



GIÁO ĐOÀN CÔNG GIÁO VIỆT NAM TẠI NHẬT

在日ヴェトナム人・カトリック共同体

みことば

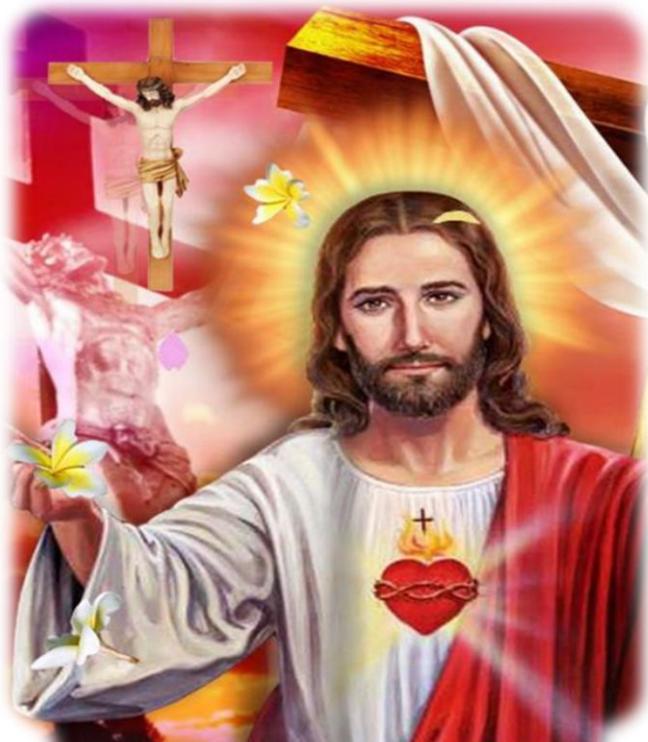
PHỤNG VỤ
LỜI CHÚA

Số 501

Tháng 03 Năm 2026

501号03月2026年

5



MÙA CHAY

Cầu nguyện cho người tỵ nạn

Lịch Phụng Vụ Tháng 03 năm 2026

CHỨA NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 1 2 MÙA CHAY John Cassian St 12:1-4a 2 Tm 1:8b-10 Mt 17:1-9	 2 Anê Bôhemia Đn 9:4b-10 Lc 6:36-38	 3 Catarina Drexel Is 1:10, 16-20 Mt 23:1-12	 4 Casimiro Gr 18:18-20 Mt 20:17-28	 5 Gioan Giuse TG Gr 17:5-10 Lc 16:19-31	 6 Colette St 37:3-4, 12-13a, 17b-28a Mt 21:33-43, 45-46	 7 Perpétua và Phêlixita Mk 7:14-15, 18-20 Lc 15:1-3, 11-32
 8 3 MÙA CHAY Gioan Thiên Chúa Xh 17:3-7 Rm 5:1-2, 5-8 Ga 4:5-42 hay 4:5-15, 19b-26, 39a, 40-42	 9 Phanxica thành Rôma 2 Vua 5:1-15ab Lc 4:24-30	 10 Đaminh Saviô Đn 3:25, 34-43 Mt 18:21-35	 11 Eulogius of Cordoba Đnl 4:1, 5-9 Mt 5:17-19	 12 CP Angela Salawa Gr 7:23-28 Lc 11:14-23	 13 Leander Seville Hos 14:2-10 Mc 12:28-34	 14 Maximilianô Hos 6:1-6 Lc 18:9-14
  15 4 MÙA CHAY Louise Marillac 1 Sm 16:1b, 6-7, 10-13a Eph 5:8-14 Ga 9:1-41 hay 9:1, 6-9, 13-17, 34-38	 16 Clement Maria Hofbauer Is 65:17-21 Ga 4:43-54	 17 Patrick, Gm Ed 47:1-9, 12 Ga 5:1-16	 18 Cyrillô Giêrusalem Is 49:8-15 Ga 5:17-30	 19 Thành Giuse 2 Sm 7:4-5a, 12- 14a, 16 Rm 4:13, 16-18, 22 Mt 1:16, 18-21, 24a hay Lc 2:41-51a	 20 Salvator Horta Kn 2:1a, 12-22 Ga 7:1-2, 10, 25-30	 21 Cp Gioan Parma Gr 11:18-20 Ga 7:40-53
 22 5 MÙA CHAY Nicholas of Flue Ed 37:12-14 Rm 8:8-11 Ga 11:1-45 hay 11:3-7, 17, 20-27, 33b-45	 23 Turibiô Mongrôviô Đn 13:1-9, 15-17, 19-30, 33-62 hay 13:41c-62 Ga 8:1-11	 24 Óscar Romero Ds 21:4-9 Ga 8:21-30	 25 Truyền Tin Cho Đức Mẹ Is 7:10-14; 8:10 Đt 10:4-10 Lc 1:26-38	 26 Braulio St 17:3-9 Ga 8:51-59	 27 Phanxicô Brunô Gr 20:10-13 Ga 10:31-42	 28 Hésykiô Giêrusalem, Lm Ed 37:21-28 Ga 11:45-56
 29 LỄ LÁ Ludovico, Cp Mt 21:1-11 Is 50:4-7 Phil 2:6-11 Mt 26:14-27:66 hay 27:11-54	 30 Tuần Thánh Gioan Climacus Is 42:1-7 Ga 12:1-11	 31 Tuần Thánh Stéphano Mar Saba Is 49:1-6 Ga 13:21-33, 36-38	Các linh hồn vẫn cứ hư mất mặc dù đã có cuộc Khổ Nạn cay đắng của Cha. Cha ban cho họ niềm hy vọng sau cùng về phần rỗi; đó là ngày lễ kính Lòng Thương Xót của Cha. Nếu họ không sùng kính Lòng Thương Xót Cha, họ sẽ phải hư mất muôn đời. (Nhật ký LTXC 965)			



Thánh Đa Minh NGUYỄN VĂN CẨM

(1810-1859) Linh Mục

Tử đạo ngày 11 tháng 3 (x.Tr 54)

Khi nhận được tin **xử trảm**, Cha đã không giấu được niềm hạnh phúc, vì sắp được dâng hiến chính mạng sống mình.

Thánh Đa Minh Cẩm, sinh năm 1810, tại làng Cẩm Giàng, xứ Kẻ Roi, tỉnh Bắc Ninh. Với trí thông minh sắc sảo, ngài được nhận vào chủng viện và được thụ phong Linh Mục.

Cha tình nguyện phục vụ Giáo Phận Trung, vì số tín hữu tại đây đông. Khi cuộc bách hại trở nên gay gắt, vì ích lợi của giáo dân, Cha phải di chuyển hết chỗ này đến chỗ khác. Khi sứ vụ đòi hỏi, Cha sẵn sàng khi đi bất cứ nơi đâu, dù có gặp nguy cơ bị bắt.

Ngày 21/1/1859, Cha bị bắt đang khi làm mục vụ ở giáo họ Hà Lan và bị giải về Hưng Yên. Trước tòa, Cha chấp nhận mọi hình khổ, roi đòn, chứ không chấp nhận chà đạp Thánh Giá.

Nhận được tin bị xử trảm, Cha không che giấu được niềm hạnh phúc, vì sắp được hiến dâng chính mạng sống mình. Ngày 11/3/1859, tại pháp trường Ba Tòa, Cha lãnh nhận án xử trảm, thời vua Tự Đức.

Phụng Vụ Lời Chúa xin thành thật cảm ơn Quý Cộng Đoàn, Quý Bạn đã đóng góp ý kiến, bài vở, công sức cũng như tài chánh cho PVLC tháng này. Sau đây là chủ đề cho các tháng tới :

Tháng 04: Mùa Phục Sinh, Cầu xin ơn hồi cải

Tháng 05: Tháng Hoa Kính Đức Mẹ. Cầu nguyện cho các bậc làm cha mẹ

Mã QR được in ở cuối thư ngỏ của PVLC mỗi tháng sẽ cho phép mọi người đọc được nội dung PVLC của tháng đó.

Mã QR được in bên tay phải của trang bìa sau của cuốn PVLC sẽ cho phép đọc PVLC trên trang Facebook của Giáo Đoàn.

Mã QR được in bên tay trái của trang bìa sau của PVLC sẽ cho phép đọc PVLC trên trang web của Giáo Đoàn.

Phụng Vụ Lời Chúa luôn ước mong nhận được mọi sự đóng góp tích cực của Quý Cộng Đoàn, Quý Bạn đọc, để PVLC thực sự là chiếc cầu liên lạc hữu hiệu của Giáo Đoàn. Mọi liên lạc về PVLC xin gửi bài vở, thư từ trước ngày 20 mỗi tháng qua;

Lm P.M. Nguyễn Hữu Hiến ; Pocket Tel: 090-1656-2693

Email: pmnguyenhuuhtienjp@gmail.com



Home: <http://vietcatholicjp.net> * Facebook: Công Giáo Việt Nam Tại Nhật





Thơ Ngộ

Mùa chay là mùa sám hối trở về với Chúa Cha đầy lòng thương xót, mùa của ăn năn hối cải, nhưng cũng là mùa của hy vọng, của niềm vui đoàn tụ với Thiên Chúa, mà vì yếu đuối, chúng ta đã chối từ, xa lánh. Vào đêm Thánh Vọng Phục Sinh, Giáo Hội sẽ hân hoan reo mừng: “Chúa đã sống lại, Alleluia” ... “Ôi tội Adam, tội hồng phúc, vì nhờ tội mà chúng ta được Đấng Cứu Thế”. Đức Kitô phục sinh là hy vọng của chúng ta, là sự phục sinh của chúng ta. Xin cho chúng ta biết sống Mùa Chay thật sốt sắng trong tâm tình chuẩn bị mừng Lễ Phục Sinh của Đức Kitô.

Tháng 3 cũng là tháng Giáo Hội đặc biệt tôn kính Thánh Cả Giuse. Giáo Hội mời gọi chúng ta chiêm ngưỡng cuộc đời của Thánh Giuse để noi gương bắt chước, hầu biết sống hoàn toàn tín thác vào chương trình của Thiên Chúa, biết âm thầm hy sinh lo lắng cho gia đình và nhẫn nhục hướng dẫn con cái trong đức tin. Xin Thánh Giuse, Đấng Bảo Trợ Hội Thánh, bốn mạng của Giáo Hội Việt Nam, nâng đỡ và cầu bầu cho tất cả chúng ta, cho các gia đình trong Giáo Đoàn, để chúng ta biết biến đổi gia đình của chúng ta trở nên thiên đàng, trở nên đền thờ của Ba Ngôi Thiên Chúa.

Giáo Đoàn chúng ta đặc biệt dành trọn cả tháng 3 này để cầu nguyện cho anh chị em đang sống trong đau đớn vì bệnh tật thể xác, đau khổ về tinh thần, họ đang mang trên thân xác của chính mình, mâu nhiệm tử nạn thương khó của Đức Kitô. Xin Chúa ban cho họ được sớm bình phục, và nhất là ban cho họ sự bình an tâm hồn, để qua những đau đớn thể xác, lo lắng tinh thần, họ luôn hiệp thông với Đức Kitô trong mâu nhiệm tử nạn, hầu cũng được phục sinh với Ngài trong cuộc sống mới, vĩnh cửu.

Xin cầu chúc tất cả quý cha, quý tu sĩ nam nữ, quý vị ân nhân và tất cả mọi người trong Giáo Đoàn những ngày Mùa Chay tràn đầy ơn lành và bình an. Xin Đức Kitô giúp chúng ta đón nhận tất cả những thử thách, đau khổ trong tình yêu và hy vọng.





CHÚA NHẬT II MÙA CHAY

01-03-2026

BÀI ĐỌC I: St 12, 1-4a

Thiên Chúa gọi ông Abraham, tổ phụ dân Người

Lời Chúa trong sách Sáng Thế.

Khi ấy, Đức Chúa phán với Abram: “Hãy rời bỏ xứ sở, họ hàng và nhà cha người, mà đi tới đất Ta sẽ chỉ cho người. Ta sẽ làm cho người thành một dân lớn, sẽ chúc phúc cho người. Ta sẽ cho tên tuổi người được lẫy lừng, và người sẽ là một mối phúc lành. Ta sẽ chúc phúc cho những ai chúc phúc cho người. Ai nhục mạ người, Ta sẽ nguyên rủa. Nhờ người, mọi gia tộc trên mặt đất sẽ được chúc phúc”. Ông Abram ra đi, như Đức Chúa đã phán với ông.

Đó là Lời Chúa

ĐÁP CA: Tv 32

Đáp: *Xin đổ tình thương xuống chúng con, lạy Chúa, như chúng con hằng trông cậy nơi Ngài.*

Xướng: Vì lời Chúa phán quả là ngay thẳng, mọi việc Chúa làm đều đáng cậy tin. Chúa yêu thích điều công minh chính trực. Tình thương Chúa chan hòa mặt đất.

Xướng: Chúa để mắt trông nom người kính sợ Chúa, kẻ trông cậy vào lòng Chúa yêu thương, hầu cứu họ khỏi tay thần chết và nuôi sống trong buổi cơ hàn.

Xướng: Tâm hồn chúng tôi đợi trông Chúa, bởi Người luôn che chở phù trì. Xin đổ tình thương xuống chúng con, lạy Chúa, như chúng con hằng trông cậy nơi Ngài.

BÀI ĐỌC II: 2 Tm 1, 8b-10

Thiên Chúa kêu gọi và soi sáng chúng ta

Lời Chúa trong thư thứ hai của thánh Phaolô tông đồ gửi ông Timôthê.

Anh yêu quý, dựa vào sức mạnh của Thiên Chúa, anh hãy đồng lao cộng khổ với tôi để loan báo Tin Mừng. Người đã cứu độ và kêu gọi chúng ta vào dân thánh của Người, không phải vì công kia việc nọ chúng ta đã làm, nhưng là do kế hoạch và ân sủng của Người. Ân sủng đó, Người đã ban cho chúng ta từ muôn thưở trong Đức Kitô Giêsu, nhưng giờ đây mới được biểu lộ, vì Đấng Cứu Độ chúng ta là Đức Kitô Giêsu đã xuất hiện. Chính Đức Kitô đã tiêu diệt thần chết, và đã dùng Tin Mừng mà làm sáng tỏ phúc trường sinh bất tử.

Đó là Lời Chúa

TUNG HỒ TIN MỪNG

Từ đám mây sáng chói, tiếng Chúa Cha phán rằng: Đây là Con Yêu Dấu, làm vui thỏa lòng Ta, hãy vâng nghe Lời Người.

TIN MỪNG: Mt 17, 1-9

Dung nhan Đức Giêsu chói lọi như mặt trời.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Matthêu.

Hôm ấy, Đức Giêsu đem các ông Phêrô, Giacôbê và Gioan là em ông Giacôbê đi theo mình. Người đưa các ông đi riêng ra một chỗ, tới một ngọn núi cao. 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. Và bỗng các ông thấy ông Môisen và ông Êlia hiện ra đàm đạo với Người. Bấy giờ ông Phêrô thưa với Đức Giêsu rằng: “Lạy Ngài, chúng con ở đây, thật là hay! Nếu Ngài muốn, con xin dựng tại đây ba cái lều, một cho Ngài, một cho ông Môisen, và một cho ông Êlia”. Ông còn đang nói, chợt có đám mây sáng ngời bao phủ các ông, và có tiếng từ đám mây phán rằng: “Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người!” Nghe vậy, các môn đệ kinh hoàng, ngã sấp mặt xuống đất. Bấy giờ Đức Giêsu lại gần, chạm vào các ông và bảo: “Trỗi dậy đi, đừng sợ!” Các ông ngước mắt lên, không thấy ai nữa, chỉ còn một mình Đức Giêsu mà thôi.

Đang khi thầy trò từ trên núi xuống, Đức Giêsu truyền cho các ông rằng: Đừng nói cho ai hay thị kiến ấy, cho đến khi Con Người từ cõi chết trỗi dậy”.

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM LỜI CHÚA
CHÚA NHẬT II MÙA CHAY
01-03-2026

‘LÊN NÚI’ và ‘XUỐNG NÚI’

Suy gẫm Lời Chúa hôm nay, đặc biệt trong Mùa Chay Thánh này, chúng ta không quên cùng với Thánh Tông Đồ Phao-lô tạ ơn Chúa vì: *“Ngài đã cứu độ và kêu gọi chúng ta vào dân thánh của Ngài, không phải vì công kia việc nọ chúng ta đã làm, nhưng là do kế hoạch và ân sủng của Ngài. Ân sủng đó, Ngài đã ban cho chúng ta từ muôn thuở trong Đức Ki-tô Giê-su”* (1Tm 1,9).

Hơn thế, chúng ta được mời gọi ‘lên núi’ để chiêm ngắm vinh quang cao cả của Chúa và ‘xuống núi’ hầu bước theo nẻo đường tình yêu Giê-su qua cuộc khổ nạn-chịu chết-phục sinh của Ngài, như Thánh sử Mát-thêu thuật lại: *“Khi ấy, Đức Giê-su đem các ông Phê-rô, Gia-cô-bê và Gio-an là em ông Gia-cô-bê đi theo mình. Ngài đưa các ông đi riêng ra một chỗ, tới một ngọn núi cao...Đang khi thầy trò từ trên núi xuống, Đức Giê-su truyền cho các ông rằng: ‘Đừng nói cho ai hay thị kiến ấy, cho đến khi Con Người từ cõi chết trỗi dậy’”* (Mt 17,1.9). Thực sự, hai đỉnh núi Ta-bor và Gol-gô-tha/hoặc Can-vê cách nhau không xa, nhưng giữa nó lại là chặng đường vạn lý hành trình, con đường đau khổ, con đường vượt qua, và là con đường tình yêu. Theo Thánh nữ Tê-rê-sa Li-si-eux (1873-1897): *“Sống tình yêu không phải là căng lều trên đỉnh Ta-bor, mà là cùng với Giê-su ta trèo lên đồi Can-vê”*. Câu nói nổi tiếng này nhấn mạnh rằng: tình yêu Ki-tô giáo không dừng lại ở vinh quang tạm thời qua biến cố Hiện Dung trên núi Ta-bor, mà còn phải cùng với Giê-su vác thập giá lên đồi Can-vê chịu khổ hình, tử nạn và bước vào vinh quang phục sinh viên mãn, như Thánh Phao-lô xác tín: *“...(ân sủng) giờ đây được biểu lộ, vì Đấng cứu độ chúng ta là Đức Ki-tô Giê-su đã xuất hiện. Chính Đức Ki-tô đã tiêu diệt thân chết, và đã dùng Tin Mừng mà làm sáng tỏ phúc trường sinh bất tử”* (2Tm 1,10).

Nhưng trước hết, hành động ‘lên núi’ (thượng sơn) với Giê-su nghĩa là gì? Chẳng phải lúc nào ai cũng có thể leo 220 bậc thang lên tượng Chúa Cứu Thế tại Ri-ô Đờ Jan-ne-ri-ô ở đất nước Bra-zil để được hạnh ngộ với Ngài! Tương tự, không phải ai cũng có thể vượt 1000 bậc cấp lên đỉnh núi Tao Phùng ở Vũng Tàu, để chiêm ngưỡng tượng Chúa Ki-tô Vua! Thế nhưng, hằng ngày ai cũng có thể ‘lên núi’ với Chúa Giê-su qua việc ăn chay, cầu nguyện, sám hối, tĩnh tâm, kinh

hạt, suy ngẫm và nhất là qua Lời Chúa và tham dự bí tích Thánh Thể. Thánh Giáo hoàng Gio-an Phao-lô II đã mạnh mẽ nói với chúng ta: “Hôm nay, Thánh lễ mà chúng ta đang chuẩn bị cử hành sẽ đưa tâm trí chúng ta lên đỉnh núi Ta-bor cùng với các Tông đồ Phê-rô, Gia-cô-bê và Gio-an, để chiêm ngưỡng sự rạng ngời vinh quang của Chúa hiển dung. Trong thánh lễ, chúng ta được nhìn thoáng qua vinh quang của Chúa Ki-tô!” Thật vậy, hành động ‘lên núi’ không gì khác hơn lời xác tín của Bậc Đáng kính ĐHY F.X. Nguyễn Văn Thuận trong tập sách Đường Hy Vọng số 242: “Hãy sống bên Chúa, và con sẽ nên thánh. Thiên Đàng không gì khác là Thiên Chúa hiện diện”.

‘Lên núi’ rồi không ở mãi trên đấy, mà phải ‘xuống núi’ (hạ sơn) nữa. Thế nhưng ‘xuống núi’ để làm chi? ‘Xuống núi’ để đi đâu? ‘Xuống núi’ để trèo lên núi Can-vê, thông phần vào cuộc khổ nạn, chịu chết với Chúa Giê-su và được chiêm ngắm vinh quang phục sinh hằng hữu. ‘Xuống núi’ hầu cùng vác thập giá với Ngài lên đồi Gol-gô-tha. Nói cách khác, ‘xuống núi’ cũng là hành vi từ bỏ con người cũ nặng tính xác thịt, vị kỷ, kiêu căng, háo danh háo của háo thắng, để mặc lấy con người mới, xả kỷ vị tha, canh tân và luôn sống theo Tin Mừng. Ở điểm này, Bậc Đáng kính ĐHY F.X. Nguyễn Văn Thuận đã chia sẻ: “Phải canh tân bao lâu? Phải luôn luôn khởi sự lại. Phải luôn luôn tu chỉnh thêm. Con đừng an nghỉ, bao lâu hôm nay con chưa tiến hơn hôm qua một bước trong sự hiệp nhất với Chúa. Con phải định ninh rằng: dừng lại là khởi sự thụt lùi xuống dốc, khởi sự thoái hóa” (Đường Hy Vọng, số 640 & 641). Mặc khác, ‘xuống núi’ tiến lên Giê-ru-sa-lem vác thập giá, chịu đau khổ với Chúa Ki-tô như lời cầu nguyện ngắn gọn nhưng mang ý nghĩa sâu sắc của Thánh Bê-na-đét-ta: “Con không xin cho con khỏi phải đau khổ, nhưng chỉ xin Ngài đừng bỏ con trong khổ đau”. Thánh nữ đã chịu nhiều bệnh tật và thử thách thời con sống, nhưng ngài đã phó thác hoàn toàn cho Chúa giữa mọi đau khổ. Vì theo Chúa là bước theo con đường thập giá, chứ không chỉ tìm vinh quang.

Sau cùng, xin được mượn lời của Thánh Tê-rê-xa Cal-cút-ta để cùng quý cộng đoàn cầu nguyện kết thúc bài chia sẻ này. Ngài viết: “Thánh thiện không tùy thuộc những việc phi thường, nhưng chính yếu là đón nhận với nụ cười những gì Chúa Giê-su gửi tới. Trọng tâm của đời thánh thiện là chấp nhận và sống theo ý Thiên Chúa”. Amen!

LỜI NGUYỆN TÍN HỮU

Chủ tế: Khi chiêm ngắm màu nhiệm Chúa Giêsu biến hình, chúng ta được mời gọi hãy tin vào Chúa Con và “*hãy vâng nghe lời Người!*” Để vâng nghe Lời Chúa, hầu đạt tới vinh quang phục sinh, chúng ta tha thiết dâng lời cầu xin:

1. “*Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người.*” Sứ mạng của Giáo hội là hướng dẫn mọi người tiến về vinh quang Nước Trời. Chúng ta cầu xin Chúa cho các vị chủ chăn, luôn nhiệt thành đồng lao cộng khổ với Chúa Kitô, để loan báo Tin Mừng cứu độ cho nhân loại. ***Chúng con cầu xin Chúa.***

ĐÁP: XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

2. “*Trỗi dậy đi, đừng sợ!*” Chúng ta cầu xin Chúa cho những anh chị em đang gặp thử thách đau thương, được nâng đỡ bởi niềm hy vọng Phục Sinh, hưởng nhờ ơn trợ giúp của Chúa để thánh hóa bản thân và sống màu nhiệm vượt qua với một ý nghĩa mới. ***Chúng con cầu xin Chúa.***

3. Trong tháng kính thánh Cả Giuse, chúng ta cầu xin cho các gia trưởng của các gia đình, noi gương sáng của người thợ mộc thành Nadarét, sống yêu thương phục vụ gia đình, mau mắn thi hành thánh ý Chúa trong cuộc sống. ***Chúng con cầu xin Chúa.***

4. “*Người đã cứu độ và kêu gọi chúng ta vào dân thánh của Người.*” Chúng ta cầu xin cho mọi gia đình công giáo, nhận ra sự hiện diện vinh quang của Chúa Kitô, để rồi luôn tỏa sáng Tin Mừng cứu độ bằng đời sống cầu nguyện hằng ngày, hiệp hành trong hòa thuận và yêu mến. ***Chúng con cầu xin Chúa.***

Chủ tế: Lạy Cha, Đức Kitô Con yêu dấu của Cha đã tỏ lộ vinh quang cho các môn đệ chiêm ngắm và được vững tin bước theo Người trên đường thập giá. Xin cho chúng con luôn vâng nghe lời Người để được giải thoát khỏi tội lỗi mà tiến bước trên đường nên thánh. Người hằng sống và hiển trị muôn đời. **Amen.**



CHÚA NHẬT III MÙA CHAY

08-03-2026

BÀI ĐỌC I: Xh 17, 3-7

Cho chúng tôi nước uống đi.

Lời Chúa trong sách Xuất Hành.

Thời đó, trong sa mạc, dân khát nước nên đã kêu trách ông Môisen rằng: “Ông đưa chúng tôi ra khỏi Ai Cập để làm gì? Có phải là để cho chúng tôi, con cái chúng tôi và súc vật của chúng tôi bị chết khát hay không?” Ông Môisen kêu lên cùn Đức Chúa: “Con phải làm gì cho dân này bây giờ? Chỉ một chút nữa là họ ném đá con!” Đức Chúa phán với ông Môisen: “Người hãy đi lên phía trước dân, đem theo một số kỳ mục Israel, cầm lấy cây gậy người đã dùng để đập xuống sông Nil, và đi đi. Còn Ta, Ta sẽ đứng ở đằng kia, trước mặt người, trên tảng đá ở núi Hôrép. Người sẽ đập vào tảng đá. Từ tảng đá, nước sẽ chảy ra cho dân uống”. Ông Môisen đã làm như vậy trước mặt các kỳ mục Israel. Ông đặt tên cho nơi ấy là Massa và Moriva, nghĩa là thử thách và gây sự, vì con cái Israel đã gây sự và thử thách Đức Chúa mà rằng: “Có Đức Chúa ở giữa chúng ta hay không?”

Đó là Lời Chúa

ĐÁP CA: Tv 94

Đáp: Ngày hôm nay, ước gì anh em nghe tiếng Chúa! Người phán: “Các người chớ cứng lòng”.

Xướng: Hãy đến đây ta reo hò mừng Chúa, tung hô Người là Núi Đá độ trì ta, vào trước thánh nhan dâng lời cảm tạ, cùng tung hô theo điệu hát cung đàn.

Xướng: Hãy vào đây ta cúi mình phủ phục, qùy trước tôn nhan Chúa là Đấng dựng nên Ta. Bởi chính Người là Thiên Chúa ta thờ, còn ta là dân Người lãnh đạo, là đoàn chiên tay Người dẫn dắt.

Xướng: Ngày hôm nay, ước gì anh em nghe tiếng Chúa! Người phán: “Các người chớ cứng lòng như tại Moriva, như ngày ở Massa trong sa

mạc, nơi tổ phụ các người đã từng thách thức và dám thử thách Ta, dù đã thấy những việc Ta làm.

BÀI ĐỌC II: Rm 5, 1-2. 5-8

Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng ta, nhờ Thánh Thần Người ban cho ta.

Lời Chúa trong thư của thánh Phaolô tông đồ gửi tín hữu Rôma.

Thưa anh em, một khi đã được nên công chính nhờ đức tin, chúng ta được bình an với Thiên Chúa, nhờ Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng ta. Vì chúng ta tin, nên Đức Giêsu đã mở lối cho chúng ta vào hưởng ân sủng của Thiên Chúa, như chúng ta đang được hiện nay; chúng ta lại còn tự hào về niềm hy vọng được hưởng vinh quang của Thiên Chúa. Trông cậy như thế, chúng ta sẽ không phải thất vọng, vì Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta, nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta. Quả vậy, khi chúng ta không có sức làm được gì vì còn là hạng người vô đạo, thì theo đúng kỳ hạn, Đức Kitô đã chết vì chúng ta. Hầu như không ai chết vì người công chính, họa may có ai dám chết vì một người lương thiện chẳng. Thế mà Đức Kitô đã chết vì chúng ta, ngay khi chúng ta còn là những người tội lỗi; đó là bằng chứng Thiên Chúa yêu thương chúng ta.

Đó là Lời Chúa

TUNG HÔ TIN MỪNG

Lạy Chúa, Chúa thật là Đấng Cứu Độ trần gian, xin ban cho con nước hằng sống, để con không bao giờ khát nữa.

TIN MỪNG: Ga 4, 5- 42

Mạch nước vọt lên, đem lại sự sống đời đời.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Gioan.

Khi ấy, Đức Giêsu đến một thành xứ Samari, tên là Sikha, gần thửa đất ông Giacóp đã cho con ông là Giuse. Ở đấy, có giếng của ông Giacóp. Người đi đường mỗi mệt, nên ngồi ngay xuống bờ giếng. Lúc đó vào khoảng mười hai giờ trưa.

Có một người phụ nữ Samari đến lấy nước. Đức Giêsu nói với người ấy: “Chị cho tôi xin chút nước uống!” Lúc đó, các môn đệ của Người đã

vào thành mua thức ăn. Người phụ nữ Samari liền nói: “Ông là người Do Thái, mà lại xin tôi, một phụ nữ Samari, cho ông nước uống sao?” Quả thế, người Do Thái không được giao thiệp với người Samari. Đức Giêsu trả lời: “Nếu chị nhận ra ân huệ Thiên Chúa ban, và ai là người nói với chị: “Cho tôi chút nước uống”, thì hẳn chị đã xin, và người ấy đã ban cho chị nước hằng sống. Chị ấy nói: “Thưa ông, ông không có gầu, mà giếng lại sâu. Vậy ông lấy đâu ra nước hằng sống? Chẳng lẽ ông lớn hơn tổ phụ chúng tôi là Giacóp, người đã cho chúng tôi giếng này? Chính người đã uống nước giếng này, cả con cháu và đàn gia súc của người cũng vậy”. Đức Giêsu trả lời: “Ai uống nước này, sẽ lại khát. Còn ai uống nước tôi cho, sẽ không bao giờ khát nữa. Và nước tôi cho sẽ trở thành nơi người ấy một mạch nước vọt lên, đem lại sự sống đời đời”.

Người phụ nữ nói với Đức Giêsu: “Thưa ông, xin ông cho tôi thứ nước ấy, để tôi hết khát và khỏi phải đến đây lấy nước”. Người bảo chị ấy: “Chị hãy gọi chồng chị, rồi hãy trở lại đây”. Người phụ nữ đáp: “Tôi không có chồng”. Đức Giêsu bảo: “Chị nói: “Tôi không có chồng” là phải, vì chị đã năm đời chồng rồi, và người hiện đang sống với chị không phải là chồng chị. Chị đã nói đúng”. Người phụ nữ nói với Người: “Thưa ông, tôi thấy ông thật là một ngôn sứ. Cha ông chúng tôi đã thờ phượng Thiên Chúa trên núi này, còn các ông lại bảo: Giêrusalem mới chính là nơi thờ phượng Thiên Chúa”. Đức Giêsu phán: “Này chị, hãy tin tôi: đã đến giờ các người sẽ thờ phượng Chúa Cha, không phải trên núi này hay tại Giêrusalem. Các người thờ Đấng các người không biết; còn chúng tôi thờ Đấng chúng tôi biết, vì ơn cứu độ phát xuất từ dân Do Thái. Nhưng giờ đã đến - và chính là lúc này đây - giờ những người thờ phượng đích thực sẽ thờ phượng Chúa Cha trong Thần Khí và sự thật, vì Chúa Cha tìm kiếm những ai thờ phượng Người như thế. Thiên Chúa là Thần Khí, và những kẻ thờ phượng Người phải thờ phượng trong Thần Khí và sự thật”. Người phụ nữ thưa: Tôi biết Đấng Messia, gọi là Đức Kitô, sẽ đến. Khi Người đến, Người sẽ loan báo cho chúng tôi mọi sự”. Đức Giêsu nói: “Đấng ấy chính là Tôi, người đang nói với chị đây”. Vừa lúc đó, các môn đệ trở về. Các ông ngạc nhiên vì thấy Người đang nói chuyện với một phụ nữ. Tuy thế, không ai dám hỏi: “Thầy cần gì vậy?” Hoặc: “Thầy nói gì với chị ấy?” Người phụ nữ để vò nước lại, vào thành và nói với người ta: “Đến mà xem: có một người đã nói với tôi tất cả những gì tôi đã làm. Ông ấy không phải là Đấng Kitô sao?” Họ ra khỏi thành và đến gặp Người.

Trong khi đó, các môn đệ thưa với Người rằng: "Rabbi, xin mời Thầy dùng bữa". Người nói với các ông: "Thầy phải dùng một thứ lương thực mà anh em không biết". Các môn đệ mới hỏi nhau: "Đã có người mang thức ăn đến cho Thầy rồi chẳng?" Đức Giêsu nói với các ông: "Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy, và hoàn tất công trình của Người. Nào anh em chẳng nói: Còn bốn tháng nữa mới đến mùa gặt? Nhưng này, Thầy bảo anh em: Ngược mắt lên mà xem, đồng lúa đã chín vàng đang chờ ngày gặt hái! Ai gặt thì lãnh tiền công và thu hoa lợi để được sống muôn đời, và như thế, cả người gieo lẫn kẻ gặt đều hơn hờ vui mừng. Thật vậy, câu tục ngữ "kẻ này gieo, người kia gặt" quả là đúng! Thầy sai anh em đi gặt những gì chính anh em đã không vất vả làm ra. Người khác đã làm lụng vất vả, còn anh em, anh em được vào hưởng kết quả công lao của họ".

Có nhiều người Samari trong thành đó đã tin vào Đức Giêsu, vì lời người phụ nữ làm chứng: ông ấy nói với tôi mọi việc tôi đã làm. Vậy, khi đến gặp Người, dân Samari xin Người ở lại với họ, và Người đã ở lại đó hai ngày. Số người tin vì lời Đức Giêsu nói còn đông hơn nữa. Họ bảo người phụ nữ: "Không còn phải vì lời chị kể mà chúng tôi tin. Quả thật, chính chúng tôi đã nghe và biết rằng: Người thật là Đấng Cứu Độ trần gian

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM LỜI CHÚA
CHÚA NHẬT III MÙA CHAY
08-03-2026

CÁI VỎ KHÔ VÀ NƯỚC HẰNG SỐNG

Các bài đọc và Phúc Âm Chúa nhật thứ 3 Mùa Chay đều có hình ảnh của NƯỚC. Chính Chúa chính là Nước Hằng Sống, Đấng đem lại sự sống và thỏa mãn mọi cơn khát của nhân loại.

Thật vậy, ai cũng có kinh nghiệm về những cơn khát. Không chỉ khát về thể lý, mà chúng ta còn khát về rất nhiều thứ. Khát tiền, khát tình, khát quyền, khát tri thức, khát yên ổn, khát công lý, khát được công nhận, ... rồi chúng ta còn khát khao ý nghĩa nữa. Có thể nói, con người là hữu thể của khao khát.

Và thật tình, không ít lần chúng ta đã vấp ngã vì những cơn khát của mình. Năm xưa dân Israel đã vấp ngã và cay đắng với Thiên Chúa vì cơn khát trong sa

mạc (Bài đọc I). Đây không chỉ là một cuộc khủng hoảng vì khát nước, mà sâu xa hơn là khủng hoảng đức tin. Không phải rắn lửa đã làm nhiều người trong dân chết cho bằng chính đức tin và một vị Thiên Chúa giải thoát họ một cách diệu kỳ, vừa mới đó đã ra khô héo, chết lịm.

Cách này cách khác, chúng ta có thấy chính mình trong hình ảnh ấy không? Được ban cho biết bao ơn lành trong đời, nhưng chỉ cần khó khăn xuất hiện, lòng tin yêu và biết ơn của ta đã mau chóng bốc hơi; ta sẵn sàng oán trách, thách thức và hoài nghi Chúa.

Trong bài Tin Mừng, người phụ nữ Samari đi ra giếng lấy nước vào giữa trưa đứng bóng. Tại sao vậy? Chẳng phải người làng vốn vẫn cùng nhau đi lấy nước lúc sáng sớm hoặc chiều mát, và giếng nước thành nơi để trao đổi trò chuyện, chia sẻ với nhau. Nhưng phải chăng nơi chị này còn có một **con khát sâu hơn**, và chiếc vò khô cong của chị biểu lộ những nỗ lực bất thành của chị trong việc thỏa mãn tận căn con khát ấy? Phải chăng chị muốn tránh ánh mắt và những lời lẽ của dân làng?

Thế rồi, ngay tại chính thời điểm ấy, bất giác chị gặp thấy Chúa Giêsu. Đó không phải là tình cờ ngẫu nhiên để người *phụ nữ Samari đã qua 5 đời chồng* này gặp Chúa. Như Ngài đã không bao giờ tình cờ khi gặp Gia-kêu trên cây sung, gặp Mathêu đang ngồi thu thuế, gặp bà góa thành Nain đang đưa đám đưa con trai duy nhất, gặp người mù bên vệ đường, người cùi bị xa lánh, người bại liệt ba mươi tám năm... Chúng ta không bao giờ tình cờ gặp Thiên Chúa. Thiên Chúa chúng ta là một vị Thiên Chúa đi tìm. Như mạch nước tìm về chỗ trũng. Chính Ngài lên đường kiếm tìm chúng ta, ngỏ lời và chờ đợi chúng ta đáp trả một cách tự do. Thế nên, hãy để Chúa Giêsu gặp chúng ta ngay tại chính con khát đang thôi thúc chúng ta!

Chúa Giêsu xin người thiếu phụ nước, nhưng thật ra là xin chị hãy tin vào Ngài để đời chị không còn phải khổ sở vì những con khát sâu kia nữa. Ngài có thứ “*nước sống*” và mời gọi chị đón nhận. “Nước sống” đó chính là Đức Giêsu, Ngài là “*nước hằng sống*” cho con người, và ai tin vào Ngài sẽ không bao giờ khát nữa. Có lẽ chị này chưa hiểu lắm về thứ nước mà Chúa đang nói, nhưng khao khát được giải thoát khỏi nỗi xấu hổ và con khát đời mình khiến chị thưa: “*Thưa ông, xin ông cho tôi thứ nước ấy, để tôi hết khát và khỏi phải đến đây lấy nước*”.

Nhưng, Chúa Giêsu không đến chỉ để che đậy bớt sự xấu hổ vì tội lỗi của con người, Ngài đến để chữa lành và ban ơn biến đổi từ bên trong. Cứu độ là như

thế đó! Cuộc gặp gỡ với Chúa Giêsu đã thực sự biến đổi cuộc đời người phụ nữ Samari: từ một người đàn bà lầm lỗi nay được nên người loan báo Tin mừng Đấng Cứu Thế.

Khi gặp Chúa rồi, tin Chúa rồi, người phụ nữ bỏ lại chiếc vò của mình bên giếng nước mà ra đi loan báo cho dân làng. Đây là một chi tiết đắt giá đến mức độ biểu tượng: Chiếc vò đã được bỏ lại. Nghĩa là, chị không còn cần lệ thuộc vào những cách thức cũ, để thỏa mãn cơn khát thẳm sâu kia nữa. Chị đã từng e ngại gặp dân làng, nhưng nay lại chạy đi mời gọi họ và không ngại dùng cuộc đời mình để làm chứng rằng Chúa Giêsu là Đấng Kitô. Chị không còn xấu hổ về cuộc đời lầm lỗi của mình nữa nhưng dùng nó để loan báo về ơn chữa lành của Chúa ban cho chị: *“Đến mà xem, ông ấy nói với tôi mọi việc tôi đã làm, ông ấy không phải là Đấng Kitô sao!”*

Mùa chay là mùa vào sa mạc, mùa đối diện với những cơn khát và gọi tên những chiếc vò khô hạn bên trong chúng ta. Chúa muốn chúng ta hãy vào sa mạc với Chúa, và trong Chúa. Vì chính Chúa mới dẫn Dân của Ngài băng qua sa mạc để vào đất Hứa. Chính Ngài mới đong đầy mọi khát khao bất tận.

Thiên Chúa không là Đấng luôn hùng dập tắt khao khát của con người, nhưng đi vào tận cội rễ của nó, để chữa lành và khai mở một mạch nguồn bất diệt. Để khi được thông phần vào chính khát vọng của Thiên Chúa, con người không còn khát nữa, vì đã chạm đến Nguồn và ở trong Nguồn rồi.

Đỉnh điểm của bài Tin Mừng hôm nay không chỉ là sự biến đổi và tuyên xưng đức tin của người phụ nữ Samari, nhưng là lời tuyên xưng đức tin của cả dân làng, của cộng đoàn: *“Không phải vì lời chị kể mà chúng tôi tin. Nhưng chính chúng tôi đã nghe và biết Người thật là Đấng cứu độ trần gian”*.

Mùa chay thánh này, xin Chúa cho chúng ta nhận ra: tôi đang khát mong điều gì? đâu là những cái vò tôi cố làm đầy mà dường như chẳng thể? Tôi có đang chết khát, đang héo mòn ngay bên cạnh nguồn Nước Hằng Sống không?

Cho đến khi biết khao khát Chúa, thì chính Ngài mới là nguồn mạch thỏa mãn mọi khát vọng và giải thoát chúng ta khỏi tình trạng ngộ độc và ra nghiện ngập, nô lệ bởi những thứ giải khát mà thế gian hằng marketing cho chúng ta.

Lạy Chúa, con xin dâng lên Chúa những cơn khát thẳm sâu của con, con biết chỉ mình Chúa mới cho con được thỏa mãn, và xin cho con mạnh dạn dùng đời sống mình mà làm chứng về Chúa, Đấng cứu độ con. Amen

LỜI NGUYỆN TÍN HỮU

Chủ tế: “*Luong thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy, và hoàn tất công trình của Người.*” Để được nên giống Chúa Giêsu và để Chúa làm no thỏa những con đói khát đang hoành hành khắp nơi, chúng ta tha thiết dâng lời nguyện xin:

1. “*Các người sẽ thờ phượng Thiên Chúa trong Thân Trí và sự thật*”. Xin cho hàng giáo sĩ và tu sĩ trong Giáo hội luôn thao thức với sứ mạng phục vụ và xây dựng Giáo hội hiệp thông, hầu Hội Thánh luôn xứng đáng là ánh sáng Tin Mừng cho muôn dân. **Chúng con cầu xin Chúa.**

ĐÁP: XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

2. “*Ai uống nước Ta ban, sẽ không bao giờ khát nữa*”. Xin cho những ai đang sống không niềm tin và những người đang sống dưới ách thống trị của vật chất, tiện nghi đang khao khát sự công chính và niềm an bình đích thực, được ơn trở về với Chúa, hầu nhờ qua các Bí Tích, họ được bình an và vui sống trong ơn cứu độ. **Chúng con cầu xin Chúa.**

3. “*Nếu chị nhận ra ơn huệ Chúa ban, và tin Người, thì Người ban cho chị nước hằng sống*”. Xin cho mỗi thành phần Kitô hữu trong Hội thánh nhận ra mọi ân huệ Chúa ban, biết sám hối, để hưởng ơn tha thứ của Chúa, đồng thời biết chia sẻ Nước trường sinh cho anh chị em đồng loại. **Chúng con cầu xin Chúa.**

4. “*Chị ơi, cho tôi xin chút nước uống*”. Xin Chúa ban sức mạnh củng cố và làm tăng triển niềm tin cho từng thành viên trong cộng đoàn phụng vụ để luôn sống kết hiệp, quảng đại và biết tìm những hy sinh hầu có thể thực hành quyết tâm đã đưa ra theo tinh thần mùa Chay Thánh. **Chúng con cầu xin Chúa.**

Chủ tế: Lạy Chúa, như người phụ nữ xứ Samaria, xin cho chúng con luôn hân hoan kín múc dòng nước cứu độ nơi mạch suối thương xót của Chúa và trở nên những mạch suối cho thế giới khô cằn vì thiếu niềm tin vào Chúa. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô Chúa chúng con. **Amen.**



CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY

15-03-2026

BÀI ĐỌC I: Sm 16, 1b. 6-7. 10-13a

Ông Đavít được xúc dầu tấn phong làm vua Israel

Lời Chúa trong sách Samuel quyển thứ nhất.

Thời đó, Đức Chúa phán với ông Samuel: “Người hãy lấy dầu đổ đầy sừng và lên đường. Ta sai người đến gặp Giêssê, người Bêlem, vì Ta đã thấy trong các con trai nó, một người Ta muốn đặt làm vua”. Khi họ đến, ông thấy Êliáp, ông nghĩ: “Đúng rồi! Người Đức Chúa xúc dầu tấn phong đang ở trước mặt Đức Chúa đây!” Nhưng Đức Chúa phán với ông Samuel: “Đừng xét theo hình dáng và vóc người cao lớn của nó, vì Ta đã gạt bỏ nó, Thiên Chúa không nhìn theo kiểu người phàm: người phàm chỉ thấy điều mắt thấy, còn Đức Chúa thì thấy tận đáy lòng”.

Ông Giêssê cho bảy người con trai đi qua trước mặt ông Samuel, nhưng ông Samuel nói với ông Giêssê: “Đức Chúa không chọn những người này”. Rồi ông lại hỏi ông Giêssê: “Các con ông có mặt đầy đủ chưa?” Ông Giêssê trả lời: “Còn cháu út nữa, nó đang chăn chiên”. Ông Samuel liền nói với ông Giêssê: “Xin ông cho người đi tìm nó về, chúng ta sẽ không nhập tiệc trước khi nó tới đây”. Ông Giêssê cho người đi đón cậu về. Cậu có mái tóc hung, đôi mắt đẹp và khuôn mặt xinh xắn. Đức Chúa phán với ông Samuel: “Đứng dậy, xúc dầu tấn phong nó đi! Chính nó đó!” Ông Samuel cầm lấy sừng dầu và xúc cho cậu, ở giữa các anh của cậu. Thần Khí Đức Chúa nhập vào Đavít từ ngày đó trở đi.

Đó là Lời Chúa

ĐÁP CA: Tv 22

Đáp: *Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì.*

Xướng: Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì. Trong đồng cỏ xanh tươi, Người cho tôi nằm nghỉ. Người đưa tôi tới dòng nước trong lành và bổ sức cho tôi.

Xướng: Người dẫn tôi trên đường ngay nẻo chính vì danh dự của Người. Lạy Chúa, dầu qua lũng âm u, con sợ gì nguy khốn, vì có Chúa ở cùng. Con trượng Ngài bảo vệ, con vững dạ an tâm.

Xướng: Chúa dọn sẵn cho con bữa tiệc, ngay trước mặt quân thù. Đầu con, Chúa xúc đượm dầu thơm, ly rượu con đầy tràn chan chứa.

Xướng: Lòng nhân hậu và tình thương Chúa áp ủ tôi cuốt cả cuộc đời, và tôi được ở đền Người những ngày tháng, những năm dài triền miên.

BÀI ĐỌC II: Ep 5, 8-14

Từ chốn tử vong, trở dậy đi nào! Đức Kitô sẽ chiếu sáng ngươi!

Lời Chúa trong thư của thánh Phaolô tông đồ gửi tín hữu Êphêô.

Thưa anh em, xưa anh em là bóng tối, nhưng bây giờ, trong Chúa, anh em lại là ánh sáng. Vậy anh em hãy ăn ở như con cái ánh sáng; mà ánh sáng đem lại tất cả những gì là lương thiện, công chính và chân thật. Anh em hãy xem điều gì đẹp lòng Chúa. Đừng cộng tác vào những việc vô ích của con cái bóng tối, phải vạch trần những việc ấy ra mới đúng. Vì những việc chúng làm lén lút, thì nói đến đã là nhục rồi. Nhưng tất cả những gì bị vạch trần, đều do ánh sáng làm lộ ra; mà bất cứ điều gì lộ ra, thì trở nên ánh sáng. Bởi vậy, có lời chép rằng: “Tình giác đi, hỡi người còn đang ngủ! Từ chốn tử vong, trở dậy đi nào! Đức Kitô sẽ chiếu sáng ngươi!”

Đó là Lời Chúa

TUNG HỒ TIN MỪNG

Chúa nói: “Tôi là ánh sáng thế gian. Ai theo Tôi, sẽ nhận được ánh sáng đem lại sự sống”

TIN MỪNG: Ga 9, 1-41

Anh mù đến rửa ở hồ Silôê và khi về thì được thấy.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Gioan.

Khi ấy, Đức Giêsu nhìn thấy một người mù từ thuở mới sinh. Các môn đệ hỏi Người: “Thưa Thầy, ai đã phạm tội khiến người này sinh ra đã bị mù,

anh ta hay cha mẹ anh ta?” Đức Giêsu trả lời: “Không phải anh ta, cũng chẳng phải cha mẹ anh ta đã phạm tội. Nhưng sở dĩ như thế là để thiên hạ thấy công trình của Thiên Chúa được tỏ hiện nơi anh. Chúng ta phải thực hiện công trình của Đấng đã sai Thầy, khi trời còn sáng; đêm đến, không ai có thể làm việc được. Bao lâu Thầy còn ở thế gian. Thầy là ánh sáng thế gian”. Nói xong, Đức Giêsu nhổ nước miếng xuống đất, trộn thành bùn và xức vào mắt người mù, rồi bảo anh ta: “Anh hãy đến hồ Silôê mà rửa” (Silôê có nghĩa là: người được sai phái). Vậy anh ta đến rửa ở hồ, và khi về thì nhìn thấy được.

Các người láng giềng và những kẻ trước kia thường thấy anh ta ăn xin, mới nói: “Hắn không phải là người vãi ngồi ăn xin đó sao?” Có người nói: “Chính hắn đó!”, kẻ khác lại rằng: “Không phải đâu! Nhưng là một đứa nào giống hắn đó thôi!” Còn anh ta thì quả quyết: “Chính tôi đây!” Người ta liền hỏi anh: “Vậy làm sao mắt anh lại mở ra được như thế?” Anh ta trả lời: “Người tên là Giêsu đã trộn một chút bùn, xức vào mắt tôi, rồi bảo: “Anh hãy đến hồ Silôê mà rửa”. Tôi đã đi, đã rửa và tôi nhìn thấy” Họ lại hỏi anh: “Ông ấy ở đâu?” Anh ta đáp: “Tôi không biết”.

Họ dẫn kẻ trước đây bị mù đến với những người Pharisai. Nhưng ngày Đức Giêsu trộn chút bùn và làm cho mắt anh anh ta mở ra lại là ngày sabbat. Vậy, các người Pharisai hỏi thêm một lần nữa làm sao anh nhìn thấy được. Anh trả lời: “Ông ấy lấy bùn thoa vào mắt tôi, tôi rửa và tôi nhìn thấy”. Trong nhóm Pharisai, người thì nói: “Ông ta không thể là người của Thiên Chúa được, vì không giữ ngày sabbat”. Kẻ thì bảo: “Một người tội lỗi sao có thể làm được những dấu lạ như vậy?” Thế là họ đâm ra chia rẽ. Họ lại hỏi người mù: “Còn anh, anh nghĩ gì về người đã mở mắt cho anh?” Anh đáp: “Người là một vị ngôn sứ!”

Người Do Thái không tin là trước đây anh bị mù mà nay nhìn thấy được, nên đã gọi cha mẹ anh ta đến. Họ hỏi: “Anh này có phải là con ông bà không? Ông bà nói là anh bị mù từ khi mới sinh, vậy sao bây giờ anh lại nhìn thấy được?” Cha mẹ anh đáp: “Chúng tôi biết nó là con chúng tôi, nó bị mù từ khi mới sinh. Còn bây giờ làm sao nó thấy được, chúng tôi không biết, hoặc có ai đã mở mắt cho nó, chúng tôi cũng chẳng hay. Xin các ông cứ hỏi nó; nó đã khôn lớn rồi, nó có thể tự khai được”. Cha mẹ anh nói thế

vi sợ người Do Thái. Thật vậy, người Do Thái đã đồng lòng trục xuất khỏi hội đường kẻ nào dám tuyên xưng Đức Giêsu là Đấng Kitô. Vì thế, cha mẹ anh mới nói: “Nó đã khôn lớn rồi, xin các ông cứ hỏi nó”.

Một lần nữa, họ gọi người trước đây bị mù đến và bảo: “Anh hãy tôn vinh Thiên Chúa. Chúng ta đây, chúng ta biết ông ấy là người tội lỗi”. Anh ta đáp: “Ông ấy có phải là người tội lỗi hay không, tôi không biết. Tôi chỉ biết một điều: trước đây tôi bị mù mà nay tôi nhìn thấy được!” Họ mới nói với anh: “Ông ấy đã làm gì cho anh? Ông ấy đã mở mắt cho anh thế nào?” Anh trả lời: “Tôi đã nói với các ông rồi mà các ông vẫn không chịu nghe. Tại sao các ông còn muốn nghe lại chuyện đó nữa? Hay các ông cũng muốn làm môn đệ ông ấy chẳng?” Họ liền mắng nhiếc anh: “Có mày mới là môn đệ của ông ấy; còn chúng ta, chúng ta là môn đệ của ông Môisen. Chúng ta biết rằng Thiên Chúa đã nói với ông Môisen; nhưng chúng ta không biết ông Giêsu ấy bởi đâu mà đến”. Anh đáp: “Kể cũng lạ thật! Các ông không biết ông ấy bởi đâu mà đến, thế mà ông ấy lại là người đã mở mắt tôi! Chúng ta biết: Thiên Chúa không nhậm lời những kẻ tội lỗi; còn ai kính sợ Thiên Chúa và làm theo ý của Người, thì Người nhậm lời kẻ ấy. Xưa nay chưa hề nghe nói có ai đã mở mắt cho người mù từ lúc mới sinh. Nếu không phải là Người bởi Thiên Chúa mà đến, thì ông ta đã chẳng làm được gì!” Họ đối lại: “Mày sinh ra tội lỗi ngập đầu, thế mà mày lại muốn làm thầy chúng ta ư?” Rồi họ trục xuất anh.

Đức Giêsu nghe nói họ đã trục xuất anh. Khi gặp lại anh, Người hỏi: “Anh có tin vào Con Người không?” Anh đáp: “Thưa Ngài, Đấng ấy là ai để tôi tin?” Đức Giêsu trả lời: “Anh đã thấy Người. Chính Người đang nói với anh đây”. Anh nói: “Thưa Ngài, tôi tin”. Rồi anh sắp mình xuống trước mặt Người. Đức Giêsu nói: “Tôi đến thế gian này chính là để xét xử: cho người không xem thấy được thấy, và kẻ xem thấy lại nên đui mù!”

Những người Pharisiêu đang ở đó với Đức Giêsu nghe vậy, liền lên tiếng: “Thế ra cả chúng tôi cũng đui mù hay sao?” Đức Giêsu bảo họ: “Nếu các ông đui mù, thì các ông đã chẳng có tội. Nhưng giờ đây Các ông nói rằng: chúng tôi thấy, nên tội các ông vẫn còn!”

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM LỜI CHÚA
CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY
15-03-2026

Ánh sáng đức tin – Nguồn hy vọng của chúng ta!

Anh chị em thân mến,

Giáo Hội thật khéo léo khi chọn các bài đọc trong các Chúa Nhật Mùa Chay để dẫn dắt những người dự tòng bước vào đời sống đức tin, đồng thời giúp mỗi người chúng ta hiểu rõ hơn căn tính của Chúa Giêsu.

Ngay từ Chúa Nhật I Mùa Chay, chúng ta đã được nghe câu chuyện Chúa Giêsu chịu cám dỗ trong hoang địa. Qua đó, Giáo Hội nhắc chúng ta rằng hành trình đức tin luôn bắt đầu bằng cuộc chiến nội tâm: chiến đấu với cám dỗ, với sự yếu đuối và những lựa chọn sai lầm.

Đến Chúa Nhật II Mùa Chay, chúng ta chiêm ngắm Chúa Giêsu biến hình trên núi. Qua đó, Ngài cho các môn đệ thấy vinh quang của Con Thiên Chúa. Ngài là Đấng đến từ Chúa Cha, luôn sống trong sự vâng phục và làm đẹp lòng Chúa Cha trong mọi sự.

Chúa Nhật III Mùa Chay kể lại cuộc gặp gỡ giữa Chúa Giêsu và người phụ nữ Samari bên bờ giếng. Tại đó, Chúa mạc khải Ngài là Nước Hằng Sống. Ai đến với Ngài sẽ không còn khát, không còn phải sống trong nỗi trống rỗng và thất vọng của cuộc đời.

Và hôm nay, Tin Mừng Chúa Nhật IV Mùa Chay dẫn chúng ta đến câu chuyện Chúa Giêsu chữa lành một người mù bẩm sinh. Qua phép lạ này, Chúa cho chúng ta biết: Ngài chính là Ánh Sáng thật. Ai tin vào Ngài sẽ được nhìn thấy ánh sáng. Ai bước theo Ngài sẽ không còn đi trong bóng tối của buồn chán, thất vọng, nhưng được sống trong ánh sáng của bình an và hy vọng.

Thánh Gioan kể lại câu chuyện này thật sống động và đầy kịch tính, nhất là qua những cuộc đối thoại giữa người mù và những người Phariseu. Người mù không chỉ được sáng mắt thể lý, mà còn dần dần sáng mắt đức tin. Anh can đảm làm chứng cho Đấng đã chữa lành mình, dù bị chất vấn, bị nghi ngờ và cuối cùng bị trục xuất khỏi hội đường.

Nhìn lại câu chuyện ấy, chúng ta cũng được mời gọi tự hỏi:

Chúng ta có đủ can đảm để làm chứng cho Chúa bằng đời sống và lời nói của mình như người mù trong Tin Mừng không?

Và nhất là, chúng ta có đủ khiêm tốn nhìn nhận sự “mù lòa” nơi chính mình để xin Chúa chữa lành không?

Người mù trong Tin Mừng rất đơn sơ và chân thành. Anh không ngại nhận mình từng mù lòa. Chính sự chân thành ấy đã mở ra cho anh con đường đức tin. Khi bị ép phải phủ nhận Chúa Giêsu, anh mạnh mẽ tuyên xưng: “Nếu người này không bởi Thiên Chúa mà đến, thì ông đã chẳng làm được gì.”

Lòng tin đơn sơ nhưng vững vàng ấy không chỉ giúp anh sáng mắt thể xác, mà còn giúp tâm hồn anh bừng sáng để nhận ra Đấng Cứu Độ.

Cuộc sống đức tin của mỗi người chúng ta cũng vậy. Đôi khi chúng ta vẫn còn những vùng tối trong tâm hồn: sự ích kỷ, nóng giận, ghen tị hay vô cảm. Mùa Chay là thời gian Chúa mời gọi chúng ta mở lòng ra để đón nhận ánh sáng của Ngài, để được chữa lành và bắt đầu lại.

Xin Chúa Giêsu – Ánh Sáng thật – soi chiếu vào tận đáy lòng mỗi người chúng ta. Xin Ngài chữa lành mọi mù lòa trong tâm hồn, để chúng ta biết nhận ra điều thiện hảo, biết sống trong sự thật và bước đi trên con đường bình an của Ngài.

Lm. Joachim Hoai

LỜI NGUYỆN TÍN HỮU

Chủ tế: Anh chị em thân mến, chúng ta khẩn cầu Thiên Chúa giải thoát chúng ta khỏi bóng tối và sự sợ hãi, để biến đổi chúng ta thành ánh sáng cho trần gian. Trong tâm tình đó, chúng ta dâng lời cầu nguyện:

1. “*Từ trong cõi chết, người hãy đứng lên và Chúa Kitô sẽ chiếu sáng trên người*”. Chúng ta cầu xin Chúa cho các vị lãnh đạo trong Hội thánh, trở nên ánh sáng muôn dân, chiếu rọi về đẹp Tin Mừng của Chúa Giêsu, qua việc gặp gỡ tha nhân cách chân tình và tỏa lan lòng yêu thương bác ái. **Chúng con cầu xin Chúa.**

ĐÁP: XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

2. “*Anh em là sự sáng trong Chúa*”. Xin Chúa gia tăng lòng tin cho các Kitô hữu đang bị thử thách, bị bách hại vì Tin Mừng, và ban ơn trợ giúp an ủi họ, để họ giữ vững đức tin, bền lòng cậy trông, và kiên trì yêu mến đến cùng. **Chúng con cầu xin Chúa.**

3. “*Hỡi kẻ đang ngủ, hãy thức dậy, hãy vùng dậy ra khỏi cõi chết*” Xin cho những ai đang lầm đường lạc bước mau quay về lãnh nhận bí tích Hòa Giải trong Mùa Chay, để được sáng mắt linh hồn, chữa lành các bệnh tật hồn xác, đón nhận ơn giao hòa. **Chúng con cầu xin Chúa.**

4. “*Tôi đến thế gian này, chính là để xét xử cho người không xem thấy được thấy*”. Xin cho mỗi người chúng ta, đang sống xa quê hương, biết luôn hiên ngang sống trọn vẹn niềm tin đã lãnh nhận qua phép Rửa tội, bằng lối sống trong sáng và các việc tốt lành. **Chúng con cầu xin Chúa.**

Chủ tế: Lạy Cha là nguồn mạch ơn tha thứ, trong Chúa Giêsu, Cha đã ban cho chúng con sự tự do đích thực, xin nhận lời cầu nguyện của chúng con, và xin hướng dẫn để chúng con sống theo giáo huấn của Tin Mừng, biết quảng đại phục vụ anh chị em. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô Chúa chúng con. **Amen.**



CHÚA NHẬT V MÙA CHAY

22-03-2026

BÀI ĐỌC I: Ez 37, 12-14

Ta sẽ đặt Thần Khí của Ta vào trong các người và các người sẽ được hồi sinh.

Lời Chúa trong sách ngôn sứ Ezekiel.

Đức Chúa là Thiên Chúa phán như sau: “Hỡi dân Ta, này chính Ta mở huyết cho các người. Ta sẽ đưa các người lên khỏi huyết và đem các người về đất Israel. Các người sẽ nhận biết chính Ta là Đức Chúa, khi Ta mở huyết cho các người và đưa các người lên khỏi huyết, hỡi dân Ta. Ta sẽ đặt Thần Khí của Ta vào trong các người và các người sẽ được hồi sinh. Ta sẽ cho các người định cư trên đất của các người. Bây giờ, các người sẽ nhận biết chính Ta là Đức Chúa. Ta đã phán là Ta làm. Đó là sấm ngôn của Đức Chúa.

Đó là Lời Chúa

ĐÁP CA: Tv 129

Đáp: *Chúa luôn từ ái một niềm, ơn cứu chuộc nơi Người chan chứa.*

Xướng: Từ vực thẳm, con kêu lên Ngài, lạy Chúa, muôn lạy Chúa, xin Ngài nghe tiếng con. Dám xin Ngài lắng tai để ý nghe lời con tha thiết nguyện cầu.

Xướng: Ôi lạy Chúa, nếu như Ngài chấp tội, nào có ai đứng vững được chăng? Nhưng Chúa vẫn rộng lòng tha thứ, để chúng con biết kính sợ Ngài.

Xướng: Mong đợi Chúa, tôi hết lòng mong đợi, cây trồng ở lời Người. Hồn tôi trông chờ Chúa, hơn lính canh mong đợi hừng đông.

Xướng: Hơn lính canh mong đợi hừng đông, trông cây Chúa đi, Israel hỡi, bởi Chúa luôn từ ái một niềm, ơn cứu chuộc nơi Người chan chứa. Chính Người sẽ cứu chuộc Israel, cho thoát khỏi tội khiên muôn vàn.

BÀI ĐỌC II: Rm 8, 8-11

Thần Khí của Đấng đã làm cho Đức Giêsu sống lại từ cõi chết, ngự trong anh em.

Lời Chúa trong thư của thánh Phaolô tông đồ gửi tín hữu Rôma.

Thưa anh em, những ai bị tính xác thịt chi phối thì không thể vừa lòng Thiên Chúa. Nhưng anh em không bị tính xác thịt chi phối, mà được Thần Khí chi phối, bởi vì Thần Khí của Thiên Chúa ngự trong anh em. Ai không có Thần Khí của Đức Kitô, thì không thuộc về Đức Kitô. Nhưng nếu Đức Kitô ở trong anh em, thì dầu thân xác anh em có phải chết vì tội đã phạm, Thần Khí cũng ban cho anh em được sống, ví anh em đã được trở nên công chính. Lại nữa, nếu Thần Khí ngự trong anh em, Thần Khí của Đấng đã làm cho Đức Giêsu sống lại từ cõi chết, cũng sẽ dùng thần khí của Người đang ngự trong anh em, mà làm cho thân xác của anh em được sự sống mới.

Đó là Lời Chúa

TUNG HÔ TIN MỪNG

Chúa nói: Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống; ai tin vào Thầy sẽ không phải chết bao giờ.

TIN MỪNG: Ga 11, 1-45

Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Gioan.

Hồi đó, có một người bị đau nặng, tên là Lazarô, quê ở Bêtania, làng của hai chị em cô Matta và Maria. Cô Maria là người sau này sẽ xức dầu thơm cho Chúa, và lấy tóc lau chân Người. Anh Lazarô, người bị đau nặng, là em của cô. Hai cô cho người đến nói với Đức Giêsu: “Thưa Thầy, người Thầy thương mến đang bị đau nặng”. Nghe vậy, Đức Giêsu bảo: “Bệnh này không đến nỗi chết đâu, nhưng là dịp để bày tỏ vinh quang của Thiên Chúa: qua cơn bệnh này, Con Thiên Chúa được tôn vinh”.

Đức Giêsu quý mến cô Matta cùng hai người em là cô Maria và anh Lazarô. Tuy nhiên, sau khi được tin anh Lazarô lâm bệnh, Người còn lưu lại thêm hai ngày tại nơi đang ở. Rồi sau đó, Người nói với các môn đệ:

“Nào chúng ta cùng trở lại miền Giuđê!” Các môn đệ nói: “Thưa Thầy, mới đây người Do Thái tìm cách ném đá Thầy, mà Thầy lại còn đến đó sao?” Đức Giêsu trả lời: Ban ngày chẳng có暮 hai giờ đó sao? Ai đi ban ngày thì không vấp ngã, vì thấy ánh sáng mặt trời. Còn ai đi ban đêm, thì vấp ngã vì không có ánh sáng nơi mình!” Nói những lời này xong, Người bảo họ: “Lazarô, bạn của chúng ta, đang yên giấc, tuy vậy, Thầy đi đánh thức anh ấy đây”. Các môn đệ nói với Người: “Thưa Thầy, nếu anh yên giấc được, anh ấy sẽ khỏe lại”. Đức Giêsu nói về cái chết của anh Lazarô, còn họ tưởng Người nói về giấc ngủ thường. Bấy giờ Người mới nói rõ: “Lazarô đã chết. Thầy mừng cho anh em, vì Thầy đã không có mặt ở đó, để anh em tin. Thôi, nào chúng ta đến với anh ấy”. Ông Tôma, gọi là Đidimô, nói với các bạn đồng môn: “Cả chúng ta nữa, chúng ta cũng đi để cùng chết với Thầy!”

Khi đến nơi, Đức Giêsu thấy anh Lazarô đã chôn trong mộ được bốn ngày rồi. Bêtania cách Giêrusalem không đầy ba cây số. Nhiều người Do Thái đến chia buồn với hai cô Matta và Maria, vì em các cô mới qua đời. Vừa được tin Đức Giêsu đến, cô Matta liền ra đón Người. Còn Maria thì ngồi ở nhà. Cô Matta nói với Đức Giêsu: “Thưa Thầy, nếu có Thầy ở đây, em con đã không chết. Nhưng bây giờ con biết: bất cứ điều gì Thầy xin cùng Thiên Chúa, Người cũng sẽ ban cho Thầy”. Đức Giêsu nói: “Em chị sẽ sống lại!” Cô Matta thưa: “Con biết, em con sẽ sống lại, khi kẻ chết sống lại trong ngày sau hết!” Đức Giêsu liền phán: “Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết, cũng sẽ được sống. Ai sống và tin vào Thầy, sẽ không bao giờ phải chết. Chị có tin thế không?” Cô Matta đáp: “Thưa Thầy, có. Con vẫn tin Thầy là Đức Kitô, Con Thiên Chúa, Đáng phải đến thế gian”.

Nói xong, cô đi gọi em là Maria, và nói nhỏ: “Thầy đến rồi, Thầy gọi em đấy!” Nghe vậy, cô Maria vội đứng lên và đến với Chúa Giêsu. Lúc đó Người chưa vào làng, nhưng vẫn còn ở chỗ cô Matta đã ra đón Người. Những người Do Thái vẫn đang ở trong nhà với cô Maria để chia buồn, thấy cô vội vã đứng dậy đi ra, liền đi theo, tưởng rằng cô ra mộ khóc em.

Khi đến gần Đức Giêsu, cô Maria vừa thấy Người, liền phủ phục dưới chân và nói: “Thưa Thầy, nếu có Thầy ở đây, em con đã không chết”. Thấy cô khóc, và những người Do Thái đi với cô cũng khóc, Đức Giêsu thổn thức trong lòng và xao xuyến. Người hỏi: “Các người để xác anh ấy ở

đâu?” Họ trả lời: “Thưa Thầy, mời Thầy đến mà xem”. Đức Giêsu liền khóc. Người Do Thái mới nói: “Kìa xem, ông thương anh Lazarô biết mấy!” Có mấy người trong nhóm họ nói: “Ông ta đã mở mắt cho người mù, lại không thể làm cho anh ấy khỏi chết ư?” Đức Giêsu lại thổn thức trong lòng. Người đi tới mộ, Ngôi mộ đó là một cái hang, có phiến đá đậy lại. Đức Giêsu nói: “Đem phiến đá này đi!” Cô Matta là chị người chết liền nói: Thưa Thầy, nặng mùi rồi, vì em con ở trong mồ đã được bốn ngày”. Đức Giêsu bảo: “Nào Thầy đã chẳng nói với chị rằng: nếu chị tin, chị sẽ được thấy vinh quang của Thiên Chúa sao?” Rồi người ta đem phiến đá đi. Đức Giêsu ngước mắt lên và nói: “Lạy Cha, con cảm tạ Cha, vì Cha đã nhậm lời con. Phần con, con biết Cha hằng nhậm lời con, nhưng vì dân chúng đứng quanh đây, nên con đã nói để họ tin là Cha đã sai con”. Nói xong, Người kêu lớn tiếng: “Anh Lazarô, hãy ra khỏi mồ!” Người chết liền ra, chân tay còn quấn vải, và mặt còn phủ khăn. Đức Giêsu bảo: “Cởi khăn và vải cho anh ấy, rồi để anh ấy đi”.

Trong số những người Do Thái đến thăm cô Maria và được chứng kiến việc Đức Giêsu làm, có nhiều kẻ đã tin vào Người.

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM LỜI CHÚA
CHÚA NHẬT V MÙA CHAY
28-03-2026

"Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết, cũng sẽ được sống. Ai sống và tin vào Thầy, sẽ không bao giờ phải chết. "

(Gn 11.25-26)

Khi nhắm mắt, ai chờ ta?

Nếu tối nay là đêm cuối, tôi có bình an không... hay còn điều gì chưa kịp nói? Tôi có được gặp lại cha mẹ, vợ chồng, con cái, người mình thương không? Và gặp lại rồi... có nhận ra nhau không? Người thân của tôi đã ra đi, bây giờ đang người ấy ở đâu? Họ có đang bình an không? Họ có biết tôi thương nhớ họ không?

Phục sinh của Đức Kitô là bảo chứng sự sống đời sau

Từ ngàn xưa, thi sĩ, nghệ sĩ, triết gia và thần học gia đã cố gắng diễn tả sự sống đời sau, nhưng mọi hình dung vẫn không chạm tới màu nhiệm thiên đàng. Ngay cả Thánh Bộ Giáo Lý Đức Tin cũng nhìn nhận rằng Kinh Thánh và thần học chưa cung cấp đủ ánh sáng để phác họa trọn vẹn đời sống sau khi chết. Vì thế, niềm tin của chúng ta vào thiên đàng dựa trên đức tin qua lời mạc khải của Kinh Thánh và sự Phục sinh của Đức Kitô.

Thánh Phaolô nói chặt hy vọng của chúng ta với sự phục sinh của Đức Kitô (x. 1 Cr 15,12). Và dấu chỉ rõ nhất về “đời sau” là chính cách Đức Giêsu phục sinh sống với các môn đệ: Người tìm đến những người Người yêu, trao bình an chứ không kết án, tha thứ chứ không luận phạt và hàn gắn tương quan, khi nói: “Bình an cho anh em” (Ga 20,26).

Thiên Đàng là động lực sống mỗi ngày

Dù thiên đàng vẫn là màu nhiệm vượt quá hiểu biết, nhưng nhờ sự phục sinh của Chúa Giêsu chúng ta tin chắc: niềm vui sẽ thay nỗi buồn, bình an thắng xung đột, tình yêu vượt hận thù, và sự sống đời đời chiến thắng sự chết. Mong chờ thiên đàng, chúng ta vừa háo hức vừa lo vì thấy mình còn yếu đuối và lỗi lầm. Chính nỗi “lo thánh thiện” ấy thúc ta hoán cải mỗi ngày, sống sám hối, lớn lên trong đời thiêng liêng, để niềm tin vào thiên đàng trở thành động lực sống xứng đáng với lời hứa của Chúa.

Phản mình

Lạy Chúa Giêsu, chính Chúa nói: “Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống... Ai sống và tin vào Thầy sẽ không bao giờ phải chết.”

Lạy Chúa Giêsu! Con tin thác vào Chúa. Lạy Chúa Giêsu! Lạy Chúa, dù con đã mang theo bao vết thương lòng, mặc cảm tội lỗi... Nhưng con tin rằng Chúa không nhắc lại để kết án mà còn chữa lành con. Có những điều khiến con hổ thẹn, những lần con làm tổn thương người khác... xin cho con cơ hội để nói lời: “... xin lỗi... cảm ơn...”

Lạy Chúa Giêsu! Con tin thác nơi Chúa. Con tin Chúa là sự sống của con. Khi con yếu đuối, xin Chúa nâng con; khi con hoang mang, xin Chúa soi đường; khi con sợ hãi, xin Chúa ban bình an.

Chúa là Đấng duy nhất cứu chuộc con. Con không bám vào công trạng của mình, nhưng bám vào lòng thương xót của Chúa. Amen.

Micae Lập

LỜI NGUYỆN TÍN HỮU

Chủ tế: Chúa Giêsu đã phán: “*Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết, cũng sẽ được sống*”. Chúng ta hãy sốt sắng dâng lời nguyện xin:

1. Xin cho Đức Thánh Cha, các Giám Mục và Linh Mục được Chúa Thánh Thần hướng dẫn và tác động mãnh liệt, để các ngài sống thánh thiện và thân tình với Chúa hơn. Bằng đời sống cầu nguyện và đượm tình bác ái Chúa Kitô, các ngài có thể lôi kéo nhiều người tội lỗi trở về với Chúa. **Chúng con cầu xin Chúa.**

ĐÁP: XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

2. Xin cho mọi Kitô hữu ý thức rằng tội lỗi là căn nguyên làm cho linh hồn phải chết, để họ biết giúp nhau cởi bỏ những ràng buộc của Satan, tránh xa các dịp tội, mềm dẻo trước sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần, hầu luôn được thuộc về Chúa và sống trong ân sủng của Đức Kitô. **Chúng con cầu xin Chúa.**

3. “*Ta là sự sống lại và là sự sống*”. Xin cho con người biết nhận ra Thiên Chúa là Đấng duy nhất có thể ban sự sống, và làm cho con người từ cõi chết sống lại, hầu con người biết tìm kiếm Ngài và đặt niềm tin, phó thác vào Ngài cách xác tín. **Chúng con cầu xin Chúa.**

4. Xin cho cộng đoàn tham dự phụng vụ biết bỏ đi tảng đá kiêu căng, tự ái, ích kỷ và sự khép kín tâm hồn, là những thứ ngăn cản ơn Chúa, để tâm hồn chúng ta trở thành mái ấm Bêthania, sống trọn niềm tin yêu và phụng sự Chúa, hầu đạt được niềm an vui bất diệt. **Chúng con cầu xin Chúa.**

Chủ tế: Lạy Cha, xin nhận lời cầu nguyện của chúng con, xin đổ đầy tình thương vào tâm hồn chúng con, và xin cho chúng con biết giữ gìn những hồng ân mà Cha đã ban cho chúng con, nhờ đó chúng con sẽ tiến bước trong đời sống mới. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô Chúa chúng con. **Amen.**



CHÚA NHẬT LỄ LÁ

29-03-2026

TUỶNG NIỆM CUỘC THƯƠNG KHÓ CỦA CHÚA

KIỆU LÁ

TIN MỪNG MT 21, 1-11

Chúc tụng Đấng ngự đến nhân danh Đức Chúa.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Matthêu.

Mấy ngày trước lễ Vượt Qua, Đức Giêsu và các môn đệ đến gần thành Giêrusalem, và tới làng Bétphagê, phía núi Ôliu. Bấy giờ, Đức Giêsu sai hai môn đệ và bảo: “Các anh đi vào làng trước mặt kia, và sẽ thấy ngay một con lừa mẹ đang cột sẵn đó, có con lừa con bên cạnh. Các anh cởi dây ra và dắt về cho Thầy. Nếu có ai nói gì với các anh, thì trả lời là Chúa cần đến chúng, Người sẽ trả lại ngay”. Sự việc đó xảy ra như thế để ứng nghiệm lời ngôn sứ: “Hãy bảo thiếu nữ Sion: kia Đức Vua của người đang đến với người, hiền hậu ngồi trên lưng lừa, lưng lừa con, là con của một con vật chở đồ”.

Các môn đệ ra đi và làm theo lời Đức Giêsu đã truyền. Các ông dắt lừa mẹ và lừa con về, trải áo choàng của mình trên lưng chúng, và Đức Giêsu cỡi lên. Một đám người rất đông cũng lấy áo choàng trải xuống mặt đường, một số khác lại chặt nhánh chặt lá mà rải lên lối đi. Dân chúng, người đi trước kẻ theo sau, reo hò vang dậy: “Hoan hô Con Vua Đavít! Chúc tụng Đấng ngự đến nhân danh Đức Chúa! Hoan hô trên các tầng trời”.

Khi Đức Giêsu vào Giêrusalem, cả thành náo động, và thiên hạ hỏi nhau: “Ông này là ai vậy?” Dân chúng trả lời: “Ngôn Sứ Giêsu, người Nazareth xứ Galilêa đấy!”

Đó là Lời Chúa

THÁNH LỄ

BÀI ĐỌC I: Is 50, 4-7

Tôi đã không che mặt khi bị mắng nhiếc phỉ nhổ, tôi biết mình sẽ không phải thẹn thùng.

Lời Chúa trong sách ngôn sứ Isaia.

Đức Chúa là Chúa Thượng, đã cho tôi nói năng như một người môn đệ, để tôi biết lựa lời nâng đỡ ai rã rời kiệt sức. Sáng sáng Người đánh thức, Người đánh thức tôi, để tôi lắng tai nghe như một người môn đệ. Đức Chúa là Chúa Thượng đã mở tai tôi, còn tôi, tôi không cưỡng lại, cũng chẳng tháo lui. Tôi đã đưa lưng cho người ta đánh đòn, gĩa má cho người ta giật râu. Tôi đã không che mặt khi bị mắng nhiếc, phỉ nhổ. Có Đức Chúa là Chúa Thượng phù trợ tôi, vì thế, tôi đã không hổ thẹn, vì thế, tôi trơ mặt ra như đá. Tôi biết mình sẽ không phải thẹn thùng.

Đó là Lời Chúa

ĐÁP CA: TV 104

Đáp: *Lạy Chúa con thờ, muôn lạy Chúa, Ngài nở lòng ruộng bỏ con sao?*

Xướng: Thân sâu bọ chứ người đâu phải, con bị đời mắng chửi dễ dãi. Thấy con ai cũng chê cười, lắc đầu bĩu mỏ buông lời mỉa mai: “No cậy Chúa, mặc Người cứu nó! Người có thương, giải gỡ đi nào!”

Xướng: Cả bầy chó trong ngoài vây bủa, chúng đâm con thủng cả chân tay, xương con đếm được vắn dài, chúng đưa cặp mắt cứ hoài ngoác xem.

Xướng: Áo mặc ngoài chúng đem chia chác, còn áo trong cũng bắt thăm luôn. Chúa là sức mạnh con nương, cứu mau, lạy Chúa, xin đừng đứng xa.

Xướng: Con nguyện sẽ loan truyền danh Chúa, cho anh em tất cả được hay, và trong đại hội dân Ngài, con xin dâng tiến một bài tán dương.

Xướng: Hỡi những ai kính sợ Đức Chúa, Hãy ca tụng Người đi! Hỡi toàn thể giống nòi Giacóp, nào hãy tôn vinh Người! Dòng dõi Israel tất cả, nào một dạ khiếp oai!

BÀI ĐỌC II: PI 2, 6-11

Đức Kitô đã tự khiêm tự hạ, nên Thiên Chúa đã siêu tôn Người.

Lời Chúa trong thư của thánh Phaolô tông đồ gửi tín hữu Philiphê.

Đức Giêsu Kitô, vốn dĩ là Thiên Chúa, mà không nghĩ phải nhất quyết duy trì địa vị ngang hàng với Thiên Chúa, nhưng đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang, mặc lấy thân nô lệ, trở nên giống phàm nhân, sống như người trần thế. Người lại còn hạ mình, vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết, chết trên cây thập tự. Chính vì thế, Thiên Chúa đã siêu tôn người và tặng ban danh hiệu, trở vượt trên muôn ngàn danh hiệu. Như vậy, vừa khi nghe danh thánh Giêsu, 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 Giêsu Kitô là Chúa”.

Đó là Lời Chúa**TUNG HÔ TIN MỪNG**

Vì chúng ta, Đức Kitô đã tự hạ, vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết, chết trên cây thập tự. Chính vì thế, Thiên Chúa đã siêu tôn Người và tặng ban danh hiệu trở vượt trên muôn ngàn danh hiệu.

TIN MỪNG: Mt 26, 14 – 27, 66

Cuộc thương khó của Chúa Giêsu Kitô theo thánh Matthêu.

Bấy giờ, một người trong Nhóm Mười Hai, tên Giuđa Iscariot, đi gặp các thượng tế mà nói: “Tôi nộp ông ấy cho quý vị, thì quý vị muốn cho tôi bao nhiêu? Họ quyết định cho hắn ba mươi đồng bạc. Từ lúc đó, hắn cố tìm dịp thuận tiện để nộp Đức Giêsu. Ngày thứ nhất trong tuần bánh không men, các môn đệ đến thưa với Đức Giêsu: “Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn Lễ Vượt Qua ở đâu? Người bảo: “Các anh đi vào thành, đến nhà một người kia và nói với ông: Thầy nhắn: thời của Thầy đã gần tới, Thầy sẽ đến nhà ông để ăn mừng lễ Vượt Qua với các môn đệ của Thầy”. Các môn đệ làm y như Đức Giêsu truyền, và dọn tiệc Vượt Qua.

Chiều đến, Đức Giêsu vào bàn tiệc với mười hai môn đệ. Đang bữa ăn, Người nói: “Thầy bảo thật anh em, một người trong anh em sẽ nộp Thầy”. Các môn đệ buồn rầu quá sức, lần lượt hỏi Người: “Thưa Thầy, chẳng lẽ con sao?” Người đáp: “Kẻ giơ tay chấm chung một đĩa với Thầy, đó là kẻ nộp Thầy. Đã hẳn Con Người ra đi theo như lời đã chép về Người, nhưng khốn cho kẻ nào nộp Con Người; thà nó đừng sinh ra thì hơn!” Giuđa, kẻ nộp Người, cũng hỏi: “Rabbi, chẳng lẽ con sao?” Người trả lời: “Chính anh nói đó!”

Cũng trong bữa ăn, Đức Giêsu cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, rồi bẻ ra, trao cho môn đệ và nói: “Anh em cầm lấy mà ăn, đây là mình Thầy. Rồi Người cầm lấy chén, dâng lời tạ ơn, trao cho môn đệ mà nói: “Tất cả anh em hãy uống chén này, vì đây là máu Thầy, Máu Giao Ước, đổ ra cho muôn người được tha tội. Thầy báo cho anh em biết: “từ nay, Thầy không còn uống thứ sản phẩm này của cây nho, cho đến ngày Thầy cùng anh em uống thứ rượu mới trong Nước của Cha Thầy”.

Hát Thánh Vịnh xong, Đức Giêsu và các môn đệ ra núi Ôliu. Bấy giờ Đức Giêsu nói với các ông: “Đêm nay, tất cả anh em sẽ vấp ngã vì Thầy. Vì có lời đã chép: Ta sẽ đánh người chần chừ và đàn chiên sẽ tan tác. Nhưng sau khi trở dậy, Thầy sẽ đến Galilê trước anh em”. Ông Phêrô liền thưa: “Dầu tất cả có vấp ngã vì Thầy đi nữa, thì con đây cũng chẳng bao giờ vấp ngã”. Đức Giêsu bảo ông: “Thầy bảo thật anh: nội đêm nay, gà chưa kịp gáy, thì anh đã chối Thầy ba lần”. Ông Phêrô lại nói: “Dầu có phải chết với Thầy, con cũng không chối Thầy”. Tất cả các môn đệ cũng đều nói như vậy.

Bấy giờ Đức Giêsu đi cùng với các ông đến một thửa đất gọi là Giếtsemani, Người nói với các môn đệ: “Anh em ngồi lại đây, Thầy đến đàng kia cầu nguyện”. Rồi Người đưa ông Phêrô và hai người con ông Giêbêđê đi theo. Người bắt đầu cảm thấy buồn rầu xao xuyến. Bấy giờ Người nói với các ông: “Tâm hồn Thầy buồn đến chết được. Anh em ở lại đây mà canh thức với Thầy”. Người đi xa hơn một chút, sấp mặt xuống đất, cầu nguyện rằng: “Lạy Cha, nếu có thể được, xin cho Con khỏi phải uống chén này. Tuy vậy, xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha”. Rồi Người đến chỗ các môn đệ, thấy các ông đang ngủ, liền nói với Phêrô: “Thế ra anh em không thể canh thức nổi với Thầy một giờ sao? Anh em hãy canh thức và cầu nguyện, để khỏi lâm vào cơn cám dỗ. Vì tinh thần thì hăng say, nhưng thể xác lại yếu hèn”. Người lại đi cầu nguyện lần thứ hai và nói: “Lạy Cha, nếu con cứ phải uống chén này mà không sao tránh khỏi, thì xin vâng ý Cha”. Rồi Người lại đến, thấy các môn đệ vẫn đang ngủ, vì mắt họ nặng trĩu, Người để mặc các ông mà đi cầu nguyện lần thứ ba, nói lại cùng một lời đó. Bấy giờ Người đến chỗ các môn đệ, nói với các ông: “Lúc này mà còn ngủ, còn nghỉ sao? Nay, đến giờ Con Người bị nộp vào tay những kẻ tội lỗi. Đứng dậy, ta đi nào! Kia, kẻ nộp Thầy đã tới!”

Người còn đang nói, thì Giuđa, một người trong nhóm Mười Hai, đã đến. Cùng đi với hắn, có cả một đám người đông đảo, mang gươm giáo gậy gộc. Họ được các thượng tế và kỳ mục trong dân sai đến. Kẻ nộp Người đã cho họ một dấu hiệu, hắn dặn rằng: “Tôi hôn ai thì chính là người đó. Các anh bắt lấy!” Ngay lúc đó, Giuđa tiến lại gần Đức Giêsu và nói: “Rabbi, xin chào Thầy!” Rồi hôn Người. Đức Giêsu bảo hắn: “Này bạn, bạn đến đây làm gì thì cứ làm đi!”

Bấy giờ, họ tiến đến, tra tay bắt Đức Giêsu. Một trong những kẻ theo Đức Giêsu liền vung tay tuốt gươm ra, chém phải tên đầy tớ của thượng tế, làm nó đứt tai. Đức Giêsu bảo người ấy: “Hãy xỏ gươm vào vỏ, vì tất cả những ai cầm gươm sẽ chết vì gươm. Hay anh tưởng là Thầy không thể kêu cứu với Cha Thầy sao? Người sẽ cấp ngay cho Thầy hơn mười hai đạo binh thiên thần! Nhưng như thế, thì lời Kinh Thánh ứng nghiệm sao được? Vì theo đó, mọi sự phải xảy ra như vậy”. Vào giờ ấy, Đức Giêsu nói với đám đông: “Tôi là một tên cướp sao mà các ông đem gươm giáo gậy gộc đến bắt? Ngày ngày tôi vẫn ngồi giảng dạy ở Đền Thờ thì các ông không bắt. Nhưng tất cả sự việc này xảy ra là để ứng nghiệm những lời chép trong Sách Các Ngôn Sứ”. Bấy giờ các môn đệ bỏ Người mà chạy trốn hết.

Họ bắt Đức Giêsu, rồi điệu đến thượng tế Caipha. Các kinh sư và kỳ mục đã tề tựu sẵn đó. Ông Phêrô theo Người xa xa, đến tận dinh thượng tế. Ông vào bên trong ngồi với bọn thuộc hạ, xem kết cuộc ra sao. Còn các thượng tế và toàn thể Thượng Hội Đồng thì tìm chứng gian buộc tội Đức Giêsu để lên án tử hình. Nhưng họ tìm không ra, mặc dầu có nhiều kẻ đã đứng ra làm chứng gian. Sau cùng, có hai người bước ra, khai rằng: “Tên này đã nói: tôi có thể phá Đền Thờ Thiên Chúa, và nội trong ba ngày, sẽ xây cất lại. Bấy giờ vị thượng tế đứng lên hỏi Đức Giêsu: “Ông không nói lại được một lời sao? Mấy người này tố cáo ông gì đó?” Nhưng Đức Giêsu vẫn làm thinh. Vị thượng tế nói với Người: “Nhân danh Thiên Chúa hằng sống, tôi truyền cho ông phải nói cho chúng tôi biết: Ông có phải là Đấng Kitô, Con Thiên Chúa không? Đức Giêsu trả lời: “Chính ngài vừa nói. Hơn nữa, tôi nói cho các ông hay: từ nay, các ông sẽ thấy Con Người ngự bên hữu Đấng Toàn Năng và ngự giá mây trời mà đến”. Bấy giờ, vị thượng tế liền xé áo mình ra và nói: “Hắn nói phạm thượng! Chúng ta cần gì nhân chứng nữa? Đây, quý vị vừa nghe hắn nói phạm thượng đến Thiên Chúa, quý vị nghĩ sao? Họ liền đáp: “Hắn đáng chết!” Rồi họ khạc nhổ vào mặt và đám đánh Người. Có kẻ lại tát Người và nói: “Ông Kitô ơi, hãy nói tiên tri cho chúng tôi nghe đi: ai đánh ông đó?”

Lúc đó, ông Phêrô đang ngồi ngoài sân. Một người đầy tớ gái đến bên ông và nói: “Cả bác nữa, bác cũng đã ở với ông Giêsu, người Galilê đó chứ gì? Ông liền chối trước mặt mọi người mà nói: “Tôi không biết cô nói gì!” Ông đi ra đến cổng, thì một người tớ gái khác thấy ông, liền nói với những người ở đó: “Bác này cũng đã ở với ông Giêsu người Nazareth đấy” Nhưng ông Phêrô lại thề mà chối: “Tôi không biết người ấy. Một lát sau, những người đứng đó xích lại gần ông Phêrô mà nói: “Đúng là bác cũng thuộc bọn họ. Cứ nghe giọng nói của bác là biết ngay”. Bấy giờ ông Phêrô liền thề độc mà quả quyết rằng: “Tôi thề là không biết người ấy”. Ngay lúc đó, có tiếng gà gáy, ông Phêrô

sự nhớ lời Đức Giêsu đã nói: “Gà chưa kịp gáy thì anh đã chối Thầy ba lần”. Ông ra ngoài khóc lóc thảm thiết.

Trời vừa sáng, tất cả các thượng tế và kỳ mục trong dân cùng nhau bàn kế hại Đức Giêsu, để xử tử Người. Sau đó, họ cho trói Người lại và giải đi nộp cho tổng trấn Philatô.

Bấy giờ, Giuđa, 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 nộp người vô tội, khiến Người phải chết oan”. Nhưng họ đáp: “Can gì đến chúng tôi. Mặc kệ anh!” Giuđa ném số bạc vào Đền Thờ và ra đi thất cổ. Các thượng tế lượm lấy số bạc ấy mà nói: “Không được phép bỏ vào quỹ Đền Thờ, vì đây là giá máu”. Sau khi bàn định với nhau, họ dùng tiền đó tậu “Thửa Ruộng Ông Thợ Gốm” để làm nơi chôn cất khách ngoại kiều. Vì vậy mà thửa ruộng ấy được gọi là “Ruộng Máu” cho đến ngày nay. Thế là ứng nghiệm lời ngôn sứ Giêrêmia: “Họ đã lượm lấy ba mươi đồng bạc, tức là cái giá mà một số con cái Israel đã đặt khi đánh giá Người. Và họ lấy số bạc đó mà mua “Thửa Ruộng Ông Thợ Gốm”, theo những điều Đức Chúa đã truyền cho tôi”.

Đức Giêsu bị điệu ra trước mặt tổng trấn, tổng trấn hỏi Người: “Ông là Vua dân Do Thái sao?” Đức Giêsu trả lời: “Chính Ngài nói đó”. Nhưng khi các thượng tế và kỳ mục tố Người, thì Người không trả lời một tiếng. Bấy giờ ông Philatô hỏi Người: “Ông không nghe bao nhiêu điều họ làm chứng chống lại ông đó sao?” Nhưng Đức Giêsu không trả lời ông về một điều nào, khiến tổng trấn rất đỗi ngạc nhiên.

Vào mỗi dịp lễ lớn, tổng trấn có lệ phóng thích cho dân chúng một người tù, tùy ý họ muốn. Mà khi ấy có một người tù khét tiếng, tên là Baraba. Vậy khi đám đông đã tụ họp lại, thì tổng trấn Philatô nói với họ: “Các người muốn ta phóng thích ai cho các người đây? Baraba hay Giêsu, cũng gọi là Kitô?” Bởi ông thừa biết chỉ vì ghen tị mà họ nộp Người.

Lúc tổng trấn đang ngồi xử án, thì bà vợ sai người đến nói với ông: “Ông đừng nhúng tay vào vụ xử người công chính này, vì hôm nay, tôi chiêm bao thấy mình phải khổ nhiều vì ông ấy”.

Nhưng các thượng tế và kỳ mục lại xúi đám đông đòi tha tên Baraba mà giết Đức Giêsu. Tổng trấn hỏi họ: “Trong hai người này, các người muốn ta tha ai cho các người?” Họ thưa: “Baraba!” Tổng trấn Philatô nói tiếp: “Thế còn ông Giêsu, cũng gọi là Kitô, ta sẽ làm gì đây?” Mọi người đồng thanh: “Đóng đinh nó vào thập giá!” Tổng trấn lại nói: “Thế ông ấy đã làm điều gì gian ác?” Họ càng la to: “Đóng đinh nó vào thập giá!” Tổng trấn Philatô thấy đã chẳng được ích gì mà còn thêm náo động, nên lấy nước rửa tay trước mặt đám đông mà

nói: “Ta vô can trong vụ đổ máu người này. Mặc các người liệu lấy!” Toàn dân đáp lại: “Máu hấn cứ đổ xuống đầu chúng tôi và con cháu chúng tôi!” Bấy giờ, tổng trấn phóng thích tên Baraba cho họ, còn Đức Giêsu, thì ông truyền đánh đòn, rồi trao cho họ đóng đinh vào thập giá.

Bấy giờ lính của tổng trấn đem Đức Giêsu vào trong dinh, và tập trung cả cơ đội quanh Người. Chúng lột áo Người ra, khoác cho Người một áo choàng đỏ, rồi kết một vòng gai làm vương miện đặt lên đầu Người, và trao vào tay mặt Người một cây sậy. Chúng quỳ gối trước mặt Người mà nhạo rằng: “Vạn tuế Đức Vua dân Do Thái!” Rồi chúng khạc nhổ vào Người và lấy cây sậy mà đập vào đầu Người. Chế giễu chán, chúng lột áo choàng ra, và cho Người mặc áo lại như trước, rồi điệu Người đi đóng đinh vào thập giá.

Đang đi ra, thì chúng gặp một người Kyrênê, tên là Simon; chúng bắt ông vác thập giá của Người. Khi đến nơi gọi là Golgôtha, nghĩa là Đồi Sọ, chúng cho Người uống rượu pha mật đắng, nhưng Người chỉ ném một chút mà không chịu uống. Đóng đinh Người vào thập giá xong, chúng đem áo Người ra bắt thăm mà chia nhau. Rồi chúng ngồi đó mà canh giữ Người.

Phía trên đầu Người, chúng đặt bản án xử tội viết rằng: “Người này là Giêsu, Vua Dân Do Thái”. Cùng bị đóng đinh với Người có hai tên cướp, một tên bên phải, một tên bên trái. Kể qua người lại đều nhục mạ Người, vừa lắc đầu vừa nói: “Mi là kẻ phá được Đền Thờ, và nội trong ba ngày xây lại được, hãy cứu lấy mình đi! Nếu mi là Con Thiên Chúa, thì xuống khỏi thập giá xem nào!” Các thượng tế, kinh sư và kỳ mục cũng chế giễu Người mà nói: “Hấn cứu lấy được thiên hạ, mà chẳng cứu nổi mình. Hấn là Vua Israel! Hấn cứ xuống khỏi thập giá ngay bây giờ đi, chúng ta tin hấn liền! Hấn cậy vào Thiên Chúa, thì bây giờ Người cứu hấn đi, nếu quả thật Người thương hấn! Vì hấn đã nói: “Ta là Con Thiên Chúa!” Cả tên cướp cùng bị đóng đinh với Người cũng sỉ nhục Người như thế.

Từ giờ thứ sáu, bóng tối bao phủ cả mặt đất, mãi đến giờ thứ chín, Đức Giêsu kêu lớn tiếng: “Êli, Êli, lêma sabactani” Nghĩa là: “Lạy Thiên Chúa, Lạy Thiên Chúa của con, sao Ngài bỏ rơi con?” Nghe vậy, một vài người đứng đó liền nói: “Hấn ta gọi ông Êlia!” Lập tức, một người trong bọn chạy đi lấy miếng bọt biển, thấm đầy giấm, buộc vào đầu cây sậy mà đưa lên cho Người uống. Còn những người khác lại bảo: “Khoan đã, để xem ôn Êlia có đến cứu hấn không!” Đức Giêsu lại kêu một tiếng lớn, rồi trút linh hồn.

(quỳ gối thỉnh lặng trong giây lát)

Ngay lúc đó, bức màn trướng trong Đền Thờ xé ra làm hai từ trên xuống dưới. Đất rung, đá vỡ. Mồ mả bật tung, và xác của nhiều vị thánh đã an nghỉ

được trở dậy. Sau khi Chúa trở dậy, các ngài ra khỏi mồ, vào thành thánh và hiện ra với nhiều người. Thấy động đất và các sự việc xảy ra, viên đại đội trưởng và những người cùng ông canh giữ Đức Giêsu đều rất đỗi sợ hãi và nói: “Quả thật, ông này là Con Thiên Chúa”.

Ở đó, cũng có nhiều người phụ nữ đứng nhìn từ đằng xa, các bà này đã theo Đức Giêsu từ Galilê để giúp đỡ Người. Trong số đó, có bà Maria Magđala, bà Maria mẹ các ông Giacôbê và Giuse, và bà mẹ các con ông Giêbêđê.

Chiều đến, có một người giàu sang tới. Ông này là người thành Arimathê, tên là Giuse, và cũng là môn đệ Đức Giêsu. Ông đến gặp Philatô để xin thi hài Đức Giêsu. Bấy giờ tổng trấn Philatô ra lệnh trao trả thi hài cho ông. Khi đã nhận thi hài, ông Giuse lấy tấm vải gai sạch mà liệm, và đặt vào ngôi mộ mới, đã đục sẵn trong núi đá, dành cho ông. Ông lăn tảng đá to lấp cửa mồ, rồi ra về. Còn bà Maria Magđala và một bà khác cũng tên là Maria ở lại đó, quay mặt vào mồ.

Hôm sau, tức là khi ngày áp lễ đã qua, các thượng tế và những người Pharisêu kéo nhau đến ông Philatô và nói: “Thưa ngài, chúng tôi nhớ tên bịp bợm ấy khi còn sống có nói: “Sau ba ngày, Ta sẽ trở dậy”. Vậy xin quan lớn truyền canh mộ kỹ càng cho đến ngày thứ ba, kéo môn đệ hẳn đến lấy trộm xác rồi phao trong dân là hẳn đã từ cõi chết trở dậy. Và như thế, chuyện bịp cuối cùng này sẽ còn tệ hại hơn chuyện trước”. Ông Philatô bảo họ: “Thì có sẵn lính đó, các người hãy đi mà canh giữ theo cách các người biết!” Thế là họ ra đi canh giữ mồ, niêm phong tảng đá và cất lính canh mồ.

SUY NIỆM LỜI CHÚA
CHÚA NHẬT LỄ LÁ
29-03-2026

Anh chị em rất thân mến,

Với Chúa Nhật Lễ Lá, Giáo Hội tuyên bố khai mạc Tuần Thánh. Tuần Thánh là tuần lễ quan trọng nhất của năm phụng vụ, là cội rễ và căn nguyên của ơn cứu độ. Hơn nữa, tuần Thánh còn là sự tiếp nối của 40 ngày chay thánh, tức là đời sống hãm mình chay tịnh, siêng năng cầu nguyện và làm việc bác ái, để bước vào mầu nhiệm Vượt Qua, mà đỉnh điểm là Tam Nhật Thánh. Do đó, ngày hôm nay rất khác mọi ngày, chúng ta quy tụ lại nơi đây, bên ngoài ngôi Thánh Đường, để long trọng cử hành nghi thức làm phép và rước lá.

Như vậy, Lễ Lá không chỉ khai mạc Tuần Thánh, mà còn là *cửa ngõ dẫn vào Tam Nhật Thánh, một biển cố duy nhất nói về tình yêu của Thiên Chúa dành cho con người, qua công trình cứu độ của Thiên Chúa, thể hiện qua cuộc thương khó, cái chết và phục sinh của Ngôi Hai Thiên Chúa.* Cho nên hôm nay không chỉ là Chúa Nhật Lễ

Lá, mà còn là Chúa Nhật tưởng niệm cuộc thương khó của Chúa. Như vậy, Chúa nhật hôm nay khác với những Chúa nhật khác điều gì? và ngày lễ hôm nay giống ngày nào trong Tam Nhật Thánh?

Thưa, không công bố Tin mừng như thường lệ, mà đọc bài Thương Khó. Và hôm nay còn có bài Tin Mừng trước khi làm phép và rước lá. Đó là điểm khác nhau so với những ngày Chúa Nhật khác.

Nhưng thánh lễ hôm nay giống ngày Thứ sáu Tuần Thánh, nhưng ngày thứ sáu Tuần Thánh, đọc bài Thương Khó dài theo Thánh Gioan, còn Chúa nhật Lễ Lá hôm nay, Giáo hội đọc các bài Thương Khó của Tin mừng Nhất Lãm. Và năm A hôm nay, giáo hội đọc bài Thương Khó theo Thánh Mattheu.

Chúa Giesu đích thân thu xếp cuộc vào thành Gierusalem, Ngài căn dặn các môn đệ từng chi tiết nhỏ, điều này cho thấy *việc tiến vào thành rất quan trọng*. Quan trọng vì, Ngài biết *giờ đã đến, Chúa Giesu biết mình phải làm gì*. Chính là chấp nhận đi con đường ‘qua thập giá, để vào vinh quang. Có thể nói, trong thân phận làm người của Ngôi Hai Thiên Chúa, đây chỉ là *cuộc mở màn Thương Khó mĩa mai nhất và cũng là giai đoạn bi thương nhất* của Thiên Chúa làm người. Do đó, phụng vụ Tuần Thánh, bắt đầu với việc Chúa Giesu được dân chúng cầm lá tung hô và nghênh đón Ngài vào thành Gierusalem. Khi tiến vào Gierusalem, Chúa muốn cho mọi người biết ngài chính là vua, nên để cho dân chúng tung hô, nhưng Ngài là vị vua lạ lùng, bí nhiệm nhất trong lịch sử nhân loại, không phải là vị vua trần gian theo nghĩa thường tình. Như chính Ngài đã nói với Philato ‘*Tôi sinh ra và đến trong thế gian để làm chứng cho sự thật. Ai tôn trọng sự thật thì lắng nghe tiếng tôi*’. Chúa đã khai mào một vương quốc của sự thật và sự sống, vương quốc của yêu thương và an bình.

Rước lá đi theo Chúa trong vài phút không phải là một điều khó khăn, nhưng đi theo Chúa giữa lúc Ngài đã bị mọi người bỏ rơi và lên án, đi theo Chúa giữa một thế giới mà sự xấu đã lên ngôi, điều đó còn khó hơn nhiều.

Xin cho chúng ta không chỉ cầm những cành lá thiên tuế thôi, mà qua hình ảnh nay còn mai héo của cành lá, nhận thấy được sự mong đôn yếu đuối của thân phận người, để không đặt để cuộc đời mình vào cái chóng qua của đời này.

Xin cho chúng ta biết đặt chiếc áo của sự kiêu căng, sự tự mãn, nhất là tội lỗi, cùng với các đam mê tật xấu lột đường Chúa đi, để mang tâm tình đơn sơ, học hỏi sự khiêm tốn và đức vâng lời của Chúa Giesu, hầu đáng tham dự vào Niềm Vui, sự Bình An của người môn đệ Chúa yêu.

Ước gì chúng ta cử hành Tuần Thánh không như một nghi thức, hay chỉ dừng lại như một hoài niệm biến cố lịch sử, mà cùng với Chúa Giêsu chúng ta đi vào Cuộc Thương Khó, như chính nguồn ơn cứu độ cho nhân loại. Xin Chúa tăng thêm đức tin và lòng mến để chúng ta nhiệt tâm tham dự cách sốt sắng và sống tốt hơn trong những ngày của Tuần Thánh.

Giờ đây, chúng ta sống lại sự kiện của Chúa Giêsu, bắt chước dân Dothai xưa, nhưng bằng tấm lòng kính tin tôn thờ, nhất là tâm hồn trong sạch của mình, cùng với Chúa Giesu tiến vào cung lòng của Chúa Cha, để cảm nghiệm tình yêu của Chúa và sống lời mời gọi “*không có tình yêu nào cao cả hơn tình yêu của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu*” của Chúa trong chính cuộc sống chúng ta.

Nguyện xin Sức Mạnh, Tình Yêu và Bình An của Đấng đã chối dậy từ trong cõi chết luôn ở cùng và chúc lành cho chúng ta. Mừng lễ Phục Sinh đến tất cả mọi người.

Bảo Lộc, MF

LỜI NGUYỆN TÍN HỮU

Chủ tế: Thiên Chúa đã tỏ lòng thương xót vô biên của Ngài qua cuộc Thương Khó của Chúa Kitô. Với tâm tình tin tưởng cậy trông, chúng ta sốt sắng dâng lên Ngài những lời nguyện xin:

1. Chúa Giêsu là người tôi trung của Thiên Chúa được sai đến để cứu độ dân Người. Xin cho Đức Giáo Hoàng Lêô XIV cùng các mục tử trong Hội Thánh luôn trung thành với sứ vụ Chúa trao, can đảm đương đầu với mọi khó khăn chống đối để bảo vệ và nuôi dưỡng đức tin tinh tuyền cho dân Chúa. **Chúng con cầu xin Chúa.**

ĐÁP: XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

2. Chúa Giêsu đón nhận tất cả những thử thách và đau khổ vì yêu thương con người. Xin cho những người đang đau khổ hồn xác biết can đảm đón nhận hoàn cảnh và những khó khăn hiện tại, để được thông phần vào hiến tế của Đức Kitô hầu mang lại ơn thánh hóa cho bản thân và mọi người. **Chúng con cầu xin Chúa.**

3. Chúa Giêsu dạy các môn đệ phải tỉnh thức và cầu nguyện để khỏi sa chước cám dỗ. Xin cho mọi Kitô hữu luôn gắn bó mật thiết với Đức Kitô tử nạn và phục sinh qua việc tích cực tham dự những cử hành trong Tuần Thánh này, để được củng cố đức tin và gia tăng sức mạnh cho đời sống đạo. **Chúng con cầu xin Chúa.**

4. Chúa Giêsu đã hạ mình để chấp nhận tất cả mọi sự vì vâng phục Thiên Chúa Cha. Xin cho mỗi người chúng ta biết theo gương Thầy Chí Thánh, luôn ưu tiên tìm kiếm và thực thi ý Chúa trong đời sống hằng ngày qua việc quan tâm chia sẻ và sẵn sàng hy sinh vì lợi ích của tha nhân. **Chúng con cầu xin Chúa.**

Chủ tế: Lạy Cha, xin lắng nghe lời cầu nguyện của dân Cha, đang khi chúng con cử hành cuộc khổ nạn của Con Cha; sau khi tôn vinh Con Cha trong ngày vui mừng này, xin giúp chúng con vững bước theo Người với tình yêu bền vững và trung tín, ngay cả trong thời khắc đêm tối của thập giá. Người hằng sống và hiển trị muôn đời. **Amen.**

Lá Thư MỤC VỤ



Anh chị em rất thân mến

Chúng ta, những người Việt tỵ nạn cộng sản, những người Việt, vì những lý do chính đáng khác, phải bỏ quê hương, gia đình, đến sinh sống, lao động ở nơi xứ người, chúng ta hiểu được thế nào là thân phận tỵ nạn, thế nào là sống lưu vong, không sự nâng đỡ tinh thần, tình cảm và vì vậy, chúng ta hiểu, bằng chính cảm nghiệm bi đát của mình, thế nào là lòng thương xót. Chúng ta đã được chính phủ Nhật, được các cơ quan Caritas, các giáo xứ và người Nhật thương xót, cứu giúp. Do đó, chúng ta phải xác tín hơn nữa vào lòng thương xót Chúa, không phải chỉ ban cho chúng ta ơn này ơn khác mà thôi, nhưng hơn hết, là giải thoát chúng ta khỏi sự vong thân, sự nô lệ căn bản là tội lỗi. Được lãnh nhận thật nhiều từ lòng thương xót Chúa, chúng ta cũng phải biết xót thương và chia sẻ với anh chị em của chúng ta, và đó cũng là ý nghĩa của việc ăn chay trong Mùa Chay Thánh này.

Từ ngày 18 tháng 2 vừa qua, chúng ta đã bước vào Mùa Chay, thời gian mà Giáo Hội mời gọi chúng ta, qua việc ăn chay, hãm mình, bố thí, chúng ta quay trở về với Chúa là Đấng giàu lòng thương xót và hay tha thứ, để xin Ngài tha thứ tội lỗi chúng ta, cho chúng ta biết ăn năn hối cải, để cũng được phục sinh với Ngài trong đức tin và ân sủng. Ăn chay không phải chỉ là một hình thức, làm cho xong lệ luật, nhưng trước hết là một cách sống mà Chúa muốn, như Tiên Tri Isaia đã ghi lại:

“Cách ăn chay mà Ta ưa thích chẳng phải là thế này sao : mở xiềng xích bạo tàn, tháo gông cùm trói buộc, trả tự do cho người bị áp bức, đập tan mọi gông cùm ?

Chẳng phải là chia cơm cho người đói, rước vào nhà những người nghèo không nơi trú ngụ ; thấy ai mình trần thì cho áo che thân, không ngoảnh mặt làm ngơ trước người anh em cốt nhục?” (Is 58, 6-7)

Trong sứ điệp Mùa Chay 2026 gửi cho Dân Chúa, Đức Thánh Cha Lêô XIV mời gọi chúng ta sống 2 chiều kích: “ăn chay và sống chiều kích cộng đoàn”, Ngài nói: “Tôi mong muốn mời gọi anh chị em đến với một hình thức kiêng cử rất thiết thực và thường bị đánh giá thấp: đó là tránh những lời lẽ xúc phạm và làm tổn thương người lân cận.” Đức Thánh Cha Lêô cũng muốn chúng ta tập trung vào tầm quan trọng của việc lắng nghe Lời Chúa và những người xung

quanh, cho phép bản thân bước vào những mối quan hệ chân thành. Ngài nói: “Mọi hành trình hoán cải đều bắt đầu bằng việc để Lời Chúa chạm đến trái tim chúng ta, để chúng ta có thể đổi mới cam kết theo Chúa Kitô trong mẫu nhiệm cuộc khổ nạn, cái chết và sự phục sinh cứu độ của Ngài... “Giữa vô vàn tiếng nói hiện hữu trong đời sống cá nhân và xã hội, Kinh Thánh giúp chúng ta nhận ra và đáp lại tiếng kêu than của những người đang đau khổ và thống thiết.”

Đức Thánh Cha nói thêm rằng, ăn chay dạy chúng ta cách kiểm soát dục vọng bằng cách thanh lọc, giải phóng và mở rộng nó, để hướng dục vọng của chúng ta về Chúa và những việc thiện, tuy nhiên, chúng ta phải ăn chay trong đức tin, sự khiêm nhường và sự hiệp thông với Chúa, Ngài chỉ ra một hình thức kiêng khem ít được đánh giá cao, đó là kiềm chế không nói những lời làm tổn thương người khác: “Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc làm giảm bớt sự gay gắt trong ngôn từ, tránh những lời lẽ nặng nề và phán xét vội vàng, kiềm chế việc vu khống và nói xấu những người không có mặt và không thể tự bảo vệ mình, thay vào đó, chúng ta hãy cố gắng cân nhắc lời nói của mình và vun đắp lòng tốt và sự tôn trọng trong gia đình, giữa bạn bè, nơi làm việc, trên mạng xã hội, trong các cuộc tranh luận chính trị, trên các phương tiện truyền thông và trong cộng đồng Kitô giáo. **Nếu chúng ta làm như vậy, chúng ta sẽ để những lời lẽ thù hận “nhường chỗ cho những lời lẽ hy vọng và hòa bình.”**

Trong tâm tình đó, tôi muốn mời gọi anh chị em trong Giáo Đoàn sống Mùa Chay năm nay trong sự chia sẻ với các trẻ em nghèo ở Việt Nam bằng cách: chúng ta sẽ tự nguyện hãm mình không mua sắm những gì không cần thiết, ăn uống một cách tiết chế hơn trong suốt 40 ngày mùa chay này và sẽ dùng số tiền hãm mình đó để chia sẻ với các trẻ em nghèo tại Việt Nam, đó là một cách ăn chay ý nghĩa nhất đối với Chúa.

Tháng 3, Giáo Hội đặc biệt tôn kính thánh cả Giuse, Bạn trăm năm của Đức Trinh Nữ Maria. Nơi cuộc sống khiêm tốn của thánh Giuse, chúng ta học được sự công chính, âm thầm lao động và trung tín trong ơn gọi gia đình. Chính nơi môi trường gia đình lao công tâm thường này, mà Đức Giêsu, Ngôi Hai Thiên Chúa làm người, đã chuẩn bị cho chương trình cứu chuộc. Đức Giêsu, qua cuộc đời 30 năm âm thầm sống trong gia đình với Mẹ Maria, thánh cả Giuse, Ngài muốn dạy chúng ta một bài học: gia đình là căn bản của xã hội, của Giáo Hội. Gia đình là trường học đức tin. Giáo Hội chỉ thánh thiện, khi gia đình thánh thiện. Trong tháng này, chúng ta đặc biệt cầu nguyện cho các người chồng, người cha trong gia đình, xin cho họ biết noi gương thánh cả Giuse, sống thánh thiện ơn gọi làm

chồng, làm cha, biết giáo dục con cái bằng gương sống thánh thiện và bằng cuộc sống lao động âm thầm và trung tín của mình.

Cầu chúc tất cả anh chị em biết sống những ngày mùa chay một cách thánh thiện, biết lợi dụng thời gian, của cải để giúp đỡ và chia sẻ với những anh chị em đang túng thiếu, đau khổ, để nhờ đó, Đức Kitô cũng thương chia sẻ sự sống lại của Ngài cho tất cả chúng ta trong đêm thánh phục sinh và trong suốt cuộc đời.

Tôi luôn nhớ và cầu nguyện cho anh chị em.



Linh Mục của anh chị em

P.M. Nguyễn Hữu Hiến



TIN NHÓM CHIA SẼ LỜI CHÚA

Trong tháng 02/2026, Nhóm đã nhận được học bổng giúp cho các trẻ em nghèo hiếu học tại Việt Nam niên khóa 2026-2027 của quý vị ân nhân sau đây:

- AC Ru (Fujisawa, Kanagawa-Ken) giúp một em: 10.000 yen
- AC Huy-Loan (USA) giúp một em: 10.000 yen

Thay mặt cho các trẻ em bất hạnh tại quê nhà, Nhóm CSLC xin thành thật biết ơn các cộng đoàn, các ban đại diện, các Nhóm và tất cả quý vị ân nhân đã quảng đại chia sẻ, hầu xoa dịu những đau khổ và thiếu thốn của các em. Đây cũng là một hình thức giúp đỡ và xây dựng Giáo Hội cũng như tổ quốc Việt Nam.

Ước mong quý vị sẽ tiếp tục quảng đại tiếp tay với Nhóm trong công tác bác ái này. Xin Ba Ngôi Thiên Chúa chúc lành cho quý vị.

Nhóm Chia Sẻ Lời Chúa

NHẬN TIN VỚI CÁC ÂN NHÂN GIÚP HỌC BỔNG

Thay mặt cho quý vị ân nhân, Nhóm Chia Sẻ Lời Chúa Tokyo xin quý vị ân nhân tiếp tục quảng đại chia sẻ với các em, nhờ đó, các em sẽ có một tương lai tốt đẹp hơn và qua các em, Giáo Hội cũng như tổ quốc Việt Nam được ngày càng phát triển. Xin quý vị ân nhân gởi tiền học bổng (10.000 yen) về cho Tuyết Mai. Quý vị nào không thể tiếp tục giúp cho các em, xin cũng vui lòng cho Nhóm CSLC biết, để có thể sắp xếp cho các em, hầu các em không bị gián đoạn việc học.

Thay mặt các trẻ em nghèo tại Việt Nam, Nhóm CSLC Tokyo xin chân thành tri ân quý vị. Xin Thiên Chúa giàu lòng thương xót, chúc lành cho quý vị và gia đình.

Nhóm CSLC Tokyo

GIÁO HỘI TẠI NHẬT: HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN

Lịch sử Giáo hội Công giáo tại Nhật Bản là một hành trình hết sức đặc biệt. Những trang sử truyền giáo khởi đầu rất thuận lợi. Sau đó, vì chiến tranh và nhiều lý do khác, công cuộc truyền giáo gặp nhiều thử thách, rồi trải qua những cuộc bách hại khốc liệt. Thế nhưng, như một phép màu, hạt giống đức tin âm thầm hồi sinh và tiếp tục lớn lên trong khiêm tốn giữa lòng xã hội.

Tin Mừng được loan báo lần đầu tiên tại Nhật vào ngày 15 tháng 8 năm 1549, khi thánh Phanxicô Xaviê đặt chân lên Kagoshima. Từ hạt giống ban đầu ấy, Kitô giáo nhanh chóng lan rộng. Chỉ trong vài thập niên, đã có hàng trăm ngàn tín hữu, nhiều lãnh chúa và trí thức đón nhận đức tin. Nhật Bản từng được xem là một trong những miền truyền giáo đầy hy vọng nhất của châu Á.

Thế nhưng từ cuối thế kỷ 16, các cuộc bách hại tàn khốc bắt đầu. Hàng ngàn Kitô hữu bị tra tấn và tử đạo. Điển hình là sự kiện 26 vị tử đạo tại Nagasaki hiến dâng mạng sống để làm chứng cho đức tin ngày 5 tháng 2 năm 1597. Sau đó, Kitô giáo bị cấm hoàn toàn suốt hơn hai thế kỷ. Nhiều tín hữu phải sống âm thầm, giữ đạo trong bí mật.

Khi Nhật Bản mở cửa trở lại vào thế kỷ 19, trong thời Minh Trị, các nhà truyền giáo quay trở lại và kinh ngạc nhận ra rằng hạt giống Tin Mừng vẫn còn sống động. Từ đó, Giáo hội Nhật Bản dần được tái lập và phát triển. Các giáo phận lần lượt được thành lập, đời sống mục vụ từng bước ổn định. Từ đó, Giáo hội được củng cố và bước vào một giai đoạn mới: âm thầm nhưng bền bỉ giữa lòng xã hội Nhật.

Ngày nay, Giáo hội Công giáo tại Nhật là một cộng đoàn nhỏ bé, chỉ chiếm tỷ lệ rất khiêm tốn trong dân số. Trong số đó, người nước ngoài và các cộng đoàn di dân chiếm một phần đáng kể. Giáo hội hiện diện trên khắp đất nước với **15 giáo phận**, trải dài từ Hokkaido ở miền Bắc đến Okinawa ở miền Nam. Dù số tín hữu không đông, Giáo hội vẫn đóng góp tích cực trong các lãnh vực giáo dục, bác ái, văn hóa và đối thoại liên tôn.

Từ những nét tổng quan này, chúng ta sẽ cùng bước vào hành trình khám phá lịch sử Giáo hội Công giáo tại Nhật qua từng giáo phận. Hành trình sẽ bắt đầu từ miền Bắc xuống miền Nam, từ Hokkaido đến Okinawa. Giờ đây chúng ta cùng nhau tìm hiểu sự hình thành và phát triển của Giáo phận Sapporo.

Giáo phận Sapporo

Giáo phận Sapporo bao gồm toàn bộ vùng Hokkaido. So với những nơi khác, lịch sử Kitô giáo tại Hokkaido đến muộn hơn. Thời Nhật Bản mở cửa vào thế kỷ 19, các nhà truyền giáo mới bắt đầu đặt chân đến miền Bắc xa xôi này.

Những linh mục và tu sĩ đầu tiên đến Hokkaido không chỉ mang theo Tin Mừng, mà còn mang theo tinh thần khai mở. Họ sống giữa những cộng đồng di dân từ nhiều vùng khác nhau của Nhật, cùng với người bản địa Ainu.

Sự hình thành của Giáo phận bắt đầu từ năm 1915. Các mốc sự kiện chính xác như sau:

- Ngày 12/2/1915: Thành lập Hạt Phủ doãn Tông tòa Sapporo
- Ngày 30/3/1929: Nâng cấp thành Hạt Đại diện Tông tòa Sapporo
- Và ngày 11/12/1952: Nâng cấp thành Giáo phận Sapporo, thuộc tổng Giáo phận Tokyo

Từ đó, Giáo phận Sapporo dần ổn định và phát triển. Nhà thờ chính tòa Sapporo là nhà thờ Thiên Thần Hộ Mệnh, hay còn gọi là nhà thờ Kitaichijō (北一条教会).

Một vài điểm thống kê Giáo phận Sapporo hiện nay

Giám mục giáo phận: Đức cha Benadô Katsuya Taiji (勝谷 太治 司教). Ngài được bổ nhiệm làm Giám mục Sapporo năm 2013 và hiện đang coi sóc giáo phận.

Số tín hữu Công giáo: 16,287 giáo dân (trên tổng dân số toàn vùng Hokkaidō hơn 5 triệu người)

Số giáo xứ 57 giáo xứ (và các điểm truyền giáo)

Số linh mục: khoảng 54 (bao gồm cả linh mục triều và linh mục dòng).

Bên cạnh người Nhật bản địa, ngày càng có nhiều tín hữu đến từ các quốc gia khác: Philippines, Việt Nam, Hàn Quốc, Brazil... Nhiều người trong số họ là lao động xa quê hay những gia đình di dân đang tìm kiếm một cuộc sống ổn định.

Ngày nay, đã có Linh mục Việt Nam là Lm. Phanxicô Assisi Trần Thanh Lam OFM làm việc mục vụ tại đây. Vì hoàn cảnh của Giáo phận nên ngài không chỉ lo cho người Việt mà còn coi sóc giáo xứ Nhật nữa.

Chúng ta cùng cầu nguyện cho Giáo phận Sapporo. Xin Chúa cho ngày càng có nhiều ơn gọi và nhiều người tình nguyện làm việc truyền giáo để Giáo phận Sapporo ngày càng phát triển hơn.

Lm. Joachim Hoài

CHUYỆN ĐỜI - CHUYỆN ĐẠO (104)

Chuyện đời:

Truyện được thuật lại trong năm 1980, tờ báo nọ phát hành trên toàn nước Mỹ có đăng một câu chuyện khác thường như sau: Người kia trở lại chỗ đỗ xe của mình trước trung tâm thương mại lớn, sững sờ vì thấy mẫu giấy viết được đặt ngay trên ghế người lái với nội dung:

“Thưa ông/bà!

Tôi đã định đánh cắp chiếc xe này cho đến khi tôi chợt nhìn thấy hàng chữ ‘Peace-Be-to-You ’(Bình An-Cho-Bạn) dán trên kính xe. Nó làm tôi do dự và suy tư. Tôi nghĩ nếu tôi ăn cắp chiếc xe này, ông bà chắc chắn sẽ không có bình an, và ngược lại, tôi cũng không cảm thấy bình an, vì đây là ‘chuyến ăn hàng’ đầu tiên của tôi. Do đó, ‘bình an cho bạn ’và cho tôi. Nhớ lái xe cẩn thận và lần sau đừng quên khóa cửa xe”.

Ký tên: “Người Muốn Ăn Cắp Xe”.

Chuyện đạo:

Một hôm nọ, phóng viên kia hỏi bác sĩ sản khoa người Scot-len James Young Simpson (1811-1870): “Với ông, điều khám phá lớn nhất của ông là gì?” và mong câu trả lời là: “Thuốc mê”, vì chính ông đã khám phá ra thần dược này. Nhưng Simpson đáp lại: “Khám phá lớn nhất của tôi là Chúa Giê-su, Đấng cứu độ tôi”.

Thật vậy, tính kiêu ngạo đã cản đường lên thiên đàng, nhưng đức khiêm nhường thông hành đưa chúng ta gặp gỡ Chúa.

Lm. Xuân Hy Vọng

LINH MỤC LÀ AI? (9)

Theo các Thánh nhân, Linh mục là ai? Dưới đây là một số tư tưởng của các ngài.

Thánh Giu-se Ca-fas-so (Joseph Cafasso): Được gọi là “linh mục của các linh mục”, ngài nhấn mạnh rằng linh mục là “người hướng dẫn thiêng liêng”, giúp đỡ cả các linh mục khác và giáo dân tiến tới sự thánh thiện. Ngài khuyến khích các linh mục sống đời khắc khổ, cầu nguyện và tận tâm trong việc đồng hành với các linh hồn, đặc biệt là những người tội lỗi hoặc đang hấp hối. (Nguồn: *Life of St. Joseph Cafasso* bởi St. John Bosco, nhấn mạnh vai trò hướng dẫn thiêng liêng và đời sống khắc khổ; tham khảo *The Priest, the Man of God: St. Joseph Cafasso* (TAN Books, 1974)).

Thánh Sác Bô-rô-mê-ô (Charles Borromeo): Ngài dạy rằng linh mục là “người cải tổ Giáo hội”, có trách nhiệm không chỉ chăm sóc các linh hồn mà còn phải cải thiện đời sống thiêng liêng của cộng đoàn qua việc giảng dạy, tổ chức và sống gương mẫu. Ngài nhấn mạnh rằng linh mục phải là người có kỷ luật và lòng nhiệt thành để xây dựng một Giáo hội thánh thiện. (Nguồn: St. Charles Borromeo, *Instructions to Confessors* và các bài giảng trong *Acta Ecclesiae Mediolanensis* (về cải tổ và gương mẫu); tham khảo *Selected Orations, Homilies and Writings of St. Charles Borromeo* (Bloomsbury, 2017)).

Thánh I-nha-xi-ô An-ti-ô-khi-a (Ignatius of Antioch): Ngài nhấn mạnh rằng linh mục, dưới sự hướng dẫn của giám mục, là “người đồng hành với Chúa Ki-tô” trong việc xây dựng sự hiệp nhất của Giáo hội. Trong các thư, ngài viết rằng linh mục phải trung thành cử hành Bí tích Thánh Thể, vì đó là trung tâm của đời sống Ki-tô hữu, và phải sống đời thánh thiện để củng cố đức tin của cộng đoàn. (Nguồn: St. Ignatius of Antioch, *Letter to the Ephesians*, chương 4-6 (về Bí tích Thánh Thể); *Letter to the Smyrnaeans*, chương 8 (về vai trò linh mục và sự hiệp nhất); tham khảo *The Epistles of St. Ignatius of Antioch* trong *The Apostolic Fathers* (bản của J.B. Lightfoot, Baker Books, 1998)).

Thánh An-sel-mô Can-tơ-bê-ri (Anselm of Canterbury): Ngài nhìn nhận linh mục là “người hướng dẫn trí tuệ và tâm hồn”, có trách nhiệm không chỉ rao giảng mà còn giải thích các chân lý đức tin một cách sâu sắc. Linh mục, theo ngài, phải kết hợp giữa học thức và đời sống thiêng liêng để giúp giáo dân hiểu và sống Tin Mừng. (Nguồn: St. Anselm, *Letters* (Thư tín, đặc biệt các thư gửi các linh mục); *Proslogion*, chương 1-4 (về vai trò hướng dẫn đức tin); tham khảo *The Major Works of Anselm of Canterbury* (Oxford World’s Classics, 1998)).

Lm. Xuân Hy Vọng

SỨ ĐIỆP MÙA CHAY 2026 CỦA ĐỨC THÁNH CHA LÊ Ô XIV

Anh chị em thân mến!

Mùa Chay là thời gian mà Giáo hội, với sự ân cần đầy từ mẫu, mời gọi chúng ta đặt mầu nhiệm Thiên Chúa vào lại tâm điểm của đời sống mình, để đức tin của chúng ta tìm lại được sức bật và tâm hồn chúng ta không bị phân tán giữa những lo âu và xao nhãng của cuộc sống hằng ngày.

Mọi hành trình hoán cải bắt đầu khi chúng ta để cho Lời Chúa chạm đến mình và đón nhận Lời ấy với một tinh thần nhu thuận. Vì thế, có một mối liên hệ giữa hồng ân Lời Chúa, không gian tiếp đón mà chúng ta dành cho Lời, và sự biến đổi mà Lời ấy thực hiện. Do đó, hành trình Mùa Chay trở thành một cơ hội thuận tiện để lắng nghe tiếng Chúa và làm mới lại quyết định bước theo Đức Kitô, cùng Người tiến lên Giêrusalem, nơi mầu nhiệm cuộc khổ nạn, cái chết và sự phục sinh của Người được hoàn tất.

Lắng nghe

Năm nay, trước hết tôi muốn mời gọi sự chú tâm đến tầm quan trọng của việc dành không gian cho Lời Chúa thông qua việc lắng nghe, bởi sự sẵn sàng lắng nghe là dấu chỉ đầu tiên thể hiện ước muốn bước vào tương quan với người khác.

Chính Thiên Chúa, khi tỏ mình cho Môsê nơi bụi gai cháy, đã cho thấy lắng nghe là nét đặc trưng của trong bản thể của Người: “Ta đã thấy cảnh khổ cực của dân Ta bên Ai Cập và Ta đã nghe tiếng chúng kêu than” (Xh 3,7). Việc lắng nghe tiếng kêu của người bị áp bức là khởi đầu của một lịch sử giải phóng, trong đó Thiên Chúa cũng lôi cuốn cả ông Môsê tham gia, sai ông đi mở ra con đường cứu độ cho con cái Người đang sống trong cảnh nô lệ.

Thiên Chúa là Đấng dẫn thân, hôm nay cũng chạm đến chúng ta bằng những tư tưởng làm rung động trái tim Người. Vì thế, việc lắng nghe Lời Chúa trong phụng vụ dạy chúng ta biết lắng nghe thực tại một cách chân thực hơn: giữa muôn vàn tiếng nói đi qua đời sống cá nhân và xã hội, Kinh Thánh giúp chúng ta nhận ra những tiếng kêu phát xuất từ đau khổ và bất công, để tiếng kêu ấy không bị bỏ mặc không hồi đáp. Bước vào thái độ nội tâm này nghĩa là để Thiên Chúa dạy chúng ta biết lắng nghe như Người, cho đến khi nhận ra rằng “thân phận của những người

nghèo đại diện cho một tiếng kêu mà trong lịch sử nhân loại, luôn không ngừng chất vấn đời sống chúng ta, xã hội chúng ta, các hệ thống chính trị, kinh tế và cuối cùng là cả Giáo hội nữa”.[1]

Ăn chay

Nếu Mùa Chay là thời gian lắng nghe, thì việc ăn chay tạo nên một thực hành cụ thể giúp ta sẵn sàng đón nhận Lời Chúa. Việc kiêng khem là một hình thức khổ chế rất cổ xưa và không thể thay thế trên hành trình hoán cải. Chính vì liên quan đến thân xác, nó làm nổi bật điều ta đang “đói”, và những gì chúng ta coi là thiết yếu cho sự sinh tồn của mình. Vì vậy, ăn chay giúp ta biết phân định và sắp xếp lại những “ham muốn”, giữ cho cơn đói khát công lý luôn tỉnh thức, không rơi vào sự cam chịu, nhưng biến nó thành lời cầu nguyện và trách nhiệm đối với tha nhân.

Thánh Augustinô, với sự tinh tế thiêng liêng, đã cho thấy sự căng thẳng giữa thời hiện tại và sự viên mãn tương lai thông qua việc canh giữ tâm hồn này khi ngài nhận xét rằng: “Trong cuộc đời trần thế, con người cần phải đói khát công lý, nhưng việc được no thỏa thuộc về đời sau. Các thiên thần được no thỏa bằng tấm bánh này, bằng lương thực này. Ngược lại, con người lại khao khát nó, tất cả đều hướng về nó với lòng mong mỏi. Sự hướng về khao khát này làm giãn nở tâm hồn và gia tăng khả năng của nó”.[2] Hiểu theo nghĩa này, ăn chay không chỉ cho phép chúng ta kỷ luật lòng ham muốn, thanh luyện và làm cho nó tự do hơn, mà còn mở rộng nó, để nó hướng về Thiên Chúa và hướng đến việc thực hành điều thiện.

Tuy nhiên, để việc ăn chay giữ được chân lý Tin Mừng và xa lánh cơn cám dỗ làm cho lòng mình trở nên kiêu ngạo, nó phải luôn được sống trong đức tin và khiêm nhường. Việc ăn chay đòi hỏi phải luôn bén rễ trong sự hiệp thông với Chúa, bởi vì “không ai thực sự ăn chay nếu người đó không biết nuôi dưỡng mình bằng Lời Chúa”[3]. Là dấu chỉ hữu hình cho sự dần thân nội tâm của chúng ta nhằm xa lánh tội lỗi và điều ác với sự nâng đỡ của ân sủng, việc ăn chay cũng phải bao gồm các hình thức từ bỏ khác nhằm giúp chúng ta thủ đắc một lối sống giản dị hơn, bởi vì “chỉ có sự khổ chế mới làm cho đời sống Kitô hữu trở nên mạnh mẽ và chân thật”.[4]

Vì lý do này, tôi muốn mời gọi anh chị em một hình thức kiêng khem rất cụ thể nhưng thường ít được coi trọng: đó là kiêng bớt những lời nói gây tổn thương và đau lòng cho người khác. Hãy bắt đầu giải giới nơi ngôn ngữ của mình: từ bỏ lời cay nghiệt, những xét đoán vội vàng, việc nói xấu người vắng mặt không thể tự bảo

vệ mình, và những lời vu khống. Thay vào đó, hãy học cách cân nhắc lời nói và nuôi dưỡng sự hiền hòa: trong gia đình, giữa bạn bè, nơi làm việc, trên mạng xã hội, trong các cuộc tranh luận chính trị, trên các phương tiện truyền thông, và trong các cộng đồng Kitô hữu. Khi đó, nhiều lời nói thù hận sẽ nhường chỗ cho những lời hy vọng và bình an.

Cùng nhau

Sau hết, Mùa Chay làm nổi bật chiều kích cộng đoàn của việc lắng nghe Lời Chúa và thực hành ăn chay. Kinh Thánh cũng nhấn mạnh khía cạnh này theo nhiều cách. Ví dụ, trong sách Nê-hê-mi-a kể rằng dân chúng đã tụ họp lại để nghe đọc sách Luật công khai và qua việc ăn chay, họ đã chuẩn bị cho việc tuyên xưng đức tin và thờ phượng, để làm mới lại giao ước với Thiên Chúa (x. Nê 9,1-3).

Tương tự như vậy, các giáo xứ, gia đình, hội đoàn và cộng đồng tu trì được mời gọi bước đi chung trong Mùa Chay, để việc lắng nghe Lời Chúa – cũng như tiếng kêu của người nghèo và của trái đất – trở thành hình thái của đời sống chung, còn việc ăn chay nâng đỡ một sự sám hối thực sự. Trong viễn tượng này, sự hoán cải liên quan không chỉ đến lương tâm của từng cá nhân mà còn đến phong cách của các mối tương quan, chất lượng của cuộc đời, khả năng để cho thực tại chất vấn mình và nhận ra điều gì thực sự định hướng lòng ham muốn, cả trong các cộng đồng Giáo hội cũng như trong một nhân loại đang khao khát công lý và hòa giải.

Anh chị em rất thân mến, chúng ta hãy xin ơn để sống một Mùa Chay làm cho tai ta nhạy bén hơn trước Thiên Chúa và những người bé nhỏ. Ước mong sức mạnh của một cuộc ăn chay cũng chạm đến cả lưỡi, để những lời gây thương tích giảm bớt và mở ra nhiều không gian hơn cho tiếng nói của người khác. Và chúng ta hãy dẫn thân để các cộng đồng trở nên nơi tiếng kêu của người đau khổ được đón nhận, và việc lắng nghe làm nảy sinh những con đường giải phóng, giúp ta sẵn sàng và ân cần hơn trong việc góp phần xây dựng nền văn minh tình thương.

Tôi hết lòng chúc lành cho tất cả anh chị em và hành trình Mùa Chay của anh chị em.

*Tại Vatican, ngày 5 tháng 2 năm 2026,
lễ nhớ thánh Agatha, trinh nữ và tử đạo.*

LÊ Ô XIV

DÂNG KÍNH THÁNH CẢ GIU-SE

Như cây hoa huệ trắng ngần
Giu-se công chính tảo tào thánh năm
Một đời luôn sống âm thầm
Chăm lo gia thất, Thánh nhân kiên cường.

Xinh tươi như đoá hướng dương
Luôn nhìn lên Chúa, khiêm nhường thực thi
Đơn sơ vượt khó ngại chi
Vươn lên toả ngát sợ gì ngày mai!

Cuộc đời tuy chẳng được dài
Giu-se gần gũi như mai dịu hiền
Dẫn cho sóng gió triền miên
Thánh nhân tin cậy, trung kiên vượt ngàn.

Tựa nhánh hoa cau bình an
Giu-se tha thiết chứa chan ân tình
Bạn hiền Đức Mẹ khiết trinh
Cha nuôi Con Chúa anh minh cõi lòng...

Lm. Xuân Hy Vọng

KHẨN CẦU THÁNH CẢ GIU-SE

*Trần thế đoàn con hợp hoan
Cùng muôn thần thánh ca vang hát mừng
Muôn nơi nô nức tung bừng
Một lòng tín thác, hoà cùng nguyện xin:
Bạn hiền Đức Nữ đồng trinh
Cha nuôi Con Chúa hiển linh, khiêm nhường.
Thánh Cả Giu-se can trường
Đơn sơ tha thiết, tựa nương suốt đời.
Dù bao sóng gió chơi vơi
Vững tay chèo lái, cất lời hoan ca.
Ôi tình Ngài lớn bao la,
Xin thương che chở thiết tha phận hèn!
Tay luôn cầm nển chong đèn
Ra đi gieo bước, mãi liên cất lời
Lời yêu chân thành sáng ngời
Đức tin soi chiếu, một đời vị tha.
Nơi gương Thánh Cả hiền hoà
Âm thầm phục vụ, nhà nhà yên vui.*

Lm. Xuân Hy Vọng

SỐNG THẾ NÀO THÌ CẦU NGUYỆN THẾ NÀY

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

Câu này là một chân lý sống đây. Nó xảy ra trong đời sống xã hội cũng như trong đời sống đức tin. Là con người sống trong xã hội, có những tương quan và có những chuẩn mực nhất định, để con người chúng ta sống tình huynh đệ, giúp đỡ nhau, tương trợ nhau và yêu thương nhau. Trong đời sống xã hội đó, có những người giỏi dang một chút; làm được việc này việc kia một tí là cao ngạo.

Quả thật, chẳng ai ưa thích người cao ngạo bao giờ. Người cao ngạo là người hay tôn mình lên và khi tôn mình lên thì cũng muốn hạ người khác xuống. Người như thế thì tự nhiên chẳng ai ưa; cũng chẳng có ai thích. Người ta đánh giá về mặt đạo đức; về đạo làm người, thì người tôn mình lên là không tốt. Còn có những người làm giỏi, làm hay nhưng họ lại luôn hạ mình; luôn khiêm tốn thì được mọi người trân trọng, quý trọng và yêu mến.

Trong đời sống đức tin cũng vậy, nhất là qua việc cầu nguyện. Qua thái độ cầu nguyện, Chúa cũng sẽ đánh giá người cầu nguyện đó như thế nào. Thái độ cầu nguyện của người Pha-ri-siêu và người thu thuế trong bài dụ ngôn hôm nay cho thấy ai là người cao ngạo; ai là người khiêm tốn và kết quả sẽ như thế nào? Chúng ta cùng suy gẫm nhé.

Trước tiên là thái độ cầu nguyện của người Pha-ri-siêu. Tư thế của người này là “Đứng thẳng”. Nếu chỉ đứng thẳng thôi, thì chẳng có gì phải nói. Đây không phải là đứng nghiêm trang, mà là đứng ưỡn ngực, dương dương tự đắc. Điều này chúng ta có thể nhận thấy được qua nội dung anh ta nói: “Lạy Thiên Chúa, xin tạ ơn Chúa, vì con không như bao kẻ khác: tham lam, bất chính, ngoại tình hoặc như tên thu thuế kia. Con ăn chay mỗi tuần hai lần; con dâng cho Chúa một phần mười thu nhập của con” (x. Lc 18, 11-12).

Theo tôi, đây không phải là cầu nguyện mà là dẫn mặt Chúa và kể công. Anh ta dẫn mặt Chúa, cho Chúa biết anh ta không như người khác đâu; anh ta không tham lam; không bất chính; không ngoại tình; không xấu xa như tên thu thuế kia. Trời!!! Cầu nguyện gì mà kỳ dzậy? Cầu nguyện gì mà lại so sánh với người khác,

tự hào cho mình là người công chính và khinh khi người khác thế? Mới nghe thôi, chúng ta cũng cảm thấy có cái gì sai sai; cũng cảm thấy lộn ruột, muốn nổi điên lên rồi, huống chi là Chúa; nghe nó không lọt tai chút nào; bất kính quá!!!

Có thể anh ta không tham lam; không bất chính, không ngoại tình, không xấu xa thiệt, nhưng có thể anh ta giả hình và chắc chắn một điều là anh ta kiêu ngạo. Mà đã kiêu ngạo rồi thì mọi sự sẽ đổ sũng đổ biển hết. Kiêu ngạo là một trong những tật xấu nhất của con người. Anh ta không tham lam của cải, nhưng anh ta ham danh, muốn được khen. Anh ta không bất chính, nhưng anh ta bất nhân vì khinh chê người khác. Anh ta không ngoại tình, nhưng anh ta ưa ngoại hình; thích vẻ bên ngoài. Anh ta không xấu xa như người khác, nhưng anh ta xấu xa như ma quỷ, vì ma quỷ là tổ sư kiêu ngạo.

Rồi anh ta kể công rằng anh ta ăn chay mỗi tuần hai lần; tức là mỗi tuần hai ngày; anh ta dâng cho Chúa một phần mười thu nhập hàng tháng. Nghe thì cũng “thánh thiện” đấy. Nhưng ăn chay mà có ăn năn; có sám hối không? Nếu không thì 5 ngày còn lại chắc ăn chơi xả láng, thế thì có ích lợi chi. Dâng cho Chúa 1/10 thu nhập chính thức hàng tháng; còn những tiền ăn gian, ăn cắp; tiền lừa lọc, nhận hối lộ; tiền ăn bớt ăn xén; tiền ăn chận; tiền ăn trên mồ hôi nước mắt của người khác thì sao? 1/10 đó thì có đáng là chi đâu mà kể.

Còn thái độ của người thu thuế thì sao? Người thu thuế đứng đàng xa; thậm chí chẳng dám ngước mắt lên trời, nhưng vừa đấm ngực vừa thưa rằng: Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi(x.Lc 18,13). Người này không “đứng thẳng” mà “đứng đàng xa”, không dám tới gần; không dám ngước mắt lên trời mà cúi mình; không dám “ưỡn ngực”, mà đấm ngực và thưa: Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con, vì con là kẻ tội lỗi.

Đây chính là lời cầu nguyện chân thành nhất và đúng nhất. Vì trước Thiên Chúa là Đấng Chí Thánh thì con người chỉ là kẻ tội lỗi thôi, dù có tốt lành thế nào và chỉ xin lòng thương xót của Chúa thôi, chứ không dám kể công, kể xá gì hết: Xin Chúa thương xót con; xin cho con được hưởng lòng thương xót của Chúa. Điều này, chúng ta thấy, trước khi dâng Thánh Lễ, chúng ta đọc kinh tôi thú nhận: Tôi thú nhận cũng Thiên Chúa toàn năng và cùng anh chị em. Tôi đã phạm tội nhiều trong tư tưởng, lời nói, việc làm và những điều thiếu sót. Lỗi tại tôi(đấm

ngược), lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đàng,... Sau đó là kinh thương xót: Xin Chúa thương xót chúng con.

Như chúng ta thấy, hai thái độ cầu nguyện của người Pha-ri-siêu và người thu thuế hoàn toàn trái ngược nhau, nên kết quả cũng sẽ trái ngược nhau. Đức Giê-su nói: “Tôi nói cho các ông biết: người này- tức là người thu thuế, khi trở xuống mà về nhà, thì được nên công chính; còn người kia- tức là người Pha-ri-siêu thì không” (x. Lc 18, 14). “Được nên công chính” nghĩa là được tha thứ và được hưởng lòng thương xót của Chúa. Và “Phàm ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống và ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên”. Đó là chân lý; một chân lý bất thành văn. Người Pha-ri-siêu đã tôn mình lên, nên bị Thiên Chúa hạ xuống; còn người thu thuế hạ mình xuống, đã được Thiên Chúa tôn lên.

Thế đấy, đời sống xã hội sẽ tác động đến đời sống cầu nguyện và đời sống cầu nguyện sẽ hướng dẫn đời sống xã hội. Không phải ngẫu nhiên mà người Pha-ri-siêu và người thu thuế lại cầu nguyện như thế. Nó xuất phát từ lòng kiêu ngạo hay lòng khiêm nhường của con người chúng ta. Có thể nói: Sống thế nào thì cầu nguyện thế nấy. Và cầu nguyện thế nào thì sẽ sống như vậy.

Thánh Phao-lô, trong bài đọc 2 nói: “Tôi đã chiến đấu trong cuộc chiến cao đẹp; đã chạy hết chặng đường và đã giữ vững niềm tin. Giờ đây, tôi chỉ còn đợi vòng hoa dành cho người công chính. Chúa là Vị Thẩm Phán chí công sẽ trao phần thưởng đó cho tôi trong Ngày Ấy”(x. 2Tm 4,7-8). Đây không phải là kiêu ngạo mà là xác tín.

Vâng, Chúa sẽ trao phần thưởng cho mỗi người chúng ta trong ngày phán xét, nếu chúng ta biết chiến đấu với con người kiêu ngạo của mình. Đó là một cuộc chiến cao đẹp đấy, vì nó sẽ biến chúng ta từ một con người kiêu ngạo sang một con người khiêm nhường. Chúng ta hãy chiến đấu cho đến cùng và hãy xác tín rằng, với ơn Chúa, chúng ta sẽ chiến thắng.

Vậy, chúng ta hãy nghe lời Chúa dạy hôm nay, đừng bao giờ tự hào cho mình là người công chính mà khinh khi người khác, dù mình có tốt lành thế nào hay người khác có xấu xa bao nhiêu. Hãy luôn luôn hạ mình, sống khiêm tốn trước mặt Thiên Chúa và mọi người. Chúng ta sẽ được Thiên Chúa trân trọng và yêu thương và sẽ được mọi người tôn trọng và yêu mến

CẦU NGUYỆN TA THẮNG; KHÔNG CẦU NGUYỆN TA THUA

“Khi con Người đến, liệu còn thấy lòng tin trên mặt đất này nữa không?” (Lc 18,8).

Lời nói này của Đức Giê-su cách đây hơn 2000 năm, xem ra ngày nay đã ứng nghiệm. Thật vậy, ngày nay, người ta không mấy tin vào Thiên Chúa hay thế lực thần thiêng nữa. Họ tin vào khoa học; họ trông cậy vào tiền của và họ yêu thích công nghệ trí tuệ nhân tạo AI thôi. Mặc dù khoa học đã phát triển vượt bậc; tiền của đã đầy dẫy ê hê; công nghệ trí tuệ nhân tạo đã được ứng dụng rộng rãi, nhân loại vẫn còn có chiến tranh; cũng vẫn còn có muôn vàn khó khăn trong cuộc sống nữa, mà khoa học, tiền của, trí tuệ nhân tạo AI không giải quyết được. Bởi đó, đức tin vẫn còn cần thiết; lòng tin vào Thiên Chúa cũng vẫn còn có giá trị. Lòng Tin đó và Đức Tin đó được biểu hiện qua việc cầu nguyện.

Hình ảnh ông Mô-sê lên núi, trong khi quân Ít-ra-en chiến đấu với quân A-ma-lếch ở dưới. Cứ mỗi khi ông Mô-sê giơ tay lên thì quân Ít-ra-en thắng thế; khi tay ông hạ xuống thì quân A-ma-lếch thắng thế. Hai người đi theo ông Mô-sê thấy vậy, liền lấy một cục đá cho ông Mô-sê ngồi, rồi hai ông ở hai bên đỡ hai tay ông Mô-sê lên, như thế tay của ông Mô-sê cứ giơ lên mãi. Thế là quân Ít-ra-en đã đánh thắng quân A-ma-lếch.

Xem ra hai ông Khua và ông A-a-ron cũng khá khôn ngoan. Dù vậy, đó cũng chỉ là sự khôn ngoan của con người. Còn sự khôn ngoan của Thiên Chúa được thể hiện qua vị Mô-sê mới của chúng ta là Đức Giê-su. Trên thập giá, Đức Giê-su đã giang tay, một mình Ngài, chẳng cần ai giúp đỡ, đã có hai cây đinh đóng chặt hai tay Đức Giê-su vào thập giá và như thế hai tay của Đức Giê-su luôn luôn ở trong tư thế cầu nguyện, để con người chúng ta chiến thắng.

Theo tôi, hình ảnh ông Mô-sê giơ tay lên là ông đang cầu nguyện; hình ảnh ông hạ tay xuống là ông không cầu nguyện. Điều đó có nghĩa là khi cầu nguyện ta thắng; không cầu nguyện thì ta thua. Cầu nguyện là ta cầu nguyện với Chúa. Khi giang tay hay giơ tay lên cầu nguyện, thì chúng ta sẽ lãnh nhận được nhiều ơn Chúa và với ơn Chúa trợ giúp, chúng ta sẽ chiến thắng. Còn khi chúng ta hạ tay xuống, tức là chúng ta không cầu nguyện, chúng ta chiến đấu với sức riêng của chúng ta, thì có cơ may chúng ta sẽ thua.

Thắng thua ở đây không chỉ là ở trong chiến tranh, mà còn trong cuộc sống của con người chúng ta nữa. Trong cuộc sống, chúng ta phải chiến đấu với những cám dỗ của ma quỷ; những cám dỗ của thế gian; những cám dỗ của con người xác thịt. Chúng ta cám dỗ con người chúng ta về tiền tài, của cải và danh vọng. Bởi đó mà chúng ta phải hết sức cảnh giác về lòng tham vô đáy của con người chúng ta. Chính lòng tham này là cội rễ sinh ra muôn vàn giống tội.

Có phải vì tiền, vì của, vì danh vọng mà người ta ghen ghét, hãm hại và chém giết nhau không? Có phải vì tiền, vì của mà anh chị em bất bình, không còn yêu thương nhau không? Cảnh huynh đệ tương tàn giết hại nhau diễn ra ở khắp mọi nơi không? Thực tế là đúng như vậy. Người ta lừa gạt nhau để mà sống; không còn đạo đức; không còn tình nghĩa gì hết. Chỉ có tiền, có của là trên hết.

Nếu không cầu nguyện, con người của chúng ta dễ bị cám dỗ và thua cuộc lắm. Chỉ riêng sức của chúng ta thì chúng ta không thể thắng nổi những cơn cám dỗ đó đâu. Phải có ơn trợ giúp của Chúa, chúng ta mới có thể chiến thắng được chúng. Nếu chúng ta muốn chiến thắng luôn thì chúng ta phải cầu nguyện luôn. Cầu nguyện thế nào, thì mỗi người chúng ta phải suy nghĩ và tìm cách cho chính mình.

Chúng ta có thể cầu nguyện bằng cách siêng năng đi tham dự thánh lễ mỗi ngày Chúa Nhật. Dù chúng ta có bận bịu; có mệt mỏi thế nào, ngày Chúa Nhật, chúng ta sắp xếp để tham dự Thánh Lễ cho bằng được. Khi tham dự Thánh Lễ Chúa Nhật, chúng ta cảm tạ Chúa đã ban cho chúng ta một tuần đã qua an lành và chúng ta tiếp tục xin Chúa ban ơn giúp sức cho chúng ta trong tuần mới.

Chúng ta có thể cầu nguyện sáng tối hay tham dự thánh lễ mỗi ngày. Sáng khi thức dậy, chúng ta cảm ơn Chúa đã ban cho chúng ta một đêm an bình và xin Chúa chúc lành cho ngày mới của chúng ta, với những công việc chúng ta sẽ làm. Rồi chúng ta đi dự Thánh Lễ hay chúng ta đi làm việc. Chiều tối, trước khi nhắm mắt ngủ, chúng ta cảm ơn Chúa về những ơn lành Chúa đã ban cho chúng ta trong ngày. Nếu có làm lỗi gì thì chúng ta xin Chúa thứ tha và chúng ta sẽ đi ngủ trong bình an. Và sáng mai, nếu còn thức dậy được, chúng ta lại tiếp tục một ngày mới...

Chúng ta cũng có thể cầu nguyện bằng việc đọc Các Giờ Kinh Phụng Vụ. Chúng ta đọc một mình hay đọc với cộng đoàn. Hoặc chúng ta cầu nguyện bằng

kinh Mân Côi. Theo lịch sử thì kinh Mân Côi chính là Kinh Thần Vụ rút gọn. 150 kinh Mân Côi tương ứng với 150 thánh vịnh. Cầu nguyện bằng kinh Mân Côi nghĩa là chúng ta không chỉ đọc xuôi bằng miệng mà còn sống kinh Mân Côi trong cuộc sống của mình theo 20 mẫu nhiệm trong mẫu nhiệm 5 sự Vui; 5 sự Thương; 5 sự Mừng và 5 sự Sáng.

Một cách cầu nguyện nữa là cầu nguyện với Lời Chúa. Chúng ta có thể đọc một đoạn Lời Chúa trong Thánh Kinh hay đọc những bài đọc trong Thánh Lễ hằng ngày, chúng ta chọn một câu Lời Chúa mà chúng ta thấy hay, thấy cần nhất. Chúng ta sẽ dành 5, 10 hay 15 phút để suy gẫm câu Lời Chúa đó. Để làm chi? Thưa là để chúng ta rút ra được điều gì mà Chúa muốn chúng ta làm hay chúng ta phải làm việc của chúng ta thế nào để mang lại kết quả cả ở đời này lẫn đời sau. Hoặc chúng ta đọc và ghi nhớ một đoạn suy niệm ngắn mà có người khác viết ra; có người khác suy niệm dùm ta, ta chỉ đọc và đem ra thực hành.

Vì như lời thánh Phao-lô nói: “Tất cả những gì viết trong Sách Thánh đều do Thiên Chúa linh hứng và có ích trong việc giảng dạy, biện bác, sửa dạy, giáo dục để chúng ta trở nên người công chính. Nhờ vậy, người của Thiên Chúa nên thập toàn và được trang bị đầy đủ để làm mọi việc lành” (x. 2Tm 3,16-17).

Cầu nguyện với Lời Chúa như vậy là chúng ta cũng đang sống Lời Chúa rồi đấy. Sống Lời Chúa là thực thi Lời Chúa và như vậy, chúng ta là người có phúc: “Phúc thay kẻ lắng nghe và tuân giữ Lời Chúa” (x. Lc 11,28) và chúng ta sống trong mối tương quan mật thiết với Chúa. Đó là chúng ta là mẹ, là anh chị em của Chúa đó. Vì Đức Giê-su đã nói: “Ai nghe và thực hành Lời Chúa, người đó là mẹ và là anh chị em của Ta”(x. Lc 8,21).

Cám ơn Chúa, vẫn còn có chúng ta là những người tín hữu công giáo. Chúng ta vẫn tin vào Thiên Chúa; chúng ta vẫn còn cầu nguyện. Vậy, chúng ta hãy cố gắng tin vào Thiên Chúa, nghe và thực thi Lời Chúa trong cuộc sống hằng ngày của mình, để bây giờ, khi Chúa đến, Chúa vẫn còn thấy lòng tin trên mặt đất này; Chúa còn thấy chúng ta cầu nguyện. Chúng ta hãy luôn xác tín điều này: Cầu nguyện ta thắng; không cầu nguyện ta thua. Đó là sự khôn ngoan và sức mạnh của Thiên Chúa đầy bạn.

Lm. Bosco Dương Trung Tín

ĐIỀU KHÔNG DÁM MƠ, KHÔNG DÁM ƯỚC MÀ CÓ ĐƯỢC

“Điều mắt chẳng hề thấy; tai chẳng hề nghe và lòng người không hề nghĩ tới. Đó lại là điều Thiên Chúa đã dọn sẵn cho những ai yêu mến Người” (1Cor 2,9).

Chúng ta tự hỏi, “Điều mắt chẳng hề thấy; tai chẳng hề nghe và lòng người không hề nghĩ tới” là điều gì? Theo tôi, điều “Mắt chẳng hề thấy”, đó là Tình Yêu của Thiên Chúa. Điều “Tai chẳng hề nghe”, đó là Sự Khôn ngoan của Thiên Chúa. Và điều “Lòng người không hề nghĩ tới”, đó là Sức Mạnh của Thiên Chúa. Quả thật, qua Đức Giê-su Ki-tô, Thiên Chúa đã cho chúng ta thấy Tình Yêu, sự Khôn Ngoan và Sức Mạnh của Ngài.

Tình Yêu của Thiên Chúa là thế này: “Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con Một của Người, thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời”(x. Ga 3,16). Đúng vậy, Tình Yêu của Thiên Chúa, con người của chúng ta đâu có thấy. Nhưng việc Thiên Chúa ban Con Một xuống thế làm người và cứu chuộc con người chúng ta thì chúng ta đã biết và đã thấy. Qua việc Thiên Chúa làm đó, chúng ta biết Thiên Chúa yêu thương con người chúng ta đến mức nào. Không thể nào tưởng tượng nổi, một Thiên Chúa cao sang, vĩ đại như thế, lại dám ban chính Con Một mình cho thế gian; cho con người chúng ta.

Chính Đức Giê-su Ki-tô cũng vậy. Tình Yêu của Ngài, chúng ta cũng đâu có thấy, như Ngài đã nói: “Không có tình yêu nào cao quý hơn tình yêu của người hy sinh vì bạn hữu mình”(x. Ga 15,13). Đức Giê-su đã hi sinh mạng sống mình để cứu chuộc con người chúng ta. Điều đó cho thấy, tình yêu cao cả và vĩ đại của Đức Giê-su dành cho mỗi người chúng ta.

Sự Khôn Ngoan của Thiên Chúa. Qua việc nhập thể, nhập thế và cái chết trên thập giá của Đức Giê-su, Thiên Chúa đã tỏ cho con người chúng ta thấy sự Khôn Ngoan của Ngài. Sự Khôn Ngoan đó là hy sinh, hạ mình, vâng phục, chịu thương chịu khó, thậm chí chịu nhục, chịu khổ; lùi một bước mà tiến mười bước.

Qua bài Phúc Âm hôm nay, sự khôn ngoan đó càng rõ nét và cụ thể. Đó không chỉ là không được giết người, mà còn không được giận dữ; không được mắng nhiếc; không được chửi rủa; không để lòng bất hòa, bất thuận với ai nữa cơ. Có thể giết người bằng dao, bằng súng; bằng gậy, mà còn có thể giết người bằng lời nói; bằng sự hận thù nữa. Nên chúng ta phải chú ý đến cách giao tiếp; cách cư xử và những lời nói của mình, xem mình có làm tổn thương ai không? Có làm khổ ai không? Có giết chết tâm hồn của ai không? Vì có những lời nói; những

việc, làm cho người khác đau suốt cả đời và họ không bao giờ quên; mỗi lần nhớ đến là suối lệ tuôn rơi; xót xa trong lòng; làm cho họ chết dần chết mòn.

Khôn ngoan là không chỉ không ngoại tình mà còn làm cho mình có một tâm hồn trong sáng và thánh thiện, để đôi mắt ta, khi nhìn mọi người nhất là người Phụ Nữ, thấy được vẻ đẹp tuyệt trần của “Tòa nhà thiên nhiên”; không chỉ nhìn mà còn biết “chiêm ngưỡng”, “thưởng thức” vẻ đẹp đó, mà không thèm muốn bắt chính. Đôi mắt đó, khi nhìn của cải, tiền bạc của người khác mà không muốn chôm chia; khi nhìn thành quả của người khác, mà không ghen tị hay tức tối. Thay vì thèm muốn, chúng ta tạ ơn Chúa: Lạy Chúa, đẹp quá !!!! Thay vì muốn chôm chia, chúng ta ra công ra sức làm việc để ta có tiền có của; thay vì ghen tị, tức tối, chúng ta biết học hỏi, noi gương mà cố gắng làm như họ, chúng ta cũng sẽ thu được những thành quả tốt thôi. Còn đôi bàn tay, thay vì giơ tay đánh người ta; hãy ra tay giúp đỡ; thay vì dùng tay để chôm chia, hãy siêng năng làm việc.

Vì thật ra, mắt và tay của chúng ta tự chúng, chúng không biết làm gì đâu; chúng chỉ là tay sai, chỉ đầu đánh đó thôi. Bộ chỉ huy là ở trong đầu, trong tâm trí của chúng ta. Đôi mắt không có tội; đôi bàn tay cũng không có tội. Tội hay không là do cái đầu ta suy nghĩ và cái trí của chúng ta quyết định. Nên chúng ta phải chỉnh sửa cái đầu và tâm trí của chúng ta cho tốt lành và thánh thiện.

Khôn ngoan là đừng làm có cho người ta li dị mình. Đừng dị quá; đừng ăn chơi trác táng; đừng cờ bạc, rượu chè, kéo người ta không muốn sống với mình. Trái lại, hãy yêu thương thật lòng; hãy quan tâm săn sóc tận tình, thì người ta sẽ chết mê chết mệt, chứ nào muốn xa mình đâu. Khôn ngoan là chớ bội thề; không được hứa cuội. Hứa thì phải giữ lời và thề thì phải làm cho đúng. Khôn ngoan hơn hết là khỏi thề, khỏi hứa. Cứ có thì nói có, không thì nói không. Không tin thì thôi, khỏi nói nhiều.

Sức Mạnh của Thiên Chúa được biểu lộ qua sự tin tưởng, cậy trông và yêu mến. Sự tin tưởng vào Thiên Chúa sẽ giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn của cuộc đời. Sự cậy trông vào Chúa, giúp chúng ta trung thành với Chúa cho đến cùng và sự yêu mến Chúa giúp chúng ta hăng say và phấn khởi thi hành ý Chúa; thực hành Lời Chúa. Đó là sức mạnh của tinh thần chứ không phải là sức mạnh của cơ bắp hay sức mạnh của vũ khí.

Thế đấy, những ai yêu mến Thiên Chúa sẽ được Chúa cho biết Tình Yêu; sự Khôn Ngoan và Sức Mạnh của Thiên Chúa, để chúng ta được vinh hiển cả đời này lẫn đời sau. Vậy, chúng ta hãy thật lòng yêu mến Chúa, để chúng ta có được điều mà chúng ta không dám mơ, không dám ước, mà chính Chúa đã chuẩn bị và sẽ ban cho chúng ta bây giờ và mai sau nữa.

HỌC HỎI MÙA CHAY VÀ MÙA PHỤC SINH

1. Mùa Chay là gì ?

Mùa Chay là mùa sám hối đặc biệt để chuẩn bị mừng lễ Vượt Qua của Đức Kitô.

2. Mùa Chay kéo dài bao nhiêu ngày ? Khởi đầu và kết thúc khi nào ?

Mùa Chay kéo dài 40 ngày, gồm 6 Chúa Nhật, khởi đầu từ Thứ tư Lễ Tro và kết thúc trước thánh lễ Tiệc Ly chiều Thứ năm Tuần Thánh.

3. Việc xúc tro mang ý nghĩa gì ? Khi xúc tro thừa tác viên đọc lời gì ?

Việc xúc tro nhắc nhở người Kitô hữu ý thức về thân phận thụ tạo mỏng dòn yếu đuối chóng qua, vì thế phải sống với thái độ khiêm tốn trước mặt Chúa để nhận ra và sám hối về những lầm lỗi thiếu sót của mình. Khi xúc tro thừa tác viên đọc “Hãy ăn năn sám hối và tin vào Tin Mừng”

4. Thế nào là ăn chay ?

Chỉ ăn một bữa no, và có thể ăn nhẹ, lót dạ vào bữa sáng và bữa tối không ăn vặt (kẹo, bánh, trái cây, chè) và không được giải khát bằng nước ngọt, bia, rượu, café.

5. Người ăn chay phải có tinh thần gì ?

Người ăn chay phải có tinh thần bác ái, chia sẻ, giúp đỡ những người túng thiếu, nghèo đói.

6. Theo luật Giáo hội, người tín hữu tuổi nào buộc giữ chay và kiêng thịt ?

Mọi người từ tuổi trưởng thành, tức là 18 tuổi trọn tới hết 59 tuổi là tuổi ăn chay (GL 1252). Còn luật kiêng thịt thì từ 14 tuổi trọn (không nói kết thúc, nghĩa là trọn đời) (GL 1215)

7. Thế nào là kiêng thịt (heo, bò, gà...) được phép ăn tôm, cá, trứng ...)

Ý nghĩa của việc kiêng thịt là nhắc nhở người tín hữu phải chế ngự và làm chủ các ham muốn bản thân.

8. Bốn phương thế Giáo hội thường dùng trong Mùa Chay thánh là gì ?

LÀ SÁM HỐI, ĂN CHAY, CẦU NGUYỆN, VIỆC LÀM BÁC ÁI.

9. Mùa Chay mang những ý nghĩa gì ?

Mùa Chay là thời gian luyện tập đức tin của các tín hữu được thêm vững mạnh.

Mùa Chay còn chuẩn bị cho anh chị em dự tòng đón nhận sự sống thiêng liêng nhờ việc sống tinh thần bí tích Thanh Tẩy.

10. Thế nào là sám hối ?

Sám hối là can đảm và khiêm tốn nhìn nhận những lỗi lầm mình đã phạm.

11. Tuần lễ nào là cao điểm của Mùa Chay và của cả năm Phụng vụ ?

Tuần lễ thánh bắt đầu bằng Chúa Nhật lễ Lá.

12. Trong Mùa Chay, Hội Thánh buộc người tín hữu giữ chay và kiêng thịt vào những ngày nào ?

Trong Mùa Chay, Hội Thánh buộc người tín hữu giữ chay và kiêng thịt trong hai ngày là Thứ tư lễ Tro và Thứ sáu tuần thánh.

13. Chúa Nhật lễ Lá, Hội Thánh tưởng niệm biến cố gì ?

Chúa Nhật lễ Lá, Hội Thánh kỷ niệm biến cố Chúa Giêsu long trọng vào thành Giêrusalem để hoàn tất chương trình cứu độ của Thiên Chúa.

14. Lá đã được làm phép trong lễ Lá được lưu giữ lại tại mỗi gia đình nhắc nhở điều gì ?

Lá đó nhắc nhở chúng ta về Chúa Kitô vinh thắng.

15. Tam Nhật Vượt Qua có ý nghĩa gì đối với người Kitô hữu ?

Với Tam Nhật Vượt Qua, người tín hữu cùng sống với Đức Kitô trong bữa Tiệc Ly, theo Ngài lên Núi Sọ, bước vào chốn an nghỉ của Người, và chiêm ngắm Ngài sống lại vinh quang.

16. Trong Tuần Thánh, Giáo hội cử hành những cuộc tưởng niệm nào ?

Trong Tuần Thánh, Giáo hội cử hành đặc biệt về những biến cố trong những ngày cuối cùng của Đức Kitô là cuộc khổ nạn, sự chết và Phục sinh của Ngài.

17. Cử hành thánh lễ trong Mùa Chay và Mùa Phục sinh khác nhau ở điểm nào ?

Mùa Chay

- Không đọc kinh Vinh Danh
- Không đệm đàn khi không có tiếng hát.
- Không đọc hoặc hát Alléluia
- Không trưng bông trên bàn thờ.
- Chủ tế mặc áo tím.

Mùa Phục Sinh

- Đọc kinh Vinh Danh
- Được đệm đàn khi không có tiếng hát.
- Đọc hoặc hát Alléluia
- Được trưng bông trên bàn thờ.
- Chủ tế mặc áo trắng.

20. Thứ năm tuần thánh , Hội Thánh kỷ niệm biến cố gì ?

Thứ năm tuần thánh kỷ niệm việc Chúa Giêsu dùng bữa cuối cùng với các môn đệ trước khi Ngài bị nộp và chịu chết. Ngài thiết lập bí tích Truyền chức thánh, bí tích Thánh Thể và trao ban giới luật mới yêu thương.

21. Thứ sáu tuần thánh, Hội Thánh kỷ niệm biến cố gì ?

Thứ sáu tuần thánh, Hội Thánh tưởng niệm cuộc thương khó và tử nạn của Chúa Giêsu trên thánh giá để cứu chuộc toàn thể nhân loại bằng việc cử hành cuộc thương khó của Chúa Giêsu và suy tôn Thánh giá.

22. Khi chiêm ngắm Chúa Giêsu chết trên Thánh giá, chúng ta phải có thái độ nào ?

- Suy tôn.
- Cảm mến
- Tri ân
- Ngưỡng mộ.

23. Ngày thứ bảy tuần thánh, Giáo hội muốn chúng ta làm gì ?

Trong ngày thứ bảy tuần thánh, Hội thánh mời gọi các Kitô hữu cùng với Mẹ Maria cầu nguyện bên mồ Chúa, cùng Ngài suy ngắm những đau khổ, sự chết và mai táng của Chúa Giêsu trong niềm hy vọng và tin tưởng, để chuẩn bị tâm hồn bước vào Đêm Canh Thức Phục Sinh – Mừng Chúa Phục Sinh.

24. Mùa Phục Sinh có mấy tuần ?

Mùa Phục Sinh có 7 tuần, bắt đầu Chúa Nhật I Phục Sinh à Chúa Nhật hiện xuống.

25. Ngày lễ Phục Sinh là ngày lễ gì ?

Là ngày lễ quan trọng nhất trong năm Phụng vụ, là ngày lễ Mẹ của mọi ngày Chúa nhật, bởi vì Thánh lễ nào cũng đều tưởng niệm và tái diễn công cuộc Vượt Qua của Đức Kitô.

26. Tuần bách nhật Phục Sinh có mấy ngày ?

Tuần bách nhật Phục Sinh có 8 ngày, kể từ lễ Phục Sinh.

27. Các Chúa Nhật Phục Sinh có được cử hành Thánh lễ an táng, hôn phối hoặc các lễ khác không ?

Không, vì các Chúa Nhật Phục Sinh chiếm một vị trí ưu tiên trên hết mọi lễ.

28. Trong Mùa Phục Sinh đọc kinh gì thay cho kinh Truyền tin ?

Đọc kinh “Lạy Nữ Vương Thiên Đàng”

29. Allêluia có nghĩa là gì ?

Allêluia có nghĩa là “Hãy ngợi khen Chúa”

30. Hội Thánh dạy mọi tín hữu sau khi rước lễ lần đầu và sau khi đến tuổi khôn phải làm gì trong Mùa Phục Sinh ?

Buộc phải xưng tội và rước lễ ít nhất là 1 lần trong Mùa Phục Sinh.

LỊCH SỬ MÙA CHAY THÁNH

Tứ thời bát tiết Xuân, Hạ, Thu, Đông, thay đổi tuần hoàn luân vòng chuyển đổi. Niên lịch phụng vụ của Giáo Hội Công Giáo cũng nằm trong chu kỳ ấy.

Phụng vụ Giáo Hội cũng có bốn Mùa như : Mùa Vọng, Mùa Giáng Sinh qua đi, Mùa Thường niên tiếp nối, chúng ta chuẩn bị bước vào Mùa Chay Thánh, cao điểm là Tuần Thánh và Đêm Vọng Phục Sinh. Vậy Mùa Chay có từ bao giờ, kéo dài bao lâu ? Những việc chúng ta làm trong Mùa Chay có ý nghĩa thế nào ? Mùa Chay đến rồi lại đi, chúng ta làm gì để Mùa Chay không trở nên nhàm chán và có ý nghĩa ?

Mùa Chay có từ bao giờ, kéo dài bao lâu ?

Vào những thế kỷ đầu Kitô giáo, để sống đạo và thực hành đạo, các kitô hữu tiên khởi đã quan sát những người chung quanh xem họ sống đạo và thực hành đạo thế nào, cụ thể như việc người Dothái giữ ngày Sabát, hay lên Đền thờ cầu nguyện. Tuy các kitô hữu tiên khởi họp nhau thành một cộng đoàn tế tự, cử hành phép rửa nhân danh Cha và Con và Thánh Thần theo một công thức tuyên xưng đức tin. Nhưng khi cử hành các ngày đại lễ như lễ Vượt Qua, lễ Năm Mươi, dù vẫn giữ nguyên những ngày lễ của người Dothái nhưng lại mặc cho các ngày lễ ấy một ý nghĩa mới, chẳng hạn : khi cử hành, họ không chỉ nhắc lại các biến cố Xuất Hành Cựu Ước, mà còn tưởng nhớ cuộc khổ nạn và phục sinh của Chúa Kitô, cũng như việc Chúa Thánh Thần hiện xuống trên các Tông đồ.

Mãi đến thế kỷ thứ IV, trong Giáo Hội mới nảy sinh những ý kiến khác nhau như : liệu có cử hành lễ Phục Sinh vào ngày lễ Vượt Qua của người Dothái không ? Tại các Giáo đoàn thuộc Tiểu Á, họ vẫn giữ nghi lễ chiêm vượt qua. Riêng Giáo đoàn Antiokia lại ấn định lễ Phục Sinh vào ngày Chúa Nhật sau lễ Vượt Qua của người Dothái, trong khi đó, các kitô hữu tại Alexandria do các nhà chiêm tinh tính toán nên đã chuyển rời lễ Phục Sinh vào dịp phân xuân.

Cho dù có sự khác nhau về ngày cử hành các ngày lễ, nhưng lễ Phục Sinh vẫn là lễ chung của toàn thể cộng đoàn Kitô giáo, vì lễ Phục Sinh dựa trên nền tảng đức tin, trước lễ Phục Sinh, có một thời gian chuẩn bị tương đối dài gọi là Mùa Chay hay « 40 ngày », tưởng nhớ 40 Chúa Giêsu ở trong hoang địa 40 đêm ngày.

Việc thực hành Mùa Chay đã có từ thời thì đầu Kitô giáo, nhưng trải qua những bước thăng trầm, mãi tới thế kỷ thứ II, thời thánh Irênê, giám mục thành Lyon, việc giữ chay ngắn hạn từ hai đến ba ngày, không ăn bất kỳ thức ăn nào mới

được phổ biến. Sang kỷ thứ III tại Alexandria, người ta kéo dài việc ăn chay ra hết một tuần. Những dấu tích của Mùa Chay hay « 40 ngày » được tìm thấy ở thế kỷ thứ IV, trong lễ qui của Công Đồng Nicêa. Đây là thời gian chuẩn bị mừng lễ, nhưng ưu tiên vẫn là việc giúp các người dự tòng chuẩn bị lãnh Phép Rửa Tội và Đêm Vọng Phục Sinh.

Cuối thế kỷ thứ IV, Giáo đoàn tại Giêrusalem bắt đầu giữ chay 40 ngày hay còn gọi là Mùa Chay 8 tuần, người ta ăn chay suốt thời gian này, trừ thứ Bảy và Chúa Nhật. Sang thế kỷ thứ V, tại Ai Cập người ta cũng giữ chay, tiếp đến là xứ Gôlô, người ta ăn chay ngày thứ Bảy và thứ Sáu tuần trong Mùa Chay. Trong khi giữ chay, các kitô hữu chỉ ăn một bữa mỗi ngày, thức ăn gồm có bánh, rau và nước. Giữ nghiêm ngặt nhất là ngày Thứ Sáu và Thứ Bảy Tuần Thánh, người ta không ăn một chút thức ăn nào. Giờ ăn chay được qui định tùy theo sự khác nhau của mỗi giáo đoàn. Vì mùa chay gồm 6 tuần không thể tương ứng với 40 ngày được. Nên sang thế kỷ thứ VII, người ta đã lùi về trước Mùa Chay mấy ngày, cụ thể như bắt đầu từ ngày thứ Tư cho đến ngày thứ Bảy tuần trước khi bước vào Mùa Chay, ngày mà hôm nay chúng ta gọi là Thứ Tư Lễ Tro, ngày ăn chay. Đồng thời, ba Chúa Nhật trước Mùa chay, là gồm tóm thời gian chuẩn bị mừng lễ Phục Sinh, cách lễ Phục Sinh chín tuần. Việc giữ chay ngày càng đòi hỏi nghiêm ngặt hơn, chẳng hạn như buộc chỉ ăn bữa tối. Nhưng đến thế kỷ thứ VIII, việc giữ chay được nói rộng ra, nghĩa là cho phép những người ốm đau bệnh tật được ăn trứng, bơ, sữa, cá và cả rượu nữa. Sang thế kỷ XII và XIII, bữa ăn ngày chay được ấn định là trước giờ trưa 3 giờ tức 9 chín giờ sáng, tiếp theo được ăn « bữa ăn nhẹ » vào buổi tối. Sang thế kỷ XVII việc ăn chay giảm dần và Giáo Hội cho phép được ăn cháo, sữa và cá nhỏ. Trong ngày chay, tại các hoàng gia, nhà bếp thi nhau trở tài làm ăn với những thực đơn sao cho dồi dào phong phú hơn ngày thường.

Một cảnh chợ cá ngày Thứ Tư Lễ Tro

Từ năm 1949, Giáo Hội Công Giáo qui định việc giữ chay và kiêng thịt là ngày Thứ Tư lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh mà thôi. Lý do vì hai ngày đó là ngày tưởng nhớ sự chết : ngày thứ tư lễ Tro, linh mục chính thức làm phép tro được đốt từ những cành lá đã làm phép vào ngày Lễ Lá năm trước rồi vẽ hình thánh giá trên trán người nhận tro và nhắc lại rằng « người là tro bụi, và người sẽ trở về tro bụi », nhắc lại cái chết của mỗi người chúng ta, tiếp đến, ngày Thứ Sáu Tuần Thánh, ngày tưởng niệm cái chết của Chúa Giêsu trên Thập giá.

Trong phụng vụ của Giáo Hội Chính Thống, thời gian chuẩn bị bước vào Mùa Chay kéo dài năm tuần liền, mỗi tuần đọc một đoạn Tim Mừng riêng, với cách thức sám hối sâu xa. Tuần thứ bốn, được ấn định là ngày kiên tịnh và ăn chay trong toàn Giáo Hội. Chúa Nhật thứ năm được gọi là Chúa Nhật Hòa giải, mỗi người hòa giải với người bên cạnh trước khi toàn thể cộng đoàn xin lỗi Chúa.

Cảm tưởng chung là một bầu không khí « vui và buồn ». Mỗi tín hữu, với sự hiểu biết có giới hạn và khác nhau về phụng vụ, nên khi bước vào nhà thờ với các kinh nguyện của Mùa Chay, mỗi người mỗi cảm tưởng khác nhau. Một phần vì những lời kinh tiếng hát mang đậm nét buồn, màu áo tím, những bài đọc dài hơn, đơn điệu hơn ngày thường, và hầu như không có nét vui tươi. Một nét đẹp nội tâm rực sáng, tựa như ánh sáng ban mai chiếu rọi từ thung lũng tối tăm lên tận đỉnh cao của núi đồi.

Niềm vui âm thầm, êm dịu và toàn bộ các bài Sách thánh trong Mùa Chay nghe thật đơn điệu cho thấy sự bình an đã dẫn đưa người ta tới những điệp ca hòa tấu Allêluia trong Đêm Vọng Phục Sinh.

Chúa Nhật Lễ Lá là thời gian không còn dành riêng cho việc tưởng niệm cuộc khổ nạn nữa, bước vào một Tuần Thánh, với những bài đọc nhắc lại những ngày sau hết của Chúa Kitô trên trần gian và sự Phục Sinh của Ngài.

Tại sao lại gọi là 40 ngày chay thánh ?

Từ « Mùa Chay » là một từ tương phản với từ gốc latinh là « quadragesima » có nghĩa là 40. Trong Kinh thánh, con số 40 có ý diễn tả một khoảng thời gian chờ đợi, một quá trình, tượng trưng cho việc chuẩn bị gặp gỡ Thiên Chúa. Số 40 còn diễn tả hành trình trong sa mạc trên đường về Đất hứa của Dân Dothái kéo dài 40 năm. Ông Môisen đã ở trên núi Chúa 40 ngày (x. Xh 24,18; 34,28). Những người trinh sát đã ở trong vùng đất 40 ngày (x. Ds 13, 25). Elia đã đi 40 ngày trước khi tới được hang ở đó Ngài được thị kiến (x. 1V 19,8). Ninivê đã được cho 40 ngày để sám hối (x. Gn 3,4). Và quan trọng nhất là Chúa Giêsu được Chúa Thánh Thần thúc đẩy vào trong hoang địa 40 ngày để ăn chay cầu nguyện trước khi thi hành sứ vụ công khai (x. Mt 4,2).

Như vậy Mùa Chay là mùa nhắc nhớ 40 năm hành trình trong sa mạc của dân Dothái, 40 ngày trong hoang địa của Chúa Giêsu. Con số 40 ngày, là thời gian đi vào hoang địa của cõi lòng, thanh lặng để chuẩn bị gặp gỡ Chúa. Đây là thời gian phụng vụ cao điểm thuận tiện thích hợp cho các kitô hữu noi gương Đức Kitô dùng

40 ngày để ăn năn đền tội và dần thân phục vụ anh chị em. Và bằng 40 ngày long trọng của Mùa Chay, mỗi người được liên kết mật thiết hơn với các Mầu Nhiệm của Chúa Giêsu, Đấng đang tiến đến cái chết và sự sống lại.

Mùa chay mang lại cho chúng ta điều gì?

Phần lớn người kitô hữu không thực hành việc ăn chay, nguyện ngắm, nên Mùa Chay không có ảnh hưởng tới đời sống của họ là bao? Khi nói về Mùa Chay, người ta thường hiểu một cách không tích cực lắm. Đại đa số dân chúng cho rằng trong Mùa Chay việc kiêng ăn, kiêng uống giữ chay chiếm vị trí hàng đầu.

Tuy nhiên điều đáng lưu ý là đại đa số người kitô hữu không thực hành đạo trong đời sống nhưng họ vẫn đến nhận tro vào Thứ Tư Lễ Tro. Đây là một nghi thức giàu tính biểu tượng, nó tác động đến tận đáy lòng con người, nhắc nhở người ta suy nghĩ về thân phận của mình khi nhận tro và mời gọi con người trở về với Chúa. Vì nhiều khi con người quên đi thân phận yếu hèn, mỏng giòn của mình, dẫn đến đau thương và đổ vỡ. Bi kịch cuộc đời con người đều từ đó mà ra. Con người phạm tội, tội cắt đứt sự hiệp thông giữa con người với Thiên Chúa, làm cho con người mất đi hạnh phúc, phải đau khổ và phải chết. Chuyện sa ngã của Nguyên tổ đã chứng minh điều đó. Lịch sử cứu độ của Dân Chúa, tội thì Chúa phạt, hối cải thì Chúa tha và cứu. Nên mỗi khi lâm vào hoàn cảnh bi đát đau thương hay thất vọng, Dân Chúa đều nhận ra rằng cần phải sám hối trở về giao hòa với Thiên Chúa để được chữa lành. Mùa Chay là mùa sám hối, chúng ta hãy ra sức làm những việc cần thiết để được giao hòa và hiệp thông với Chúa, hầu được Chúa ban ơn.

Trong đời sống người kitô hữu, nhiều khi lắng nghe lời Chúa xong, chúng ta đã có quyết tâm đi xưng tội, làm việc đền tội, nhưng rồi kết quả không mấy khả quan, thì Mùa Chay là cơ hội rất thuận lợi. Thư thánh Phaolô nói với chúng ta : « Đây là lúc thuận tiện, đây là ngày cứu độ» (2 Cr 6,2). Đây là thời gian khẩn trương trong năm phụng vụ, thời gian thuận tiện được ban cho chúng ta để đẩy mạnh quyết tâm hoán cải, tăng cường việc lắng nghe Lời Chúa, cầu nguyện, thống hối, mở rộng tâm hồn đón nhận thánh ý Chúa, thực hành khổ chế một cách quảng đại hơn, để đi tới và giúp đỡ tha nhân đang túng thiếu: đó là một hành trình tinh thần giúp chúng ta chuẩn bị sống Mầu Nhiệm Phục Sinh. Vậy chúng ta hãy tin tưởng điều đó và bước vào Mùa Chay Thánh.

Lm. Antôn Nguyễn Văn Độ

MÙA CHAY, TUẦN THÁNH - NHỮNG TẬP TỤC VÀ TRUYỀN THỐNG

Mùa Chay là mùa “nhập hạ,” mùa tịnh tâm của Giáo Hội. Mùa Chay bắt đầu khoảng một tháng rưỡi sau Mùa Giáng Sinh.

Đây là một cuộc tĩnh tâm thường niên, cuộc canh tân tinh thần để đón mừng mầu nhiệm nền tảng nhất của Kitô giáo: Chúa Giêsu được Phục Sinh từ cõi chết và hôm nay Ngài đang là Đấng Kitô, Chúa chúng ta. Vì thế, nếu không hướng tới Lễ Phục Sinh, tới cuộc sống mới, Mùa Chay sẽ mất ý nghĩa. Từ những thế kỷ đầu, Kitô giáo đã hình thành nhiều tập tục, truyền thống sống động về Mùa Chay để thể hiện những ý nghĩa chính yếu này:

* Mầu nhiệm Khổ Nạn của Chúa Giêsu.

* Mầu nhiệm Khổ Nạn và Phục Sinh đối với người sửa soạn lãnh Phép Rửa.

* Cuộc hoán cải trong đức tin.

Thời điểm

Mùa Chay diễn ra trong mùa xuân, thời gian ngày dài hơn đêm từ sau ngày đông chí.

Thế kỷ thứ hai, các tín hữu đã ăn chay hai ngày để chuẩn bị mừng Lễ Phục Sinh mỗi năm.

Thuở đó họ nóng lòng đợi chờ Chúa lại đến, nên hai ngày chay tịnh trước Lễ Phục Sinh là thời điểm thích hợp để chuẩn bị cho thời gian thánh thiêng nhất: ngày Chúa lại đến. Thế kỷ thứ ba, thời gian chay tịnh trải dài cả Tuần Thánh. Tới thế kỷ thứ tư Lễ Phục Sinh được chuẩn bị bằng cả một Mùa Chay đầy ý nghĩa.

Mùa Chay và Phép Rửa

Mùa Chay đặc biệt nhấn mạnh chủ đề Phép Rửa. Khoảng từ thế kỷ thứ ba, Phép Rửa gắn liền với đêm Canh Thức mừng Chúa Phục Sinh (Vọng Phục Sinh). Những thế kỷ đầu việc chuẩn bị cho Phép Rửa trải dài nhiều năm. Thuở đó những người trưởng thành muốn gia nhập Giáo Hội thì không thể gia nhập ngay. Họ cần tới ba năm thử thách. Trong thời gian này họ được hướng dẫn, nâng đỡ để từ bỏ nếp sống lương dân và tập sống nếp sống mới. Sau đó, họ được nhận vào làm ứng viên bí tích Phép Rửa. Cuối cùng, vào một thời điểm đặc biệt, sau này gọi là Mùa Chay, họ được học hỏi sâu rộng hơn, được lãnh nghi thức trừ tà, tham dự một số các nghi thức khác, giữ chay tịnh Thứ Sáu, Thứ Bảy Thánh và được lãnh Phép Rửa vào đêm Phục Sinh. Khi cuộc bắt đạo tại Rôma chấm dứt vào năm 313, Giáo Hội bắt đầu xác định rõ ràng hơn tiến trình cử hành công khai thời gian dự tòng (Katechein: giảng

day), tiến trình đón nhận các dự tòng nhập đạo. Và giai đoạn chuẩn bị cuối cùng để lãnh Phép Rửa luôn bao gồm một giai đoạn chay tịnh để củng cố nếp sống mới.

Ban đầu, theo nghi thức, thời gian chuẩn bị Lễ Phục Sinh là thời gian đặc biệt chỉ dành cho các dự tòng; về sau, trở thành phổ thông. Mọi tín hữu đều dự vào truyền thống chay tịnh. Đầu thời Trung Cổ, những nghi thức dự tòng cũ biến mất để lại truyền thống bốn mươi ngày Mùa Chay, mùa chuẩn bị Lễ Phục Sinh.

Sám hối

Thế kỷ thứ tư, việc chuẩn bị cho dự tòng lãnh Phép Rửa được kết hợp với việc chay tịnh và những thực hành sám hối khác trước Lễ Phục Sinh, để chuẩn bị cho những hối nhân phạm tội công khai hay phạm tội ác được lãnh ơn tha thứ. Những thực hành này cũng mở rộng dần tới các tín hữu khác và vào thời Trung Cổ đã lan cả Giáo Hội. Thời này nghi thức sám hối nhấn mạnh tới tội riêng tư. Do đó trong phụng vụ, Mùa Chay là “mùa tím,” tím màu sám hối, nên Lời ngợi khen Alleluia và Kinh Vinh Danh bị hủy bỏ. Phụng vụ cũng cấm cử hành những cuộc cưới xin trong Mùa Chay. Ở vài nơi còn có cả nghi thức “chôn áng” bài ngợi ca Alleluia.

40 ngày chay tịnh

Thuở đầu Mùa Chay kéo dài suốt 40 ngày dành cho các dự tòng. Sau, mọi Kitô hữu khác cũng ăn chay 40 ngày để bắt chước Chúa Giêsu chay tịnh 40 ngày trong sa mạc (Mt 4,2). Trong Cựu Ước, chúng ta cũng gặp 40 ngày của Môsê trên núi Sinai (Xh 34,28), 40 ngày của Êlia trên núi Horeb (1 V 19,8) và 40 năm dân Chúa lang thang trong sa mạc. Từ ngữ chính thức của Giáo Hội chỉ Mùa Chay là Quadragesima (Mùa 40).

Từ đầu, 40 ngày ăn chay được tính ngược từ chiều Thứ Năm Thánh (ngày đầu trong Tam Nhật Vượt Qua) – nghĩa là ngày đầu tiên trùng vào Chúa Nhật thứ nhất Mùa Chay. Tuy nhiên, tín hữu không bao giờ ăn chay trong những Chúa Nhật Mùa Chay, vì Chúa Nhật được kể là ngày tưởng nhớ Chúa Phục Sinh (còn được gọi là Lễ Phục Sinh nhỏ). Do đó khoảng thế kỷ thứ bảy, Mùa Chay sáu tuần lễ tính sớm hơn: từ thứ tư Lễ Tro, và gồm cả Thứ Năm và Thứ Sáu Thánh, để tròn 40 ngày ăn chay. Giáo Hội Đông Phương không kể ngày thứ Sáu và Thứ Bảy Thánh là ngày chay, nên Mùa Chay bắt đầu sớm hơn một tuần.

Phụng vụ Chúa Nhật Mùa Chay luôn duy trì tiến trình của thời gian dự tòng, nhấn mạnh cuộc hành trình vào bí tích Phép Rửa. Năm 1972, Giáo Hội công bố “Nghi Thức Khai Tâm Kitô Giáo Cho Người Trưởng Thành,” làm sống lại thời gian dự tòng thuở trước.

Theo đó, cả hai thành phần, dự tòng và tín hữu, được hướng tới hành trình của Phép Rửa gồm: nghi thức tuyển chọn, cử hành Tin Mừng, tuyên xưng đức tin, kính Lạy Cha, công bố từ bỏ ma quỷ (thay thế việc trừ quỷ ngày xưa). Việc di chuyển tâm

tòng (sau bài giải thích Lời Chúa) tới một nơi khác trong nhà thờ để được hướng dẫn đặc biệt về bài đọc Thánh Kinh của ngày hôm ấy.

Cũng như lòng mến của các tín hữu, phụng vụ Mùa Chay gắn bó với nỗi đau và cái chết của Chúa Giêsu.

‘Thứ Ba Béo’

Ngay trước Mùa Chay, tuy không có trong niên lịch Giáo Hội, nhưng theo thói quen, dân chúng có ngày “thứ ba béo,” ngày vui vẻ hội hè. Đó là “cuộc vui” cuối cùng trước khi bước vào mùa ăn chay kiêng thịt nhiệm nhật từ hôm sau, Thứ Tư Lễ Tro. Thói tục này tuy không được Giáo Hội khuyến khích nhưng vẫn lưu truyền trong dân chúng với mục đích thực tế. Hồi đó, những thức ăn mà luật chay tịnh nghiêm ngặt của Giáo Hội cấm là những thức ăn cần ướp lạnh. Vì kỹ thuật ướp lạnh đã không hề được phát minh mãi cho tới thế kỷ XIX nên thật ý nghĩa việc dân chúng mang ra ăn hết những thức ăn nào sẽ bị hư, nếu để qua sáu tuần lễ ăn chay. Đồng thời họ chia sẻ những thức ăn này với gia đình khác. Vì thế những bữa ăn chung vào Thứ Ba trước Lễ Tro mang không khí vui vẻ của ngày lễ hội. Thế kỷ 14, ngày “thứ Ba Béo” đã được tổ chức khá phổ biến. Lễ hội này cũng phản ánh những cuộc chèn chèn, hóa trang và những thói tục lương dân mừng mùa xuân hay ngày xuân phân. Phải chăng vì Giáo Hội cấm những cuộc truy hoan trong suốt Mùa Chay nên dân chúng để bù trừ bằng một lễ hội “vọng chay”?

Thứ Ba xá giải

Ngày trước Thứ Tư Lễ Tro còn mệnh danh là Thứ Ba xá giải. Nhóm từ này xuất phát từ tập tục xưa: giáo hữu thường tới lãnh bí tích xá giải để chuẩn bị bước vào Mùa Chay Thánh.

Thứ Tư Lễ Tro

Thứ Tư Lễ Tro chính thức đưa tín hữu vào Mùa Chay và Mùa Phục Sinh. Theo thói quen, tro được đốt từ những cành lá trong Lễ Lá năm trước còn lại. Tro này sẽ được bỏ trên trán các tín hữu. Việc đổ tro lên đầu và mặc áo nhặm là nghi thức sám hối chung trong dân Do Thái xưa (Giôna 3,5-9 / Giêrêmia 6,26 / Matthêu 11,21. ..).

Thuở đầu, nghi thức xúc tro cùng với ý nghĩa Thánh Kinh không có trong nghi thức mở đầu Mùa Chay. Sớm nhất là vào những năm 300, nghi thức này được một số Giáo Hội địa phương áp dụng trong việc ra vạ tuyệt thông tạm thời hoặc trục xuất các tội nhân đã phạm tội hoặc gây gương mù công khai như chối đạo, lạc đạo, giết người, ngoại tình.

Vào thế kỷ 7 nghi thức xúc tro lan rộng. Trước nhất, hồi nhân phải xưng thú cá nhân. Tiếp theo họ được giới thiệu với đức giám mục và được ghi nhận vào thành phần những người sám hối để chuẩn bị lãnh bí tích Hòa Giải vào Thứ Năm Thánh. Sau việc đặt tay và xúc tro, họ bị đuổi khỏi cộng đoàn. Việc xua đuổi này mô phỏng

Adam và Eva bị đuổi khỏi Vườn Địa Đàng. Hối nhân bị xua đuổi cùng với lời nhấn nhủ rằng sự chết là hình phạt do tội: “Hãy nhớ người là tro bụi, người sẽ trở về với bụi tro” (Sáng Thế 3,19). Họ phải sống tách rời gia đình, họ đạo trong 40 ngày Mùa Chay (quarantine). Khi mặc áo nhặm và xúc tro, họ được mọi người nhận ra là hối nhân trong cộng đoàn, đôi khi họ phải đứng trên những bậc thềm, trên lối vào nhà thờ. Những hình phạt chung chung dành cho họ là kiêng thịt, rượu, không được tắm gội, hớt tóc, cạo râu, quan hệ vợ chồng và giao dịch buôn bán. Tùy mỗi địa phận hình phạt có thể kéo dài nhiều năm, có khi trọn đời! Thời Trung Cổ, tội riêng được chú ý hơn tội công khai. Do đó, những tập tục về ngày Thứ Tư Lễ Tro đỡ khắc nghiệt hơn và được thực hiện phổ thông cho mọi tín hữu trưởng thành trong họ đạo. Những truyền thống tương tự như thế được tuân giữ trong toàn Giáo Hội từ thế kỷ 11. Gần đây Giáo Hội đưa ra công thức xúc tro khác, có ý nghĩa tích cực hơn về Mùa Chay: “Hãy từ bỏ tội lỗi và trung thành với Tin Mừng (Mácô 1,15). Công thức mới này, trước đây đã được sử dụng trong một tu viện ở Giáo Hội Celtic thuộc Anh từ thế kỷ 6 đến thế kỷ 8. Đây là công thức sám hối riêng tư dành cho tội nhẹ có vẻ thích hợp với diễn biến của bí tích Hòa Giải hơn là nghi thức xúc tro.

Có ba loại truyền thống xác định ý nghĩa Mùa Chay:

- Truyền thống giữ bầu khí chay tịnh trầm buồn.
- Truyền thống thực hành sám hối đặc biệt là ăn chay kiêng thịt.
- Những việc đạo đức tỏ lòng yêu mến Chúa Giêsu thương khó.

Những truyền thống này, nối kết với những truyền thống mới, mang lại cho Mùa Chay những chiều kích tích cực hơn.

Bầu khí chay tịnh

Bầu khí chay tịnh mang sắc thái trầm buồn. Trong phụng vụ, lời ca Alleluia và Kinh Vinh Danh bị tạm bỏ. Màu tím được sử dụng trong phụng vụ và trong những hình thức trang trí thánh đường. Mọi sự trang trí cách long trọng trong cung thánh được tháo gỡ. Tiếng nhạc cũng trầm lắng.

Gần đây trong Giáo Hội có thói quen che các ảnh tượng và tượng Chịu Nạn bằng tấm màn tím thẫm như tín hiệu u buồn khóc than. Khoảng đầu năm 900 tại một số Giáo Hội địa phương, từ đầu Mùa Chay nhà thờ treo một tấm màn lớn ngăn cách bàn thờ và giáo dân. Việc này nhằm tạm thời che khuất vinh quang thiên quốc minh họa do các ảnh tượng. Đồng thời, tấm màn che cũng tượng trưng việc tách rời tội nhân khỏi bàn thờ, giống như các tội nhân công khai bị tuyệt thông. Từ những năm 1600 việc che màn chỉ còn thực hiện từ Chúa nhật thứ năm Mùa Chay - ngày xưa gọi là “Chúa Nhật Vượt Qua.” Vào Chúa nhật này, bài Tin Mừng kết thúc với câu sau đây:

“Lúc đó họ lượm đá ném Chúa Giê-su, nhưng Ngài đã ẩn mình và lướt qua khỏi hành lang đền thờ (Ga 8,59) (bây giờ đoạn Tin Mừng này chỉ còn trong chu kỳ năm B).

Kiên tịnh

Ăn chay và kiên tịnh luôn nối kết nhau. Nhưng có những quy định riêng. Ăn chay là ăn ít hay không ăn gì. Kiên tịnh là hạn chế một số loại lương thực - thí dụ thịt. Ăn chay là hình thức đạo đức phổ thông ngay từ Giáo Hội sơ khai. Việc từ chối một nhu cầu nhân bản trong một giai đoạn, mang nhiều ý nghĩa khác nhau: ăn chay để chuẩn bị cho một ngày đại lễ, để tự kiềm chế bản thân, để nâng đỡ lời cầu nguyện. Ăn chay cũng giúp thanh tẩy bản thân khỏi những lạm dụng và tội lỗi. Những ý nghĩa này thành động lực đưa tới truyền thống chay tịnh trong Mùa Chay. Một động lực khác cũng góp phần trong truyền thống chay tịnh là: làm phước. Làm phước là trao tặng cho người thiếu thốn những gì ta dành dụm được nhờ ăn chay và kiên tịnh, hoặc cho đi phần thặng dư.

Ăn chay và kiên tịnh thuở đầu là những thực hành tự nguyện. Sau dần thành nghiêm ngặt và thành quy định của Giáo Hội. Từ những năm 400 tới 800. Giáo dân chỉ ăn một bữa mỗi ngày thường vào buổi chiều tùy tập tục địa phương. Phải cử những thức ăn như thịt, cá tươi, rượu. Nhiều nơi giáo dân phải cử cả trứng và những sản phẩm từ sữa. Từ đầu thế kỷ 10, giáo dân có thói quen khi ăn chay chỉ ăn bữa trưa. Thế kỷ 14, giáo dân được ăn thêm một bữa nhẹ vào buổi chiều. Thời Trung Cổ luật cấm ăn cá và các sản phẩm từ sữa bị hủy bỏ.

Quy chế ăn chay kiên tịnh khá nghiêm ngặt còn hiệu lực mãi tới 1966. Giáo dân từ 21 đến 59 tuổi chỉ được ăn một bữa chính suốt cả Mùa Chay, trừ ngày Chúa nhật. Tuy nhiên ta cũng được phép dùng hai bữa phụ khác không có thịt, để có đủ sức khỏe; nhưng hai bữa này cộng lại phải kém hơn một bữa ăn no đủ. Việc ăn chay đi kèm với kiên tịnh, nước cốt thịt, thịt xay vào Thứ Tư Lễ Tro và tất cả các thứ Sáu (luật kiên tịnh áp dụng với giáo dân từ 7 tuổi trở lên). Vào những ngày thường trong Mùa Chay, chỉ được ăn thịt trong bữa chính.

Những việc sám hối phổ thông

Những hình thức sám hối khác không được Giáo Hội quy định nhưng đã phổ thông trong nhiều thế kỷ nay. Phần lớn là những hình thức tư riêng trong các gia đình nhưng đang được nhiều tín hữu thực hành: không ăn món tráng miệng, kẹo bánh, nước ngọt, rượu. Ngoài ra, còn việc để dành tiền tặng người nghèo, hạn chế xem phim ảnh, truyền hình cũng là thái độ chay tịnh tốt đẹp.

Đàng Thánh Giá

Mùa Chay, giáo dân thường đi đàng thánh giá. Ngược dòng lịch sử, ta biết vào thời Thập Tự Quân (1095-1270) nhiều giáo dân có thói quen đi hành hương Đát

Thánh và đi bộ theo bước chân Chúa Giêsu lên đồi Canvê. Trong hai thế kỷ tiếp theo, sau khi người Hồi giáo tái chiếm Đất Thánh, những cuộc hành hương tại đây rất nguy hiểm. Thời gian này, để thay thế việc hành hương, khắp Âu Châu giáo dân thiết lập những chặng chặng thánh giá ngoài trời, những chặng này nêu lên những biến cố thương đau dựa theo Thánh Kinh hay truyền thống về con đường thập giá của Chúa Giêsu. Giữa thế kỷ 18, những chặng chặng thánh giá được phép thiết lập ngay bên trong nhà thờ và thành nét đặc trưng của các nhà thờ Công Giáo. Vào những năm 1960, các nhà thờ thường thêm vào chặng thứ 15: Chúa Phục Sinh.

Đầu thập niên 60, Giáo Hội chú trọng tới mặt tích cực của quy luật Mùa Chay và những công trình bác ái, Đức Thánh Cha Phaolô VI đã chính thức chuẩn nhận chiều hướng này qua Tông Huấn Paenitemini. Theo đó, tín hữu chỉ buộc kiêng thịt vào Thứ Tư Lễ Tro và các thứ Sáu trong Mùa Chay. Việc ăn chay chỉ buộc vào Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Thánh. Các tín hữu cần lưu ý các hình thức chay tịnh tự nguyện. Những định hướng chung trong tinh thần Mùa Chay vẫn đề cao ý nghĩa bí tích Phép Rửa, cuộc trở về của bản thân, sám hối và sống mẫu nhiệm thương khó, tử nạn của Chúa Giêsu.

Tuần lễ Thánh

Ý nghĩa và nghi thức trong tuần lễ Thánh theo sát những biến cố lịch sử. Giáo Hội Công Giáo Đông Phương mệnh danh đây là tuần lễ của Ôn Cứu độ. Tên gọi này cũng làm nổi bật ý nghĩa của Tuần Thánh.

Tuần Thánh là trung tâm năm phụng vụ. Những nghi lễ chính thức và những truyền thống của Giáo Hội nhắc nhở và hiện thực hóa cuộc Vượt Qua của Chúa Giêsu: đi qua cái chết nhục nhằn để đạt tới cuộc sống mới vinh quang. Theo đó, con người và mọi tạo vật cũng được vượt qua với Ngài.

Những nghi thức chính yếu, trước tiên được cử hành ở Giêrusalem. Ở đây các tín hữu được sống giữa khung cảnh thực nơi xảy ra các biến cố lịch sử cuộc đời Chúa Giêsu, cuộc thương khó, cái chết và cuộc Phục Sinh của Ngài. Năm 313 khi đạo Chúa được công khai thừa nhận, các tín hữu đã thanh tẩy công khai về tụ họp tại Giêrusalem hoặc gần Giêrusalem trong ngày kỷ niệm những biến cố trọng đại, tại chính nơi theo truyền thống là những “nơi thánh.” Họ cảm nghiệm sống động những biến cố đó. Họ hát, tuyên đọc những truyện tích (kể lại bài thương khó), đi rước kiệu và canh thức. Nhiều truyền thống tôn giáo cổ xưa về Tuần Thánh và Lễ Phục Sinh được Egeria viết lại chi tiết trong nhật ký của chị. Chị là một nữ khách hành hương từ miền Tây Bắc Tây Ban Nha tới Đất Thánh vào năm 381-384. Những nghi thức Tuần Thánh được phổ biến khắp Châu Âu thời đó, qua những khách hành hương Đất Thánh như Egeria. Với thời gian, những nghi thức này được Giáo Hội đón nhận và trở nên nghi thức chính thức của Giáo Hội: nghi thức “Tuần Thánh”!

Mầu nhiệm Vượt Qua

Ban đầu Giáo Hội cử hành Lễ Vượt Qua như một mầu nhiệm thống nhất, gồm mầu nhiệm cuộc khổ nạn và Phục Sinh của Đức Kitô. Giáo Hội không phân chia từng ngày trong Tam Nhật Vượt Qua để tưởng niệm riêng từng mầu nhiệm. Ngày lễ Vượt Qua trọng đại nhất trong Kitô giáo liên kết chặt chẽ với lễ Vượt Qua, lễ trọng đại nhất của Do Thái. Dân Do Thái xưa được giải thoát khỏi cảnh nô lệ khi thiên thần vượt qua cửa nhà người Do Thái để tiêu diệt các con trai đầu lòng của người Ai Cập. Do đó việc tưởng niệm hoạt động giải phóng của Thiên Chúa trở thành kinh nghiệm sâu sắc và nền tảng nhất của dân Do Thái.

Lễ Vượt Qua của Do Thái là một hòa trộn hai lễ hội cổ Do Thái. Lễ hội mùa xuân để dâng con chiên hy tế mùa xuân cho Thiên Chúa trong thời gian du mục. Lễ hội bánh không men vào thời gian sau lưu đày ở Ai Cập. Vào thế kỷ 7 trước Chúa Giáng sinh. Khi Giêrusalem trở thành thánh cung duy nhất của dân Do Thái, hai lễ hội này hòa làm một đại lễ: lễ Vượt Qua. Lễ Vượt Qua được mừng ngày 14 tháng Nisan (tên gọi một tháng trong năm theo lịch Do Thái) gồm nghi thức tế chiên trong đền thờ và bữa tiệc thánh tại các gia đình.

Chính vào dịp lễ Vượt qua của Do Thái, Chúa Giêsu đã vượt qua cuộc thương khó và sự chết để đạt tới cuộc sống mới. Cuộc vượt qua này cũng là hoạt động thần linh của Chúa để cứu cả nhân loại và các thụ tạo khỏi trầm luân trong vực thẳm của sự chết.

Tam Nhật Vượt Qua

Thuở Giáo Hội sơ khai chưa có Tuần Lễ Thánh, mầu nhiệm Vượt Qua được mừng trong một ngày: Canh Thức Phục Sinh. Lễ mừng bắt đầu từ lúc hoàng hôn ngày Sa-bát và kéo dài đến bình minh ngày thứ nhất trong tuần (Chúa Nhật). Tới thế kỷ 5, mầu nhiệm được tưởng niệm trong ba ngày như nghi thức được cử hành ở Giêrusalem. Ba ngày tưởng niệm này mệnh danh là Tam Nhật Vượt Qua từ Thứ Sáu Thánh đến sáng Chúa Nhật Phục Sinh. Tam Nhật Vượt Qua tưởng niệm cái chết, cuộc mai táng và biến cố Phục Sinh. (Thời gian từ Thứ Sáu tới Chúa Nhật được tính là ba ngày theo lối tính của Do Thái: một ngày tính từ lúc mặt trời lặn của buổi chiều hôm trước). Về sau Thứ Năm Thánh cũng được nhập vào Tam Nhật Vượt Qua.

Sau cuộc bách hại Kitô giáo, các hoàng đế theo đạo đã cấm làm việc và vui chơi dưới mọi hình thức trong Tuần Thánh. Thuở đó cũng có tập tục ân xá, phóng thích các tù nhân vào dịp này. Với các Kitô hữu, Tam Nhật Vượt Qua được coi như những ngày linh thánh nhất trong năm.

Chúa Nhật Lễ Lá

Tuần Thánh bắt đầu bằng Chúa Nhật Lễ Lá, ngày nay Giáo Hội gọi là Chúa Nhật Thương Khó. Trong phụng vụ Chúa Nhật này, phần đầu lễ có nghi thức làm phép lá và rước lá để nhớ ngày Chúa Giêsu bước vào Giêrusalem vinh quang. Tại đây dân chúng cầm cành lá tung hô Chúa. Tiếp theo trong thánh lễ, là phần tuyên đọc bài thương khó. Rõ ràng phụng vụ ngày lễ lá muốn chú trọng cuộc thương khó của Chúa Giêsu hơn cuộc tiếp đón mà dân Giêrusalem dành cho Chúa. Nhìn chung, Giáo Hội muốn chú trọng tới ý nghĩa của Tuần Thánh hơn là giới thiệu một tiến trình lịch sử chính xác của những biến cố cứu độ. Ngày lễ lá được coi là bước đầu trong chặng đường vượt qua của Chúa.

Riêng tại Do Thái, vào Lễ Lá dân chúng thường xếp hàng đi kiệu trên con đường từ ngôi làng nhỏ Bêtania vào thành phố Giêrusalem theo vết chân Chúa xưa. Họ đi rước, tay mang tàu lá thiên tuế hoặc một nhánh ô-liu, một loài cây thường gặp nhất ở vùng Palestin (Mat 21,18) (ngày nay, tùy địa phương, giáo dân có thể cầm nhánh dương liễu, cành đào, lá dứa, nhánh thông... để đi kiệu lá).

Những ngày chuẩn bị

Thứ hai, ba, tư trong Tuần Thánh là những ngày chuẩn bị cho Tam Nhật Vượt Qua. Theo truyền thống, vào những ngày này, giáo dân thường tìm đến tòa cáo giải lãnh bí tích Hòa Giải để tâm hồn bình an bước vào những ngày đại lễ.

Xung tội rước lễ mùa Phục Sinh

Thời Trung Cổ, xuất hiện khuynh hướng từ chối đón nhận bí tích Thánh Thể. Họ suy nghĩ Thánh Thể quá cao sang, con người chỉ nên chiêm ngắm và tôn thờ hơn là “cầm lấy mà ăn.” Do đó nhiều người trở thành xa cách Thánh Thể. Công Đồng Latêranô 1215 dạy giáo dân phải rước lễ ít là một lần mỗi năm vào Chúa Nhật Phục Sinh. Từ giáo huấn này, hôm nay Giáo Hội đòi các tín hữu phải rước lễ mùa Phục Sinh (mùa Phục Sinh kéo dài từ Chúa Nhật thứ nhất Mùa Chay đến Lễ Chúa Ba Ngôi).

Lãnh bí tích Hòa Giải cũng là bổn phận của người tín hữu trong mùa Phục Sinh. Giáo Luật hiện hành qui định (khoản 989): mọi tín hữu tới tuổi trưởng thành ít nhất phải xưng thú tội nặng một năm ít nhất một lần. Rõ ràng vào thế kỷ 8 đã hình thành việc xưng thú cá nhân trong bí tích Hòa Giải. Thời này, có việc xá giải cho các hối nhân phạm tội công khai. **(còn tiếp)**

Lm. Lê Công Đức tổng hợp,
*theo Catholic Customs & Traditions của Greg Dues,
do Twenty-Third Publications xuất bản.*

10 LỜI KHUYÊN CHO MỘT MÙA CHAY THÁNH THIỆN

Thiên Chúa không những luôn trao ban cho chúng ta cách dồi dào, mà Ngài còn ban tặng cho chúng ta mọi lúc và mọi nơi! Sự tốt lành của Ngài thể hiện phong phú nhất trong Nhiệm Thể của Ngài là Giáo Hội và cụ thể là trong Năm Phụng vụ của Giáo Hội.

Hai dịp lễ lớn nhất của năm Phụng vụ là mùa Vọng mà đỉnh điểm là lễ Giáng sinh và mùa Chay mà cao điểm là Tuần Thánh và Chúa Giêsu Phục Sinh. Để cảm nghiệm sự viên mãn của mầu nhiệm Vượt Qua – cuộc thương khó, tử nạn và phục sinh của Chúa Giêsu – chúng ta phải sống với trái tim quảng đại rộng mở đón nhận tinh thần mùa Chay. Mùa Chay vừa là quà tặng vừa là mùa của ân sủng dồi dào.

Tại sao chúng ta không quyết định ngay bây giờ để sống mùa Chay này với tất cả sự quảng đại rộng mở của con tim, trí óc, linh hồn, thân xác và cảm xúc? Chúng ta hãy sống bốn mươi ngày của ân sủng và phúc lành này như thể đó là mùa Chay cuối cùng trong đời ta! Cuộc sống chúng ta rất ngắn ngủi và thời gian trôi đi thật nhanh như kim đồng hồ chẳng bao giờ quay ngược lại.

Chúng tôi đưa ra mười thực hành đơn giản trong mùa Chay để thời gian này thật sự là mùa Chay tốt nhất trong đời ta. “Nếu hôm nay các bạn nghe tiếng Chúa, đừng cứng lòng ...”

1. Cầu nguyện. Thay vì như cô Matta, tại sao chúng ta không cố gắng bắt chước cô Maria ở Bêtania trong mùa Chay này. Maria đã làm gì khi Matta lo lắng và bối rối chạy tới chạy lui? Maria chỉ đơn giản là ngồi bên chân Chúa Giêsu, dán chặt mắt vào Ngài, lắng nghe cách chăm chú và trò chuyện với Ngài thật thân thiện và quý mến, và chỉ đơn giản là yêu mến Chúa Giêsu. Trong mùa Chay, sao chúng ta không thực hiện đề nghị là bắt chước cô Maria ở Bêtania để cầu nguyện nhiều hơn và tốt hơn! Lời cầu nguyện làm đẹp lòng Trái Tim Chúa Giêsu biết bao!

2. Hòa giải và hòa bình. Nếu có một vài người trong cuộc sống làm cho bạn giận dữ, oán hận, thậm chí hận thù, cay đắng với họ, thì mùa Chay là thời gian thuận lợi nhất để làm hòa. Hãy xây dựng một cây cầu [thiết lập các mối quan hệ] và phá bỏ các rào cản! Trong các bài giảng lễ hôn phối tôi thường nói với những người chuẩn bị kết hôn rằng có ba câu nói ngắn nhưng quan trọng nhất mà các cặp vợ chồng nên học thuộc là: “Anh (em) yêu em (anh)!” “Anh (em) xin lỗi em (anh)!” và “Anh (em) tha thứ cho em (anh)!” Mùa Chay là thời gian để bỏ đi men cũ mục nát và làm mới các mối quan hệ xã hội của chúng ta!

3. Sám hối. Chúa Giêsu đã nói rõ ràng: “Nếu anh em không hối cải, anh em sẽ diệt vong”. Hãy từ bỏ một cái gì đó bạn yêu thích vì lòng mến Chúa và vì phần rỗi các linh hồn. Bằng cách nói “không” với chính mình, chúng ta sẽ dễ dàng thừa

“vâng” với Chúa hơn, để Chúa hiện diện trong lòng ta! Hãy cầu xin Chúa Thánh Thần soi sáng để từ bỏ những gì làm Thiên Chúa hài lòng nhất!

4 . Kinh Thánh, Lời của Chúa. Trong mùa Vọng và mùa Chay, Giáo Hội hết lòng khuyên nhủ chúng ta phải thật sự khao khát Lời Chúa. Để đáp lại cảm dỗ đầu tiên của ma quỷ, Chúa Giêsu đã trả lời rằng: “Con người không chỉ sống nhờ cơm bánh, mà còn bởi mọi lời do miệng Thiên Chúa phán ra”. Ước mong trong mùa Chay này chúng ta được thúc đẩy để suy niệm Lời Chúa mỗi ngày! Hãy sử dụng phương pháp cầu nguyện mà Đức nguyên Giáo Hoàng Bênêđictô XVI đã đề nghị là Lectio Divina gồm đọc, suy niệm, chiêm niệm, cầu nguyện, và hành động – đưa vào thực hiện trong cuộc sống những hiểu biết tốt lành mà bạn đã nhận được. Điều này sẽ làm cho đời sống các bạn được thay đổi, như Thánh Phaolô khẳng định: “Tôi sống, nhưng không còn là tôi, mà là Đức Kitô sống trong tôi”.

5 . Làm việc lành phúc đức. Mùa Chay là thời gian để trao ban, đặc biệt là cho người nghèo, người bệnh tật, những người bị xã hội loại bỏ. Hãy nhớ những cử chỉ yêu thương của Đức Thánh Cha Phanxicô đối với người nghèo, những cái hôn ấm áp đối với những người bị thế giới khinh chê và ruồng bỏ. “ Bất cứ điều gì anh em làm cho một trong những người bé nhỏ nhất của Ta, là anh em đã làm cho chính Ta”.

6 . Thực hành ba chữ T: Thời gian (time), Tài năng (talents), Tài sản của cái (Treasures). Tiếp nối những việc lành phúc đức, tại sao không xét mình trong 3 lãnh vực bắt đầu bằng chữ T và xem mình đang ở đâu và làm thế nào có thể trao ban cho những người khác, như Chân Phước Mẹ Têrêsa nói: “Hãy trao ban cho đến khi mình bị tổn thương!”

Thời gian! Hãy trao ban thời gian của bạn cho những người khác và hãy bắt đầu trong gia đình mình vì lòng nhân ái bắt đầu từ gia đình.

Tài năng! Tất cả chúng ta đều có tài năng. Mùa Chay là thời gian để chiến thắng sự lười biếng của chúng ta và làm việc siêng năng để vun trồng tài năng mà Thiên Chúa trao ban cho chúng ta. “Thà rằng hoạt động mà suy nhược còn hơn là để chết dần chết mòn.”

Tài sản của cái! Nếu bạn có dư thừa thực phẩm, quần áo, tiền bạc và của cải vật chất, hãy cho và cho đi. Bạn đang cho Chúa Giêsu trong những người nghèo!

7 . Vui mừng. Hãy vui mừng! Cố gắng thực hiện từ viết tắt J.O.Y, trong đó J (Jesus) là viết tắt chữ Chúa Giêsu; O (Others) là người khác; Y (You) – là bạn! Nếu chúng ta đặt Chúa Giêsu trước, rồi những người khác ở vị trí thứ hai và cuối cùng là bản thân mình thì chúng ta sẽ cảm nghiệm được niềm vui của Chúa Thánh Thần và niềm vui đó sẽ tràn ngập nơi những người mà chúng ta gặp gỡ!

8 . Tham dự Thánh Lễ và rước lễ mỗi ngày. Cách tốt nhất để chúng ta có thể sống mùa Chay Thánh là đến gần Chúa Giêsu càng nhiều càng tốt. Trong Thánh Lễ

và khi rước lễ, chúng ta không chỉ đến gần Chúa Giêsu, nhưng chúng ta thực sự tiếp nhận Ngài vào tận đáy lòng mình, cung thánh nội tâm là linh hồn chúng ta. Tuy nhiên, hãy tham dự thánh lễ và rước lễ với những ý nguyện, đặc biệt là để sửa chữa lỗi lầm và ngăn ngừa tội lỗi. Tại sao Chúa Giêsu đau khổ rất nhiều trong cuộc vượt qua cay đắng của ngài? Thánh Inhaxiô thành Loyola đã trả lời cho chúng ta với hai lý do chính sau:

1) Để cho chúng ta thấy được sự hiểm độc và ác tà của thực tại tội lỗi.

2) Để cho chúng ta thấy được tình yêu sâu thẳm của Ngài dành cho tất cả nhân loại và cho mỗi người chúng ta.

Hãy tham dự Thánh Lễ và rước lễ để đền bù những tội lỗi mình đã phạm và những tội lỗi của gia đình mình. Nói về mặt đạo đức, cũng nên tham dự Thánh Lễ và rước lễ để đền bù tội lỗi của những người phá thai và cộng tác vào việc phá thai, làm đổ máu những thai nhi vô tội nhất và đáng thương nhất, của những người đã sống và tuyên truyền đồng tính luyến ái, một hành động đã phá hủy các nền tảng xây dựng cơ bản của xã hội là gia đình!

9 . Chiến thắng những ác thần của riêng bạn. Tất cả chúng ta không chỉ có những tật hư nết xấu đang ẩn nấp trong con người của mình – điểm yếu của chúng ta làm cho chúng ta dễ sa ngã. Nhưng chúng ta còn có ác thần đang tấn công chúng ta – thường là tấn công điểm yếu của ta. Hãy kiểm tra xem nơi nào ác thần tấn công bạn nhiều nhất. Bạn chỉ có thể xét mình qua các mối tội đầu và xem tội nào ma quỷ đã mở đường. Tội mê ăn uống chăng? Tội mê dâm dục chăng? Tội tham lam chăng? Tội lười biếng chăng? Tội hờn giận chăng? Tội ghen ghét chăng? Tội kiêu ngạo chăng? Trong mùa Chay, chúng ta là những người lính của Chúa Kitô Vua. Đây là thời gian để chiến đấu chống lại ác thần của chúng ta với sức mạnh của Chúa Giêsu Vua. Chúng ta yếu đuối nhưng Thiên Chúa thì mạnh mẽ. Hãy nhớ rằng không có gì là không thể đối với Thiên Chúa!

10 . Đức Maria và mùa Chay. Hãy cố gắng sống một mùa Chay mạnh mẽ với Mẹ Maria. Hãy lần hạt kính năm sự Thương cũng như lần hạt dâng cho Đức Mẹ Sầu Bi. Hãy xem phim “ Cuộc thương khó của Chúa Kitô” của Mel Gibson, trong đó vai trò của Đức Maria thật nổi bật. Hãy suy niệm dâng Thánh Giá, bước đi cùng với Đức Mẹ Sầu Bi. Hãy phấn đấu trong mùa Chay để sống những ngày thánh thiện dưới con mắt của Mẹ Maria và với Trái Tim Sầu Bi và Vô Nhiễm của Mẹ Maria.

Tóm lại, hỡi các bạn, nếu chúng ta chọn sống những đề nghị trên với sự quảng đại tinh thần, thì đây sẽ là mùa Chay thánh thiện nhất trong tất cả các mùa Chay của chúng ta. Chúng ta sẽ sống viên mãn mầu nhiệm Vượt Qua- để chịu đau khổ và chết với Chúa Giêsu và chúng ta sẽ sống lại với Ngài trong vinh quang Phục Sinh!

ĐỀ SÔNG TUẦN THÁNH CÓ Ý NGHĨA

Tuần Thánh là khoảng thời gian thiêng liêng nhất trong năm phụng vụ của Kitô giáo, đặc biệt trong Giáo hội Công giáo. Đây là tuần lễ mà các tín hữu tưởng niệm cuộc khổ nạn, cái chết và sự phục sinh của Chúa Giêsu Kitô, từ Chúa Nhật Lễ Lá đến Đêm Canh Thức Phục Sinh. Tuần Thánh không chỉ là dịp để tham dự các nghi thức phụng vụ, mà còn là thời gian để mỗi người sống chậm lại, suy ngẫm về tình yêu cứu độ của Chúa, và hoán cải tâm hồn để chuẩn bị cho lễ Phục Sinh. Vậy làm thế nào để sống Tuần Thánh một cách ý nghĩa?

I. Tuần Thánh Là Gì? Ý Nghĩa Thần Học Của Tuần Thánh

1. Tuần Thánh là gì?

Tuần Thánh bắt đầu từ Chúa Nhật Lễ Lá, tưởng niệm việc Chúa Giêsu tiến vào Giêrusalem, và kéo dài đến Đêm Canh Thức Phục Sinh, khi Giáo hội mừng sự phục sinh của Ngài. Trong tuần này, các tín hữu sống lại các biến cố quan trọng nhất trong mầu nhiệm cứu độ: cuộc khổ nạn, cái chết trên thập giá, và sự sống lại của Chúa Giêsu. Các ngày chính trong Tuần Thánh bao gồm:

Chúa Nhật Lễ Lá: Tưởng niệm việc Chúa Giêsu được dân chúng đón rước như một vị vua khi tiến vào Giêrusalem, với cành lá và tiếng tung hô “Hosanna” (Mt 21:1-11).

Thứ Năm Tuần Thánh: Kỷ niệm việc Chúa Giêsu lập Bí tích Thánh Thể và Bí tích Truyền Chức Thánh trong Bữa Tiệc Ly, cũng như giờ cầu nguyện trong vườn Cây Dầu (Ga 13:1-15).

Thứ Sáu Tuần Thánh: Tưởng niệm cuộc khổ nạn và cái chết của Chúa Giêsu trên thập giá, với nghi thức Đàng Thánh Giá và hôn kính Thánh Giá (Ga 19:16-37).

Thứ Bảy Tuần Thánh: Ngày thanh lặng, chờ đợi sự phục sinh, với Đêm Canh Thức Phục Sinh, công bố Tin Mừng Phục Sinh và làm phép lửa (Ga 20:1-18).

2. Ý nghĩa thần học của Tuần Thánh

Tuần Thánh là trung tâm của đức tin Kitô giáo, vì nó tái hiện mầu nhiệm cứu độ – mầu nhiệm mà Chúa Giêsu đã hoàn tất để cứu chuộc nhân loại. Ý nghĩa thần học của Tuần Thánh có thể được phân tích qua các khía cạnh sau:

Tình yêu cứu độ của Thiên Chúa: Chúa Giêsu đã chấp nhận khổ đau và cái chết trên thập giá để đền tội cho nhân loại. Thánh Gioan viết: “Chúa yêu thương

thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì không phải chết, nhưng được sống muôn đời” (Ga 3:16). Tuần Thánh là dịp để chúng ta cảm nhận sâu sắc tình yêu vô biên của Thiên Chúa, Đấng sẵn sàng hy sinh chính Con Một để cứu chúng ta.

Chiến thắng của sự sống trên sự chết: Sự phục sinh của Chúa Giêsu trong Đêm Canh Thức Phục Sinh là đỉnh cao của Tuần Thánh, biểu trưng cho chiến thắng của ánh sáng trên bóng tối, của sự sống trên sự chết. Điều này mang lại niềm hy vọng cho các tín hữu rằng: nếu chúng ta tin và bước theo Chúa Giêsu, chúng ta cũng sẽ được sống lại với Ngài (Ga 11:25-26).

Mời gọi hoán cải và sống đời sống mới: Tuần Thánh không chỉ là thời gian tưởng niệm, mà còn là lời mời gọi mỗi người hoán cải, từ bỏ con người cũ để mặc lấy con người mới trong Chúa Kitô (Ep 4:22-24). Đây là dịp để chúng ta xét lại đời sống, sám hối tội lỗi, và chuẩn bị tâm hồn cho lễ Phục Sinh.

II. Tại Sao Cần Sống Tuần Thánh Có Ý Nghĩa?

1. Để kết nối sâu sắc với mầu nhiệm cứu độ

Tuần Thánh là thời gian để chúng ta sống lại hành trình của Chúa Giêsu, từ vinh quang bề ngoài (Chúa Nhật Lễ Lá) đến đau khổ tột cùng (Thứ Sáu Tuần Thánh), và cuối cùng là niềm vui phục sinh (Đêm Canh Thức Phục Sinh). Nếu chúng ta sống Tuần Thánh một cách hời hợt – chỉ tham dự các nghi thức như một thói quen – chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội cảm nhận tình yêu của Chúa và ý nghĩa của mầu nhiệm cứu độ. Sống Tuần Thánh có ý nghĩa giúp chúng ta hiểu rằng: Chúa Giêsu đã chịu đau khổ và chết vì chính chúng ta, và sự phục sinh của Ngài mở ra con đường dẫn đến sự sống đời đời.

2. Để hoán cải và đổi mới đời sống

Tuần Thánh là thời gian lý tưởng để chúng ta nhìn lại bản thân, sám hối tội lỗi, và quyết tâm sống tốt hơn. Nếu chúng ta sống Tuần Thánh với tâm tình sốt sắng, chúng ta sẽ nhận được ơn thánh để từ bỏ những thói hư tật xấu, sống yêu thương hơn, và trở nên giống Chúa Giêsu hơn. Ví dụ, khi suy niệm về việc Chúa Giêsu tha thứ cho những kẻ đóng đinh Ngài (Lc 23:34), chúng ta có thể nhận ra rằng mình cần tha thứ cho những người đã làm tổn thương mình, để tâm hồn được bình an.

3. Để chuẩn bị tâm hồn cho lễ Phục Sinh

Lễ Phục Sinh là ngày lễ lớn nhất trong năm phụng vụ, mừng sự phục sinh của Chúa Giêsu. Tuy nhiên, để đón nhận niềm vui Phục Sinh một cách trọn vẹn,

chúng ta cần chuẩn bị tâm hồn qua Tuần Thánh. Sống Tuần Thánh có ý nghĩa giúp chúng ta bước vào lễ Phục Sinh với một tâm hồn thanh sạch, đầy niềm hy vọng, và sẵn sàng sống một đời sống mới trong Chúa Kitô.

III. Làm thế nào để sống Tuần Thánh Có Ý Nghĩa?

Để sống Tuần Thánh một cách ý nghĩa, chúng ta cần kết hợp giữa các hoạt động phụng vụ, cầu nguyện cá nhân, sám hối, và thực hành bác ái. Dưới đây là những cách cụ thể, được phân tích chi tiết:

1. Tham dự đầy đủ các nghi thức phụng vụ

Các nghi thức phụng vụ trong Tuần Thánh được thiết kế để giúp các tín hữu sống lại hành trình của Chúa Giêsu. Tham dự đầy đủ các nghi thức này là cách tốt nhất để cảm nhận ý nghĩa của Tuần Thánh.

Chúa Nhật Lễ Lá: Thánh lễ Chúa Nhật Lễ Lá thường bắt đầu với nghi thức rước lá, tái hiện cảnh dân chúng đón rước Chúa Giêsu vào Giêrusalem. Khi tham gia rước lá, hãy cầm cành lá với tâm tình tôn vinh Chúa Giêsu, suy niệm về sự khiêm nhường của Ngài – Đáng đã chấp nhận bước vào con đường khổ nạn vì chúng ta. Hãy lắng nghe bài Thương Khó được đọc trong Thánh lễ, và tưởng tượng mình đang chứng kiến nỗi đau của Chúa, để cảm nhận sâu sắc hơn về tình yêu của Ngài.

Thứ Năm Tuần Thánh: Thánh lễ Tiệc Ly tưởng niệm việc Chúa Giêsu lập Bí tích Thánh Thể và rửa chân cho các môn đệ. Khi tham dự Thánh lễ này, hãy cảm tạ Chúa vì Ngài đã để lại Thánh Thể để ở lại với chúng ta mãi mãi. Hãy suy niệm về hành động rửa chân của Chúa Giêsu, một hành động biểu trưng cho sự khiêm nhường và phục vụ. Sau Thánh lễ, hãy ở lại để chầu Thánh Thể, đồng hành với Chúa Giêsu trong vườn Cây Dầu, nơi Ngài đã cầu nguyện trong đau khổ và cô đơn.

Thứ Sáu Tuần Thánh: Đây là ngày để tưởng niệm cuộc khổ nạn và cái chết của Chúa Giêsu. Hãy tham gia nghi thức Đàng Thánh Giá, suy niệm 14 chặng về hành trình khổ nạn của Chúa, từ lúc bị kết án đến khi được an táng. Khi hôn kính Thánh Giá trong nghi thức phụng vụ, hãy thâm thưa với Chúa: “Lạy Chúa, con tạ ơn Ngài vì đã chết để cứu con. Xin cho con biết vác thập giá của mình mà bước theo Ngài.” Thứ Sáu Tuần Thánh cũng là ngày nhịn ăn và kiêng thịt, giúp chúng ta kết hợp với sự đau khổ của Chúa.

Thứ Bảy Tuần Thánh và Đêm Canh Thức Phục Sinh: Đêm Canh Thức Phục Sinh là đỉnh cao của Tuần Thánh, với nghi thức làm phép lửa, công bố Tin Mừng

Phục Sinh, và cử hành Bí tích Thánh Tẩy. Hãy tham dự với tâm tình sốt sắng, cảm tạ Chúa vì Ngài đã sống lại để ban cho chúng ta sự sống đời đời. Khi nghe lời công bố “Chúa đã sống lại! Alleluia!”, hãy để niềm vui Phục Sinh tràn ngập tâm hồn, và quyết tâm sống một đời sống mới trong Chúa Kitô.

2. Dành thời gian cầu nguyện và suy niệm cá nhân

Cầu nguyện và suy niệm là cách để chúng ta kết nối với Chúa Giêsu một cách sâu sắc, đặc biệt trong Tuần Thánh.

Đọc và suy niệm Lời Chúa: Mỗi ngày trong Tuần Thánh, hãy dành 15-30 phút để đọc các đoạn Phúc Âm liên quan đến cuộc khổ nạn và phục sinh của Chúa Giêsu (Mt 26-28, Mc 14-16, Lc 22-24, Ga 13-21). Ví dụ, vào Thứ Năm Tuần Thánh, hãy đọc đoạn Chúa Giêsu rửa chân cho các môn đệ (Ga 13:1-15), và tự hỏi: “Tôi có sẵn sàng phục vụ người khác như Chúa không?” Vào Thứ Sáu Tuần Thánh, hãy đọc đoạn Chúa Giêsu chịu đóng đinh (Ga 19:16-37), và suy niệm về tình yêu của Ngài trên thập giá.

Suy niệm Đàng Thánh Giá cá nhân: Nếu không thể tham gia Đàng Thánh Giá tại giáo xứ, bạn có thể suy niệm 14 chặng tại nhà, sử dụng sách suy niệm hoặc các ứng dụng Công giáo. Khi suy niệm từng chặng, hãy tưởng tượng mình đang đi cùng Chúa Giêsu, cảm nhận nỗi đau của Ngài, và tạ ơn Ngài vì đã chịu khổ vì bạn. Ví dụ, khi suy niệm chặng thứ 5 (Ông Simon thành Kyrênê giúp Chúa vác thập giá), hãy nghĩ về những lần bạn đã giúp đỡ người khác trong khó khăn, hoặc xin Chúa ban ơn để bạn biết giúp đỡ những người cần đến bạn.

Giờ thánh cá nhân: Vào tối Thứ Năm Tuần Thánh hoặc Thứ Sáu Tuần Thánh, hãy dành một giờ thánh để cầu nguyện, tưởng nhớ đến giờ phút Chúa Giêsu cầu nguyện trong vườn Cây Dầu. Hãy thưa với Chúa: “Lạy Chúa, xin cho con biết ở lại với Ngài, xin đừng để con ngủ mê như các tông đồ.” Giờ thánh này giúp bạn cảm nhận sự gần gũi với Chúa và sẵn sàng bước vào màu nhiệm Phục Sinh.

3. Sám hối và xét mình để hoán cải

Tuần Thánh là thời gian để chúng ta nhìn lại đời sống, sám hối tội lỗi, và quyết tâm đổi mới.

Xét mình mỗi ngày: Mỗi tối trong Tuần Thánh, hãy dành 5-10 phút để xét mình. Hãy tự hỏi: “Hôm nay tôi đã làm gì để sống theo ý Chúa? Tôi có làm điều gì khiến Chúa buồn không? Tôi có yêu thương và tha thứ cho người khác không?” Nếu nhận ra mình đã làm điều sai, hãy xin Chúa tha thứ và quyết tâm sửa đổi. Ví

đụ, nếu bạn đã nói lời không tốt về ai đó, hãy xin lỗi người đó và hứa với Chúa sẽ kiểm soát lời nói của mình.

Lãnh nhận Bí tích Hòa Giải: Tuần Thánh là thời gian lý tưởng để đi xưng tội. Hãy chuẩn bị tâm hồn kỹ lưỡng, xét mình dựa trên 10 điều răn, và đến với Bí tích Hòa Giải với lòng ăn năn chân thành. Khi xưng tội, bạn không chỉ được tha thứ mà còn nhận được ơn thánh để sống tốt hơn. Ví dụ, nếu bạn nhận ra mình thường ích kỷ, hãy xin Chúa giúp bạn sống quảng đại hơn.

Thực hiện việc đền tội: Sau khi xưng tội, hãy thực hiện những việc đền tội cụ thể, như cầu nguyện thêm một kinh, làm một việc thiện nhỏ, hoặc từ bỏ một thú vui để dâng lên Chúa. Ví dụ, nếu bạn thường dành nhiều thời gian xem điện thoại, hãy nhin một giờ xem điện thoại để dành thời gian cầu nguyện hoặc giúp đỡ gia đình.

4. Sống bác ái và yêu thương tha nhân

Tuần Thánh là thời gian để chúng ta sống lại tình yêu của Chúa Giêsu, Đấng đã yêu thương chúng ta đến cùng (Ga 13:1). Thực hành bác ái là cách để chúng ta bày tỏ tình yêu của mình đối với Chúa và tha nhân.

Giúp đỡ người nghèo khó: Hãy tìm cách giúp đỡ những người nghèo khó xung quanh bạn. Ví dụ, bạn có thể tặng một phần quà nhỏ (như gạo, mì gói, hoặc quần áo cũ) cho một gia đình khó khăn trong xóm. Hoặc bạn có thể tham gia các hoạt động bác ái của giáo xứ, như phát cơm cho người vô gia cư. Những việc làm này giúp bạn sống tinh thần của Chúa Giêsu, Đấng luôn quan tâm đến những người bé nhỏ nhất (Mt 25:40).

Tha thứ và làm hòa: Tuần Thánh là dịp để chúng ta làm hòa với những người mà mình đang có mâu thuẫn. Nếu bạn đang giận ai đó – một người thân, bạn bè, hoặc đồng nghiệp – hãy lấy can đảm để xin lỗi hoặc tha thứ. Hãy nhớ rằng Chúa Giêsu đã tha thứ cho những kẻ đóng đinh Ngài (Lc 23:34). Tha thứ không chỉ mang lại bình an cho người khác, mà còn giúp tâm hồn bạn được nhẹ nhàng để đón nhận niềm vui Phục Sinh.

Phục vụ gia đình và cộng đoàn: Hãy làm những việc nhỏ để phục vụ gia đình và cộng đoàn. Ví dụ, vào Thứ Năm Tuần Thánh, bạn có thể giúp cha mẹ làm việc nhà, như rửa chén, quét nhà, hoặc chăm sóc em nhỏ, để thể hiện tinh thần phục vụ như Chúa Giêsu đã rửa chân cho các môn đệ. Trong giáo xứ, bạn có thể tham gia trang trí nhà thờ, tập hát, hoặc giúp đỡ các công việc chuẩn bị cho các nghi thức Tuần Thánh.

5. Thực hành hy sinh và từ bỏ

Tuần Thánh là thời gian để chúng ta sống tinh thần hy sinh, noi gương Chúa Giêsu, Đấng đã hy sinh mạng sống vì chúng ta.

Nhịn ăn và kiêng thịt: Vào Thứ Sáu Tuần Thánh, Giáo hội khuyến khích các tín hữu nhịn ăn và kiêng thịt (trừ những người được miễn chuẩn vì lý do sức khỏe). Việc nhịn ăn không chỉ là một hình thức đền tội, mà còn giúp chúng ta cảm nhận phần nào sự đói khát mà Chúa Giêsu đã chịu trên thập giá. Hãy dâng việc nhịn ăn này để cầu nguyện cho một ý chỉ, chẳng hạn như cầu cho hòa bình thế giới hoặc cho những người đang đau khổ.

Từ bỏ một thói quen xấu: Hãy chọn một thói quen xấu để từ bỏ trong Tuần Thánh, như nói lời không tốt, lười biếng, hoặc dành quá nhiều thời gian cho điện thoại. Ví dụ, nếu bạn thường hay cáu gắt, hãy quyết tâm kiểm soát cảm xúc và nói lời yêu thương thay vì giận dữ. Mỗi lần bạn vượt qua cám dỗ, hãy thưa với Chúa: “Lạy Chúa, con dâng việc hy sinh này để tạ ơn Ngài.”

Hy sinh thời gian để làm việc thiện: Thay vì dành thời gian cho những thú vui cá nhân, hãy hy sinh thời gian để làm việc thiện. Ví dụ, bạn có thể dành một buổi chiều để thăm một người già neo đơn trong xóm, lắng nghe họ và cầu nguyện cùng họ. Việc hy sinh này giúp bạn sống tinh thần của Tuần Thánh, đặt tình yêu thương lên trên sự thoải mái của bản thân.

6. Sống tinh thần Phục Sinh ngay từ trong Tuần Thánh

Mặc dù Tuần Thánh tập trung vào cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu, nhưng đích đến cuối cùng là sự phục sinh. Vì thế, chúng ta nên sống Tuần Thánh với tinh thần hướng về niềm vui Phục Sinh.

Gieo niềm hy vọng cho người khác: Hãy mang niềm hy vọng Phục Sinh đến cho những người xung quanh bằng cách nói lời động viên, chia sẻ niềm vui, hoặc giúp đỡ ai đó vượt qua khó khăn. Ví dụ, nếu bạn biết một người đang buồn vì mất việc, hãy an ủi họ và cầu nguyện cùng họ, nhắc họ rằng Chúa Giêsu đã chiến thắng sự chết, và Ngài cũng sẽ giúp họ vượt qua thử thách.

Chuẩn bị tâm hồn cho lễ Phục Sinh: Vào Thứ Bảy Tuần Thánh, hãy dành thời gian để dọn dẹp nhà cửa, trang trí bàn thờ gia đình, và chuẩn bị tâm hồn để đón lễ Phục Sinh. Hãy suy nghĩ về ý nghĩa của sự phục sinh: Chúa Giêsu sống lại để ban cho chúng ta sự sống mới. Hãy quyết tâm sống một đời sống mới sau Tuần Thánh, bỏ đi con người cũ và mặc lấy con người mới trong Chúa Kitô (Ep 4:22-24).

IV. Những lợi ích khi sống Tuần Thánh có ý nghĩa

1. Cảm nhận sâu sắc tình yêu của Chúa

Khi sống Tuần Thánh với tâm tình sốt sắng, chúng ta sẽ cảm nhận rõ ràng hơn tình yêu của Chúa Giêsu, Đấng đã chịu khổ và chết vì chúng ta. Ví dụ, khi suy niệm Đàng Thánh Giá, chúng ta có thể cảm nhận nỗi đau của Chúa khi bị đánh đòn, bị đội mào gai, và bị đóng đinh, từ đó hiểu rằng Ngài đã làm tất cả vì yêu thương chúng ta.

2. Hoán cải và sống đời sống mới

Tuần Thánh là thời gian để chúng ta sám hối và đổi mới. Khi xét mình, xưng tội, và thực hành bác ái, chúng ta sẽ nhận được ơn thánh để từ bỏ những thói hư tật xấu, sống yêu thương hơn, và trở nên giống Chúa Giêsu hơn. Ví dụ, nếu trước đây chúng ta thường ích kỷ, Tuần Thánh có thể là cơ hội để chúng ta học cách chia sẻ và quan tâm đến người khác.

3. Sống với niềm hy vọng Phục Sinh

Tuần Thánh không dừng lại ở đau khổ, mà dẫn chúng ta đến niềm vui Phục Sinh. Khi sống Tuần Thánh có ý nghĩa, chúng ta sẽ bước vào lễ Phục Sinh với một tâm hồn đầy niềm hy vọng, tin rằng: nếu Chúa Giêsu đã chiến thắng sự chết, Ngài cũng sẽ giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống.

V. Kết Luận

Sống Tuần Thánh có ý nghĩa là một hành trình thiêng liêng, giúp chúng ta kết nối với mầu nhiệm cứu độ, hoán cải tâm hồn, và chuẩn bị cho niềm vui Phục Sinh. Để làm được điều này, chúng ta cần tham dự các nghi thức phụng vụ, cầu nguyện và suy niệm, sám hối và xét mình, sống bác ái và yêu thương, thực hành hy sinh, và hướng về niềm vui Phục Sinh. Mỗi việc làm, dù nhỏ bé, đều giúp chúng ta cảm nhận sâu sắc hơn về tình yêu của Chúa Giêsu và ý nghĩa của mầu nhiệm cứu độ.

Tuần Thánh là một cơ hội quý giá để chúng ta sống chậm lại, nhìn lại bản thân, và đến gần Chúa hơn. Hãy sống Tuần Thánh với tất cả tâm tình sốt sắng, để khi bước vào lễ Phục Sinh, chúng ta có thể reo vang: “Chúa đã sống lại! Alleluia!” Xin Chúa Giêsu, Đấng đã chịu chết và sống lại vì chúng ta, ban ơn để mỗi người chúng ta sống Tuần Thánh một cách ý nghĩa, và trở thành chứng nhân sống động của tình yêu và sự phục sinh của Ngài. Amen.

BÁO CÁO CÁC QUỸ CỦA GIÁO ĐOÀN

QUỸ GIÚP ƠN GỌI LINH MỤC TU SĨ

Giáo Xứ Takatori-Kobe	5.000 yen
Vườn rau Tình Thương Tokyo	1.000 yen
Cô Ngọc (Fujisawa)	3.000 yen
Tổng kết tháng này	9.000 yen
Tiền còn lại	137.000 yen

QUỸ GIÚP TRẺ EM BỊ NHIỄM HIV-AIDS TẠI VN

Vườn Rau Tình Thương Tokyo	1.000 yen
Cô Ngọc (Fujisawa)	3.000 yen
Chị Thanh Nga (Takatori, Kobe)	5.000 yen

QUỸ GIÚP THỰC HIỆN TỜ PVLC

Giáo Xứ Takatori (Kobe)	20.000 yen
CĐ/CG Tokyo	30.000 yen
CĐ/CG Fujisawa	15.000 yen
CĐ/CG Hamamatsu	5.000 yen
CĐ/CG Yamato	10.000 yen
CĐ/CG Isesaki-Gunma	10.000 yen
CĐ/CG Kawagoe	5.000 yen
CĐ/CG Kawaguchi	10.000 yen
CĐ/CG Kaizuka-Kawasaki	5.000 yen
CĐ/CG Mizonoguchi	5.000 yen
CĐ/CG Himeji	15.000 yen
Bà con Công Giáo Vùng Kamata	3.000 yen
Giới Trẻ Kasukabe, Saitama	5.000 yen
Bà con Công Giáo Giáo Xứ Ashikaga, Tochigi-Ken	21.000 yen



RAO HÔN PHỐI

Giuse PHẠM HỒNG HẢI

Sinh ngày: 24/10/1997

Con Ông: Giuse PHẠM Văn Toàn

Và Bà: Maria Lương thị Hà

Thuộc Giáo Xứ Thụy Nhai, Giáo Phận Bùi Chu

Hiện trú tại Kobe, Nhật Bản

Muốn kết hôn với:

ĐINH THỊ HUYỀN

Sinh ngày: 06/02/1998

Con Ông: Đinh Văn Minh

Và Bà: Trần thị Thụy

Quê quán ở Nam Định, Việt Nam

Hiện trú tại Hiroo, Tokyo, Nhật Bản

Phêrô NGUYỄN ĐỨC GIANG

Sinh ngày: 16/04/1996

Con Ông: Phêrô Nguyễn Văn Lại

Và Bà Anna Hoàng thị Liệu

Thuộc giáo Hạt Minh Cầm, giáo Xứ Minh Cầm, Giáo Phận Hà Tĩnh,

Hiện trú tại Sakado, Saitama-ken, Nhật Bản

Muốn kết hôn với:

Anna NGUYỄN LINH ĐAN

Sinh ngày: 24/10/1998

Con Ông: Phêrô Nguyễn Tiến Dũng

Và Bà: Anna Hoàng Thị Lan

Hiện ở tại Giáo Hạt Minh Cầm, Giáo Xứ Tân Hội, Giáo Phận Hà Tĩnh

***Ai biết các đôi hôn phối này có điều gì ngăn trở theo Giáo Luật, buộc phải
trình cho Giáo Quyền***

ĐỊA CHỈ CÁC LINH MỤC VIỆT NAM TẠI NHẬT**GIÁO PHẬN SAPPORO**

Lm Phanxicô Assisi Trần Thanh Lam OFM
Francisco Sapporo Shudojin 〒065-0011
2-2-20 Kita11 Jo; Higashi-Ku, Sapporo-Shi, Hokkaido
Tel. 070-8504.5892; Email: thanhlamofm@yahoo.com

GIÁO PHẬN NIGATA

Lm Phanxicô Xavie Từ Đăng Phúc SVD
Catholic Niigata Cathedral 〒951-8106
656 Higashiohatadori, I Bancho; Chuo-Ku, Niigata
Email: tudangphuc@yahoo.com

Lm Gioan Trần Nam Phong SVD

Catholic Akita Church
1-48 Senshumeitocho Akita-Shi 〒010-0875
Tel. 018-832.3254;
Email: phongtransvd@gmail.com

GIÁO PHẬN SENDAI**Lm Đaminh Nguyễn Cao Trí Sch. P.**

Catholic Nodamachi
2-7-1 Nodamachi Fukushima-Ken 〒960-8055
Email: caotri77@yahoo.com

GIÁO PHẬN SAITAMA**Lm Gioankim Nguyễn Quốc Định**

Email: gktanik@gmail.com
Lm Gioan Baotixita Nguyễn Quốc Toàn
Catholic Isesaki Church 〒372-0042
24-4 Chuo-Cho, Isesaki-Shi, Gunma-Ken
Tel: 0270-25.0276; Email: Toan1216@yahoo.co.jp

Lm Gioan Baotixita Nguyễn Quang Thuận

Catholic Higashimatsuyama Church 〒355-0021
2-9-3 Shimmei-Cho, Higashimatsuyama-Shi,
Saitama-Ken; Tel. 049-322.1239.
Email: asukathuan@yahoo.co.jp

Lm Anrê Dũng Lạc Đặng Trung Tín SC

Catholic Joso Church 〒300-2746
1443-9 Konoyama Joso-Shi, Ibaraki-Ken
Email: dunglactin@gmail.com

GIÁO PHẬN TOKYO**Lm Giuse Ngô Quang Định**

Catholic Kodaira Church
2-32-10 Onumacho, Kodaira, Tokyo 〒187-0001
Tel. 042-343.9981; Email: nqđinh@vesta.dti.ne.jp

Lm P.M. Nguyễn Hữu Hiến

Catholic Meguro Church;
4-6-22 Kamiosaki Shinagawa-Ku, Tokyo 〒141-0021
Tel. 03-5435.8416; Fax. 03-3491.6527;
Cell. 09016562693; pmnguyenuhuuhenjp@gmail.com

Lm Giuse Nguyễn Thành Hy SVD

Catholic Kichioi Church
1-7-8 Gotenvama, Musashino-shi, Tokyo 〒180-0005
Tel. 0422-44.0181; Email: hynghuyensvd@hotmail.co.jp

Lm Micaer Nguyễn Minh Lập SDB

Salesio Seminary: 〒182-0033
3-21-12 Fujimi-Cho, Chofu-Shi, Tokyo
Tel. 042-482.3117; Fax. 042-489.7645;
Email: mi_nobito@yahoo.co.jp

Lm Joseph Nguyễn Thanh Nhã SJ

Catholic Kojimachi Church
6-5-1 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo; 〒102-0083
Email: josephnhaj@gmail.com

Lm Phêrô Đậu Phát Tài SC

Catholic Meguro Church; 〒141-0021
4-6-22 Kamiosaki Shinagawa-Ku, Tokyo
Email: dauphattai625@gmail.com

Lm Đaminh Cao Sơn Thân SJ

Jesuit Residence 〒177-0044
4-32-11 Kamishakuji, Nerima-Ku Tokyo
Email: sitakata61@gmail.com

Lm Đaminh Nguyễn Văn Thế SJ

SJ House
7-1 Kioi-Cho, Chiyoda-Ku, Tokyo 〒102-0094
Email: dominicthesj@gmail.com;
dominicthe@gmail.com

Lm Anton Bùi Duy Thủy SDB

Salesio Seminary
3-21-12 Fujimi-Cho, Chofu-Shi, Tokyo 〒182-0033
Tel. 042-482.3117; Fax. 042-489.7645
Email: takeibuisdb@gmail.com

Lm Gioankim Nguyễn Xuân Tiến SC

Catholic Goi Church
2430 Goi, Ichihara-Shi, Chiba-Ken 〒290-0081
Tel. 043-621.3830; Email: tienssc@hotmail.com

GIÁO PHẬN YOKOHAMA**Linh Mục Phêrô Hoàng Đức Năng, MF**

Numazu Catholic Church; 〒410-0817
18-31 Hongocho, Numazu-Shi, Shizuoka-Ken
Tel: 055-931-2864.
Email: hoangducnang@gmail.com

Linh Mục Giuse Trần Văn Nghiệp, MF

Yamate Catholic Church
44 Yamatecho, Naka-Ku, Yokohama-Shi,
Kanagawa-Ken 〒231-8652
Tel. 045-641.0735; Email: lukhachmf@gmail.com

Lm Phanxicô Xavie Phạm Đình Sơn

Catholic Atsugi Church 〒243-0014
2-7-11 Asahi-Cho, Atsugi-Shi, Kanagawa-Ken
Tel. 046-228.4164; Email: phamdsong@gmail.com

Lm Phaolô Hà Minh Tử MF

Catholic Hodogaya Church 〒240-0014
8-41 Kasumidai, Hodogaya-Ku, Yokohama,
Tel. 045-331.2317; Email: pbaoloc@gmail.com;

GIÁO PHẬN NAGOYA**Lm Phêrô Trần Đức Diễm SVD**

Shingenkai House
11-15 Minami Yama-Cho; Showa-Ku, Nagoya-Shi,
Aichi-Ken 〒466-0835
Email: ducdiem2001@yahoo.com

Lm Phêrô Hoàng Minh Mẫn SVD

Catholic Hirabari Church
116 Nishikumi, Akaike-Cho
Nagoya-Shi, Aichi-Ken 〒470-0126
Email: manhoang@nifty.com

Linh mục Phaolô Lê Đình Vĩnh Toàn, MSC

Catholic Johokubashi Church 〒462-0847
1-1-57 Kinjo, Kita-Ku, Nagoya
Email: incordejesu14@gmail.com

Lm Anton Vũ Khánh Tường SVD

Divine Word Seminary 〒466-0823
70-9 Yagumo-cho, Showa-ku, Nagoya-shi
Tel: 052-832-2082, Email: vktuong@gmail.com

GIÁO PHẬN KYOTO**Lm Gioan Baotixita Phạm Nghĩa Phú SDB**

Yokkaichi Salesio Shigan In ☎ 510-0882

1-8-26 Oiwake, Yokkaichi-Shi, Mie-Ken

Tel. 059-345.5609. Email: jblphu@yahoo.com**Lm Têphanô Nguyễn Văn Năng CMF**

5-312 Fukakusa-naobashi, Fushimi-Ku, Kyoto ☎ 612-0889

Tel:075-641.0610; Email: yannang2612@gmail.com**GIÁO PHẬN OSAKA****Lm Đaminh Lưu Vĩnh Cửu**

2-7-11 Konakashima

Amagasaki-Shi, Hyogo-Ken; ☎ 661-0972

Lm Emmanuel Trần Văn Bình OFMConv

Catholic Nigawa Church; ☎ 663-8006

4-2-11 Danjo-Cho, Nishinomiya-Shi, Hyogo-Ken

Tel.0798-51-0176; Fax. 0798-51.9863;

Email: fr vanbinh@yahoo.co.jp**Lm Giuse Ngô Văn Thành**

Catholic Imabari Church ☎ 794-0028

1-2-1 Kitahorai-Cho, Imabari-Shi, Ehime-Ken

Email: josephthanh.ngo@gmail.com**Lm Phêrô Phan Ngô Xuân Thoại**

Catholic Tamatsukuri Church; ☎ 540-0004

2-24-22 Tamtsukuri, Chuo-Ku, Osaka-Shi

Email: pthoaipop@live.com**Lm Đaminh Nguyễn Quốc Thuận**

Catholic Yakatamachi Church; ☎ 640-8151

3-33 Yakatamachi, Wakayama-Shi; Wakayama-Ken

Email: domthuan@gmail.com**Lm Phaolô Trần Xuân Như Ý CMF**

Catholic Imaichi Church ☎ 535-0001

1-1-27 Taishibashi Imaichi, Asahi-ku, Osaka-shi

Email: nhuy20186@gmail.com**GIÁO PHẬN NAGASAKI****Lm Augustinô Phạm Nguyễn Hoàng Tú CM**

Nagasaki Catholic Center

10-34 Ueno-machi Nagasaki-shi ☎ 852-8113

Email: phamnguyenhoangtu@gmail.com**GIÁO PHẬN FUKUOKA****Lm GB Phạm Văn Thuận CM**

Catholic Daimyo Church

2-7-7 Daimyo, Chuo-Ku, Fukuoka-Ken ☎ 810-0041

Email: vanthuyenkotum@gmail.com**GIÁO PHẬN HIROSHIMA****Rev. G.B. Phan Đức Định**

Catholic Ube Church ☎ 755-0033

1-1-59 Kotoshibacho, Ube-shi, Yamaguchi,

Email: jbdinhsj@gmail.com**Lm Phêrô Hoàng Đức Lợi**

Catholic Okayama Minami Church

14-28 Fukuhama-Cho, Minami-Ku

Okayama-Shi, Okayama-Ken ☎ 702-8035

Email: prhdloi2002@gmail.com**Lm Giacôbê Nguyễn Ngọc Long**

Hiroshima Cathedral ☎ 730-0016

4-42 Noboricho, Naka-Ku; Hiroshima

Email: jamengoclong@gmail.com**Lm Gioan Nguyễn Quang Thuận**

Catholic Hikari Church ☎ 743-0013

4-6-1 Chuo, Hikari-Shi, Yamaguchi-Ken

Tel.083-371.0792; Email: kojunjohn@yahoo.com.au**Lm Giuse Mai Văn Thế**

Hiroshima Cathedral

4-42 Noboricho, Naka-Ku; Hiroshima ☎ 730-0016

Email: josmvthe@yahoo.com**Linh Mục Gioakim Nguyễn Minh Toàn SJ**

Catholic Yamanashi Church

4 Kameyama-Cho Hiroshima-Shi ☎ 753-0089

Email: gioakimtoansj@gmail.com**GIÁO PHẬN OITA****Lm Phêrô Phạm Hoàng Trinh**

Catholic Nakatsu Church' ☎ 871-0057

1283-1 Sannocho; Nakatsu-Shi, Oita-Ken

Tel.0979-22.2259;

Email: maranathapeter@yahoo.com**GIÁO PHẬN KAGOSHIMA****Lm Phaolô Phạm Minh Anh**

Catholic Yoshino Church ☎ 892-0871

3216-53 Yoshino-Cho Kagoshima-Shi

Tel. 099-243.3768; Email: paul_scs@yahoo.com**Lm Giuse Nguyễn Hồng Tâm**

Catholic Kanoya Church ☎ 893-0001

14-1 Komaejocho, Kanoya-Shi, Kagoshima-Ken

Tel=0994-43-3733;

Email: nguyentam776@yahoo.com**Lm Gabriel Dương Văn Quốc Tiến**

Catholic Mizobe Church

3616-4 Fumoto, Mizobe-Cho, Kirishima-Shi,

Kagoshima-Ken ☎ 899-6404

Tel. 0995-58-2994,

Email: gabrielquocien@yahoo.com**GIÁO PHẬN NAHA****Lm Peter Chanel Phạm Văn Chế**

Catholic Miyakojima Church ☎ 906-0013

156-1 Shimozato Hirara, Miyakojima, Okinawa

Email: peterchanelche70@yahoo.com**Lm Giuse Bùi Đức Dũng**

Catholic Awase Church

1-5-1 Tobaru, Okinawa-Shi, ☎ 904-2164

Email: josbddung@gmail.com**Lm Gioakim Phan Đình Hoài**

Catholic Awase Church

1-5-1 Tobaru, Okinawa-Shi, ☎ 904-2164

Email: joachimhoai@yahoo.com**Lm Phanxicô Xavie Nguyễn Đức Tiến**

Catholic Ishigaki Church

67 Okawa, Ishigaki-Shi ☎ 907-0022

Email: ductien76@yahoo.com**Lm Bosco Dương Trung Tín**

Catholic Shuri Church

4-60 Sakiyama, Shuri, Okinawa ☎ 903-0814

Email: bosco.tudohanphuc@yahoo.com**Lm Micae Nguyễn Xuân Vinh**

Catholic Nago Church

2-1-20 Onishi, Nago-Shi, Okinawa-Ken ☎ 905-0018

Email: glory200679@yahoo.com**Lm Phêrô Nguyễn Văn Toàn SJ**Email: toansjvn@gmail.com

CHƯƠNG TRÌNH THÁNH LỄ TIẾNG VIỆT CỦA CÁC CỘNG ĐOÀN

- 28/02** : 19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thê SJ)
- 01/03** : 11g00 : Thánh Lễ tại Nguyễn Xá Chofu, Tokyo (Cha Hiến)
11g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ota, Gunma-Ken (Cha Quốc Định)
11g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Aizuwakamatsu, Fukushima-Ken (Cha Trí Sch.P.)
12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kariya, Aichi-Ken (Cha Tường SVD)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ichinomiya, Aichi-Ken (Vĩnh Toàn MSC)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kokura, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Taniyama, Kagoshima-Ken (Cha Minh Anh)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kusatsu, Kyoto (Cha Năng CMF)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Taniyama, Kagoshima-Ken (Cha Minh Anh)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Nigawa, Osaka (Cha Bình OFM Conv.)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kita 11 Jo (Cha Lam OFM)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Hiến, Cha Thê SJ)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kurume (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kasukabe, Saitama-Ken (Cha Quốc Định)
16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fujisawa, Kanagawa-Ken (Cha Sơn)
- 02/03** : 18g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Akune, Kagoshima-Ken (Cha Minh Anh)
- 07/03** : 16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Taniyama, Kagoshima-Ken (Cha Minh Anh)
19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fushimi, Kyoto (Cha Năng CMF)
19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thê SJ)
- 08/03** : 11g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Seto, Aichi-Ken (Cha Tường SVD)
12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kitakami, Morioka-Ken (Cha Trí Sch.P.)
12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Yamato, Kanagawa-Ken (Cha Thủy SDB)
13g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Seishin Toyota, Aichi-Ken (Cha Tường SVD)
13g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Daimyo, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
13g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Higashimatsuyama (Cha Ân SJ)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Atsugi, Kanagawa-Ken (Cha Sơn)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ogaki, Gifu-Ken (Cha Vĩnh Toàn MSC)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Gotanjo (Cha Phú SDB)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Tetori, Kumamoto (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thê SJ)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kichijoji, Tokyo (Cha Hy SVD)
15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Yamato-Takada, Nara-Ken (Cha Năng CMF)
15g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chính Tòa Tamatsukuri, Osaka
16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Narashino, Chiba-Ken (Cha Tiến SC)
- 14/03** : 19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thê SJ)
- 15/03** : 10g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kawaguchi, Saitama-Ken (Cha Thê SJ)
12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Toyama (Cha Hiến)
12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Tajimi (Cha Tường SVD)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kadoma, Osaka (Cha Ý CMF)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Hachinohe, Aomori-Ken (Cha Trí Sch.P.)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Anjo, Aichi-Ken (Cha Vĩnh Toàn MSC)
13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kawagoe, Saitama-Ken (Cha Tín SC)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Saga, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Isahaya, Nagasaki (Cha Tú CM)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fushimi, Kyoto (Cha Năng CMF)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Urawa, Saitama-Ken (Cha Tài SC)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Hofu, Yamanashi-Ken (Cha Quang Thuận)
14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Izumi, Kagoshima-Ken (Cha Quốc Tiến)
15g00 : Thánh Lễ tại Trung Tâm Mục Vụ Okayama (Cha Lợi)

- 15g00:Thánh Lễ tại nhà thờ Yukuhashi, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kanazawa, Kanazawa-Ken (Cha Hiến)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Ân SJ)
 15g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chính Tòa Tamatsukuri, Osaka
 18g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Mizumaki, Kitakyushu (Cha Thuyền CM)
21/03 : 19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Ân SJ)
 19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fushimi, Kyoto (Cha Năng CMF)
22/03 : 09g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Takatori, Kobe
 11g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Mitakabara, Hamamatsu
 12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Komaki (Cha Vĩnh Toàn MSC)
 12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Hon-Atsugi, Kanagawa-Ken (Cha Sơn)
 13g30:Thánh Lễ tại nhà thờ Daimyo, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Imabari, Ehime-Ken (Cha Thành)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Tawaramachi, Nagasaki (Cha Tú CM)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chính Tòa Sendai (Cha Dominic Tri Sch.P.)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fukuchiyama, Kyoto (Cha Năng CMF)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Nanzan, Nagoya (Cha Tường SVD)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kamifukuoka, Saitama-Ken (Cha Hiến)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chofu, Tokyo (Cha Lập SDB)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Shibushi, Kagoshima-Ken (Cha Hồng Tâm)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Sendai, Kagoshima-Ken (Cha Hồng Tâm)
 14g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fukui, Fukui-Ken (Cha Toàn MSC)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thế SJ)
 15g30 : Thánh Lễ tại nhà chung Thánh Tâm Chúa Giêsu Okayama (Cha Lợi)
 15g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chính Tòa Tamatsukuri, Osaka
 16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Sueyoshicho (Cha Tú CM)
 16g00:Thánh Lễ tại nhà thờ Mizumaki, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
 16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fujisawa, Kanagawa-Ken (Cha Sơn)
 17g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kasai, Tokyo (Cha Hiến)
 17g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Asakusa, Tokyo (Cha Thế SJ)
28/03 : 19g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thế SJ)
29/03 : 11g00 : thánh lễ tại nhà thờ Kamata, Tokyo (Cha Ân SJ, cha Hiến)
 12g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Karuya, Aichi-Ken (Cha Tường SVD)
 13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ chính tòa Kagoshima (Cha Minh Anh)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ogaki (Cha Vĩnh Tân MSC)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thế SJ)
30/03 : 18g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Akune, Kagoshima (Cha Minh Anh)
04/04 : 19g00 : Thánh Lễ Vọng Phục Sinh tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Hiến, Cha Thế)
05/04 : 11g00 : Thánh Lễ tại Nguyễn Xá Chofu, Tokyo (Cha Hiến)
 11g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ota, Gunma-Ken (Cha Quốc Định)
 11g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Iwaki, Fukushima-Ken (Cha Trí Sch.P.)
 12g00 : Tĩnh tâm và thánh lễ tại nhà thờ Kariya (Cha Tường SVD)
 13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kokura, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
 13g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ichinomiya, Aichi-Ken (Cha Điềm SVD)
 14g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kasukabe, Saitama-Ken (Cha Quốc Định)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kameoka, Kyoto (Cha Năng CMF)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Nigawa, Osaka (Cha Bình OFM Conv.)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kita 11 Jo (Cha Lam OFM)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Ignatio, Yotsuya (Cha Thế SJ, Cha Hiến)
 15g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Kurume, Fukuoka (Cha Thuyền CM, Cha Phương CM)
 15g30 : Thánh Lễ tại nhà thờ Chính Tòa Tamatsukuri, Osaka
 16g00 : Thánh Lễ tại nhà thờ Fujisawa, Kanagawa-Ken (Cha Năng MF)