót tha thứ, hầu được ơn cứu độ Chúa ban. Amen.*

**19/03/23 CHÚA NHẬT TUẦN 4 MC – A   
Ga 9,1-41**

**ĐỨC TIN CHÂN THÀNH SỐNG ĐỘNG**

***Đức Giê-su trả lời: “Anh đã thấy Người. Chính Người đang nói với anh đây.” Anh nói: “Thưa Ngài, tôi tin.” Rồi anh sấp mình xuống trước mặt Người.*** (Ga 9,37-38)

**Suy niệm:** Người ta có những thái độ khác nhau trước sự kiện anh mù bẩm sinh được Chúa Giê-su chữa lành. Nhiều người cho rằng anh ta mù là vì tội của anh hoặc chí ít là của cha mẹ anh. Những người vốn quen biết anh hỏi han anh vài câu cho thoả tính hiếu kỳ, rồi thôi. Còn người Pha-ri-sêu thì miệt thị anh *“sinh ra tội lỗi ngập đầu”* mà dám ‘dạy khôn’ họ; họ còn lập luận rằng Chúa Giê-su vi phạm luật ngày sa-bát nên mặc định là tội lỗi, không thể là *“người của Thiên Chúa”* được. Ngay cả cha mẹ anh, vì sợ liên luỵ, đã tránh né nói lên sự thật về vị ân nhân đã chữa cho con mình sáng mắt. Còn anh, dù đơn độc, vẫn mạnh mẽ tuyên xưng niềm xác tín bằng những câu trả lời đơn sơ mà gãy gọn: Chính tôi đây, ông ấy thoa bùn vào mắt tôi, tôi đi rửa và tôi nhìn thấy. Nhận được ơn sáng mắt, anh đi từ chỗ không biết Chúa đến chỗ coi Ngài là vị ngôn sứ và cuối cùng anh gặp được Chúa và thưa với Ngài: “Tôi tin.”

**Mời Bạn:** Giữa trào lưu tục hoá lãng quên Thiên Chúa tràn lan trong xã hội, vẫn có biết bao nhiêu tâm hồn sống niềm tin vào Ngài cách sống động, mạnh mẽ: những nhóm cầu nguyện, hội bác ái, cộng đồng giáo hội cơ bản, mang đến niềm hy vọng vô bờ về sự hiện diện và quyền năng của Thiên Chúa. Còn bạn, bạn sống đức tin Ki-tô hữu cách mệt mỏi, chán chường hay năng động, phấn khởi?

**Sống Lời Chúa:** Siêng năng suy niệm Lời Chúa để Lời Ngài soi sáng đời bạn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin mở mắt con để con nhận ra Chúa và những ơn lành Chúa ban cho con. Xin mở miệng con để con cao rao những lời ngợi khen Chúa và tán dương bao kỳ công Chúa làm. Amen.*

**20/03/23 THỨ HAI TUẦN 4 MC  
Th. Giu-se, bạn trăm năm Đức Ma-ri-a  
Mt 1,16.18-21.24a**

**SỨ VỤ CỦA THÁNH GIU-SE**

***“Khi tỉnh giấc, ông Giu-se làm như sứ thần Chúa dạy.”*** (Mt 1,24a)

**Suy niệm:** Có người bảo con đường xa nhất là con đường đi từ đầu đến tay bởi vì có một khoảng cách biệt rất lớn giữa nói và làm. Quả vậy, có nhiều người nói mà không làm; nhiều người khác nói một đàng làm một nẻo. Xét trên phương diện này thì thánh cả Giu-se thuộc nhóm người ít ỏi âm thầm làm mà không nói. Quả vậy, trong cả bốn sách Tin Mừng, chúng ta không thấy một lời nào của ngài được các thánh sử ghi lại. Ngài không nói nhưng những việc làm của ngài thực ra đã nói rất nhiều: ngài chính là người có khả năng lấp đầy khoảng cách diệu vợi giữa lời nói và việc làm: *“Khi thức giấc, Giu-se đã làm như lời sứ thần Chúa đã nói.”*

**Mời Bạn** hãy học cùng thánh cả Giu-se, một người đặc biệt trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa. Tuy âm thầm, nhưng sứ vụ của ngài trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa thật cao trọng. Để được như thế, ngài đã có một đời sống nội tâm thật sâu lắng: Trong thinh lặng, ngài tiếp xúc mật thiết với Chúa, lắng nghe thánh ý và cũng trong thinh lặng ngài trung thành thực hiện những điều Thiên Chúa muốn.

**Chia sẻ:** Bạn có ý thức gì về sứ vụ mà Thiên Chúa đã trao cho bạn, trong việc làm chứng và rao giảng Tin Mừng cho những người xung quanh bạn chưa? Bạn gặp những khó khăn và thuận lợi nào trong việc làm chứng cho Đức Giê-su?

**Sống Lời Chúa:** Luôn dành mỗi ngày ít phút thinh lặng để suy niệm Lời Chúa để cảm nghiệm tình yêu Chúa và chia sẻ với tha nhân.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin cho mỗi người chúng con luôn biết ý thức về sứ vụ làm chứng cho Tin Mừng trong thế giới ngày hôm nay. Amen.*

**21/03/23 THỨ BA TUẦN 4 MC  
Ga 5,1-3a.5-16**

**CÒN TỆ HẠI HƠN BỆNH TẬT!**

***“Này anh, anh đã được khỏi bệnh. Đừng phạm tội nữa, kẻo lại phải khốn hơn trước!”*** (Ga 5,14)

**Suy niệm:** Bệnh tật xảy ra do sự rối loạn thể lý hay tâm trí. Có nhiều tác nhân gây ra sự rối loạn của cơ thể như virus, thức ăn bên ngoài, hay khuyết tật bẩm sinh, nội tiết tố bên trong. Dưới khía cạnh đức tin, bệnh tật cũng như đau khổ là mầu nhiệm, vượt quá suy đoán của lý trí, gắn liền với thân phận con người thụ tạo: sinh-bệnh-lão-tử. Đức Giê-su chữa người bất toại lành bệnh, vì muốn anh được an vui, hạnh phúc với một thân thể lành mạnh. Thế nhưng, Ngài cũng lưu ý anh là thân thể lành mạnh ấy chưa đủ, vì con người chỉ hạnh phúc khi sống các mối tương quan cách hài hòa: với Chúa, người khác, và chính mình. Tội lỗi gây đổ vỡ, thậm chí triệt tiêu các mối tương quan ấy. Do đó, *“đừng phạm tội nữa, kẻo lại khốn hơn trước”* là lời cảnh báo giúp anh xác tín sự thật này: với thân xác lành lặn, nhưng phạm tội sai lỗi, làm đổ vỡ các mối tương quan, còn làm anh khốn khổ hơn nữa.

**Mời Bạn:** Bạn có thể không là bác sĩ chữa bệnh phần xác, nhưng lại có thể là lương y tinh thần đưa người khác ra khỏi vùng xoáy của tội lỗi, sống tốt đẹp các mối tương quan cơ bản của con người; nhờ vậy có thể vui hưởng cuộc sống an lành.

**Sống Lời Chúa:** Hãy sống tinh thần Mùa Chay: *“lấy lời lành mà khuyên người, mở dạy kẻ mê muội.”* Như thế, bạn sẽ góp phần làm cho bệnh tật tinh thần được đẩy lùi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa là vị lương y tài tình và đầy lòng nhân ái, xin cho con biết đến thụ giáo với Ngài mọi nơi mọi lúc, để con làm cho chính bản thân mình và anh chị em được lành mạnh.*

**22/03/23 thứ tư tuần 4 mc  
Ga 5,17-30**

**nghe và tin lời chúa để được sống**

***“Ai nghe lời tôi và tin vào Đấng đã sai tôi, thì có sự sống đời đời.”*** (Ga 5,24)

**Suy niệm:** Sống trong thời đại kỹ thuật số, con người hôm nay dường như bị “bội thực” về thông tin. Có quá nhiều điều để con người có thể nghe, đọc, hay là xem. Các phương tiện hỗ trợ cho điều này cũng không thiếu: truyền hình, internet, di động, v.v. Bởi thế, cái “hội chợ” thông tin trở nên đa tạp với đủ mọi thứ sản phẩm “thượng vàng hạ cám”. Những đó đã đem lại điều gì cho con người? Có khi thay hòa bình thì đem lại chiến tranh. Yêu thương bị thế chỗ bởi hận thù. Gian dối che lấp sự thật. Sự chết loại bỏ sự sống. Nếu thế thì con người cần phải nghe cái gì và tin vào ai để được sống và sống thật? Chính Chúa Giêsu đã cho ta câu trả lời: “*Ai nghe lời tôi và tin vào Đấng đã sai tôi, thì có sự sống đời đời.*”

**Mời Bạn:** Tự thâm tâm, chúng ta vẫn luôn ước ao đi tìm sự sống thật, đi tìm hạnh phúc. Nhưng *“ma đưa lối quỷ dẫn đường”* thế nào mà chúng ta cứ *“lại tìm những lối đoạn trường mà đi*,” khi chạy theo những đam mê tội lỗi. Mùa Chay là mùa trở về để tìm lại sự sống. Hãy lắng nghe và tin vào Lời Chúa để được sống đời đời.

**Chia sẻ:** Bạn có thường xuyên chia sẻ Lời Chúa trong nhóm không? Việc chia sẻ đó đã giúp bạn thấm nhuần và sống Lời Chúa thế nào?

**Sống Lời Chúa:** Dành thời gian để suy niệm cá nhân hằng ngày và thường xuyên chia sẻ Lời Chúa trong nhóm.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Lời Chúa là ngọn đèn soi bước chân con, Chúa có những lời ban sự sống đời đời cho chúng con. Xin Chúa cho chúng con luôn biết quay về với con đường sống thật, là lắng nghe và tin vào Lời Chúa. Amen.*

**23/03/23 THỨ NĂM TUẦN 4 MC  
Th. Tu-ri-bi-ô Môn-rô-vê-khô, giám mục  
Ga 5,31-47**

**LÀM VIỆC THIÊN CHÚA ĐÃ GIAO**

***“Những việc Chúa Cha đã giao cho tôi để tôi hoàn thành, chính những việc tôi làm đó làm chứng cho tôi rằng Chúa Cha đã sai tôi.”*** (Ga 5,36)

**Suy niệm:** Thiên Chúa Cha sai Con Một của Ngài xuống trần gian để cứu độ nhân loại đã không “cấp” cho Con mình một mảnh giấy chứng nhận nào với chữ ký và con dấu đỏ để chúng ta dễ nhận biết Ngài là *“Đấng Chúa Cha sai đến.”* Và Ngài cũng không có thần thế ô dù nào để giới thiệu ngoại trừ lời giới thiệu của Gio-an Tẩy giả. Chúa Giê-su cho biết Ngài có lời chứng còn mạnh hơn lời chứng của Gio-an Tẩy giả: Ngài đích thực là Đấng mà Chúa Cha sai đến khi hoàn thành những công việc mà Chúa Cha đã giao phó cho Ngài.

**Mời Bạn:** Hẳn bạn đang muốn hỏi: Nhưng công việc mà Chúa Cha giao là việc gì? Cứ nhìn ngắm Chúa Giê-su bạn sẽ hiểu: khi Ngài bước xuống dòng nước sông Gio-đan để đón nhận thân phận tội lỗi của con người, khi Ngài leo lên đỉnh núi Hiển Dung để chuẩn bị bước vào cuộc khổ nạn thập giá, những lần như thế Chúa Cha đều “khen”: *“Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người”* (Mt 3,17; 17,5). Và cuối cùng khi Chúa Giê-su ở trên cây thập giá phó linh hồn cho Chúa Cha và hoàn tất công trình cứu độ, chính những người lương dân đã nhận ra Ngài: *“Thật ông này là Con Thiên Chúa”* (Mt 27,54).

**Chia sẻ:** Làm công việc của Chúa giao là *“tin vào Đấng Chúa Cha sai đến”* (x. Ga 6,29). Đối với bạn, công việc đó là công việc gì?

**Sống Lời Chúa:** Theo gương Chúa Giê-su làm công việc của Chúa Cha bằng việc chịu đóng đinh trên thập giá, chúng ta cũng vác thập giá mỗi ngày khi làm những việc hy sinh hãm mình.

**Cầu nguyện:** *Đọc kinh Lạy Cha.*

**24/03/23 THỨ SÁU TUẦN 4 MC  
Ga 7,1-2.10.25-30**

**SỐNG ĐỜI CÔNG CHÍNH**

***Họ tìm cách bắt Chúa Giê-su, nhưng không ai dám đụng đến Người, vì chưa tới giờ của Người.*** (Ga 7,30)

**Suy niệm:** Người Do thái tìm giết Đức Giê-su vì họ không chấp nhận Ngài là Đấng Ki-tô, bởi vì Đấng Ki-tô *“chẳng ai biết Người xuất thân từ đâu cả”,* còn họ chỉ biết Đức Giê-su là con bác thợ ở Na-da-rét (Mt. 13,55). Tuy nhiên Chúa Giê-su khẳng định: *“Đấng sai tôi là Đấng chân thật”* và Ngài đến trần gian để *“làm chứng cho sự thật”* (x. Ga 18,37). Đấng Công Chính đến làm chứng cho sự thật đã phải chịu biết bao chống đối: Ngài nói lời chân thật thì bị dân chúng và cả các môn đệ cho là chói tai (x. Ga 6,60); Ngài trừ quỷ thì bị cho là dựa hơi quỷ vương Bê-en-dê-un (x. Mt 12,24); ngay cả thân nhân của Ngài cũng cho rằng Ngài ‘mất trí’ (x. Mc 3,21); và cuối cùng để “*làm chứng cho sự thật”* Ngài đã bị kết án tử hình trước toà án của Phi-la-tô.

**Mời Bạn:** Để sống công chính và làm chứng cho sự thật phải dám chấp nhận bị chống đối, thậm chí bị bách hại. Bạn có sẵn sàng sống công chính theo lời Chúa dạy dù có bị thiệt thòi, bị kỳ thị, loại trừ không? Có khi nào bạn trở thành người ‘bách hại’ người khác vì thấy họ công chính hơn mình? Mời bạn chiêm ngắm gương Chúa Giê-su trong cuộc khổ nạn để mạnh mẽ vác thập giá đi theo Ngài. Và bạn nhớ rằng *“ai bị bách hại vì sống công chính”* thì sẽ được Nước Trời làm gia nghiệp và *“phần thưởng của họ ở trên trời thật lớn lao”* (Mt 5,10-12).

**Sống Lời Chúa:** Trong giờ cầu nguyện bạn chiêm ngắm Đấng Công Chính bị đóng đinh và xin ơn được yêu đời công chính hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa muốn chúng con sống đúng sự thật, dù có phải chịu đau khổ, nhưng nhờ đó, chúng con sẽ luôn làm đẹp lòng Chúa. Amen.*

**25/03/23 THỨ BẢY TUẦN 4 MC  
Lễ Truyền Tin  
Lc 1,26-38**

**HÃY BÀN HỎI VỚI CHÚA**

***Bà Ma-ri-a thưa với sứ thần: “Việc ấy sẽ xảy ra cách nào…”*** (Lc 1,34a)

**Suy niệm:** Bối rối và kinh sợ là tâm trạng của Đức Ma-ri-a khi đối diện với lời Thiên Chúa mời gọi trở nên cung lòng cho Ngôi Lời nhập thể làm người. Bối rối vì ý muốn của Chúa có vẻ vượt quá suy nghĩ của Mẹ, thậm chí ý muốn ấy làm đảo lộn dự phóng của Mẹ về tương lai cuộc đời mình. Kinh sợ vì hồng ân Chúa dành ban cho Mẹ quá lớn lao, Mẹ cũng chưa hình dung cuộc đời mình sẽ như thế nào, phải đương đầu với những gì khi đón nhận điều Chúa muốn. Trong tâm trạng bối rối, kinh sợ ấy, Mẹ khiêm tốn bàn hỏi với sứ thần về cách thức sự việc xảy ra, cũng như xin Chúa cho biết mình phải cộng tác thế nào trong chương trình cứu độ của Chúa. Để rồi khi nhận được câu trả lời, với tất cả lòng tin vào quyền năng, tình yêu của Chúa, Mẹ can đảm đáp tiếng xin vâng, nỗ lực thực hiện điều Chúa muốn.

**Mời Bạn:** Đã có không ít biến cố hay xì-căng-đan trong lòng Giáo Hội làm người Ki-tô hữu rơi vào tâm trạng bối rối, mù mờ, thậm chí hoang mang, kinh sợ. Như Đức Ma-ri-a, bạn và tôi được mời gọi hãy đến với Chúa, xin Ngài soi sáng cho biết điều Chúa muốn, cũng như phải đáp ứng thế nào hầu đứng vững trước những khủng hoảng, xây dựng sự hợp nhất, làm sáng danh Chúa. Để làm được điều đó, ta cần sự khiêm nhường, lòng tin tưởng vào quyền năng của Chúa.

**Sống Lời Chúa:** Trong mọi việc, nhất là những việc quan trọng, bạn tập cầu nguyện với Chúa, xin Ngài soi sáng cho biết việc phải làm.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa chính là nguồn quang minh tâm trí chúng con. Xin giúp chúng con luôn bàn hỏi với Chúa, nhất là khi gặp khủng hoảng, và thi hành điều Chúa muốn. Amen.*

**26/03/23 CHÚA NHẬT TUẦN 5 MC – A  
Ga 11,1-45**

**HƯỚNG VỀ PHỤC SINH**

***“Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết cũng sẽ được sống.”*** (Ga 11,25)

**Suy niệm:** Đối với con người, một khi lưỡi hái tử thần đã buông xuống, thì mạnh như Hercule, giỏi như Cesar, quyền lực như Tần Thủy Hoàng, đẹp như Cléopâtre cũng đành cuốn gói đi về với cát bụi. Thế nhưng, có một người đã dám chống lại Tử Thần và đã chiến thắng. Đó là Đức Ki-tô Phục Sinh. Và tiếp bước theo Người, những người Ki-tô hữu cũng sẽ sống lại như thế. Nhờ vào đâu vậy? Thưa, nhờ tin và chịu **phép rửa** trong Đức Ki-tô, nghĩa là cùng *“chịu phép rửa trong cái chết của Người, anh em cũng sẽ được cùng sống lại với Người”* (Cl 2,12)*.* Tất cả niềm tin, niềm hy vọng của người Ki-tô hữu được đặt trên nền tảng này.

**Mời Bạn:** Hành trình đức tin của Mác-ta vào Đức Ki-tô Phục Sinh cho thấy sự phục Sinh không phải là cái gì bên kia cái chết, nhưng đang có mặt ngay tại đây, hôm nay và mọi ngày, nơi mỗi tâm hồn đón nhận và tin kính Ngài như Mác-ta, và Chúa không ngừng chất vấn bạn như đã chất vấn Mác-ta: *“Con có tin điều đó không?”*

**Chia sẻ:** Niềm tin vào Đức Ki-tô Phục Sinh có là động lực thúc đẩy bạn dấn bước theo Chúa triệt để hơn không?

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ hướng mọi việc mình làm, mọi sự kiện cuộc sống mình về mầu nhiệm phục sinh.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, màu tím của mùa Chay là màu của tang tóc, đau khổ. Nhiều khi con cảm thấy hụt hẫng, tối tăm trong đời, nhất là khi đối diện với cái chết của những người thân. Xin cho màu trắng Phục Sinh giúp con can đảm trung thành sống theo những gì Mùa Chay đòi hỏi, để cũng được phục sinh với Chúa. Amen.*

**27/03/23 THỨ HAI TUẦN 5 MC  
Ga 8,1-11**

**THA THỨ THAY CHO KẾT ÁN**

***“Tôi không lên án chị đâu! Thôi cứ về đi, và từ nay đừng phạm tội nữa!”*** (Ga 8,11)

**Suy niệm:** Trắng ra trắng, đen ra đen thì dễ dàng chọn lựa, phán quyết. Thế nhưng, gặp trường hợp “xanh vỏ đỏ lòng,” việc lựa chọn, phán quyết trở nên khó khăn; nếu không cẩn trọng sẽ hư nếp hư đường cùng một trật. Do đó, ta cần suy nghĩ thấu đáo trước khi đưa ra phán quyết về một con người. Phán quyết nông nổi, thiếu bao dung có thể dẫn đến tai họa, không thể sửa sai. Một quyết định sai lệch có thể huỷ hoại cả một mạng sống con người. Là Đấng thấu suốt mọi bí ẩn lòng người, nhưng Chúa Giê-su cũng rất dè dặt khi lên án tội nhân; ta hãy ngắm nhìn những ngón tay Ngài chậm rãi viết trên đất như một hình thức trì hoãn, câu giờ. Huống hồ chúng ta là ai mà dám kết án tha nhân? Kết án không cải thiện tâm hồn người anh em cho bằng tha thứ; nhưng tha thứ là việc không dễ dàng, cho nên kết án thường thắng thế. Còn Thiên Chúa thì ngược lại, Ngài để lòng tha thứ luôn thắng thế việc kết án con người.

**Mời Bạn:** Thiên Chúa nhân hậu, không mỏi mệt khi tha thứ cho con người, là mấu chốt để chúng ta tin cậy vào tình thương của Ngài, sám hối trở về, xin ơn tha thứ, đặc biệt trong mùa Chay thánh này. Bạn đã sẵn sàng tâm tình ấy chưa?

**Sống Lời Chúa:** Tìm hiểu một người đang sống xa Chúa, bỏ việc thờ phượng Ngài, để an ủi, nâng đỡ, giúp họ quay về với Chúa qua Bí tích Hòa giải, cũng như qua việc tham dự phụng vụ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa luôn nhìn tội nhân với cái nhìn mới mẻ, khoan dung. Chúa không lên án người phụ nữ vì tin tưởng chị sẽ đổi đời. Xin cho con nhận ra Chúa là Đấng chậm bất bình và giàu ơn cứu độ, để con luôn cố gắng sống đẹp lòng Chúa. Amen.*

**28/03/23 THỨ BA TUẦN 5 MC  
Ga 8, 21-30**

**NHÌN LÊN - TIN - BƯỚC THEO**

***“Khi các ông giương cao Con Người lên, bấy giờ các ông sẽ biết là Tôi Hằng Hữu.”*** (Ga 8,28)

**Suy niệm:** Trong bài Tin Mừng, Đức Giê-su hai lần nói đến từ *Ego eimi* (*Tôi Hằng Hữu*), gợi lại việc ông Mô-sê được mạc khải cho biết Danh Thiên Chúa (x. Xh 3,14) trước khi được sai đến với dân, dẫn họ đi từ nô lệ đến tự do. Khi nhận danh xưng này về mình, Đức Giê-su cho biết Ngài cũng chính là Thiên Chúa, Đấng Tối Cao. Chuẩn bị bước vào Tuần Thánh, chúng ta được mời gọi **bước theo** và ***nhìn lên*** Đấng Tối Cao ấy chịu treo trên thập giá, để “vượt qua” từ cái chết đến sự sống, từ tình trạng nô lệ đến tự do. ***Tin*** vào Chúa Giê-su là tin rằng Ngài được Chúa Cha sai đến để cứu độ chúng ta; chúng ta học cách bước theo Ngài trong mầu nhiệm Vượt Qua: cuộc khổ nạn, cái chết trên thập giá và sự phục sinh. Con đường tự hạ của Chúa Giê-su là con đường được giương cao trên thập giá trong sự sỉ nhục, vừa được trỗi dậy từ cõi chết trong sự phục sinh khải hoàn.

**Mời bạn: “***Ơn cứu độ chỉ đến từ thập giá... Ơn cứu độ duy nhất là trong Đức Ki-tô chịu đóng đinh, bởi vì chỉ có Ngài, như con rắn đồng, (Chúa Giê-su) lấy đi tất cả nọc độc của tội lỗi và chữa lành tất cả chúng ta ở đó*” (ĐTC Phan-xi-cô). Bạn có muốn ***nhìn lên*** Thánh giá, ***tin*** nhận Ngài là Đấng Cứu Độ đã chết, sống lại cho bạn, và ***bước theo*** Ngài trên con đường Ngài đi không?

**Sống Lời Chúa:** Chiêm ngắm Chúa Giê-su trên thánh giá: bạn nhìn thấy gì và quyết tâm gì?

**Cầu nguyện:** Hát: “*Lạy Chúa, xin cho con bước đi với Ngài, xin cho con cùng vác với Ngài thập giá trên đường đời con đi. Lạy Chúa, xin cho con đóng đinh với Ngài, xin cho con cùng chết với Ngài để được sống với Ngài vinh quang.”*

**29/03/23 THỨ TƯ TUẦN 5 MC  
Ga 8,31-42**

**SỰ THẬT GIẢI THOÁT ANH EM**

***Đức Giê-su nói: “Nếu anh em ở lại trong lời của Tôi, thì anh em thật là môn đệ Tôi; anh em sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải thoát anh em.”*** (Ga 8,32)

**Suy niệm:** Một phóng viên đã có lần hỏi Đức Gio-an Phao-lô II ngài thích câu nào nhất trong sách Tin Mừng. Người ta cứ ngỡ ngài sẽ trả lời: *Anh em hãy yêu thương nhau*, hay một câu tương tự. Thế nhưng, vị thánh giáo hoàng này đã trả lời: *“Sự thật sẽ giải thoát anh em.”* Vậy thì *sự thật* nào sẽ giải thoát chúng ta? Thưa, đó là *sự thật* về Thiên Chúa và *sự thật* về con người. Thiên Chúa là người Cha nhân hậu, Đấng yêu thương nhân loại đến nỗi ban Con Một cho thế gian; còn người Con Một, Đức Giê-su Ki-tô, đã loan báo Tin Mừng về Thiên Chúa, hiến thân chết cho nhân loại, phục sinh để đưa nhân loại đến hạnh phúc muôn đời, và cử Thánh Thần đến hướng dẫn nhân loại đêm ngày. Do đó, *sự thật* về con người có liên hệ mật thiết với *sự thật* về Chúa: chúng ta được Chúa yêu thương hơn mức độ mình nghĩ nhiều.

**Mời Bạn:** Nhận diện đúng *sự thật* về mình: được Chúa yêu thương quá cỡ như vậy, bạn đã đáp trả thế nào? Hiện nay bạn đang sống trong tình trạng nào trong tương quan với Chúa và anh em? Bạn có bao giờ nhận diện *sự thật* về mình chưa? Nhận diện rồi, bạn sẽ làm gì để đổi mới?

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày tôi sẽ dành vài phút để lượng giá lại những việc tốt, xấu mình làm trong ngày ngõ hầu ngày hôm sau sống đẹp lòng Chúa hơn nữa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, như người mù ngồi bên vệ đường, xin Chúa dủ lòng thương cho con được thấy, thấy mình yếu đuối và nhiều khuyết điểm, với những giả hình và che đậy. Xin cho con thật sự muốn để ánh sáng Chúa chiếu dãi vào bóng tối của con. Amen.*

**30/03/23 THỨ NĂM TUẦN 5 MC  
Ga 8,51-59**

**CHIÊM NGẮM ĐẤNG HẰNG HỮU**

***“Thật, tôi bảo thật các ông: trước khi có ông Áp-ra-ham, thì tôi, Tôi Hằng Hữu.”*** (Ga 8,56)

**Suy niệm:** *“Chưa có tài năng thiên tài nào đạt được thành công nhỏ bé nhất khi giải thích về sự hiện hữu. Điều bí ẩn hoàn toàn này vẫn còn đó”* (R. Emerson). Mới chỉ là sự hiện hữu của con người hay vạn vật đã không thể giải thích, huống chi sự hiện hữu của một vị Thiên Chúa làm người. Người Do Thái phẫn nộ vì chỉ thấy nơi Đức Giê-su một người chưa đến 50 tuổi – chưa đến tuổi hưu – nhưng lại cho rằng có trước tổ phụ Áp-ra-ham! Đang khi Đức Giê-su khẳng định mình là Đấng Hằng Hữu: Ngài đang nói đến bản tính Thiên Chúa vĩnh cửu của mình, thiên tính ấy kết hiệp cách hoàn hảo nơi ngôi vị Giê-su, Đấng vừa là Chúa vừa là người. Nhận biết, tin theo Ngôi Hai Thiên Chúa làm người ấy không phải là lý luận của trí tuệ, nhưng là hồng ân Chúa ban tặng.

**Mời Bạn:** *“Hiện hữu là biến đổi, biến đổi là trưởng thành, trưởng thành là tiếp tục sáng tạo chính mình không ngơi nghỉ”* (H. Bergson). Là con người, Đức Giê-su cũng phải biến đổi từ em bé sang người trưởng thành. Cũng vậy, bạn hãy chấp nhận sự biến đổi để trở thành con người trưởng thành theo hình ảnh Chúa Ki-tô. Đó là con người không sống theo tính xác thịt tự nhiên, nhưng theo Thần Khí Chúa Ki-tô hướng dẫn mỗi ngày.

**Sống Lời Chúa:** Tôi tập dần dần loại trừ lối ứng xử, suy tính theo thói đời, tính xác thịt như tìm sự an thân, hưởng thụ ích kỷ, ganh tị, thù oán, trả đũa… để nên giống môn đệ Chúa Ki-tô hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa ban cho con hồng ân lớn nhất trên đời là ơn đức tin. Xin giúp con phát triển niềm tin ấy bằng cách sống tư thế người môn đệ Chúa mỗi ngày. Amen.*

**31/03/23 THỨ sáu tuần 5 mc  
Ga 10,31-42**

**CON THIÊN CHÚA LÀM NGƯỜI**

***“Tôi đã cho các ông thấy nhiều việc tốt đẹp Chúa Cha đã giao cho tôi làm...”*** (Ga 10,32)

**Suy niệm:** *“Một vị chúa cho phép ta chứng minh sự hiện hữu của ngài thì chỉ là một ngẫu tượng”* (Mục sư D. Bonhoeffer). Ta không thể chứng minh sự hiện hữu của Thiên Chúa, chỉ có Con Thiên Chúa làm người mới có đủ tư cách để mặc khải cho ta biết về dung mạo của Thiên Chúa. Đức Giê-su, Con Thiên Chúa làm người ấy, đã làm rất nhiều dấu lạ, các việc tốt đẹp Chúa Cha giao phó cho Ngài như chữa lành bệnh nhân, trừ quỷ, cho người chết trỗi dậy… Thế nhưng, người Do Thái chưa chịu tin, vì với họ, chừng ấy vẫn chưa đủ. Họ đòi Ngài chứng minh cho họ thấy Ngài từ trời xuống thế, một điều không thể thực hiện. Ta chỉ có thể tin dựa trên thế giá của Ngài mà thôi.

**Mời Bạn:** *“Chỉ tin nơi sự hiện hữu của Chúa thì chưa đúng với điều tôi gọi là sự dấn thân. Xét cho cùng, ngay cả ma quỷ cũng tin rằng Chúa hiện hữu. Niềm tin phải thay đổi cung cách ta sống”* (Mẹ Angelica). Bạn đã tin Chúa Giê-su là Ngôi Hai Thiên Chúa xuống trần để chia sẻ kiếp người, đã phục sinh để đem sự sống muôn đời cho nhân loại. Niềm tin ấy cũng phải đem lại sự hoán cải, nghĩa là bạn bỏ đi những giá trị quen thuộc của trần thế, để đón nhận các giá trị mới của Nước Trời, được tóm tắt qua Tám Mối Phúc Thật.

**Sống Lời Chúa:** Tôi chú tâm xem mình thích hợp với mối phúc nào trong Tám Mối Phúc Thật hơn cả, và nỗ lực thực hiện mỗi ngày, như một cách sống đức tin của mình vào Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, con tin Chúa là Thiên Chúa làm người, đem lại ơn cứu độ cho nhân loại. Xin cho con tận lực sống niềm tin vào Chúa. Amen.*