

bạn Là LỜI
CỨU ĐỘ



VÀI DÒNG VỀ TÁC GIẢ

Linh mục Antôn **NGUYỄN NGỌC SƠN**

- sinh ngày 16.10.1948 tại Thái Bình, tốt nghiệp cử nhân triết học và thần học tại Học viện Giáo Hoàng Piô X, Đà Lạt, thụ phong linh mục ngày 21.12.1974.
- làm việc trong lĩnh vực bác ái xã hội; công nhân ngành in 21 năm; làm thư ký thường trực và các công tác của Hội đồng Giám mục Việt Nam 15 năm.
- giảng dạy môn Kỹ thuật chữ và Trình bày ấn phẩm trong 3 Đại học ở Tp.HCM; môn Kitô học và Hội nhập Văn hoá trong 6 Học viện Công giáo ở Tp. HCM từ 1988 đến nay.
- hiện đang phục vụ những người khuyết tật và trẻ mồ côi trong nhiệm vụ Phó chủ tịch Hội Bảo trợ Người Khuyết tật và Trẻ Mồ côi Tp.HCM.

Tác giả xin chân thành cảm ơn tất cả những ai đóng góp cho tập sách này, nhất là các họa sĩ có hình minh họa trên Internet mà tác giả không thể liên lạc để xin phép.

Tác giả không giữ bản quyền tập sách này và các sách đã viết vì tất cả đều là ơn Chúa ban nên xin dâng hiến mọi sự cho đời và cho người với lòng biết ơn sâu xa.

Lm. Antôn **NGUYỄN NGỌC SON**

bạn Là **LỜI**
CỨU ĐỘ

KỶ NIỆM 400 NĂM GIÁO HỘI
VIỆT NAM CHÍNH THỨC
ĐÓN NHẬN TIN MỪNG
TỪ ĐOÀN THỪA SAI DÒNG TÊN
(1615-2015)

THĂNG TIẾN ĐỜI
SỐNG CỘNG ĐỒNG

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



Bạn Là **LỜI** **CỨU ĐỘ**

■ *Nội dung:*

LM. ANTÔN NGUYỄN NGỌC SƠN

■ *Các hình ảnh minh họa:*

**Kinh Mân Côi:*

MARIA TÊRÊSA TRẦN KIM QUYÊN

Đường Ánh Sáng:* **MARIA TRẦN KIM CHÂU

Hình bìa:* **MARIA TÊRÊSA TRẦN KIM QUYÊN

■ *Đánh máy, dàn trang:* **ANNA NGUYỄN THỊ TUYẾT LÊ**

■ *Bìa - thiết kế:* **NGUYỄN HÀ**

■ *Liên kết thực hiện:* **ĐINH XUÂN TRINH**

IMPRIMATUR cho toàn bộ cuốn sách

Đức cha Micae HOÀNG ĐỨC OANH

Giám mục Giáo phận Kontum

Kontum, ngày 28/8/2014

IMPRIMATUR cho Đàng Thánh Giá và Đường Ánh Sáng

Đức cha Micae HOÀNG ĐỨC OANH

Giám mục Giáo phận Kontum

Kontum, ngày 06/6/2013



LỜI MỞ ĐẦU

Các bạn thân mến,

Tập sách “Bạn là lời cứu độ” này được gửi đến các bạn như quà tặng đánh dấu một giai đoạn mới của Giáo Hội Công giáo Việt Nam, từ dịp kỷ niệm 400 năm đón nhận Phúc Âm. Ngày 18/01/1615, đoàn thừa sai dòng Tên, do linh mục (lm.) Francois Buzomi dẫn đầu với lm. Diego Carvalho và 3 trợ sĩ là Antonio Dias, Joseph và Paulo Saito, đã cập bến Cửa Hàn, Đà Nẵng, để loan báo Tin Mừng Cứu độ.

Nhưng cách đây hơn 2.000 năm, Lời Cứu độ của Thiên Chúa đã được gửi tới nhân loại. Vì yêu thương trần gian, Chúa Cha đã cho Con Một Ngài là Ngôi Lời trở thành Đức Giêsu Kitô, để những ai tin vào Con của Ngài và thờ được Thần Khí của Ngài thì cũng trở thành Lời Cứu độ như Đức Giêsu Kitô.

Nhìn vào cộng đồng xã hội hiện nay, có khi ngay tại giáo xứ hay địa phương mình sống, ta thấy có những người thân, bạn bè đang phải sống trong cảnh nghèo đói, bệnh tật, bất an, bất hạnh vì đủ loại đam mê, nghiện ngập, bất công. Chúng

ta muốn nói nên Lời Cứu độ đầy quyền năng của Đức Giêsu để giải thoát họ.

Nhưng để đạt được điều đó, mỗi người chúng ta cần đổi mới mình trước, vì “đời thay đổi khi chúng ta thay đổi”.

Để trở thành Lời Cứu độ, chúng tôi xin giới thiệu với các bạn:

+ Một vài đường hướng và nhận thức cơ bản của người tín hữu.

+ Một số công việc nên làm trong ngày, tuần, tháng, năm sống.

+ Một số kinh cần đọc.

+ Một vài lời khuyên mục vụ để thăng tiến đời sống cộng đồng, vượt qua những cám dỗ, đam mê, nghiện ngập.

Chúng tôi hy vọng các gợi ý này sẽ đóng góp thêm cho những kinh nghiệm sẵn có của các bạn, để tất cả chúng ta cùng trở thành chứng nhân sống động của Chúa Giêsu Kitô, Lời Cứu độ của Thiên Chúa.

Cầu chúc các bạn và gia đình luôn an mạnh, dồi dào ơn Chúa trong Mùa Giáng Sinh và Năm Mới. Chúng ta cùng hợp nhất trong tình yêu và hy vọng, các bạn nhé!

Sài Gòn, ngày Sinh Nhật Mẹ Maria, 8.9.2014

Lm. Antôn NGUYỄN NGỌC SƠN



CÁC CHỮ VIẾT TẮT

Ký hiệu các sách Thánh Kinh

1Cr	1 Côrintô
Cv	Công vụ Tông đồ
Ga	Gioan
1Ga	1 Gioan
Gv	Giảng viên
Kh	Khải Huyền
Lc	Luca
Mc	Marcô
Mt	Matthêu
St	Sáng Thế

Các chữ khác

CĐ.	Công đồng
GLHTCG	<i>Giáo lý Hội Thánh Công giáo của Thánh bộ Giáo lý Đức tin, 1992.</i>
HTXHCG	<i>Học thuyết Xã hội Công giáo của Hội đồng Giáo hoàng Công lý và Hoà bình, 2004.</i>
TLLV	<i>Tài liệu làm việc của Thượng Hội đồng Giám mục Thế giới, 10/ 2012.</i>
THĐGM	<i>Thượng Hội đồng Giám mục</i>
x.	xem

NỘI DUNG

Lời nói đầu.....	5
Các chữ viết tắt.....	7
Nội dung.....	8
Lời giới thiệu của Đức cha Micae Hoàng Đức Oanh.....	13
Đường hướng và nhận thức cơ bản.....	17
Công việc nên làm.....	28
- trong ngày.....	28
- trong tuần.....	42
- trong tháng.....	52
- trong năm sống.....	59
Một số kinh cần đọc.....	66
1. Dấu Thánh Giá.....	67
2. Kinh Lạy Cha.....	67
3. Kinh Kính Mừng.....	67
4. Kinh Sáng Danh.....	67
5. Kinh Xin Ôn Chúa Thánh Thần.....	68
6. Kinh Dâng Ngày.....	68
7. Kinh Cám Ôn.....	69
8. Kinh Ăn Năn Tội.....	69
9. Kinh Sáng Soi.....	70
10. Kinh Tin.....	70

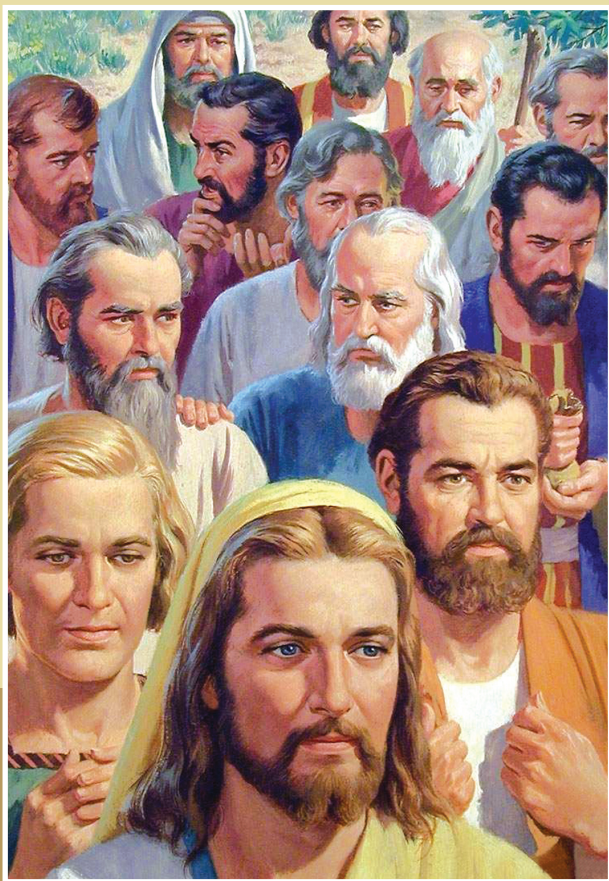
11. Kinh Cây.....	70
12. Kinh Kính Mến.....	71
13. Kinh Cáo Minh (Trong Thánh Lễ).....	71
14. Kinh Vinh Danh (Trong Thánh Lễ).....	71
15. Kinh Tin Kính Của Các Tông Đồ (Trong Thánh Lễ).....	72
16. Kinh Tin Kính Nicêa-Constantinôpôli (Trong Thánh Lễ).....	72
17. Kinh Học Trò Thầy Giêsu.....	74
18. Kinh Một Thời Để Yêu Và Một Thời Để Sống.....	74
19. Kinh Các Thánh Tử Đạo Việt Nam.....	75
20. Kinh Xin Ổn Quảng Đại.....	77
21. Kinh Xin Ổn Yêu Thương.....	77
22. Kinh Truyền Tin.....	78
23. Kinh Lạy Nữ Vương Thiên Đàng.....	79
24. Kinh Lạy Nữ Vương.....	80
25. Kinh Dâng Mình Cho Đức Mẹ.....	80
26. Kinh Mười Điều Răn.....	81
27. Kinh Sáu Điều Răn Hội Thánh.....	81
28. Kinh Tám Mối Phúc Thật.....	82
29. Kinh Mười Bốn Mối.....	82
30. Chuỗi Kinh Lòng Chúa Thương Xót.....	83
31. Lăn Hạt Mân Côi.....	85
32. Đàng Thánh Giá Theo Chân Phước Têrêsa Calcutta.....	91
33. Đường Ánh Sáng Theo Thánh Ignatiô Loyola.....	120

Một số lời khuyên mục vụ để thăng tiến cộng đồng	150
1. Lời khuyên cho người cố tình bỏ lễ Chúa Nhật vì lười biếng.....	151
2. Lời khuyên cho người vô tình bỏ lễ Chúa Nhật vì công việc hay tình trạng sức khoẻ hoặc đi du lịch.....	152
3. Lời khuyên cho người hay chia trí trong thánh lễ.....	154
4. Lời khuyên cho người hay đi lễ trễ.....	155
5. Lời khuyên cho người bỏ đọc kinh tối-sáng thường ngày.....	156
6. Lời khuyên cho người bỏ xưng tội lâu năm.....	158
7. Lời khuyên cho người hay đi xem bói, coi tử vi.....	159
8. Lời khuyên cho người không thảo kính cha mẹ, ông bà.....	160
9. Lời khuyên cho người phá thai.....	161
10. Lời khuyên cho người nghiện thuốc lá.....	162
11. Lời khuyên cho người nghiện ma túy.....	166
12. Lời khuyên cho người nghiện rượu.....	169
13. Lời khuyên cho người ham mê sắc dục.....	171
14. Lời khuyên cho người thủ dâm.....	173
15. Lời khuyên cho người xem phim đồi trụy.....	174
16. Lời khuyên cho người đồng tính luyến ái.....	176
17. Lời khuyên cho người nghiện trò chơi trực tuyến.....	177
18. Lời khuyên cho người ăn cắp, ăn trộm vặt trong công ty.....	179



19. Lời khuyên cho người ham mê cá độ, cờ bạc, chơi số đề, số đuôi..... 180
20. Lời khuyên cho người không trung thực trong việc học hành, thi cử..... 181
21. Lời khuyên cho người hay nói tục, nói dối, nói xấu, chửi mắng 182
22. Lời khuyên cho người luôn bị dẫn vật vì quá khú tội lỗi 183
23. Lời khuyên cho người không thể tha thứ cho ai xúc phạm đến mình..... 184
24. Lời khuyên cho bà mẹ có con mắc chứng tự kỷ..... 185
25. Lời khuyên cho người có vài tội nhẹ quen phạm..... 189
26. Lời khuyên cho người thường ghen tị với bạn bè, đồng nghiệp..... 190





**“Hãy theo tôi, tôi sẽ làm
cho các bạn thành lời
cứu độ thế giới”**

(x. Mc 1,17; 16,15-20)

LỜI GIỚI THIỆU

của Đức cha Micae HOÀNG ĐỨC OANH
Giám mục Giáo phận Kontum



Anh chị em thân mến,
Năm 2015, chúng ta kỷ niệm đúng 400 năm các tu sĩ Dòng Tên đem Tin Mừng tới Việt Nam (1615-2015), bắt đầu tại Hội An, Giáo phận Đà Nẵng ngày nay. Chỉ sau 50 năm, số Kitô hữu đầu tiên đã lên tới hơn 100.000 ở hai miền Đàng Trong và Đàng

Ngoài (1615-1665). Cũng chính trong thời kỳ này, dân tộc Việt Nam đã được đón nhận những giá trị đạo đức và văn hoá mới như nam nữ bình quyền, ý niệm dân chủ, phẩm giá con người, hôn nhân bền vững-một vợ một chồng, khoa học, chữ quốc ngữ... làm nền tảng cho một xã hội mới. Đây là mốc lịch sử nhiều người trong Giáo Hội cũng như xã hội đang quan tâm nhớ tới.

Tiếp nối công việc cha ông, Hội đồng Giám mục Việt Nam mời gọi mọi thành viên trong cộng đồng dân Chúa cùng nhau đẩy mạnh chương trình Tân Phúc Âm hoá theo chu kỳ 3 năm:

Năm 2014: Tân Phúc Âm hoá gia đình.

Năm 2015: Tân Phúc Âm hoá giáo xứ và cộng đoàn.

Năm 2016: Tân Phúc Âm hoá xã hội.

Có thể nói Giáo hội Công giáo Việt Nam đang viết nên trang sử mới của hành trình truyền giáo dưới sự chỉ đạo thiết thực của Đức Thánh Cha Phanxicô, vì “tất cả chúng ta được kêu gọi tham gia vào cuộc ‘ra đi’ truyền giáo mới” (x. Thông điệp *Niềm Vui Tin Mừng* (NVTM), số 20). Giáo Hội hy vọng “tất cả các cộng đoàn sẽ dành những cố gắng cần thiết để tiến tới theo con đường của một sự hoán cải

mục vụ và truyền giáo, không thể để tình hình tiếp tục như hiện nay. Việc “quản trị thuần túy” đã trở nên bất cập. Trên khắp thế giới chúng ta phải thường xuyên trong trạng thái truyền giáo” (x. NVTM, số 25). Vì thế, “mọi sự canh tân của Hội Thánh phải lấy truyền giáo làm mục tiêu để tránh rơi vào nguy cơ của một Hội Thánh quy vào chính mình” (x. NVTM, số 27). “Tuy nhiên, phải nhìn nhận rằng lời kêu gọi duyệt lại và canh tân các giáo xứ của chúng ta vẫn chưa đủ sức đưa các giáo xứ đến gần người dân hơn, biến các giáo xứ thành những môi trường sống hiệp thông và tham dự, và làm cho các giáo xứ trở nên hoàn toàn hướng về truyền giáo” (NVTM, số 28). Muốn được thế, mong sao mọi Kitô hữu chúng ta biết vận dụng “phương pháp của người môn đệ truyền giáo, một phương pháp được nuôi dưỡng bởi ánh sáng và sức mạnh của Chúa Thánh Thần” (x. NVTM, số 50).

Kỷ niệm 400 năm Tin Mừng được gieo vãi trên mảnh đất quê hương thân yêu Việt Nam hôm nay còn gì hay hơn là tiếp bước gót chân các vị thừa sai hăng say “đi ra” (x. NVTM, số 20, 24) để thấy rõ “ngày nay vẫn còn rất nhiều người chưa nhận biết Chúa Giêsu Kitô. Thế nên, sứ

mạng *ad gentes* vẫn còn hết sức cấp bách... vì Hội Thánh được sinh ra để “đi ra” (x. Sứ điệp Ngày Thế giới Truyền giáo 2014, mở đầu).

Linh mục Antôn Nguyễn Ngọc Sơn, nguyên thư ký Hội đồng Giám mục Việt Nam (HĐGMVN) và tổng thư ký Ủy ban Bác ái Xã hội trực thuộc HĐGMVN, với nhiệt tình truyền giáo, đã cố gắng soạn cuốn “Bạn là Lời Cứu độ” như một đóng góp cho việc kỷ niệm thiết thực 400 năm truyền giáo tại Việt Nam. Thiết nghĩ đây là một tài liệu đáp ứng phần nào cho công cuộc Tân Phúc Âm hoá giáo xứ và cộng đoàn năm 2015 sắp tới. Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu cho tất cả những ai thiết tha với sứ mạng “được sai đi” của người tin theo Chúa cũng như tất cả những ai yêu mến quê hương Việt Nam.

Kontum, ngày 28 tháng 8 năm 2014

Gm. Micae **HOÀNG ĐỨC OANH**
Giám mục Giáo phận Kontum



ĐƯỜNG HƯỚNG VÀ NHẬN THỨC CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU

Khi sống ở trần thế mỗi người tín hữu chúng ta cần phải xác tín đường hướng và nhận thức cơ bản.

Chúng giống như những bảng hiệu chỉ đường để giúp cho ta đi đúng con đường mà Chúa Giêsu đã đi qua, con đường dẫn ta đến sự thật giải thoát và sự sống thần kỳ.



ĐƯỜNG HƯỚNG VÀ NHẬN THỨC CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU



I. CHÚA YÊU THƯƠNG TÔI

Từ muôn thuở, trước khi có vũ trụ trời đất, Chúa đã yêu thương tôi và còn yêu tôi mãi mãi. Ngài dựng nên tôi theo hình ảnh Ngài và giống như Ngài. Ngài đặt tôi vào thế giới này để tôi sống với anh chị em tôi và giúp họ hiểu được tình yêu vô tận của Ngài. Tình yêu ấy được biểu lộ rõ ràng nhất là Ngài đã ban Người Con Một của Ngài là Chúa Giêsu Kitô, Ngôi Lời Thiên Chúa làm người, cho tôi để tôi sống như Người Con đó. Cuối đời, tôi lại trở về với Ngài là Người Cha nhân từ và cũng là Thiên Chúa của tôi để được hiệp thông trọn vẹn với Chúa. Vì thế, tôi luôn sống trong niềm vui, tin yêu và hy vọng (x. HTXHCG, số 108-111).





2. TÔI LÀ NGƯỜI ĐỘC ĐÁO

Tôi là một con người độc nhất vô nhị trong số hơn 7 tỷ người đang sống trên trái đất này vì Chúa giao cho tôi 1 sứ mạng và các ân huệ để tôi hoàn thành sứ mạng đó.

Vì thế, tôi không mặc cảm tự ti về những yếu kém của mình hay tự tôn về những trời vượt của tôi khi so sánh với người khác (x. HTXHCG, số 131).

Tôi quyết tâm sống bình an, giữ lòng vui, giữ linh hồn trong sạch và đem hết nghị lực ra làm việc để phát huy những tài năng, ân huệ Chúa ban cho xứng đáng là con cái của Ngài.



ĐƯỜNG HƯỚNG VÀ NHẬN THỨC
CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU



3. TÔI MỞ RA VỚI SIÊU VIỆT VÀ HƯỚNG TỚI VÔ BIÊN

Nhờ tinh thần không bị lệ thuộc vào vật chất, không gian, thời gian nên tôi có khả năng mở ra với siêu việt, có thể tiếp xúc được với Thiên Chúa là nguồn của chân thiện mỹ, của sự sống vĩnh hằng, của quyền năng vô tận và hạnh phúc vô biên (x. HTXHCG, số 130).



Tôi cũng có thể gặp gỡ được những tinh thần khác và hoà hợp với vạn vật để có mối tương quan tốt đẹp với muôn loài và xây dựng thành những cộng đồng yêu thương (x. HTXHCG, số 130).





4. BỐN MỐI TƯƠNG QUAN THEO 4 TÍNH THẦN

Tôi cố gắng giữ 4 mối tương quan theo 4 tính thần sau đây:

- Với Thiên Chúa, giữ tính thần thảo hiếu (x. HTXHCG, số 109).

- Với người khác, giữ tính thần huynh đệ (x. HTXHCG, số 110-112).

- Với vạn vật, giữ tính thần huynh trưởng (x. HTXHCG, số 113).

- Với chính mình, giữ tính thần tự chủ. (x. HTXHCG, số 114; Nguyễn Ngọc Sơn, *Cắm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, NXB Tôn Giáo 2014, tr. 305-317).



ĐƯỜNG HƯỚNG VÀ NHẬN THỨC
CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU

5. SỐNG TRỌN VỆ TÙNG GIÂY PHÚT TRONG ĐỜI

Bước vào cuộc đời với đôi bàn tay trắng, rời khỏi cuộc đời tôi vẫn trắng đôi tay và chẳng mang theo được tài sản vật chất nào.

Nhưng mỗi giây phút tôi sống đều có giá trị vĩnh hằng, nếu tôi kết hợp được với Đức Giêsu Kitô, là Ngôi Lời Thiên Chúa làm người. Chính Người chia sẻ cho tôi thần tính vĩnh hằng, tuyệt đối, vô biên, siêu việt của Người để tôi có thể trở thành con Thiên Chúa giống như Người.

Đó là hạnh phúc lớn lao nhất và ước vọng cao cả nhất mà tôi muốn thực hiện trong đời (x. HTXHCG, số 121-122).



*“Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần.”
(Ga 20,22)*



6. LÀM NGAY NHỮNG GÌ TÔI CÓ THỂ LÀM HÔM NAY

Một nụ cười, một lời yêu thương, cảm ơn, xin lỗi, chào hỏi... chỉ tốn 1,2 giây. Vì thế tôi phải làm ngay hôm nay những điều tốt đẹp đó cho người thân yêu trong gia đình, cho bạn bè ngoài xã hội và đồng bào tôi, vì có thể tôi sẽ không còn có dịp gặp lại họ nữa.

Lời cứu độ luôn là lời hôm nay (x. Tính cách “hôm nay” trong Phúc Âm: Lc 2,11; 3,22; 4,21; 5,26; 13,32; 19,9,23,43).



ĐƯỜNG HƯƠNG VÀ NHẬN THỨC
CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU

7. CHUẨN BỊ TỐT NGUỒN LỰC CHO THỂ XÁC

Mỗi ngày tôi cần khoảng 1,5kg lương thực, 3-4 lít nước, nhưng cần tối thiểu hơn 10.000 lít không khí để sống. Tôi có thể nhịn ăn 30 ngày, nhịn uống 3-4 ngày là cùng, còn nhịn thở tôi đã chỉ được 4 phút vì từng giây các tế bào cần dưỡng khí để sống. Vì thế, tôi cần ăn uống đầy đủ, điều độ, nhất là tập thở thật nhiều dưỡng khí mỗi ngày để biến đổi máu đen thành máu đỏ, để trí não sáng suốt và dồi dào sinh lực cho mọi hoạt động của đời tôi (x. Nguyễn Ngọc Sơn, *Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá*, NXB Tôn Giáo 2014, tr. 177-178).





8. DỰ TRỮ NGUỒN LỰC ĐỂ PHÁT TRIỂN TINH THẦN

Trong đời sống siêu nhiên, tôi cũng cần ăn uống Mình Máu Thánh Chúa Giêsu, sống Lời Chúa mỗi ngày, nhất là cần thở Thần Khí từng giây phút.

Có như thế, dòng máu đen tội lỗi của tôi mới biến thành dòng máu đỏ tinh tuyền của Chúa Giêsu Kitô và nhận được nhiều ân huệ của Chúa Thánh Thần để hoàn thành sứ mạng Chúa Cha đã uỷ thác cho tôi. Nhờ vậy, tôi trở thành hiện thân của Chúa Giêsu và sứ giả của Chúa Ba Ngôi cho những ai chưa biết Chúa (x. Nguyễn Ngọc Sơn, Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá, NXB Tôn Giáo 2014, tr. 164-176;178-181).



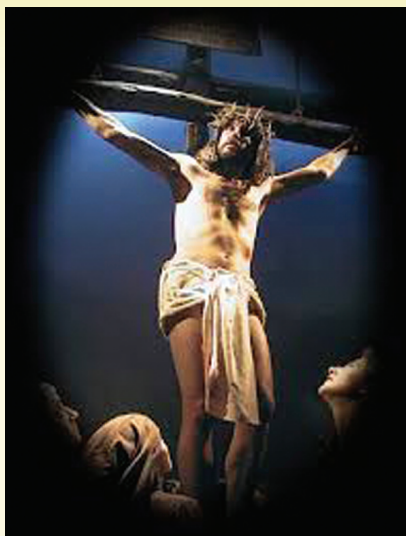
ĐƯỜNG HƯỚNG VÀ NHẬN THỨC
CƠ BẢN CỦA NGƯỜI TÍN HỮU

9. TÌNH YÊU LÀ GIÁ TRỊ CAO CẢ NHẤT

Giá trị cao cả của đời tôi không phải là tài sản lớn lao, là học vị tiến sĩ, kỹ sư, là chồng giỏi, vợ đẹp, con khôn hay là được mọi người vỗ tay ca tụng như một nhà bác học, một diễn viên ngoại hạng, một vận động viên nổi tiếng thế giới...

Vì Thiên Chúa là tình yêu nên giá trị ấy chính là tình yêu mà tôi đưa vào trong những công việc rất bình thường của đời sống hằng ngày, khi tôi làm vì yêu Chúa và yêu mọi người (x. HTXHCG, số 580; Nguyễn Ngọc Sơn, Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá, NXB Tôn Giáo 2014, tr. 292-304).





10. MÃI MÃI YÊU THƯƠNG

Sống trong tình yêu như thế là tôi sống trong Thiên Chúa. Sống như thế tôi sẽ luôn cảm nhận được hạnh phúc vì tôi đang yêu thương và được yêu thương.

Dù tôi có bị phản bội, thua thiệt, bách hại trăm bề bởi bất cứ ai, tôi vẫn luôn tha thứ cho mọi người đóng đinh mình như Chúa Giêsu, vì tôi biết rằng Người đã sống lại cho tôi sau cái chết nhục nhã trên thập giá. Nhờ đó, trái tim tôi mãi mãi mở ra như trái tim Người (x. HTXHCG, số 581-583).



CÔNG VIỆC NÊN LÀM MỖI NGÀY

Nhiều người chúng ta coi thường ngày sống của mình và của người khác. Ta sống tùy tiện, mặc cho hoàn cảnh đẩy đưa: ăn giờ nào cũng được, ngủ nghỉ giờ nào cũng xong, bạn bè đến chơi lúc nào cũng quý. Vì thế mà ta thiếu sự điều độ, lãng phí nhiều thời giờ, mất nhiều sức lực, không phát huy trọn vẹn khả năng và ân sủng Chúa ban. Chúng ta cần biết tổ chức và quản lý đời sống để có thể thống nhất đời sống của mình trong Chúa Giêsu Kitô

Lập chương trình ngày sống

Mỗi ngày chúng ta nên có một chương trình sống với những công việc quen làm có thời điểm rõ ràng, từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ đêm. Thí dụ: 5g00: Thức dậy; 6g30: Ăn điểm tâm; 10g00: Ngủ đêm;... Khi lập chương trình sống bạn nên tôn trọng vài nguyên tắc như cần phải phát triển toàn diện con người, tôn trọng khoa tâm sinh lý và luôn biết thích nghi.

Bạn có thể viết chương trình ngày sống lên một mảnh bìa cứng, treo gần chỗ bạn ngồi học hay làm việc để nhắc nhở mình.

BANLALOICUUDO

Nếu bạn là tín hữu giáo dân, bạn có thể chọn các việc quen làm sau đây. Nếu bạn là linh mục, tu sĩ hay có sứ mạng đặc biệt, bạn có thể thêm các công việc riêng theo ơn gọi của mình.

I. DÂNG NGÀY SỐNG CHO CHÚA

Giống như Chúa Giêsu dành buổi sáng sớm, đi vào nơi thanh vắng để gặp gỡ Chúa Cha là nguồn lực của Người, ngay khi vừa thức dậy bạn nên quỳ gối để dâng ngày sống cho Chúa trước khi đánh răng, rửa mặt hay tập thể dục.

Trong tư cách là đây tớ trung thành của Thiên Chúa, người chủ tuyệt đối, là người lính can trường của chủ tướng tối cao, là người hành khất Kitô của bang chủ Giêsu, bạn dâng lên Chúa mọi hoạt động trong ngày để xin Ngài chúc phúc, ban sinh lực và hướng dẫn làm theo ý Chúa để mưu ích cho mọi người.

Thực hành: học thuộc Kinh Dâng Ngày. Bạn đừng quên khi bạn cầu theo ý Đức Giáo Hoàng là mỗi ngày bạn được hưởng 1 ơn đại xá đấy.





CÔNG VIỆC NÊN LÀM

2. THỞ KHÍ TỰ NHIÊN VÀ SIÊU NHIÊN

Trong đời sống thường ngày chúng ta ít quan tâm đến khí thở và chưa phát huy được sự sống kỳ diệu cả về lĩnh vực tự nhiên lẫn siêu nhiên vì chưa ý thức được tầm quan trọng của khí thở.

Chúng ta biết trái tim nằm ở vị trí trung tâm để bơm máu đổ đến từng tế bào rồi lại chuyển dòng máu đen về tim. Dòng máu ấy cũng được bơm lên đầu để bộ thần kinh trung ương phát lệnh cho các bộ phận hoạt động cũng như giúp cho trí óc ta có thể suy nghĩ, cảm nhận và diễn tả qua các giác quan. Dòng máu từ tim đó chỉ có thể đổ mãi trong suốt cuộc đời nhờ có buồng phổi chuyển khí oxy từ khí trời vào tế bào và đem khí carbonic của tế bào ra ngoài khí trời.

Từ việc thở khí tự nhiên hết sức cần thiết để cơ thể hoạt động, chúng ta sẽ hiểu ra tầm quan trọng của khí siêu nhiên và vai trò của Chúa Thánh Thần trong đời tín hữu cũng như trong Nhiệm Thể Chúa Kitô là Giáo Hội.

Chúng ta có thể dành mỗi ngày chừng 5, 10 phút tập thở thần khí khi ngồi ở nơi làm việc hoặc nằm thư giãn trên giường trước khi ngủ trưa hay ngủ tối. Ta hít vào từ từ bằng mũi, thế

BANLALOICUUDO

xác ta hít dưỡng khí vào thì tinh thần cũng hít thần khí vào. Ta hãy tưởng tượng một luồng khí mãnh liệt của Chúa đi vào trong con người mình, đi từ đỉnh đầu, chạy dọc theo xương sống và lan toả khắp người. Đó là thần khí Đức Kitô ban cho chúng ta, thần khí của tình yêu, sức mạnh, bình an, ân sủng. Chúng ta có thể nói thầm với Chúa Giêsu khi hít vào: *“Lạy Chúa Giêsu, xin ban Thần Khí của Chúa cho con”*.

Rồi khi thở ra từ từ bằng miệng: thể xác ta thở thán khí, tinh thần đẩy tà khí, uế khí ra ngoài.

Uế khí là những khí dơ của tinh thần: buồn phiền, chán nản, giận hờn, thất vọng, ghen tương, sợ hãi... và tất cả những gì tiêu cực trong con người ta. Vừa thở ra ta vừa nói thầm với Chúa Giêsu: *“Lạy Chúa, xin xua đuổi tà khí ra khỏi con”*. Mỗi lần thở như thế là ta thanh tẩy tinh thần mình để bỏ đi những gì xấu xa trong lòng ta.

Thực hành:

- *Đo lượng khí thở cho mình (x. Bài 13: Thở được Thần Khí của Chúa Kitô trong cuốn Cẩm Nang Tân Phúc Âm Hoá, tr. 164).*

- *Đo lượng Oxy trong máu.*

- *Tập thở khí tự nhiên và siêu nhiên.*



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

3. ĐẸP NGƯỜI, ĐẸP NÉT

Chúa của chúng ta là nguồn của mọi vẻ đẹp trong thiên nhiên, vũ trụ và con người. Bạn là con cái của Ngài nên bạn phải đẹp từ trong ra ngoài. Vẻ đẹp của bạn là sự hài hoà của tâm hồn và thể xác. Vì thế, bạn hãy tu thân luyện đức để có tâm hồn đẹp cũng như ăn uống điều độ, ăn mặc đúng đắn với quần áo sạch sẽ, tập thể dục, chơi thể thao, luôn mỉm cười để chia sẻ niềm vui Phúc Âm, luôn biết chào hỏi lễ phép, nói năng lịch sự với mọi người, ân cần giúp đỡ những ai thiếu thốn, hoạn nạn,... Bạn sẽ thấy nơi mình toát ra một vẻ đẹp lạ lùng và vầng hào quang kỳ diệu thu hút mọi người, mọi vật quanh bạn.

Thực hành:

- *Tập bắt tay. Bạn bắt tay với đôi mắt nhìn thẳng vào người đối diện, tay nắm chặt vừa phải, đầu hơi cúi hay nghiêng mình nếu bạn là người dưới, miệng hơi mỉm cười thân thiện.*

- *Bạn có để ý đến quần áo mình mặc như màu sắc tương phản hay hài hoà hoặc bạn cho rằng mặc gì cũng được, miễn sao sạch sẽ là đủ?*

4. MỈM CƯỜI VỚI CHÍNH MÌNH

Khi bạn soi gương để chải tóc, trang điểm trước khi đi làm, đi học, đi chơi, bạn hãy mỉm cười với chính mình trong gương và giữ nụ cười đó trong suốt ngày sống để chia sẻ niềm vui Phúc Âm cho mọi người bạn gặp.

Tha nhân chính là hình ảnh bạn phản chiếu qua tấm gương: bạn cười với nó thì nó cười với bạn. Bạn nhăn mặt, cau mày với nó, nó làm thế với bạn! Muốn đạt được mối tương quan tốt và thành công trong đời, bạn hãy giữ lòng vui và mỉm cười với mọi người vì tất cả đều là anh em của bạn, là con cái cùng một Cha Trên Trời. Ngay cả khi bạn gặp tấm gương phù thủy, bạn cười mà hình trong gương lại nhăn mặt, trợn mắt với bạn, bạn cứ an tâm, vì Cha Trên Trời đã ghi nhớ nụ cười của bạn rồi.

5. ĂN UỐNG

Bạn hãy ăn bữa điểm tâm và các bữa ăn trong ngày với tâm tình tạ ơn. Tạ ơn Chúa dựng nên muôn loài, tạ ơn bao người làm ra cơm bánh và tạ ơn muôn vật hy sinh cho ta mà nhiều người chẳng quan tâm. Thật vậy, trong bữa ăn, bao nhiêu tôm cá, rau quả, gia



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

sức hy sinh sự sống cho ta. Chúng làm thế vì biết rằng: chúng có bốn phận tham gia vào công trình sáng tạo và hoàn thiện thế giới của Chúa.

Thân thể của ta là phần nhỏ của 1 thân thể vô cùng lớn lao là vũ trụ này. Vì thế, ta cần phải yêu thương muôn loài thụ tạo làm nên xương thịt mình và bảo vệ môi trường sống cho thật lành mạnh và tốt đẹp.

Thực hành:

- *Bạn có ăn ngon miệng hay không thích ăn vì không bao giờ cảm thấy đói?*

- *Bạn ăn mỗi bữa thật no hay ăn vừa đủ? Bạn có ăn đúng giờ?*

- *Ngay sau khi ăn bạn thường làm gì: đọc sách, xem phim, đi dạo chút ít cho tiêu đồ ăn, rửa chén bát...?*

6. HỌC HÀNH

Là học sinh hay sinh viên, bạn đến lớp, đến trường để hoà mình với bao người đang miệt mài đi tìm sự thật của vạn vật, xã hội, con người trong mọi ngành khoa học kỹ thuật để làm cho đời sống tốt đẹp và phong phú hơn.

Có thể bạn ngại ngùng, chán nản vì những giờ học khô khan, nặng nề, vì những bài tập,

BANLALOICUUDO

bài làm khó giải. Nhưng xin bạn hãy nghĩ đến 6,7 triệu người mù què câm điếc bại não... ở Việt Nam và hàng trăm triệu người kém may mắn như thế trên khắp thế giới. Họ muốn học như bạn mà không thể được. Nhiều người phải dùng chân để viết, phải dùng tay để dò từng con chữ. Bạn hãy cố gắng học cho mình và học thay cho họ.

Tương lai gia đình nhân loại tùy thuộc phần nào vào bài học hôm nay của bạn đấy! Tương lai ấy chỉ thật sự tươi sáng nếu bạn trung thực trong bài làm, bài thi thay vì quay cóp của bạn bè hay sách vở vì bạn chỉ đứng vững trên chính đôi chân của mình.

Thực hành:

- *Bạn đang đi học hay đã nghỉ học?*
- *Bạn nghĩ mình có thể trau dồi kiến thức qua các môn tự học? Bạn chọn môn học nào?*

7. LÀM VIỆC

Ngày sống mới bắt đầu với những công việc bạn làm trong các lĩnh vực và môi trường khác nhau để xây dựng và phát triển đời sống con người. Như thế là bạn đang cộng tác với Đấng Tạo Hoá để làm chủ muôn loài. Người nông dân đã ra đồng từ từ mờ sáng chăm bón cho cây lúa



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

đơn bông. Chị công nhân đã vào ca dệt chuẩn bị cho những áo quần bạn mặc. Chẳng ai muốn ăn bảm người khác như những loài giun sán trong bụng dạ con người. Vì thế lao động của bạn vừa là ơn ban của Đấng Tạo Hoá vừa là nghĩa vụ bạn đóng góp cho sự nghiệp chung của dân tộc và nhân loại. Vậy xin bạn hãy làm việc với tất cả tình yêu và trách nhiệm làm người!

Thực hành:

- *Bạn đang làm việc gì? Hay thất nghiệp?*
- *Nếu thất nghiệp, bạn có thể làm việc gì ích lợi thay cho các giờ nhàn rỗi?*

8. NGHỈ NGƠI - GIẢI TRÍ

Những giờ phút nghỉ ngơi giải trí rất cần để thư giãn tinh thần, tái tạo sức lao động. Vậy bạn hãy chọn lựa những cách nghỉ ngơi giải trí có hiệu quả tốt cho sức khoẻ thể xác cũng như tinh thần của bạn. Đừng để những bạn bè xấu lôi kéo vào những thói nghiện ngập nguy hại: rượu bia, cờ bạc, phim ảnh đồi trụy, trò chơi trực tuyến, sách truyện ngôn tình... trong những quán ăn trá hình, tiệm massage, phòng trọ đầy chàm bầy.

Việt Nam có nhiều cảnh đẹp ở khắp miền đất nước và nhiều khi bạn chẳng cần phải du lịch

nước ngoài mới học được “sàng khôn”. Con người và vạn vật luôn là những mâu nhiệm ở ngay trong tầm tay bạn để bạn khám phá, tìm được sự nghỉ ngơi và thư giãn tâm hồn nếu lòng bạn chứa đầy tình yêu và mở ra với muôn loài!

Thực hành: Bạn giải trí cách nào? Nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, đi dạo, shopping để mua sắm hay chỉ đi xem cho vui, chơi tem hay thu thập các đồ vật khác,...

9. TƯƠNG QUAN XÃ HỘI

Tương quan xã hội được diễn tả bằng các lần thăm viếng, các buổi gặp gỡ bạn bè, đi chơi chung với nhau, thư từ liên lạc và nhất là qua bữa ăn chung mỗi ngày của gia đình. Thời nay nhiều bạn trẻ đánh mất các mối tương quan này khi lúc nào cũng ôm kè kè chiếc máy vi tính hay Ipad, Iphone. Họ lướt web rất nhanh, dùng internet rất thạo để nối kết với bạn bè trên khắp thế giới, nhưng lại bỏ quên và đánh mất chính người thân sống trong cùng một mái nhà, người bạn làm chung 1 phòng. Bạn đừng biến nhà bạn, cộng đồng bạn sống thành quán trọ, quán ăn khi sống vô tình, xa lạ với nhau, nhưng thành một gia đình yêu thương vì trái đất này là mái nhà chung của mọi người.



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

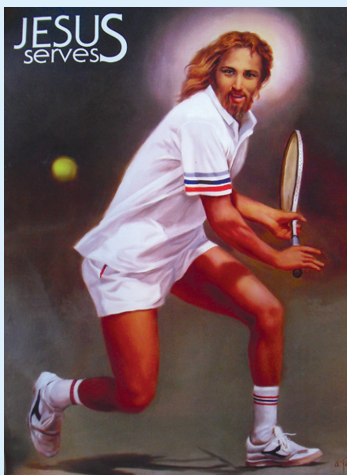
Thực hành:

- *Thử liệt kê danh sách những người bạn năng lui tới, thăm viếng, “chat” trên Internet. Có người nào làm cho bạn lãng phí thời giờ?*

- *Trung bình mỗi ngày hay mỗi tuần, bạn mất bao nhiêu giờ hay phút cho các mối tương quan này? Bạn có tốn tiền nhiều cho các mối tương quan này? Bạn đổi mới đời sống thế nào?*

10. THỂ DỤC THỂ THAO

Chúa chúng ta là nguồn đẹp nên bạn phải đẹp cả thể xác lẫn tinh thần. Thể dục thể thao giữ cho thân xác bạn gọn gàng, mạnh mẽ; tinh thần nhanh nhẹn, trẻ trung để có sức khoẻ hoàn thành ý Chúa và phục vụ mọi người. Vì thế, bạn nên cố gắng vận động, tập luyện thể dục thể thao mỗi ngày hay mỗi tuần một vài giờ.



Thực hành:

- *Vài thế tập thể dục cho khoẻ bộ phận tiêu hoá, bài tiết, sinh dục và để kiểm soát cột sống.*

- *Bạn đã từng chơi môn thể thao nào? Bạn có đang tập thể dục hay vận động mỗi ngày? Bao nhiêu phút?*

II. TỔNG KẾT NGÀY SỐNG

Vào giây phút cuối ngày, bạn nên dành vài phút để nhìn lại ngày sống như một doanh nhân tính sổ mua bán, xem lời lỗ thế nào hoặc rút kinh nghiệm cho một biến cố hay sự kiện trong ngày.

Bạn nên có một lịch bàn và ghi cách vắn tắt các sự kiện, công việc, chi tiêu, hoạt động trong ngày để dễ dàng làm tổng kết khi tinh tâm thánh. Lịch bàn là phương thức quản lý tốt nhất giúp bạn sử dụng hiệu quả thời giờ, nguồn lực. Bạn chỉ cần 1,2 phút là có thể ghi lại các hoạt động chính trong ngày. Thí dụ: TL + (Thánh lễ sốt sáng); XT (xung tội), Anh 2g (học Anh ngữ 2 g); K, Tuyển, mượn sách, 15' (tiếp khách, bạn Tuyển đến mượn sách, 15 phút); kem, 30k (ăn kem với bạn, chi 30.000đ).



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

Bạn hãy dành một phút để nói lên lời cảm ơn với Chúa, với Đức Mẹ, các thần thánh vì bao ơn lành nhận được; xin lỗi Chúa vì những lầm lỗi, thiếu sót và xin Ngài chúc lành cho công việc dự định sẽ làm ngày mai. Bạn có thể ghi ngay việc phải làm ngày mai trên đầu trang lịch mới để dễ nhớ.

Thực hành:

- Cách ghi trên lịch để bàn vào cuối ngày.
- Đọc Kinh Cám Ơn.

12. NGỦ ĐÊM

Giấc ngủ đêm rất cần để bạn hồi phục sức khoẻ toàn diện nhưng nhiều người lại ngăn cản giấc ngủ do bộ não bị xáo trộn bởi những phim ảnh đồi trụy, trò chơi căng thẳng, tiếng nhạc đinh tai nhức óc trước khi ngủ. Một số người phải tìm đến men rượu, lon bia để dỗ giấc ngủ nhưng chẳng ngủ dễ dàng. Nhiều người khác phải dùng đến thuốc an thần, thuốc ngủ. Bạn không cần làm như họ.

Thật ra, ngủ không phải là chỉ nhắm mắt, thiếp đi, nhưng đó là sự thư giãn thần kinh. Người ta có thể đo nó bằng điện não đồ với những bước sóng dài rộng, thay vì bước sóng ngắn, hẹp, dồn dập khi bộ não hưng phấn.

BANLALOICUUDO

Nhiều người ngủ nhưng điện não đồ cho thấy họ không thư giãn. Để làm cho tâm trí thật thanh thản, thoải mái trước khi ngủ, bạn có thể thở Thần Khí trong vòng 5-10 phút trên giường.

Bạn đừng quên “chúc ngủ ngon” cho người thân yêu trong gia đình.

Thực hành:

- *Bạn có ngủ ngon giấc? Trước khi ngủ bạn thường làm gì? Khi ngủ không được bạn thường làm gì để dễ ngủ hơn?*

- *Khi ngủ bạn nằm nghiêng một bên hay nằm thẳng?*

- *Bạn có ôm gối khi ngủ? Có đóng kín cửa sổ hay để cho thoáng khí? Bạn luôn bật máy lạnh khi ngủ?*





CÔNG VIỆC NÊN LÀM

CÔNG VIỆC NÊN LÀM TRONG TUẦN

Lập chương trình tuần sống

Nếu chương trình ngày sống ghi các mục thường xuyên phải làm trong ngày, thì chương trình tuần sống xác định ta làm việc gì thường xuyên vào ngày đó trong tuần. Thí dụ: Chương trình ngày ta ghi: 7g30-11g30: Làm việc; thì ở chương trình tuần, ta ghi T. 2: Dạy học ở Trung tâm Mục vụ, T.3: Dạy học ở nhà... Bạn có thể ghi vắn gọn chương trình tuần ở dưới chương trình ngày sống trong bảng bìu cứng để nhắc nhở mình.

Mỗi tuần bạn có thể cần lưu ý đến một vài điểm sau:

I. LÒNG SÙNG KÍNH VÀ Ý NGUYỆN CÁC NGÀY TRONG TUẦN

Bạn nên chọn cho mình những ý hướng cầu nguyện của riêng mình trong tuần sống, ngoài ý nguyện của Đức Giáo Hoàng mỗi tháng, hoặc của Giáo hội Việt Nam hay cộng đồng giáo phận, giáo xứ... trong từng thời điểm.

BANLALOICUUDO

Sau đây là một bản gợi ý:

Chúa Nhật: *Tôn thờ Chúa Ba Ngôi.* Cầu cho mọi người trên thế giới nhận biết và yêu mến Chúa để được ơn bình an.

Thứ Hai: *Tôn kính các thần thánh* trên trời và cầu nguyện cho mọi linh hồn trong tình trạng luyện ngục được thanh tẩy để hưởng trọn vẹn hạnh phúc với Chúa. Kính nhớ Thánh Bốn Mạng và Thiên Thần Bản mệnh của mình.

Thứ Ba: *Tôn thờ Chúa Thánh Thần.* Cầu nguyện cho các thầy cô giáo, sinh viên, học sinh biết dùng ơn Chúa Thánh Thần trong việc giáo dục và đào tạo con người.

Thứ Tư: *Tôn kính thánh Giuse.* Cầu cho các gia trưởng biết lao động, dạy dỗ và yêu thương con cái theo gương thánh Giuse.

Thứ Năm: *Tôn thờ Chúa Giêsu Mục Tử.* Cầu nguyện cho những ai sống đời tận hiến gặp được Chúa Giêsu Kitô và gắn bó mật thiết với Người.

Thứ Sáu: *Đền tạ Trái Tim Cực Thánh Chúa Giêsu.* Cầu nguyện cho các tội nhân được ăn năn sám hối và cho giới trẻ biết yêu thương nhau cách trong sáng, chân thành.

Thứ Bảy: *Tôn kính Mẹ Maria.* Cầu nguyện cho các phụ nữ trên thế giới, nhất là những ai



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

đang gặp đau khổ, thử thách, được Mẹ nâng đỡ, ủi an.

Thực hành:

- *Bạn có quan tâm đến ý cầu nguyện của Đức Giáo Hoàng trong từng tháng của Năm Phụng vụ hay chủ đề của Giáo hội Việt Nam cho từng năm?*

- *Ý cầu nguyện trong tuần sống của bạn là gì?*

2. THÁNH LỄ CHÚA NHẬT

Đây là việc quan trọng nhất trong tuần để bạn đến cảm tạ Chúa về mọi ơn nhận được trong tuần qua và xin Chúa chúc lành, ban ơn cho tuần sống mới.

Bạn cần ăn mặc thật đẹp và đứng đắn vì là dịp được gặp vị Chúa Tế trời đất và ân nhân vĩ đại nhất của đời mình. Bạn nên dành một hai bộ quần áo đặc biệt cho Chúa vì Ngài xứng đáng được vậy. Bạn cũng nên đến sớm ít phút trước lễ để chuẩn bị tâm hồn cũng như có thể ở lại sau thánh lễ để gặp gỡ một số người trong xứ đạo và tham gia vào sinh hoạt chung.

Trong thánh lễ ta được nuôi dưỡng bằng Lời Chúa và Thánh Thể. Đây là nguồn lực quý giá

BANLALOICUUDO

nhất để bạn có thể hành động tốt đẹp và hiệu quả trong tuần.

Giáo hội Công giáo chỉ buộc tham dự thánh lễ ngày Chúa Nhật. Tuy nhiên, nếu bạn có điều kiện và muốn phát huy sức mạnh siêu việt của Chúa trong mình, bạn có thể dự lễ và rước lễ hằng ngày.

Thực hành:

- *Bạn chọn nhà thờ để dự lễ vì bài giảng của linh mục, vì ca đoàn hát hay, vì chỗ giữ xe thuận tiện hay thường đến dự lễ ở nhà thờ của xứ đạo bạn thuộc về?*

- *Bạn có thường đến nhà thờ đúng giờ hay chậm một vài phút đầu lễ vì kẹt xe, vì trang điểm, vì con cái? Bạn nghĩ nên thay đổi cách sinh hoạt như thế nào để đi lễ sớm hơn?*

- *Bạn có tham gia các sinh hoạt trong giáo xứ của bạn và gắn bó với giáo dân? Hay bạn bất mãn, ngại ngùng với ai đó trong giáo xứ nên phải đi dự lễ ở nơi khác? Bạn cải thiện tình trạng này bằng cách nào?*

3. CHƯƠNG TRÌNH SỐNG HẰNG TUẦN

Người tín hữu Công giáo có thể có một lịch sinh hoạt đạo đức hằng tuần, song song với lịch sinh hoạt ở trường học hay nơi làm việc.



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

Thực hành:

- Bạn hãy làm một chương trình sống hằng tuần cho riêng bạn, tổng hợp các sinh hoạt của mình.

- Bạn nên chép vào một tờ bìa, đặt trước mặt, nơi bàn làm việc để nhắc nhở chính mình.

4. LỜI KINH GIA ĐÌNH

Gia đình ta nên đọc kinh chung với nhau vào mỗi tối, trong khoảng tối đa là 15 phút để nuôi dưỡng lòng đạo đức và nâng đỡ nhau.

Buổi kinh này nên tổ chức như sau: làm dấu Thánh giá, kinh Chúa Thánh Thần, kinh Tin-Cây-Mén. Sau đó dành 5 phút để đọc một đoạn hay cả bài Phúc Âm và bài suy niệm của ngày hôm đó trong cuốn Lời Chúa Hằng Ngày. Cha hay mẹ hoặc một người trong gia đình có thể thêm lời cầu nguyện tự phát, nhấn nhủ con cái trong vòng 1 phút.

Tiếp theo cùng nhau Lăn chuỗi Mân Côi, chọn một mầu nhiệm theo Mùa (Vui, Sáng, Thương, Mừng) - kinh Lạy Cha - 10 kinh Kính Mừng - kinh Sáng Danh. Cuối cùng đọc kinh Cám ơn và cùng chúc nhau ngủ ngon.

(Các kinh đọc xem ở mục Một số kinh cần đọc).

Thực hành:

- Bạn hãy thử làm một vài lần Lời kinh gia đình theo đề nghị và hỏi ý kiến các thành viên trong gia đình.

5. LỜI KINH MÂN CÔI THAY ĐỔI TRONG TUẦN

Đức Giáo hoàng Gioan Phaolô II đề nghị lịch đọc Kinh Mân Côi như sau: thứ Hai: mùa Vui, thứ Ba: mùa Thương, thứ Tư: mùa Mừng, thứ Năm: mùa Sáng, thứ Sáu: mùa Thương, thứ Bảy: mùa Vui, Chủ Nhật: mùa Mừng.

Tuy nhiên, tùy theo hoàn cảnh gia đình, ta có thể thay đổi cho phù hợp. Thí dụ: người con trong gia đình thi đậu, ngày đó vào thứ Ba, thay vì đọc mùa Thương, ta đọc mùa Mừng và chọn 1 trong 5 mẫu nhiệm của mùa đó.

Thực hành:

- Bạn có lần chuỗi Mân Côi hằng ngày để kết hợp với Chúa và Mẹ trong ngày sống?

- Bạn có tham gia vào 1 Tràng chuỗi Mân Côi Sống trong đó mỗi người nhận một Mẫu nhiệm của mỗi Mùa và đọc 1 chục kinh Kính Mừng để sống liên kết với nhau?



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

6. ĐÀNG THÁNH GIÁ VÀ ĐƯỜNG ÁNH SÁNG

Để tạo sự quân bình trong đời sống đạo đức, xin giới thiệu Đàng Thánh Giá của chân phước Têrêsa Calcutta và Đường Ánh Sáng của thánh Ignatiô Loyola. Bạn có thể dành ngày thứ Sáu cho Đàng Thánh Giá và thứ Bảy cho Đường Ánh Sáng.

Tuy nhiên, trong Mùa Giáng Sinh và Mùa Phục Sinh, bạn có thể dùng Đường Ánh Sáng thay cho Đàng Thánh Giá cho phù hợp với tâm tình vui mừng, hy vọng, bình an. Còn khi bạn gặp đau khổ, buồn sầu, thử thách, bạn có thể đi Đàng Thánh Giá vào bất cứ mùa phụng vụ nào.

Thực hành:

- *Bạn nên đưa việc đạo đức này vào chương trình sống hằng tuần của bạn.*

- *Bạn hãy cố vũ cho bạn bè đi Đường Ánh Sáng để thăng tiến đời sống cộng đồng.*

7. MUA SẮM CUỐI TUẦN

Nhiều bạn ở thành phố bắt đầu làm quen với dịp nghỉ cuối tuần bằng việc mua sắm hàng hoá, thực phẩm trong các siêu thị. Muốn cho đỡ mất giờ, đỡ tốn tiền, bạn nên dự tính trước và

BANLALOICUUDO

viết ra những mặt hàng/thực phẩm cần mua theo thực đơn gia đình cho khỏi phí phạm. Hơn nữa, trữ nhiều đồ ăn lâu trong tủ lạnh cũng không tốt.

Thực đơn này ta có thể định trước cho mỗi bữa ăn trong vòng 2 tuần để có đầy đủ chất bổ dưỡng, tạo đủ số calori cho từng người, đồng thời vừa ngon vừa rẻ.

Người tín hữu Công giáo chúng ta hiểu rằng mình cần sống theo tinh thần nghèo khó của Chúa Giêsu Kitô, không xúc phạm đến các đứa em vạn vật khi đổ phí các đồ ăn thừa và sống tiết kiệm để chia sẻ cho người nghèo. Trước khi mua sắm thêm quần áo mới, bạn nên xem lại những quần áo cũ chưa mặc trong tủ để không xúc phạm đến người ăn mặc rách rưới quanh ta.

Thực hành:

- *Bạn là người nội trợ hay quản lý gia đình, bạn hãy phối hợp với những thành viên khác trong gia đình để thử làm một thực đơn 2 tuần cho gia đình mình.*

- *Bạn soạn lại tủ quần áo vào dịp cuối năm và chia sẻ quần áo ít dùng cho bạn bè hay người nghèo.*

- *Bạn soạn lại các thực phẩm dự trữ trong*



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

tủ lạnh và loại bỏ những gì để quá lâu, dù còn thời hạn hay không bốc mùi hôi.

8. GIẢI TRÍ VÀ NGHỈ NGƠI CUỐI TUẦN

Sau một tuần vất vả học hành, làm việc, bạn có quyền chọn những mục giải trí hấp dẫn, sôi động hay nhẹ nhàng theo sở thích của mình. Tuy nhiên, bạn đừng nghe theo lời rủ rê của các bạn học hay đồng nghiệp vào những quán bia ôm, vũ trường, nhà nghỉ, massage... để chiều theo dục vọng, bản năng vì bạn là môn đệ của Chúa Giêsu Kitô!

Nếu bạn muốn thật sự thư giãn, lòng tràn đầy niềm vui để rung động với thiên nhiên, hãy cùng đi dã ngoại về miền quê, miền sông nước hay cao nguyên gần nơi bạn sống để thở hít không khí trong lành và bầu khí yên tĩnh.

Nếu bạn muốn ngày nghỉ cuối tuần có ý nghĩa hơn, bạn hãy tìm đến những cơ sở từ thiện nuôi dưỡng người bệnh tâm thần, người khuyết tật, trẻ mồ côi, người già neo đơn... để cùng sinh hoạt, cho họ chút hơi ấm của tình người. Bạn có thể cắt móng tay, móng chân, hớt tóc cho họ, viết giùm họ lá thư, đọc cho các cháu nhỏ truyện cổ tích... Bạn sẽ thấy bông hoa lòng bạn tỏa hương thơm ngát!

Thực hành:

- *Bạn có chương trình đi chơi mỗi tuần? Những chỗ giải trí ấy có làm cho lòng bạn thanh thản và thân xác bạn khoẻ khoắn?*

- *Bạn có biết một vài cơ sở từ thiện, bác ái gần chỗ bạn sống? Cơ sở nào đáng giúp đỡ hơn cả? Bạn làm gì cho các người trong cơ sở đó?*

9. SINH HOẠT ĐOÀN THỂ CÔNG GIÁO

Cuối tuần, bạn cũng có thể tham gia các hoạt động của các đoàn thể Công giáo Tiến hành tùy theo tuổi tác và sở thích. Giáo Hội hiện có hơn 20 đoàn thể đang được phép sinh hoạt ở Việt Nam như: Thiếu Nhi Thánh Thể, Legio Mariae, Giới trẻ Con Đức Mẹ, Hướng Đạo Sinh Công giáo, Phật Tạ Thánh Tâm, Khôi Bình, Ca đoàn...

Thực hành:

- *Bạn đang tham gia hoạt động nào thuộc các đoàn thể của Công giáo Tiến Hành tại giáo xứ hay giáo phận?*

- *Bạn thấy cần phải làm gì để phát triển các hội đoàn ấy?*





CÔNG VIỆC NÊN LÀM TRONG THÁNG

Mỗi tháng sống là một thời gian vừa đủ dài để ta đặt những kế hoạch ngắn hạn cho đời sống của mình. Nếu bạn đã lập kế hoạch năm, bạn có thể phân chia kế hoạch đó theo đơn vị từng tháng cho dễ thực hiện. Nếu trong tháng có những kế hoạch đặc biệt do quyết định từ tháng trước hay công việc bất ngờ cần làm ngay, bạn có thể sắp xếp lại chương trình sống. Sau đây là một vài việc nên làm.

I. TÍNH TÂM THÁNG

Nhiều cộng đồng linh mục hay tu sĩ vẫn có thói quen tính tâm tháng, nhưng chưa thể hiện được hiệu quả cao nhất vì chưa biết làm tổng kết tháng, mà chỉ tập trung vào việc nghe giảng. Còn ít tín hữu giáo dân làm việc này vì chưa thấy được ích lợi rất lớn lao của nó trong việc sống đạo và truyền đạo. Chúng tôi xin giới thiệu vài việc nên làm để bạn tính tâm cho hiệu quả.

Bạn có thể dành chừng 2 giờ trong buổi sáng, chiều hay tối, của ngày cuối tháng để tính tâm

BẢN LẠI LỜI CỨU ĐÓ

tháng. Nếu quá bận, bạn có thể làm vào ngày đầu tháng mới. Nội tĩnh tâm: ở gia đình hay ở một chỗ yên tĩnh nào đó như ở 1 góc nhà thờ, tu viện, vườn cây, công viên...

Mục đích:

- Nhìn lại 1 tháng đã qua để tổng kết mọi công việc trong tháng.
- Hoạch định chương trình hành động trong tháng tới.
- Tạ ơn Chúa về các ơn Ngài ban và xin chúc lành cho tháng mới.

2. TỔNG KẾT THÁNG VỪA QUA

Công việc này đơn giản chỉ là cộng tất cả các dữ liệu trong tháng để chuẩn bị cho việc tiếp theo là nhận định các sự kiện và hoạt động của tháng. Việc làm này kéo dài khoảng từ 30 phút đến 1 giờ tùy công việc nhiều hay ít.

Cách làm: Bạn nên in sẵn (photocopy) các mục cần tổng kết trên một tờ giấy khổ A4 cho từng tháng gọi là *Bảng Tổng Kết Tháng*. Trên tờ này có phần trống để ghi các số liệu. Đây chỉ là bản nháp cho việc tổng kết.

Bạn mở sẵn lịch bàn, bắt đầu từ ngày đầu tháng cho đến ngày cuối tháng và cẩn thận ghi từng mục trong bản tổng kết. Bạn có thể ghi bằng



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

hình thức đếm theo số lần, số giờ và ghi số tổng cộng ở cuối mỗi mục, hoặc có thể đánh giá theo 3 mức độ: khá (+), trung bình (TB), kém (-) ở một số mục không thể tính được số lần hay số giờ.

Sau khi làm tổng kết các số liệu trên bản nháp, bạn ghi lại bảng này trong cuốn Sổ Đời Sống của bạn. Công việc này tốn chừng 15-20 phút. Sổ này rất quan trọng vì lưu giữ các sự kiện và số liệu thuộc đời sống của bạn, nên cần được cất giữ cẩn thận. Bạn nên mua một cuốn sổ đẹp, dày chừng 150-200 trang, khổ 15x23cm, có bìa cứng để dễ bảo quản.

Tùy theo bạn là linh mục, tu sĩ hay giáo dân mà bạn có thể chọn hoặc thêm vào các mục trong Bảng Tổng Kết Mẫu sau đây.

Tháng..... năm 2014

1. Sự kiện: ghi vắn tắt những biến cố hay sự kiện chính xảy ra trong tháng mà chúng ảnh hưởng đến mình.

2. Đạo đức, gồm các mục: Dâng ngày (DN), Xung tội (XT), Tĩnh tâm (TT), Thánh lễ (TL), Cám ơn sau rước lễ (CO), Đàng Thánh Giá (ĐTG), Đường Ánh Sáng (ĐAS), Lăn hạt (LH), Suy niệm (SN), Giờ kinh phụng vụ (GKPV), Viếng Thánh Thể (VTT), Xét mình (XM),... Đối với linh mục, tu sĩ, bạn có thể thêm các mục

BẢN LẠO ICUDO

nhu Giải tội (GT), Giảng lễ (GL), Bí tích (BT)...
Cộng (số giờ hay mức độ + TB -).

3. Học hành: Môn học, Ngoại ngữ, Tư liệu, Internet, Sách báo,.. Cộng (số giờ).

4. Sinh hoạt: Làm việc, Di chuyển, Đoàn thể Công giáo, Mua sắm, ... Cộng (số giờ).

5. Sức khoẻ: Thể dục, Thể thao, Ăn uống, Ngủ, Giải trí, Đau bệnh,... Cộng (số giờ hay lần).

6. Tương quan xã hội: Khách thăm, Thư nhận, Thư gửi, Điện thoại, Bác ái, Thăm viếng,... Cộng (số giờ).

7. Tài chính:

Thu: Cá nhân, Lương, Ân nhân, Gia đình, Đặc biệt, ... Cộng (số tiền).

Chi: Cá nhân, Người nghèo, Gia đình, Đặc biệt, ... Cộng (số tiền).

Tổng cộng: Thu:..... Chi:.....

Sai biệt (giữa thu và chi):

8. Tổng cộng: Tổng số giờ làm việc các mục chia cho số ngày trong tháng, để ra kết quả là số giờ trung bình làm việc mỗi ngày.

9. Ghi nhớ: ân nhân trợ giúp, mắc nợ ai cần trả...

10. Kế hoạch tháng sau: ghi vắn tắt những việc cần làm trong tháng sau.



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

Mẫu Tổng kết tháng

TỔNG KẾT THÁNG

Tháng năm.....

1. Sự kiện:

2. Đạo đức: DN XT TT TL CƠ Đàng ↑ Đường AS LH NN GKPV
VTI STT XM Cộng:

3. Học hành: Môn học N.ngữ Tư liệu Internet Sách báo Cộng:

4. Sinh hoạt: Làm việc Di chuyển Đoàn thể CG Mua sắm Cộng:

5. Sức khoẻ: T.dục T.thao Ăn uống Ngủ Giải trí Đau bệnh Cộng:

6. T.quan XH: Khách thăm Thư nhận Thư gửi Điện thoại Bác ái Thăm viếng Cộng:.....

7. Tài chính:

Thu: Cá nhân Lương Ăn nhân Gia đình Đặc biệt Cộng:

Chi: Cá nhân Ng.nghèo Gia đình Bác ái Đặc biệt Cộng:

Sai biệt:

8. Tổng cộng: Tổng số giờ làm việc/số ngày..... Trung bình mỗi ngày

9. Ghi nhớ:

10. Kế hoạch tháng tới:

Sau cùng, bạn có thể ghi các số liệu của tháng vào Bảng Tổng Kết Năm trong cột của tháng đó. Công việc này tốn khoảng 10 phút.

3. NHẬN XÉT VỀ CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG THÁNG

Sau phân ghi dữ liệu, bạn nên dành chừng 15-30 phút để phân tích, nhận xét hay so sánh với số liệu tháng trước để xem mình có tiến bộ hay thụt lùi trong một số lĩnh vực, cũng như xem phần kế hoạch năm hoàn thành được bao nhiêu trong tháng. Bạn cũng có thể tìm ra những nguyên nhân tạo nên những thành công hay thất bại, những rối loạn, bệnh tật để điều chỉnh hoặc thay đổi cách sống thế nào trong thời gian tới. Vì thế công việc này rất quan trọng và cần ơn soi sáng của Chúa.

Thí dụ: Tôi thất bại trong kỳ thi vừa qua là vì dành nhiều giờ cho việc chơi games, số giờ chơi games là 45 giờ. Vậy tôi sẽ bớt xuống còn 15 giờ. Tôi có triệu chứng bệnh tiểu đường là vì chiều tối nào cũng nể bạn uống bia. Tôi chỉ gặp bạn 1 tuần 1 lần, vào chiều thứ Ba...

4. KẾ HOẠCH THÁNG SAU

Sau phần suy nghĩ và nhận xét, bạn sẽ dễ dàng thấy mình cần thay đổi gì để lập kế hoạch cho tháng mới. Bạn có thể ghi vắn tắt những việc cần làm trong lịch để bàn hay trong lịch tháng của bạn để dễ nhớ.



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

5. BÍ TÍCH HOÀ GIẢI

Bạn có thể xin lãnh nhận bí tích Hoà Giải vào dịp tĩnh tâm tháng sau khi tổng kết sinh hoạt tháng. Việc xưng tội này sẽ giúp bạn nhận thêm nhiều ơn Chúa, dù bạn không có tội trọng cần xưng ngay, để bắt đầu đoạn đường mới tốt đẹp hơn.

Nếu trong khi xét mình xưng tội, bạn thấy mình cần sửa đổi một vài tật xấu (bỏ lễ Chúa Nhật, ham đi xem bói, thủ dâm...) hay con nghiện nào (rượu, ma tuý, bài bạc, trò chơi trực tuyến, phim sex, ...) bạn có thể tra cứu ở phần *Lời Khuyên Mục Vụ* để lên chương trình hành động cho tháng mới, năm mới.

Thực hành:

- *Bạn thường xưng tội mỗi tháng, vài ba tháng 1 lần hay vào dịp chuẩn bị lễ Giáng sinh, Phục Sinh?*

- *Bạn xưng với bất cứ linh mục nào hay luôn xưng với cha linh hướng của bạn để xác định được bước tiến trên đường tu đức?*

- *Bạn xét mình theo tiêu chuẩn nào: Mười Điều Răn, Sáu Điều Luật Hội Thánh hay Tám Mối Phúc Thật?*

CÔNG VIỆC NÊN LÀM TRONG NĂM

Khi đặt chương trình sống trong một năm chúng ta hãy bắt chước Chúa Giêsu khi Người công bố chương trình hoạt động cụ thể của Người ở hội đường Nazareth: *“Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi, để tôi loan báo Tin Mừng cho kẻ nghèo hèn. Người sai tôi đi công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả tự do cho người bị áp bức, công bố một năm hồng ân của Chúa”* ...Rồi Người nói tiếp: *“Hôm nay đã ứng nghiệm lời Thánh Kinh quý vị vừa nghe”* (Lc 4,4-21).

Chúng ta thấy chương trình hành động của Chúa hoàn toàn tích cực, tất cả đều dành cho người khác chứ không cho mình, nhất là cho những con người khốn khổ, và tính cách “hiện sinh” trong hành động của Chúa Giêsu.

Sau đây là vài công việc nên làm.

I. TÍNH TÂM NĂM

Mỗi năm ta nên dành chừng 3 ngày, thường vào dịp cuối năm dương lịch, để nhìn lại tất cả



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

sinh hoạt của năm cũ và hoạch định chương trình, kế hoạch cho năm mới. Công việc này gồm một số phần chính yếu sau đây:

- Nhìn lại 1 năm đã qua để tổng kết mọi công việc trong năm.

- Nhận định, phân tích hành động trong năm cũ.

- Hoạch định chương trình hành động cho năm mới.

- Tạ ơn Chúa về các ơn Chúa ban và xin chúc lành cho kế hoạch năm mới.

Thực hành:

- Bạn vẫn tinh tâm năm vào mỗi dịp chuẩn bị lễ Giáng Sinh hay Phục Sinh trong Mùa Vọng hay Mùa Chay, nhưng bạn thường làm gì trong tuần tinh tâm này? Nghe giảng, làm các việc đạo đức..?

- Việc bạn theo dõi chủ đề giảng trong tuần tinh tâm như một định hướng cho các việc bạn sẽ làm trong năm mới là cần thiết. Nhưng việc bạn cần làm để thăng tiến đời sống cá nhân hay cộng đồng vẫn là phải nhìn lại cách cụ thể các hoạt động của mình trong năm, phân tích và nhận định hầu tìm ra những nguyên nhân tạo nên sự tiến bộ để tiếp tục phát huy hay những nguyên nhân gây nên tình trạng

BẢN LẠI LỜI CỨU ĐÓ

suy thoái hoặc trì trệ để ngăn ngừa hay loại bỏ.

- Ngoài các giờ dành cho việc đạo đức hay nghe giảng, mỗi ngày bạn nên dành chừng 2 giờ để làm các công việc đề nghị sau đây:

2. TỔNG KẾT NĂM CŨ

Để có thể nhận định, phân tích, so sánh các hành động của năm cũ, bạn nên dựa trên các số liệu cụ thể của 12 tháng trong *Bảng Tổng Kết Năm*. Bảng này cũng có các mục y như của *Bảng Tổng Kết Tháng* nhưng được ghi theo chiều dọc, còn chiều ngang có 12 cột cho 12 tháng trong năm, 2 cột tổng cộng 6 tháng đầu và cuối năm, 1 cột cộng 12 tháng và một cột nhận xét.

Vì thế, trong ngày đầu tĩnh tâm năm, ngoài những giờ cầu nguyện và suy niệm theo một chủ đề nào đó, ta dành cho việc cộng số *Bảng Tổng Kết Năm*. Chúng ta đã ghi các số liệu của từng tháng trong bảng tổng kết này vào dịp tĩnh tâm hàng tháng, nên việc tổng cộng 12 tháng chỉ mất khoảng 1, 2 giờ mà thôi.

Thực hành:

*- Bạn lấy một tờ giấy to, khổ A4, 20x29 cm, làm *Bảng Tổng Kết Năm* với các mục cho riêng mình. Bạn có thể photocopy theo các bảng năm*

BẢN LẠO ICUDO

- Sau khi cộng bảng, bạn ghi lại bảng này vào Sổ Đời Sống. Trong sổ này, ta ghi lại số liệu tổng kết 12 tháng theo các mục Tổng Kết Tháng để làm tài liệu lưu trữ cho các năm.

3. NHẬN ĐỊNH VỀ NHỮNG HOẠT ĐỘNG TRONG NĂM CŨ

Tiếp theo, bạn căn cứ vào các sự kiện và số liệu của Bảng Tổng Kết Năm để nhận định về những hoạt động trong năm vừa qua. Đây là công việc rất quan trọng vì nó giúp ta nhìn lại toàn bộ công việc mình đã thực hiện, tình trạng mình sống để xem kết quả đạt được như thế nào. Từ đó ta mới lập được kế hoạch cho năm sau.

Trong phần sự kiện của năm, bạn có thể chọn ra 1,2 biến cố hay sự việc lớn lao trong 12 tháng ở Bảng Tổng Kết Năm đã ảnh hưởng đến mình trong suốt năm hay sau này.

Tiếp theo là bạn nhận định từng hoạt động trong năm cũ bằng cách so sánh với năm trước, tìm ra lý do tại sao có sự thay đổi như vậy, tìm ra sự thiếu sót hay tiến bộ của mình trong các lĩnh vực bằng cách so sánh các số liệu trong các năm trước, tìm ra mối tương quan xã hội nào tốt đẹp hay nguy hiểm cho mình, phân tích các



CÔNG VIỆC NÊN LÀM

phần thu chi, tìm thấy nguyên nhân gây nên sự tăng trưởng hay giảm sút lòng đạo đức, việc học hành hay lao động...

Thực hành:

- Nhờ ơn Chúa soi sáng, bạn suy nghĩ, nhận định về các hành động của mình và ghi các suy nghĩ, nhận định đó trong cuốn Sổ Đời Sống sau phần tổng kết năm.

4. HOẠCH ĐỊNH KẾ HOẠCH CHO NĂM MỚI

Nhờ sự soi sáng của Chúa, chúng ta hoạch định một số điểm cho chương trình hành động trong năm mới như dự tính số giờ cho mỗi mục sao cho hài hoà, dự tính môn học mới, sinh hoạt mới, dự tính về tài chính (thu-chi) cho năm mới là bao nhiêu...

Trong việc hoạch định những công việc dài hạn, thí dụ học thêm 3 khoá Anh ngữ, bạn nên phân bố kế hoạch vào trong từng tháng để có thể thực hiện hiệu quả hơn là học dồn thật nhiều vào một thời gian nào đó. Khi đưa một việc dài hạn vào, bạn phải xem xét mọi ảnh hưởng của công việc ấy trên các mục khác và không nên đổi nhiều việc dài hạn trong 1 năm sống.

BANLALOICUUDO

Cuối cùng, ta dâng lên Chúa chương trình và kế hoạch sẽ thực hiện trong năm mới để xin Chúa chúc lành và thánh hoá.

Thực hành:

- *Bạn có chương trình hành động trong cả năm chưa hay bạn để mặc cho dòng đời đẩy đưa con thuyền đời bạn theo bất cứ hướng nào để cuối cùng không đến được bến bờ mong ước?*

- *Bạn dự tính làm gì trong năm tới để phát huy tài năng, ân sủng Chúa ban? Bạn phân bố công việc đó thế nào trong chương trình sống hằng ngày, hằng tuần của bạn?*

- *Bạn dâng lên Chúa Ba Ngôi và Mẹ Maria toàn bộ chương trình, kế hoạch thực hiện của năm mới như một lễ vật để xin chúc phúc và thánh hoá.*

- *Nếu thay đổi chương trình sống hằng ngày, hằng tuần, hằng tháng cho năm mới, bạn nên gắn vào một tấm bìa cứng thay cho các chương trình cũ.*



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

Cầu nguyện là hướng lòng ta lên Chúa, là giúp cho từng người hay cả cộng đồng gắn bó mật thiết và sống động với Thiên Chúa Ba Ngôi trong từng hoàn cảnh của đời sống.

Cầu nguyện còn là lời cứu độ vì Chúa lắng nghe ta để ban ơn lành cho người còn sống cũng như tha thứ cho người đã khuất.

Khi không thể nói với Chúa cách tự phát, ta có thể dùng những lời kinh có sẵn để diễn tả tâm



tình và ý nguyện của mình. Nhất là khi cả cộng đồng muốn diễn tả tâm tình, ý nguyện chung, chúng ta rất cần đến các kinh nguyện. Vì thế, bạn cũng nên thuộc lòng một số kinh nguyện sau đây.

DẤU THÁNH GIÁ

Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần.
Amen.

KINH LẠY CHA

Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày, và tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con. Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ. Amen.

KINH KÍNH MỪNG

Kính mừng Maria đầy ơn phúc, Đức Chúa Trời ở cùng Bà, Bà có phúc lạ hơn mọi người nữ, và Giêsu Con lòng Bà gồm phúc lạ.

Thánh Maria Đức Mẹ Chúa Trời, cầu cho chúng con là kẻ có tội, khi nay và trong giờ lâm tử. Amen.

KINH SÁNG DANH

Sáng danh Đức Chúa Cha và Đức Chúa Con và Đức Chúa Thánh Thần. Như đã có trước vô cùng, và bây giờ, và hằng có, và đời đời chẳng cùng. Amen.



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

KINH XIN ON CHÚA THÁNH THẦN

Chúng con lạy ơn Đức Chúa Thánh Thần thiêng liêng sáng láng vô cùng! Chúng con xin Đức Chúa Thánh Thần xuống/ đầy lòng chúng con là kẻ tin cậy Đức Chúa Trời, và đốt lửa kính mến Đức Chúa Trời trong lòng chúng con. Chúng con xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần xuống: *sửa lại mọi sự trong ngoài chúng con.*

Chúng con cầu cùng Đức Chúa Trời, xưa đã cho Đức Chúa Thánh Thần xuống/ soi lòng, dạy dỗ các thánh Tông Đồ, thì nay chúng con cũng xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần lại xuống/ yên ủi dạy dỗ chúng con làm những việc lành, vì công nghiệp vô cùng Đức Chúa Giêsu Kitô là Chúa chúng con. Amen.

KINH DÂNG NGÀY

Lạy Trái Tim Cực Thánh Đức Chúa Giêsu, con nhờ Trái Tim Cực Sạch Đức Bà Maria, mà dâng lên cho Trái Tim Chúa, mọi lời con cầu xin, mọi việc con làm, mọi sự khốn khó con chịu trong ngày hôm nay, cho được đền vì tội lỗi con/ và cầu nguyện theo thánh ý Chúa. Khi dâng mình tế lễ trên bàn thờ, con lại dâng các sự ấy cho Trái Tim Chúa/ có ý cầu nguyện cách riêng theo ý Đức Giáo Hoàng.

KINH CẢM ƠN

Con cảm ơn Đức Chúa Trời là Chúa lòng lành vô cùng, chẳng bỏ con, chẳng để con không đời đời, mà lại sinh ra con, cho con được làm người, cùng hằng gìn giữ con, hằng che chở con.

Lại cho Ngôi Hai xuống thế làm người, chuộc tội chịu chết trên cây Thánh Giá vì con. Lại cho con được Đạo Thánh Đức Chúa Trời/ cùng chịu nhiều ơn nhiều phép Hội Thánh nữa, và đã cho phần xác con ngày hôm nay (đêm qua) được mọi sự lành, lại cứu lấy con / kéo khỏi chết tươi ăn năn tội chẳng kịp.

Vậy các Thánh ở trên nước Thiên Đàng cảm ơn Đức Chúa Trời thế nào, thì con cùng hợp cùng các Thánh/ mà dâng cho Chúa, cùng cảm ơn như vậy. Amen.

KINH ĂN NĂN TỘI

Lạy Chúa, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng. Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời, chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự; con dốc lòng chừa cải, và nhờ ơn Chúa/ thì con sẽ tránh xa dịp tội, cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

KINH SÁNG SOI

Cúi xin Chúa sáng soi/ cho chúng con được biết việc phải làm, cùng khi làm/ xin Chúa giúp đỡ cho mỗi kinh mỗi việc chúng con/ từ khởi sự cho đến hoàn thành/ đều nhờ bởi ơn Chúa. Amen.

KINH TIN

Lạy Chúa, con tin thật có một Đức Chúa Trời là Đấng thưởng phạt vô cùng. Con lại tin thật Đức Chúa Trời có Ba Ngôi, mà Ngôi Thứ Hai đã xuống thế làm người, chịu nạn chịu chết mà chuộc tội cho thiên hạ. Bấy nhiêu điều ấy cùng các điều Hội Thánh dạy, thì con tin vững vàng, vì Chúa là Đấng thông minh và chân thật vô cùng, đã phán truyền cho Hội Thánh. Amen.

KINH CẬY

Lạy Chúa, con trông cậy vững vàng/ vì công nghiệp Đức Chúa Giêsu/ thì Chúa sẽ ban ơn cho con giữ đạo nên ở đời này, cho ngày sau được lên thiên đàng/ xem thấy mặt Đức Chúa Trời hưởng phúc đời đời, vì Chúa là Đấng phép tắc và lòng lành vô cùng, đã phán hứa sự ấy/ chẳng có lẽ nào sai được. Amen.

BANLALOICUUDO

KINH KÍNH MẾN

Lạy Chúa, con kính mến Chúa hết lòng hết sức trên hết mọi sự, vì Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng; lại vì Chúa thì con thương yêu người ta như mình con vậy. Amen.

KINH CÁO MÌNH (Trong thánh lễ)

Tôi thú nhận cùng 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, lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đàng. Vì vậy tôi xin Đức Bà Maria trọn đời đồng trinh, các Thiên thần, các Thánh, và anh chị em, khẩn cầu cho tôi trước tòa Thiên Chúa, Chúa chúng ta.

KINH VINH DANH (Trong thánh lễ)

Vinh danh Thiên Chúa trên các tầng trời, và bình an dưới thế cho người thiện tâm. Chúng con ca ngợi Chúa, chúng con chúc tụng Chúa, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con tôn vinh Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì vinh quang cao cả Chúa.

Lạy Chúa là Thiên Chúa, là Vua trên trời, là Chúa Cha toàn năng. Lạy Con Một Thiên Chúa, Chúa Giêsu Kitô, lạy Chúa là Thiên Chúa, là Chiên Thiên Chúa, là Con Đức Chúa



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

Cha. Chúa xoá tội trần gian, xin thương xót chúng con. Chúa xoá tội trần gian, xin nhận lời chúng con cầu khẩn.

Chúa ngự bên hữu Đức Chúa Cha, xin thương xót chúng con. Vì, lạy Chúa Giêsu Kitô, chỉ có Chúa là Đấng Thánh, chỉ có Chúa là Chúa, chỉ có Chúa là Đấng Tối Cao, cùng Đức Chúa Thánh Thần trong vinh quang Đức Chúa Cha. Amen.

KINH TIN KÍNH CỦA CÁC TÔNG ĐỒ

(Trong thánh lễ)

Tôi tin kính Đức Chúa Trời là Cha phép tắc vô cùng dựng nên trời đất.

Tôi tin kính Đức Chúa Giêsu Kitô là Con Một Đức Chúa Cha, cùng là Chúa chúng tôi. Bởi phép Đức Chúa Thánh Thần mà Người xuống thai, sinh bởi bà Maria đồng trinh, chịu nạn đời quan Phongxiô Philatô, chịu đóng đinh trên cây thánh giá, chết và táng xác, xuống ngục tổ tông, ngày thứ ba bởi trong kẻ chết mà sống lại, lên trời/ ngự bên hữu Đức Chúa Cha phép tắc vô cùng, ngày sau bởi trời lại xuống phán xét kẻ sống và kẻ chết.

Tôi tin kính Đức Chúa Thánh Thần. Tôi tin có Hội Thánh hằng có ở khắp thế này, các

BANLALOICUUDO

thánh thông công. Tôi tin phép tha tội. Tôi tin xác loài người ngày sau sống lại. Tôi tin hằng sống vậy. Amen.

KINH TIN KÍNH NICÊA- CONSTANTINÔPÔLI (Trong thánh lễ)

Tôi tin kính một Thiên Chúa, là Cha toàn năng, Đấng tạo thành trời đất, muôn vật hữu hình và vô hình.

Tôi tin kính một Chúa Giêsu Kitô, Con Một Thiên Chúa, sinh bởi Đức Chúa Cha từ trước muôn đời. Người là Thiên Chúa bởi Thiên Chúa, Ánh Sáng bởi Ánh Sáng, Thiên Chúa thật bởi Thiên Chúa thật, được sinh ra mà không phải được tạo thành, đồng bản thể với Đức Chúa Cha: nhờ Người mà muôn vật được tạo thành. Vì loài người chúng ta, và để cứu độ chúng ta, Người đã từ trời xuống thế.

Bởi phép Đức Chúa Thánh Thần, Người đã nhập thể trong lòng Trinh Nữ Maria, và đã làm người. Người chịu đóng đinh vào thập giá vì chúng ta, thời quan Phongxiô Philatô; Người chịu khổ hình và mai táng, ngày thứ ba Người sống lại như lời Thánh Kinh. Người lên trời, ngự bên hữu Đức Chúa Cha, và Người sẽ lại đến trong vinh quang để phán xét kẻ sống và kẻ chết. Nước Người sẽ không bao giờ cùng.





MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

Tôi tin kính Đức Chúa Thánh Thần là Thiên Chúa và là Đấng ban sự sống: Người bởi Đức Chúa Cha và Đức Chúa Con mà ra. Người được phụng thờ và tôn vinh cùng với Đức Chúa Cha và Đức Chúa Con. Người đã dùng các tiên tri mà phán dạy.

Tôi tin Hội Thánh duy nhất, thánh thiện, công giáo và tông truyền. Tôi tuyên xưng có một Phép Rửa để tha tội. Tôi trông đợi kẻ chết sống lại và sự sống đời sau. Amen.

KINH HỌC TRÒ THẦY GIÊSU

Lạy Chúa Giêsu, xin dạy con biết chăm chỉ học hành, rèn luyện thân xác chúng con, trau dồi tâm hồn chúng con bằng những đức tính tốt, để chúng con có thể làm sáng danh Chúa/ và giúp ích cho chính bản thân, cho gia đình, cho tổ quốc/ và cho cả loài người chúng con. Amen.

KINH MỘT THỜI ĐỂ YÊU VÀ MỘT THỜI ĐỂ SỐNG

Lạy Chúa là Thần Khí Sự Sống và Tình Yêu, xin ban cho con một thời để yêu và một thời để sống, để con sống vì tình yêu Thiên Chúa/ để con yêu vì cuộc sống muôn loài.

Xin dạy con biết yêu những gì tốt đẹp, cao

BANLALOICUUDO

quý/ và biết ghét những điều đê tiện, xấu xa. Xin dạy con luôn sống vì những điều mình yêu, và dám chết vì những điều mình ghét.

Xin dạy con biết đưa tình yêu vào cuộc sống/ để mỗi giây phút sống/ con đều cảm nhận được niềm hạnh phúc yêu thương. Xin dạy con biết đưa cuộc sống vào tình yêu/ để từng giây phút yêu/ con đều làm cho đời sống thêm giá trị.

Cuối cùng, xin cho con biết hoà nhập cả hai nên một:/ để sống là yêu và yêu là sống,/ vì hiểu được rằng Thiên Chúa Hằng Sống/ cũng chính là Thiên Chúa Tình Yêu. Amen. (x. Gv 3,1-8).

KINH CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VIỆT NAM

Lạy các Thánh Tử đạo Việt Nam, là con thảo của Cha trên trời, là chứng nhân anh dũng của Đức Kitô, là thành phần trung kiên của Hội Thánh. Nay chúng con xin hợp với các ngài/ và với Đức Trinh Nữ Maria, là Nữ Vương các Thánh Tử Đạo, mà ca tụng Chúa muôn trùng cao cả.

Xưa Chúa đã ban cho các ngài được vững tin vào Lời Chúa/ và đầy sức mạnh của Thánh Thần, nên các ngài đã kiên tâm chịu gian lao đau khổ, quyết một lòng theo Đức Kitô trên con đường thập giá/ và hy sinh đến giọt máu



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

cuối cùng. Các ngài đã chấp nhận nên hạt lúa gieo vào lòng đất/ để Hội Thánh Việt Nam thu hoạch được mùa lúa dồi dào. Nay Hội Thánh lại dâng các ngài lên Chúa/ như hoa quả đầu mùa để cảm tạ tri ân.

Các ngài đã yêu mến quê hương, xin cầu cho đất nước được an vui hạnh phúc/ và góp phần xây dựng một thế giới hoà bình. Các ngài đã cam lòng chịu chết mà không oán hận, xin cầu cho đồng bào mọi giới biết yêu thương đùm bọc lẫn nhau. Các ngài đã hy sinh tất cả vì đức tin, xin cầu cho mọi Kitô hữu biết sống và chia sẻ niềm tin của mình.

Lạy các Thánh Tử Đạo Việt Nam/ là những bậc tiền nhân đã hoàn thành sứ mạng, xin chuyển cầu cho chúng con là con cháu/ được noi gương các ngài, biết đem lòng bác ái mà dấn thân phục vụ, để một ngày kia trên Thiên Quốc, chúng con được hợp tiếng với các ngài/ ca ngợi tạ ơn Chúa muôn đời vinh hiển. Amen.

(Hội Đồng Giám Mục Việt Nam).

KINH XIN ƠN QUẢNG ĐẠI

Lạy Chúa Giêsu/ xin dạy con biết sống quảng đại.

BANLALOICUUDO

Biết phụng sự Chúa cho xứng đáng.
Biết cho đi mà không cần tính toán
Biết chiến đấu mà không sợ thương tích
Biết làm việc mà không tìm an nghỉ
Biết xả thân mà không tìm một phần thưởng
nào khác/ hơn là biết thi hành thánh ý Chúa.
Amen. (Cha Grandmaison SJ).

KINH XIN ON YÊU THƯƠNG

Ôi Maria, Mẹ Thiên Chúa, xin giữ lòng con
ngây thơ, trong sạch và tinh khiết như nước
trên suối nguồn.

Xin ban cho con một tấm lòng đơn sơ, không
chất chứa những ưu phiền, một tấm lòng hào
hiệp biết hy sinh, dịu dàng để thông cảm, một
tấm lòng trung thành và quảng đại, không quên
một ơn, không ghi một oán.

Xin Mẹ làm cho lòng con hiền hậu và khiêm
tốn, yêu mà không mong được yêu lại, biết vui
vẻ quên mình để nhường chỗ cho Con Mẹ trong
một trái tim khác.

Xin ban cho con một tấm lòng rộng lớn/ để
không sợ vật nào thắng nổi, không khép lại
trước một kẻ vô ơn, không chán nản trước một
người lãnh đạm, một tấm lòng khắc khoải lo tìm
vinh danh Chúa Kitô, mang thương tích vì tình





MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

yêu Chúa/ và vết thương chỉ được chữa lành trên trời. Amen. (Cha Grandmaison SJ).

KINH TRUYỀN TIN

X. Đức Chúa Trời sai Thánh Thiên Thần truyền tin cho Rất Thánh Đức Bà Maria.

Đ. Và Rất Thánh Đức Bà chịu thai bởi phép Đức Chúa Thánh Thần.

Kính mừng Maria...

X. “Này tôi là tôi tớ Đức Chúa Trời.

Đ. Tôi xin vâng như lời Thánh Thiên Thần truyền”.

Kính mừng Maria...

X. Chốc ấy Ngôi Thứ Hai xuống thế làm người.

Đ. Và ở cùng chúng con.

Kính mừng Maria...

X. Lạy Rất Thánh Đức Mẹ Chúa Trời xin cầu cho chúng con.

Đ. Đáng chịu lấy những sự Chúa Kitô đã hứa.

Lời nguyện: Lạy Chúa, chúng con xin Chúa ban ơn xuống trong linh hồn chúng con, là kẻ đã nhờ lời Thánh Thiên Thần truyền, mà biết thật Chúa Kitô là Con Chúa, đã xuống thế làm người, thì xin vì công ơn Con Chúa chịu nạn

BANLALOICUUDO

chịu chết trên cây thánh giá, cho chúng con ngày sau, khi sống lại, được đến nơi vinh hiển. Cũng vì công nghiệp Chúa Kitô là Chúa chúng con. Amen.

KINH LẠY NỮ VƯƠNG THIÊN ĐÀNG

X. Lạy Nữ Vương Thiên đàng hãy vui mừng.
Allêluia.

Đ. Vì Đấng Mẹ đã đáng cuu mang trong lòng. Allêluia.

X. Người đã sống lại như lời đã phán hứa.
Allêluia.

Đ. Xin cầu cùng Chúa cho chúng con.
Allêluia.

X. Lạy Đức Nữ Đồng Trinh Maria, hãy hỉ hoan khoái lạc. Allêluia.

Đ. Vì Chúa đã sống lại thật. Allêluia.

Lời nguyện: Lạy Chúa là Đấng đã làm cho thiên hạ được vui mừng quá bội, bởi Đức Chúa Giêsu Kitô là Con Chúa, cùng là Chúa chúng con, đã sống lại. Xin vì Đức Nữ Đồng Trinh Maria là Thánh Mẫu Người, nguyện cầu cho chúng con được hưởng phúc vui vẻ hằng sống đời đời. Vì công nghiệp Chúa Kitô là Chúa chúng con. Amen.



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

KINH LẠY NỮ VƯƠNG

Lạy Nữ Vương, Mẹ nhân lành, làm cho chúng con được sống, được vui, được cậy. Thân lạy Mẹ, chúng con con cháu Eva/ ở chốn khách đầy kêu đến cùng Bà, chúng con ở nơi khóc lóc, than thở kêu khẩn Bà thương. Hỡi ơi! Bà là Chúa bầu chúng con, xin ghé mặt thương xem chúng con. Đến sau khỏi đây, xin cho chúng con được thấy Đức Chúa Giêsu, Con lòng Bà gồm phúc lạ. Ôi khoan thay! nhân thay! dịu thay! Thánh Maria trọn đời đồng trinh. Amen.

KINH DÂNG MÌNH CHO ĐỨC MẸ

Lạy Mẹ Maria, hôm nay con xin chọn Mẹ trước mặt toàn thể triều đình thiên quốc, làm Mẹ và Nữ Vương của con.

Con xin hết lòng tuân phục và mến yêu, trao phó và hiến dâng cho Mẹ xác hồn, của cải trong ngoài con, và cả giá trị các việc lành đã qua, hiện tại và tương lai của con, để Mẹ trọn quyền định đoạt về con/ và về tất cả những gì thuộc về con, chẳng trừ điều nào theo thánh ý Mẹ, hầu làm sáng danh Chúa ở đời này và đời sau vô cùng. Amen. (Thánh Louis-Marie Grignion de Montfort).

KINH MUỖI ĐIỀU RĂN

Đạo Đức Chúa Trời có Mười điều răn:

Thứ nhất: Thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự.

Thứ hai: Chớ kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ.

Thứ ba: Giữ ngày Chúa nhật.

Thứ bốn: Thảo kính cha mẹ.

Thứ năm: Chớ giết người.

Thứ sáu: Chớ làm sự dâm dục.

Thứ bảy: Chớ lấy của người.

Thứ tám: Chớ làm chứng dối.

Thứ chín: Chớ muốn vợ chồng người.

Thứ mười: Chớ tham của người.

Mười điều răn ấy tóm về hai này mà chớ: Trước kính mến một Đức Chúa Trời trên hết mọi sự; sau lại yêu người như mình ta vậy. Amen.

KINH CÁC ĐIỀU RĂN HỘI THÁNH

Hội Thánh có các điều răn:

Thứ nhất: Vào các Chúa Nhật và các ngày lễ buộc, các tín hữu phải tham dự Thánh Lễ và tránh những công việc nô dịch.

Thứ hai: Xung tội trong một năm ít là một lần.

Thứ ba: Rước Mình Thánh Chúa ít là một lần trong mùa Phục Sinh.



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

Thứ tư: Kiên tịnh và giữ chay trong những ngày thống hối do Hội Thánh quy định.

Thứ năm: Đóng góp cho các nhu cầu của Hội Thánh.

(x. GLHTCG, số 2041-2043)

KINH TÁM MỐI PHÚC THẬT

Phúc thật Tám Mối:

Thứ nhất: Ai có lòng khó khăn ấy là phúc thật, vì chung Nước Đức Chúa Trời là của mình vậy.

Thứ hai: Ai hiền lành ấy là phúc thật, vì chung sẽ được đất Đức Chúa Trời làm của mình vậy.

Thứ ba: Ai khóc lóc ấy là phúc thật, vì chung sẽ được yên ủi vậy.

Thứ bốn: Ai khao khát nhân đức trọn lành ấy là phúc thật, vì chung sẽ được no đủ vậy.

Thứ năm: Ai thương xót người ấy là phúc thật, vì chung sẽ được thương xót vậy.

Thứ sáu: Ai giữ lòng sạch sẽ ấy là phúc thật, vì chung sẽ được thấy mặt Đức Chúa Trời vậy.

Thứ bảy: Ai làm cho người hoà thuận ấy là phúc thật, vì chung sẽ được gọi là con Đức Chúa Trời vậy.

BANLALOICUUDO

Thứ tám: Ai chịu khổ nạn vì Đạo ngay ấy là phúc thật, vì chung Nước Đức Chúa Trời là của mình vậy.

KINH MUỖI BỐN MỖI

Thương người có muỗi bốn mỗi:

Thương xác bảy mỗi:

Thứ nhất: Cho kẻ đói ăn.

Thứ hai: Cho kẻ khát uống.

Thứ ba: Cho kẻ rách rưới ăn mặc.

Thứ bốn: Viếng kẻ liệt cùng kẻ tù rạc.

Thứ năm: Cho khách đỗ nhà.

Thứ sáu: Chuộc kẻ làm tội.

Thứ bảy: Chôn xác kẻ chết.

Thương linh hồn bảy mỗi:

Thứ nhất: Lấy lời lành mà khuyên người.

Thứ hai: Mở dạy kẻ mê muội.

Thứ ba: Yên ủi kẻ âu lo.

Thứ bốn: Răn bảo kẻ có tội.

Thứ năm: Tha kẻ dễ ta.

Thứ sáu: Nhịn kẻ mất lòng ta.

Thứ bảy: Cầu cho kẻ sống và kẻ chết.

CHUỖI KINH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT

Thánh Tâm Chúa Giêsu đã hiện ra và bày tỏ việc sùng kính Lòng Chúa Thương Xót cho



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

thánh nữ Maria Faustina Kowalska (1905-1938). Bạn có thể đọc chuỗi này, tốt nhất vào 3 giờ chiều, để nhớ đến giờ tử nạn của Chúa và xin ơn thương xót cho toàn thế giới.

Bạn dùng tràng chuỗi Mân Côi và đọc như sau:

- Khởi đầu, đọc 1 Kinh Lạy Cha, Kính Mừng, Tin Kính.

- Đọc trước mỗi chục: *“X. Lạy Cha Hằng Hữu, con xin dâng lên Cha Mình và Máu, Linh Hồn và Thần Tính của Con rất yêu dấu Cha là Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng con. Đ. Để đền vì tội lỗi chúng con và toàn thế giới”*.

- Đọc 10 lần: *“X. Vì cuộc khổ nạn đau thương của Chúa Giêsu Kitô. Đ. Xin Cha thương xót chúng con và toàn thế giới”*.

- Kết thúc chuỗi 50 kinh, đọc 3 lần: *“X. Lạy Đấng Chí Thánh là Thiên Chúa toàn năng, hằng hữu. Đ. Xin thương xót chúng con và toàn thế giới”*.

Nếu bạn quá bận công việc lúc 3g chiều, bạn chỉ cần đọc lời nguyện tắt sau đây: *“Kính lạy máu và nước đã tuôn trào từ Trái Tim Chúa Giêsu, như thác nguồn thương xót chúng con, con tín thác vào Chúa”*.

LẦN HẠT MÂN CÔI

Cách thức Lần hạt

Toàn bộ tràng hạt Mân Côi gồm 4 phần riêng biệt, mỗi phần gồm 5 mầu nhiệm (sự kiện) của đời Chúa Giêsu và Mẹ Maria, gọi là Năm Sự Vui, Năm Sự Sáng, Năm Sự Thương, Năm Sự Mừng.

Để khởi đầu kinh Mân Côi, chúng ta làm dấu Thánh Giá. Sau đó có thể đọc kinh Tin Kính, 1 kinh Lạy Cha, 3 kinh Kính Mừng, 1 kinh Sáng Danh, tay lần khức đầu của tràng hạt. Tiếp theo, xưng tên 1 Mầu nhiệm theo phần, đọc 1 kinh Lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng và 1 kinh Sáng Danh, vừa đọc vừa suy niệm về mầu nhiệm đó, và lần cho hết chuỗi 50 hạt.



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

● NGẮM TẮT

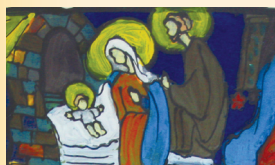
Năm Sự Vui



Thứ nhất thì ngắm:
Thiên Thần truyền tin cho Đức Bà chịu thai. Ta hãy xin cho được ở khiêm nhường.



Thứ hai thì ngắm:
Đức Bà đi viếng Bà thánh Isave. Ta hãy xin cho được lòng yêu người.



Thứ ba thì ngắm:
Đức Bà sinh Đức Chúa Giêsu nơi hang đá. Ta hãy xin cho được lòng khó nghèo.



Thứ bốn thì ngắm:
Đức Bà dâng Đức Chúa Giêsu trong đền thánh. Ta hãy xin cho được vâng lời chịu lụy.



Thứ năm thì ngắm:
Đức Bà tìm được Đức Chúa Giêsu trong đền thánh. Ta hãy xin cho được giữ nghĩa cùng Chúa luôn.

Năm Sự Sáng



Thứ nhất thì ngắm:
Đức Chúa Giêsu chịu phép Rửa tại sông Giođan. Ta hãy xin cho được sống xứng đáng là con cái Chúa.



Thứ hai thì ngắm:
Đức Chúa Giêsu dự tiệc cưới Cana. Ta hãy xin cho được vững tin vào quyền năng Chúa.



Thứ ba thì ngắm:
Đức Chúa Giêsu rao giảng Nước Trời và kêu gọi sám hối ăn năn. Ta hãy xin cho được hoán cải và đón nhận Tin Mừng.

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



Thứ tư thì ngắm:

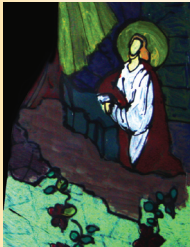
Đức Chúa Giêsu biến hình trên núi. Ta hãy xin cho được lắng nghe và thực hành Lời Chúa.



Thứ năm thì ngắm:

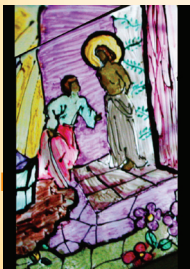
Đức Chúa Giêsu lập bí tích Thánh Thể. Ta hãy xin cho được năng kết hợp cùng Chúa Giêsu Thánh Thể.

Năm Sự Thương



Thứ nhất thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu lo buồn đổ mồ hôi máu. Ta hãy xin cho được ăn năn tội nên.



Thứ hai thì ngắm:

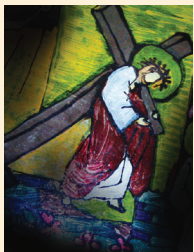
Đức Chúa Giêsu chịu đánh đòn. Ta hãy xin cho được hãm mình chịu khó bằng lòng.

BANLALOICUUDO



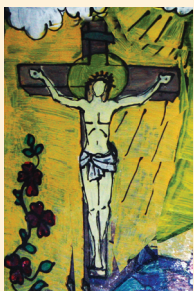
Thứ ba thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu chịu đội mũ gai. Ta hãy xin cho được chịu mọi sự sỉ nhục bằng lòng.



Thứ bốn thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu vác cây thánh giá. Ta hãy xin cho được vác thánh giá theo chân Chúa.



Thứ năm thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu chịu chết trên cây thánh giá. Ta hãy xin đóng đinh tính xác thịt vào thánh giá Chúa.

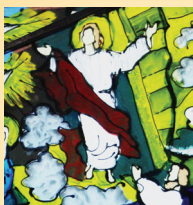
Năm sự Mừng



Thứ nhất thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu sống lại. Ta hãy xin cho được sống lại thật về phần linh hồn.

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



Thứ hai thì ngắm:

Đức Chúa Giêsu lên trời. Ta hãy xin cho được ái mộ những sự trên trời.



Thứ ba thì ngắm:

Đức Chúa Thánh Thần hiện xuống. Ta hãy xin cho được lòng đầy dẫy mọi ơn Đức Chúa Thánh Thần.



Thứ bốn thì ngắm:

Đức Chúa Trời cho Đức Mẹ lên trời. Ta hãy xin ơn chết lành trong tay Đức Mẹ.



Thứ năm thì ngắm:

Đức Chúa Trời thưởng Đức Mẹ trên trời. Ta hãy xin Đức Mẹ phù hộ cho ta được thưởng cùng Đức Mẹ trên nước Thiên đàng.

ĐÀNG THÁNH GIÁ THEO CHÂN PHƯỚC TÊRÊSA CALCUTTA

Mẹ Têrêsa Calcutta thường nhắc nhở chúng ta rằng/ Chúa Kitô làm sinh động cuộc tử nạn của Người hôm nay, trong những người nghèo khổ. Người nghèo có mặt khắp nơi, họ chờ đợi tình thương và sự giúp đỡ của chúng ta. Chúng ta hãy cầu nguyện để có một tâm hồn trong sạch/ vì chỉ tâm hồn trong sạch mới có thể nhìn thấy Chúa/ và nhận ra Người trong những người nghèo. Hãy bước vào các chặng đường Thánh Giá này/ và nối kết các chặng đường với cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu/ vì cuộc khổ nạn một lần nữa lại được sinh động trong những anh chị em nghèo khổ của chúng ta.





CHẶNG THỨ NHẤT

Chúa Giêsu Chịu Xử Án

X. Chúa Giêsu bị kết án tử hình.

Đ. Con đóng đinh Người bằng tội của con.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria, lòng nặng ưu sầu, nghe lời kết án tử hình: “Đóng đinh nó vào thập giá! Máu hãn cứ đổ xuống đầu chúng tôi!” (Mt 27,22.25).

Đ. *Lạy Mẹ Maria, xin nghe lời con cầu nguyện. Ước gì Máu Chúa Giêsu cứu chuộc con.*

Suy ngẫm:

Mỗi lần Chúa Giêsu muốn chúng tỏ tình yêu của Người, Người lại bị nhân loại khước từ. Người bị khước từ bởi chính dân tộc mình. Họ không muốn tha Người nhưng lại muốn tha Baraba. Đối với Chúa, hôm qua luôn luôn là hôm nay, vì thế, trong thế giới hôm nay, Đức Giêsu đang đứng đó và bị bao phủ bởi tội lỗi chúng ta, dưới dáng vẻ tồi tàn của những anh chị em nghèo khổ. Tôi có muốn Người chịu như thế không?

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ HAI

Chúa Giêsu Vác Thánh Giá

X. Chúa Giêsu vác Thánh Giá khổ đau.

Đ. Xin Chúa nâng đỡ con trong cơn đau đớn
và phiền muộn.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria, không một lời than trách, nhìn thấy máu châu báu của Con Mẹ chảy từ những vết thương nơi vai Người.

Đ. Lạy Mẹ Maria, xin giúp con kiên nhẫn vác thánh giá của mình để kết hợp với Chúa Giêsu.

Suy ngẫm:

Tất cả chúng ta đều phải mang thập giá theo chân Chúa Kitô đến núi Canvê nếu muốn sống lại với Người. Vì thế trước khi chết, Chúa Giêsu đã ban cho chúng ta chính Mình Máu Người để chúng ta được sống, để chúng ta có can đảm, có sức sống, có khả năng vác lấy thập giá và bước theo Người.

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*



CHẶNG THỨ BA

Chúa Giêsu Ngã Xuống Đất Lần Thứ Nhất

X. Chúa Giêsu ngã xuống đất trong đau đớn và nhục nhã.

Đ. Chính vì tội lỗi của con mà Chúa đã ngã xuống.

BANLALOICUUDO

X. Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.

Đ. Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.

X. Mẹ Maria sầu khổ nhìn thấy đất khô cằn thắm nhanh máu của Con Mẹ.

Đ. Lạy Mẹ Maria, khi tâm hồn con bị khô cằn vì những ước muốn trần tục, xin Mẹ nhắc nhở con câu nói của Chúa Giêsu: “Ai tin vào Ta sẽ không khát bao giờ”.

Suy ngẫm:

Trên đường Thánh Giá của chúng ta, chúng ta thấy Chúa Giêsu ngã như một người nghèo đói. Chúng ta có ở đó giúp đỡ Người không? Chúng ta có ở đó với những hy sinh, với cơm bánh, và là cơm bánh thật sự không? Có hàng ngàn hàng ngàn người chết vì thiếu một mẩu bánh. Có hàng ngàn hàng ngàn người chết vì thiếu một chút tình yêu, một chút hiểu biết. Chặng đường Thánh Giá này là chặng đường của Chúa Giêsu ngã trong cơn đói của con người.

X. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.

Đ. Xin Chúa thương xót chúng con.



CHẶNG THỨ BỐN

Chúa Giêsu Gặp Đức Mẹ

- X. Hai Mẹ Con gặp nhau trong nỗi đớn đau.
- Đ. Phải chăng các Ngài sầu khổ vô ích cho tôi?

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria tan nát cõi lòng khi nhìn thấy Chúa Giêsu chịu khổ hình, còn Chúa Giêsu nhìn thấy nỗi đớn đau tê tái của Mẹ mình.

Đ. *Lạy Mẹ Maria, xin khơi dậy trong con lòng ăn năn đền tội vì đã gây nên sầu khổ cho Mẹ.*

Suy ngẫm:

Cùng với đám đông, Mẹ cũng tiến lên đồi Canvê. Mẹ đã tận mắt gặp Chúa Giêsu trên đường Thánh Giá. Mẹ đã buộc phải nhìn thấy thân thể của Con mình bị bầm dập vì đòn đánh, đầu loang máu vì mào gai nhọn, gương mặt bị nheo bầm bởi những khạc nhổ và sung húp vì những cú đánh, đôi bàn tay đầy máu. Ôi, một cảnh tượng khủng khiếp! Mẹ đã hành động như thế nào? Mẹ can đảm nhìn thẳng vào Con mình và cùng chịu đau khổ với Con. Chúng ta không hề nghe tiếng Mẹ than van. Mẹ đã theo Con đến chân thập giá, với tình yêu quảng đại của một người mẹ.

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ NĂM

Ông Simon Vác Đỡ Thánh Giá Chúa X.
Ông Simon giúp Chúa Giê-su vác Thánh Giá.
Đ. Xin hãy dẫn dắt con trên đường của Chúa.

BANLALOICUUDO

X. Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.

Đ. Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.

X. Mẹ Maria thật bàng hoàng khi thấy mọi người từ chối giúp Chúa Giêsu.

Đ. Lạy Mẹ Maria, ngay cả khi con xin Chúa Giêsu giúp đỡ, ước gì Người thấy con luôn sẵn sàng hiến thân cho việc tông đồ và sứ mạng của Giáo Hội toàn cầu.

Suy ngẫm:

Ông Simon Kirêê đã đón nhận thập giá và đi theo Chúa Giêsu. Ông đã giúp Chúa Giêsu vác Thánh Giá. Còn bạn, trong năm nay, bạn đã thực hiện hàng vạn, hàng triệu điều tốt đẹp cho những người nghèo. Đây cũng chính là những dấu chứng tình yêu bạn dâng lên cho Chúa Giêsu. Như thế bạn đã là Simon Kirêê trong những ngày này, qua từng hành động mà bạn đã thực hiện. Khắp nơi có những người đói đang ngược mắt nhìn bạn. Có những người không nơi nương tựa đang ngược mắt nhìn bạn. Xin đừng ngoảnh mặt trước những người nghèo đó vì họ chính là Chúa Kitô.

X. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.

Đ. Xin Chúa thương xót chúng con.



CHẶNG THỨ SÁU

Bà Vêrônica Lau Mặt Chúa

X. Chúa Giêsu in mặt Người trên tấm khăn.

Đ. Xin cũng in mặt Chúa trong tâm hồn con.

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

BANLALOICUUDO

X. Mẹ Maria bình tĩnh trước đau thương, nhìn thấy bà Vêrônica bất chấp đám đông giận dữ.

Đ. Lạy Mẹ Maria, nhờ ân sủng nhận được từ bí tích Thêm Sức, xin làm cho con không bao giờ sợ hãi trước đám đông đang nghĩ hay nói gì về con.

Suy ngẫm:

Bà Vêrônica là người duy nhất đã tiến đến lau mặt Chúa Giêsu. Tình yêu của bà đối với Chúa Giêsu lớn dường nào! Các binh lính có thể đẩy bà ra và làm cho bà té ngã; bà lấy chiếc khăn đội trên đầu lau mặt Chúa Giêsu. Chúa Giêsu in gương mặt đẫm máu vào khăn của bà. Hãy nhìn xem Chúa Giêsu biết ơn như thế nào, dù đang chịu đau đớn lớn lao như vậy.

Chúng ta có phải là Vêrônica cho những người nghèo, cho những ai cô độc, cho những ai chán chường không? Chúng ta có ở đó để lau nước mắt cho họ không? Hay chúng ta như những kẻ kiêu hãnh đi qua đó mà không thấy gì hết!... Chính Chúa Giêsu cần đôi tay của ta để lau những gương mặt ấy. Bạn có ở đó để làm như thế hay chỉ là khách qua đường?

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ BẢY

Chúa Giêsu Ngã Xuống Đất Lần Thứ Hai

X. Chúa Giêsu ngã xuống đất lần nữa vì con.

Đ. Xin giúp con trỗi dậy để bước theo Người.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria trong cơn đau đớn khôn cùng, nhìn thấy Thánh Giá đè bẹp Chúa Giêsu, thế mà Người vẫn trỗi dậy.

Đ. *Lạy Mẹ Maria, xin ban cho con sức mạnh để trỗi dậy và bước theo Chúa Giêsu như vị dẫn đường.*

Suy ngẫm:

Chúa Giêsu lại ngã một lần nữa. Chúng ta có gần gũi những người trẻ khi thấy họ sa ngã vì yếu đuối không? Chúng ta có ở bên họ khi họ ngã trong cô độc và chán chường không? Chúng ta có ở gần họ, có thấu hiểu họ không? Chúng ta có ở đó để nâng họ đứng dậy không?

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*



CHẶNG THỨ TÁM

Chúa Giêsu An Ủi Những Phụ Nữ Thành Giêrusalem

X. Chúa Giêsu nói với các phụ nữ: “Hãy khóc vì tội lỗi các người”

Đ. Lạy Chúa Giêsu, xin cho con thật lòng sám hối ăn năn.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria sầu bi nhìn thấy Chúa Giêsu đau khổ/ khi bị chính những người thuộc về mình bỏ rơi, dù vậy Chúa Giêsu vẫn đang an ủi những người khác.

Đ. *Lạy Mẹ Maria, xin cho con nhiệt thành thể hiện lòng thương xót thiêng liêng bằng những hành động thiết thực.*

Suy ngẫm:

Người nghèo của chúng ta không cần cảm thông sung. Họ không cần chúng ta thương hại họ, nhưng họ cần tình yêu và lòng nhân từ. Chúng ta phải biết rằng họ là những người xứng đáng được yêu thương, đáng được trân trọng và điều hiểu biết này sẽ làm chúng ta yêu thương họ và thích phục vụ họ. Người nghèo là niềm hy vọng cứu rỗi của nhân loại/ vì chúng ta sẽ bị xét xử vào giờ chết về những gì mà chúng ta đối xử với họ/ và những gì chúng ta đã làm cho họ.

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ CHÍN

Chúa Giêsu Ngã Xuống Đất Lần Thứ Ba

X. Lần thứ ba, Chúa ngã dưới những roi đòn.

Đ. Trong Máu Thánh Người, tôi trỗi dậy và được tái sinh.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria tan nát tâm hồn, khi nhìn thấy Chúa Giêsu ngã sấp mặt xuống đất.

Đ. *Lạy Mẹ Maria, để con không bị ngã lần nữa, xin giúp con dọn mình sốt sắng và cảm tạ hết lòng/ mỗi khi xưng tội và rước lễ.*

Suy ngẫm:

Chúa Giêsu ngã lần nữa, vì bạn và vì tôi. Người đem yêu thương cũng có nghĩa là người đó mang lấy thập giá. Có thể khi chúng ta mang vác thập giá, chúng ta té ngã dọc đường. Mỗi lần chúng ta ngã, là một lần tự hạ. Mỗi lần bạn ngã, hãy đi xưng tội và nói: “Con hối hận”. Chúa là người Cha đầy lòng xót thương, Ngài sẽ tha thứ cho bạn.

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ MƯỜI Chúa Giêsu Bị Lột Áo

X. Khi lột áo Chúa Giêsu ra, họ lột da Người.

Đ. Xin giúp con lột bỏ tội lỗi ra khỏi thân xác của mình.

BANLALOICUUDO

X. Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.

Đ. Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.

X. Mẹ Maria cảm thấy lòng tan nát khi thấy Chúa Giêsu bị lột chiếc áo dài mà Mẹ đã may cho Người.

Đ. Lạy Mẹ Maria, xin lột bỏ khỏi con tất cả những gì làm cho lòng con nhơ bẩn.

Suy ngẫm:

Chúa bị lột trần trụi. Tôi không những bị lột trần áo quần mà còn bị lột trần phẩm giá được làm con của Chúa.

Đối với tôi, sự bất công lớn nhất gây nên cho những người nghèo không phải là chúng ta tước đoạt những thứ vật chất, nhưng là việc chúng ta làm cho họ mất phẩm giá làm con Thiên Chúa, mất sự tôn trọng mà chúng ta phải có đối với một con người. Chúng ta nghĩ rằng họ không tốt gì cả, họ làm biếng, họ thế này, thế kia/ và chúng ta thêm vào đó nhiều từ ngữ nhục mạ. Đối với tôi, đó mới là bất công lớn nhất.

X. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.

Đ. Xin Chúa thương xót chúng con.

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ MƯỜI MỘT

Chúa Giêsu Chịu Đóng Đinh

X. Họ đóng đinh tay Chúa Giêsu vào thập giá.

Đ. Trong tay Người, con không thể ngã lòng.

BANLALOICUUDO

X. Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.

Đ. Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.

X. Mẹ Maria lần nữa bị đâm thấu/ khi thấy máu tuôn trào nơi tay chân Con Mẹ.

Đ. Lạy Mẹ Maria, vì các vết thương của Chúa, xin giúp con làm mới lại những lời khấn hứa, những quyết tâm của con/ và nhờ những cây đinh ấy, xin kết nối con với Chúa Giêsu luôn mãi.

Suy ngẫm:

Đầu của Người vẫn đội mào gai. Tay của Người vẫn còn đóng chặt vào thập giá. Chúng ta hỏi xem: “Những cây đinh ấy có phải do tôi không? Những bải khắc nhỏ trên mặt Người có phải do tôi không? Phần thân xác và tâm hồn nào của Người đã đau đớn vì tôi? Không phải với sự lo buồn hay sợ hãi, nhưng với một tâm hồn hiền lành và khiêm tốn, tôi tìm ra được phần thân thể Chúa bị tổn thương do tội lỗi của tôi.

X. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.

Đ. Xin Chúa thương xót chúng con.

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



CHẶNG THỨ MƯỜI HAI

Chúa Giêsu Chết Trên Thánh Giá

X. Chúa Giêsu chết để trao ban tất cả.

Đ. Nhờ cái chết của Người, xin dạy con biết sống.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. *Mẹ Maria xúc động nhìn thấy Chúa Giêsu chết/ và các vết thương còn rỉ máu của Người vẫn van xin cho tôi.*

Đ. *Lạy Mẹ Maria, xin đặt một giọt máu cứu độ của Chúa vào trong tâm hồn tội lỗi của con.*

Suy ngẫm:

Chúa Giêsu chết trên thập giá, đó là cái giá phải trả mà Người đã trao ban/ để cứu chúng ta khỏi sự ích kỷ và tội lỗi. Người đã từ bỏ tất cả để làm theo ý Chúa Cha, để chỉ cho thấy chúng ta cũng phải sẵn sàng từ bỏ tất cả để làm theo ý Chúa Cha, để thương yêu nhau như Người đã thương yêu từng người chúng ta. Vì vậy, chúng ta cũng phải trao ban cho người khác đến độ việc trao ban này làm ta đau đớn.

Nói “Con yêu Chúa” thôi thì chưa đủ. Tôi còn phải yêu người thân cận nữa. Thánh Gioan nói rằng nếu ta nói mình yêu Thiên Chúa mà lại không yêu người thân cận/ là chúng ta nói dối, vì làm sao có thể yêu Thiên Chúa mà ta không nhìn thấy/ nếu không yêu được con người đang ở kề cận bên ta?

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*





CHẶNG THỨ MƯỜI BA

Các Môn Đệ Hạ Xác Chúa Giêsu Xuống Và Phó Trong Tay Đức Mẹ

X. Lạy Mẹ Maria, vì Mẹ đã nhận lại Con mình.

Đ. Xin cũng đón nhận con vào lúc cuối cuộc đời.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria chan hoà nước mắt khi đón nhận xác thân bất động của Chúa Giêsu được tháo khỏi bàn thờ thập giá.

Đ. Xin Mẹ giúp con đón nhận Đức Kitô đang sống động trên bàn thờ thánh lễ để cùng sẻ chia sự tôn kính và tình yêu của Mẹ.

Suy ngẫm:

Ta hãy tưởng tượng tình yêu dạt dào của Mẹ Maria dành cho Chúa Giêsu, Mẹ luôn ở sát bên Người: mỗi khi người ta nhục mạ, muốn ném đá Người, gọi Người là Beelzêbul. Mẹ vẫn ở sát bên Người khi cùng Người tiến đến đồi Calvê, khi Người bị đóng đinh vào thập giá, bị hành hạ, sỉ nhục và giết như một tên tử tội. Mẹ Maria không tủi hổ đón nhận Người làm của riêng mình/ trong mỗi giây phút của đời Mẹ, như là tình yêu duy nhất, như thế là tất cả những gì Mẹ đã có được.

Mẹ vẫn đứng bên cạnh Người. Chúng ta có đứng bên cạnh những người nghèo khổ/ trong lúc họ bị đau khổ và sỉ nhục không?

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*





CHẶNG THỨ MƯỜI BỐN

Chúa Giêsu Được An Táng Trong Mộ

X. Chúa Giêsu đã chết vì con và được táng trong mộ.

Đ. Xin hãy làm cho con cuối cùng cũng luôn được ở với Chúa.

BANLALOICUUDO

X. *Lạy Chúa Kitô, chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa.*

Đ. *Vì Chúa đã dùng Thánh Giá mà chuộc tội cho thiên hạ.*

X. Mẹ Maria, trong giờ phút đau buồn này, đã an táng Người Con mà Mẹ đã sinh hạ cho đời.

Đ. Xin Mẹ hãy đổi mới lòng hiếu thảo của con đối với Mẹ, bây giờ và trong giờ chết của con.

Suy ngẫm:

“Thiên Chúa yêu thương thế gian đến nỗi đã ban Người Con Một”. Thiên Chúa tiếp tục yêu thương thế gian/ bằng cách gửi cho chúng ta/ tình yêu và lòng cảm thông với người nghèo, để ta trở thành chứng nhân cho tình yêu của Ngài. Ly nước mà bạn trao cho người nghèo, người bệnh,/ thái độ mà bạn đối xử với người sắp chết, cử chỉ mà bạn nuôi dưỡng trẻ thơ, dạy dỗ các trẻ em thất học, săn sóc người phong cùi. Tất cả các thái độ và cử chỉ ấy/ chính là tình yêu của Thiên Chúa dành cho thế giới hôm nay. “Thực đúng là Thiên Chúa yêu thương thế gian!”.

X. *Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.*

Đ. *Xin Chúa thương xót chúng con.*



MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC

● ĐƯỜNG ÁNH SÁNG THEO THÁNH IGNATIÔ LOYOLA

Một việc đạo đức bình dân gắn liền với các lần hiện ra của Đấng Phục Sinh đã được nhiều dân tộc đón nhận và thực hành gọi là Đường Ánh Sáng. Đường này cũng gồm 14 chặng kể lại những lần Chúa hiện ra và những bài học đạo đức kèm theo đã có từ rất lâu trong lịch sử Giáo Hội. Chúng ta ghi nhận trong sách *Những Bài Linh Thao* viết vào năm 1544, từ số 299 đến 312 của mình, Thánh Ignatiô Loyola đã kể lại gần đủ các lần hiện ra của Đấng Phục Sinh.

Từ mấy thế kỷ qua, tín hữu Công giáo Việt Nam hầu như chỉ biết đến Đàng Thánh Giá, mà chưa biết đến Đường Ánh Sáng. Vì thế, đời sống có thể hướng nhiều về những đau khổ, buồn sầu, thử thách, hơn là một đời sống tràn đầy niềm vui, hy vọng, bình an và sự sống kỳ diệu của Đấng Phục Sinh.

Nhờ những nghiên cứu mới nhất về Kitô học, chúng tôi giới thiệu Đường Ánh Sáng với 14 lần Chúa Giêsu hiện ra. Chúng tôi chỉ thay thế Lần hiện ra XII với ông Giuse Arimathia, ở số 310 của Thánh Ignatiô kể theo lòng đạo đức bình dân, bằng lần hiện ra với tất cả các tông

BANLALOICUUDO

đồ/ theo lời tường thuật của Thánh Phaolô (x. 1Cr 15,7) cho hợp với Thánh Kinh.

Cầu chúc tất cả những ai sử dụng Đường Ánh Sáng này/ được tràn đầy niềm vui, bình an, hy vọng và tình yêu của Đấng Phục Sinh để cảm nghiệm thật sự Người hiện ra với mình trong cuộc sống.

Đi Đường Ánh Sáng khi nào?

Bạn hãy dành 15, 20 phút để đi Đường Ánh Sáng:

+ Mỗi khi cảm thấy mình đang cần sự trợ lực của Đấng Phục Sinh, cần niềm vui, bình an, hy vọng và tình yêu của Người.

+ Mỗi khi chính bạn, gia đình hay cộng đồng bạn sống nhận được thành công, may mắn, ân phúc như 1 lời tạ ơn Chúa.

+ Mỗi tuần, một hai lần vào những ngày nhất định, theo sau ngày đi Đàng Thánh Giá, để tạo sự quân bình trong đời sống.



NOI THỨ NHẤT

**Chúa Giêsu hiện ra đầu tiên
với Mẹ Maria**

*- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Dù không được Thánh Kinh ghi nhận/ nhưng các thánh Giáo phụ vẫn tin rằng/ Chúa Giêsu Phục Sinh hiện ra đầu tiên với Mẹ Maria/ vì Mẹ đã đóng góp nhiều nhất cho cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu. Mẹ đã theo Người trên suốt chặng đường khổ giá, đã đứng vững dưới chân thập tự/ và vững lòng tin tưởng vào việc Chúa Cha sẽ cho Con mình trỗi dậy từ cõi chết/ như Thánh Kinh đã báo trước, nên Mẹ xứng đáng được Chúa Giêsu hiện ra trước tiên.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin cho chúng con luôn kết hợp mật thiết với Chúa trong mầu nhiệm Vượt Qua/ và vững lòng tin tưởng vào Chúa khi gặp thử thách, gian nan/ như người Mẹ Thánh của chúng con. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*



NƠI THỨ HAI

**Chúa Giêsu hiện ra với bà Maria
Magdala**

(x. Ga 20,11-18; Mc 16,9-11)

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Vào sáng sớm tinh sương của ngày thứ nhất trong tuần, bà Maria Magđala, bà Maria mẹ ông Giacôbê và bà Salômê mang dầu đến mộ để ướp xác Đức Giêsu. Họ thấy tảng đá che của mộ đã được lăn sang một bên/ và thấy thiên thần nhắc bảo rằng: “Đức Giêsu bị đóng đinh đã trở dậy rồi”. Chúa Giêsu đã hiện ra với bà Maria Magđala/ vì bà đã ở lại cạnh mộ Chúa sau khi những người khác đi khỏi.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, các phụ nữ là những người được Chúa tưởng thưởng vì đã yêu Chúa nồng nàn. Họ thao thức suốt đêm mong chờ trời sáng/ để có thể đem dầu thơm ướp xác Chúa. Họ can đảm đi tới mộ mà chẳng sợ bị quân lính bắt giam và kết án. Xin cho chúng con biết yêu thương/ và giúp đỡ anh chị em nghèo khổ, đang phải chịu những bất công, đang bị gạt ra ngoài lề xã hội như Chúa/ bằng một tình yêu can đảm, quảng đại và hiệu quả như họ. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NOI THỨ BA

Chúa Giêsu hiện ra với các phụ nữ

(Mt 28,1-10; Mc 16,1-7; Lc 24,1-11)

- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.

Lời dẫn

Các bà Maria Magđala, bà Gioanna, bà Maria mẹ ông Giacôbê và nhiều bà khác đã đến viếng mộ Chúa/ và được thiên thần giao sứ mệnh báo tin cho các môn đệ Chúa Giêsu/ rằng Người đã sống lại. Đức Giêsu đón gặp và hiện ra với các bà. Các bà tiến lại gần, ôm lấy chân Người và bái lạy Người. Chúa Giêsu nói với các bà: “Chị em đừng sợ! Hãy về báo cho anh em của Thầy để họ đến Galilê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó”.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, khi Chúa hiện ra với ai, Chúa thường giao cho họ một sứ mạng đặc biệt để họ làm chứng cho Chúa. Xin cho chúng con luôn yêu mến Chúa nồng nàn/ để cảm nghiệm được Chúa đang hiện diện trong đời chúng con/ và tận tình, tận lực hoàn thành sứ mạng Chúa giao. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NƠI THỬ TỬ

**Chúa Giêsu hiện ra
với ông Simon Phêrô**

(x. Lc 24,9-12; 33-34)

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Khi nghe các phụ nữ báo tin rằng Đức Giêsu đã sống lại, thánh Phêrô đã chạy đến mộ, nhưng chỉ thấy mộ trống và các khăn vải liệm xác Chúa Giêsu. Ông rất ngạc nhiên về sự việc đã xảy ra. Đang khi ông suy nghĩ về những sự việc này, Chúa Giêsu đã hiện ra với ông để giúp ông mạnh tin/ và lãnh đạo cộng đồng tín hữu. Vì thế, các tông đồ đã nói với các môn đệ trở về từ Emmaus: “Chúa đã trỗi dậy thật rồi và đã hiện ra với ông Simon”.

Lời nguyện

Lạy Chúa, trong trách nhiệm trưởng đoàn tông đồ, thánh Phêrô đã chạy đến mộ, bất chấp khó khăn nguy hiểm. Thánh nhân vẫn áy náy trong lòng/ vì đã chối bỏ thầy mình vài ngày trước đó. Hiện ra với Phêrô/ là Chúa muốn ngài bỏ hết những mặc cảm tội lỗi quá khứ vì Chúa đã tha thứ/ và thưởng công ngài vì lòng yêu mến thiết tha. Xin cho chúng con cũng luôn tin tưởng vào lòng thương xót và tình yêu Chúa. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NƠI THỨ NĂM

**Chúa Giêsu hiện ra với hai môn đệ đi
Emmaus (x. Lc 24,13-35)**

*- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Khi nghe tin mờ của Đức Giêsu trống rỗng, hai môn đệ sợ nhà chúc trách sẽ điều tra nên vội vã đi về Emmaus. Chúa Giêsu hiện ra và cùng đi với họ như khách bộ hành. Người giải thích cho họ hiểu rằng/ Đức Kitô phải chịu khổ hình rồi mới vào trong vinh quang của Người. Người vào trong hàng quán theo yêu cầu của họ/ và họ đã nhận ra Người lúc Người bẻ bánh. Nhưng Người biến đi ngay. Hai môn đệ vội quay trở về Giêrusalem với cộng đồng tín hữu.

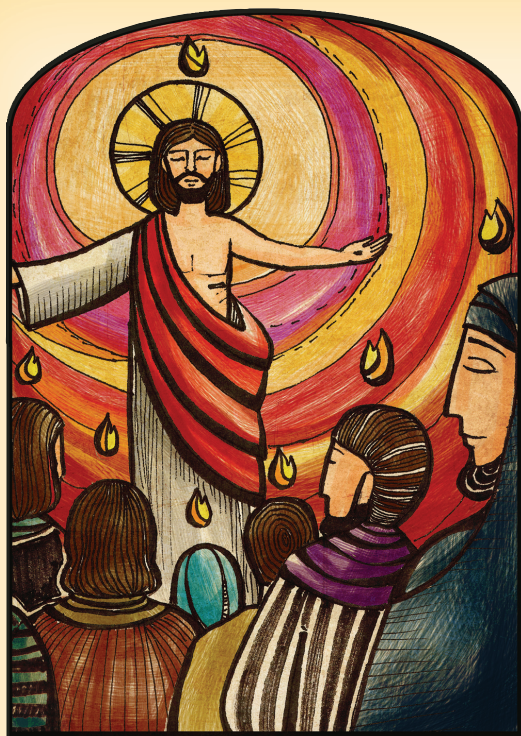
Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, rất nhiều lần trong đời sống, vì sợ hãi và ích kỷ, chúng con đã chạy trốn và rời xa cộng đồng huynh đệ/ như hai môn đệ trên đường đi Emmaus. Xin cho chúng con biết lắng nghe Chúa/ qua những người chúng con gặp gỡ trên đường đời/ và nhận ra họ mang hình ảnh của Chúa/ để hết lòng phục vụ, yêu thương. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NOI THỨ SÁU

**Chúa Giêsu hiện ra với các môn đệ
ở nhà Tiệc Ly (x. Ga 20,19-23)**

*- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Vào buổi chiều ngày Chúa phục sinh, các môn đệ tụ họp trong nhà, cửa đóng kín vì sợ người Do Thái. Chúa Giêsu hiện đến, đứng giữa các ông trong khi cửa vẫn đóng kín, và nói: “Bình an cho anh em”. Nói xong Người cho các ông xem tay và cạnh sườn/ để các ông hiểu Người chính là Đấng bị đóng đinh trước đây. Rồi Người thổi hơi vào các ông và bảo: “Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần”/ để các ông tha thứ tội lỗi và hoàn thành sứ mạng Người giao phó.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, cuộc sống lại của Chúa không phải giống như cuộc hồi sinh của con gái ông Giairô, con trai bà goá thành Nain hay Ladarô, nhưng là một sự sống mới mẻ. Chúa không còn bị lệ thuộc vào định luật của thời gian, không gian và vật chất: cửa nhà đóng kín Chúa vẫn vào được. Đó là niềm vui và hy vọng cho chúng con. Xin cho chúng con luôn biết hít thở Thần Khí của Chúa/ để cảm nghiệm được sự sống mới mẻ này. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NƠI THỬ BẦY

Chúa Giêsu hiện ra với ông Tôma

(x. Ga 20,24-29)

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Tông đồ Tôma vắng mặt khi Chúa Giêsu hiện đến lần trước, nên ông đòi phải trông thấy các dấu đinh ở tay Chúa/ và vết giáo ở cạnh sườn Chúa thì mới tin Chúa sống lại. Lần này Chúa Giêsu hiện ra với các môn đệ/ và nói riêng với Tôma theo yêu cầu của ông: “Hãy đặt ngón tay vào đây và hãy nhìn xem tay Thầy. Hãy đưa bàn tay ra mà đặt vào cạnh sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin”. Ông Tôma đã tuyên xưng đức tin của mình: “Lạy Chúa của con. Lạy Thiên Chúa của con”. Đức Giêsu nói với ông: “Vì đã thấy Thầy, nên anh tin. Phúc cho những ai không thấy mà tin”.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, nhiều lần chúng con đòi hỏi sự kiểm chứng cho những suy luận của lý trí, nên chưa cảm nghiệm được hạnh phúc của những ai không thấy mà tin. Xin Chúa ban ơn đức tin/ và nâng đỡ lòng tin yếu kém của chúng con. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NOI THỨ TÂM

**Chúa Giêsu hiện ra với bảy môn đệ
ở bờ biển Galilê (x. Ga 21,1-17)**

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Chúa Giêsu hiện ra với bảy môn đệ ở bờ biển Galilê. Các ông đi đánh cá và vất vả suốt đêm mà không được gì. Thả lưới theo lệnh của Người đứng trên bờ, các ông đã bắt được rất nhiều cá. Phép lạ này gọi cho các ông lần đánh được nhiều cá trước đây (x. Lc 5,4-11), khi Chúa chưa chịu chết, và các ông nhận ra Người. Trên bờ, Chúa Giêsu đã chuẩn bị sẵn cho các ông bếp lửa sưởi ấm, trên để cá và có cả bánh nữa/ để các ông bồi dưỡng sau một đêm mệt nhọc. Chính trong bữa ăn này/ Chúa Giêsu hỏi thánh Phêrô 3 lần về tình yêu/ và giao phó cho ông sứ mạng chăn dắt đàn chiên (x. Ga 21,15-27).

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, dù Chúa bước vào đời sống mới/ không còn lệ thuộc vật chất, không còn bị giới hạn bởi không gian và thời gian, nhưng Chúa vẫn quan tâm đến những nhu cầu vật chất của đời sống trần thế này/ để cứu giúp chúng con. Xin cho chúng con, dù luôn “huống lòng về những sự trên trời”/ cũng biết quan tâm giúp đỡ những anh chị em nghèo đói, lao động vất vả quanh mình. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*



NƠI THỨ CHÍN

**Chúa Giêsu hiện ra với các môn đệ
trên núi**

(x. Mt 28,16-20; Mc 16,14-20; Cv 1,6-8)

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Các môn đệ đi tới miền Galilê, đến ngọn núi Đúc Giêsu đã chỉ trước. Chúa Giêsu hiện đến với các ông và nói: “Thầy được trao toàn quyền trên trời và dưới đất. Vậy anh em hãy đi khắp nơi để giảng dạy cho muôn dân, làm phép rửa cho họ nhân danh Chúa Cha và Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Và đây, Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế” (Mt 28, 18-20).

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, Chúa sai chúng con đi rao giảng lời Chúa, nhưng rất nhiều khi chúng con hiểu lời Chúa chỉ là những chữ viết trong cuốn Thánh Kinh/ được chúng con học hành, giải thích theo cách hiểu của con người. Chúng con quên rằng Chúa mới thật sự là Ngôi Lời sống động/ mà chúng con cần tìm hiểu, yêu mến và kết hợp mật thiết. Có như thế chúng con mới cảm nhận được quyền năng/ và ân sủng kỳ diệu Chúa thông ban /và hoàn thành những dấu lạ minh chứng cho lời chúng con rao giảng. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NOI THỨ MƯỜI

Chúa Giêsu hiện ra với hơn năm trăm môn đệ (x. 1Cr 15,6)

- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.

Lời dẫn

Vào khoảng năm 57, Thánh Phaolô đã viết rằng: “Chúa Giêsu hiện ra với hơn năm trăm anh em một lượt,/ trong số ấy, phần đông hiện nay còn sống, nhưng một số đã an nghỉ” (1Cr 15,6). Sau khi Chúa Giêsu chết vào ngày 7 tháng 4 năm 30/ và sống lại sau đó, Chúa đã hiện ra với nhiều người/ vì muốn cho họ cảm nghiệm được sự hiện diện sống động của Chúa để làm chứng cho Người.

Lời nguyện

Lạy Chúa Phục Sinh, rất đông môn đệ được thấy Chúa hiện ra. Họ cảm thấy hạnh phúc vì tận mắt được thấy Đấng Chịu đóng đinh nay sống lại, nên hiểu rằng đau khổ và cái chết chỉ tìm được ý nghĩa đích thực trong cuộc Phục Sinh của Chúa. Xin cho chúng con cũng cảm nghiệm được niềm vui và hạnh phúc/ vì tìm ra được ý nghĩa thật sự cho những khổ đau, bất hạnh, khốn cùng/ và cả cái chết trong đời sống chúng con. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*



NƠI THỨ MƯỜI MỘT

Chúa Giêsu hiện ra với thánh Giacôbê

(x. 1Cr 15,7)

*- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Thánh Phaolô còn kể lần Chúa hiện ra với thánh Giacôbê. Ngài là người anh em họ với Chúa Giêsu (x. Mt 13,55; Cv 1,14; Gl 1,19), phân biệt với Thánh Giacôbê là anh em ruột của thánh Gioan tông đồ. Ngài có địa vị lớn trong thời giáo hội sơ khai/ và cai quản giáo đoàn ở Giêrusalem. Thánh Phaolô đã đến chào thăm ngài/ (x. Gl 1,19-29) và tường trình cho ngài hoạt động tông đồ của mình (x. Cv 15,13-34; 21,18). Chúa Giêsu hiện ra riêng với Thánh Giacôbê/ như để khích lệ và nâng đỡ ngài/ trong trách nhiệm quan trọng thời giáo hội sơ khai.

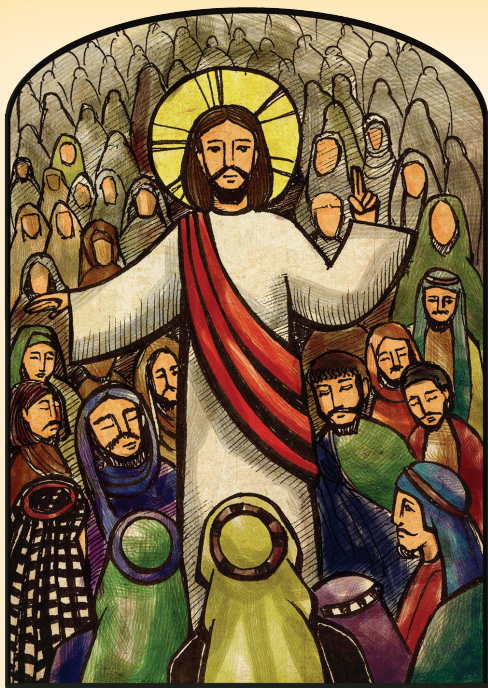
Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, Chúa hiện ra với Thánh Giacôbê để khích lệ ngài can đảm điều hành/ và phục vụ cộng đồng dân Chúa. Xin Chúa ban cho Đúc Giáo Hoàng,/ các giám mục và linh mục lãnh đạo cộng đồng tín hữu,/ cảm nghiệm được sự hiện diện sống động của Chúa. Xin Chúa cũng nâng đỡ an ủi các ngài trong những lúc khó khăn nguy hiểm. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NƠI THỨ MƯỜI HAI

**Chúa Giêsu hiện ra với tất cả
các tông đồ (x. 1Cr 15,7)**

*- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Thánh Phaolô ghi nhận Chúa Giêsu Phục Sinh hiện ra với “tất cả các tông đồ”. Ngài phân biệt “Nhóm Mười Hai” với các tông đồ, dù rằng Nhóm Mười Hai cũng được gọi là tông đồ (x. Mt 10,2; Mc 6,30; Lc 6,13; 22,14; Cv 1,2.26; 2,42; 4,33.35; 5,12.18...). Tông đồ theo nghĩa chữ là “người được sai đi”. Tất cả những ai được Chúa kêu gọi, chọn lựa và sai đi/ đều được Chúa Phục Sinh hiện ra để giúp họ cảm nghiệm Người đã trỗi dậy từ cõi chết, đang sống với mình/ và ban nhiều ân phúc để họ làm chứng cho Người.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, chúng con vui mừng và hy vọng/ khi biết rằng Chúa sẽ hiện ra cho tất cả những ai là tông đồ đích thực. Chúa đã kêu gọi, chọn lựa và sai chúng con đi loan báo Tin Mừng. Xin Chúa hãy hiện ra cho chúng con ít là một lần trong đời sống, để từ đó chúng con được can đảm làm chứng cho Chúa/ giữa bao gian khổ và thử thách ở trần gian. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*

MỘT SỐ KINH CẦN ĐỌC



NOI THỨ MƯỜI BA

Chúa Giêsu hiện ra với thánh Phaolô

(x. 1Cr 15,8-10)

- *Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.*

Lời dẫn

Thánh Phaolô đã xác nhận rằng: “Sau cùng, Chúa Giêsu Phục Sinh cũng đã hiện ra với tôi chẳng khác nào một đứa trẻ sinh non. Tôi là người hèn mọn nhất trong số các tông đồ, tôi không đáng được gọi là tông đồ vì đã ngược đãi Hội Thánh Chúa” (1Cr 15,8-9). Chúa Giêsu Phục Sinh đã hiện ra với thánh Phaolô trên đường ngài đến Damas/ để tìm bắt các tín hữu giải về Giêrusalem. Chúa đã giao phó cho ngài sứ mạng loan báo Tin Mừng cho muôn dân/ (x. Cv 9,1-30) để ngài thật sự xác tín về những điều mình rao giảng.

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu, việc Chúa hiện ra với Thánh Phaolô dạy chúng con rằng/ tình yêu Chúa trải rộng cho hết mọi người, kể cả những ai bách hại Hội Thánh Chúa. Xin Chúa ban cho chúng con cũng biết tôn trọng, yêu thương và tha thứ/ cho tất cả những người đang ngược đãi, nói xấu, bách hại chúng con. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia.*



NOI THỨ MƯỜI BỐN

Chúa Giêsu lên trời (x. Cv 1,1-11)

- Chúng con thờ lạy và ngợi khen Chúa Kitô
+ Vì Chúa đã sống lại để chia sẻ niềm vui /
và sự sống tuyệt vời cho chúng con. Alleluia.

Lời dẫn

Trong khoảng thời gian 40 ngày, Đấng Phục Sinh đã hiện ra nhiều lần với các môn đệ/ để

BANLALOICUUDO

chúng tỏ cho họ thấy là Người vẫn sống sau khi chịu khổ hình. Người nói chuyện với họ về nước Thiên Chúa, truyền cho họ ở lại Giêrusalem để nhận được sức mạnh của Chúa Thánh Thần/ và sẽ đi đến tận cùng trái đất để làm chứng cho Người (x. Cv 1,3-5).

Sau cùng, Người dẫn họ lên núi Oliu/ và Người được cất lên trời ngay trước mắt họ (x. Mc 16,19-20; Lc 24,50-51). Trong khi họ còn nhìn lên trời, các thiên thần nhắc bảo họ rằng: “Đức Giêsu sẽ ngự đến y như họ thấy Người lên trời”. Các môn đệ bái lạy Người, rồi trở về Giêrusalem, lòng đầy hoan hỷ (x. Lc 24,52).

Lời nguyện

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, chúng con vừa cùng nhau đi trên con Đường Ánh Sáng, ôn lại những lần Chúa hiện ra cho đủ mọi hạng người/ được Chúa chọn lựa và sai đi. Xin cho lòng chúng con giữ mãi niềm vui Phục Sinh/ vì Chúa luôn ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế, khi chúng con cùng Chúa biến đổi trần thế này thành Nước Trời. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

- *Alleluia. Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh!*

+ *Xin ban bình an cho chúng con. Alleluia*



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Các bạn thân mến,

Cộng đồng giáo xứ hay xã hội quanh ta gồm nhiều con người và không phải ai cũng tốt đẹp, đạo đức, mạnh mẽ, cao thượng như nhau. Trái lại, nhiều người bị những tham vọng, dục vọng lôi cuốn theo những đam mê, nghiện ngập. Ước tính Việt Nam hiện nay có khoảng 2 triệu ca phá

BANLALOICUUDO

thai hằng năm, 5 triệu người xem phim đồi trụy mỗi tối, 10 triệu người chơi trò chơi trực tuyến mỗi ngày, chưa kể cả chục triệu người nghiện thuốc lá, bia rượu, số đề, cờ bạc, ma túy, mại dâm (Tuổi Trẻ 13/11/2013)... Trong sứ mạng Phúc Âm hoá cộng đồng bạn có thể biến đổi chính mình và giúp đỡ người khác nhờ gắn bó với Chúa Giêsu và sử dụng hữu hiệu ơn Chúa Thánh Thần.

Vì thế, những lời khuyên sau đây được gửi đến giúp bạn hoàn thành sứ mạng đó. Các lời khuyên này được biên soạn theo chủ đề, sắp xếp theo 10 điều răn, giới thiệu một vài hành động cụ thể để giúp chúng ta vượt qua đam mê, tội lỗi và tiến bộ trong đời sống đạo đức.

1. Lời khuyên cho người cố tình bỏ lễ Chúa Nhật vì lười biếng

“Bạn thân mến, bạn nói bỏ lễ Chúa Nhật nhiều lần vì thấy mình mất giờ đi dự lễ mà chẳng được lợi gì. Thật ra có lẽ chúng ta chưa hiểu Chúa là nguồn lực của đời ta, nguồn sự sống, tình yêu, hạnh phúc, chân thiện mỹ mà chúng ta kín múc cho cả tuần sống mới.

Phân tích con người mình bạn thấy gì? Chỉ là những chất vô cơ hay hữu cơ. Chưa có máy



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

móc kỹ thuật nào đo lường được tình yêu, tư tưởng, sự sống trong ta. Thế mà ta vẫn đang yêu, đang nghĩ, đang sống. Điều đó có nghĩa là dù ta không đến với Chúa, không yêu Ngài thì Ngài vẫn đang yêu ta và ban muôn vàn ân phúc cho ta. Từ nay chúng ta sẽ hăm hở tham dự Thánh lễ Chúa Nhật để gặp được Chúa là nguồn lực đời mình”.

2. Lời khuyên cho người vô tình bỏ lễ Chúa Nhật vì công việc hay tình trạng sức khỏe, vì đi du lịch hay lý do nào khác.

“...Bạn thân mến, bạn áy náy về việc không dự lễ Chúa Nhật. Nhưng bạn đâu có phạm tội vì bạn có trách nhiệm phải chăm sóc trẻ sơ sinh hay người bị bệnh (x. *Giáo lý Hội Thánh Công giáo*, số 2181). Bạn hãy dâng các việc này lên Chúa, kết hợp với các tín hữu, nhất là các linh mục dâng lễ trên toàn cầu để cảm tạ Chúa vì những ơn Chúa ban trong tuần và xin Chúa chúc lành cho tuần sống mới. Đó là thánh lễ của bạn rồi...”.

“...Khi bạn du lịch nước ngoài, bạn vẫn buộc phải tham dự thánh lễ ngày Chúa Nhật và các ngày lễ buộc khác (x. *Giáo Luật*, điều 1247). Nếu

BANLALOICUUDO

nơi bạn đến du lịch có nhà thờ Công giáo, bạn có thể đến tham dự theo nghi thức Công giáo trong chính ngày lễ hoặc chiều ngày áp lễ ở bất cứ nơi nào, dù có thể bạn không hiểu hết thánh lễ do khác biệt về ngôn ngữ (x. *Giáo Luật*, điều 1248, 1; *Giáo lý Hội Thánh Công giáo*, số 2180).

Tuy nhiên, trong thực tế, nếu đi du lịch theo đoàn, không thể bỏ đi riêng để tìm nhà thờ Công giáo, thì bạn cứ an tâm đi theo đoàn, dâng ngày du lịch lên Chúa để hợp với mọi người ca tụng, tôn thờ Chúa là đủ rồi.

Nếu muốn nối kết với Chúa tốt hơn, bạn có thể đến dự lễ vào một ngày trong tuần để nghe trực tiếp Lời Chúa và rước lễ, nhưng không buộc. Chúc bạn luôn bình an”.



3 . Lời khuyên cho người hay chia trí trong thánh lễ

“... Bạn thân mến, chia trí nhiều khi không phải là tội mà có thể là một con cám dỗ để bạn phải chiến đấu, nên bạn cần phân biệt rằng chia trí có thể đến từ 3 phía sau đây. Trước hết có thể từ chính bạn, người chủ động chia trí, khi nghĩ đến điều gì đó trong thánh lễ. Thí dụ sắp đến kỳ thi, bạn cố ý nhớ đến các bài học. Bạn cần phải bỏ loại chia trí này để tập trung cho việc dự lễ.

Tiếp đến, chia trí có thể từ ma quỷ muốn cám dỗ bạn, khiến cho bạn không thể gặp gỡ hay tiếp xúc thân mật với Chúa. Để vượt qua con cám dỗ, bạn có thể thưa chuyện trực tiếp với Chúa về điều mình đang bận tâm suy nghĩ. Nếu con cám dỗ là do ma quỷ, chúng sẽ bỏ chạy và bạn không còn nghĩ đến vấn đề đó nữa.

Cuối cùng, con cám dỗ có thể từ phía Chúa vì Ngài muốn soi sáng cho bạn một điều gì đó khi bạn tiếp xúc với Ngài. Bạn hãy nói chuyện với Chúa về điều mình chia trí và lắng nghe Chúa chỉ dạy. Bạn sẽ tìm được sự bình an để tiếp tục thánh lễ.

4. Lời khuyên cho người hay đi lễ trễ

“Nhiều tín hữu có lẽ cũng đang có thái độ và hành động như bạn. Bạn trễ lễ có thể vì đường xa, vì kẹt xe, vì mắc bận đột xuất... nhưng các lý do khách quan này không thể liệu trước, nên bạn an tâm. Còn nếu bạn thường xuyên trễ lễ vì thức dậy muộn, vì trang điểm lâu giờ, vì ăn uống, nhậu nhẹt trước lễ.. thì chúng ta nên sửa lại chính mình để đi lễ sớm hơn.

Mỗi thánh lễ là một cuộc gặp gỡ giữa con người với Chúa Giêsu cũng như với cả cộng đồng Dân Chúa, gồm các thần thánh, người sống cũng như người đã qua đời trong mẫu nhiệm các thánh cùng thông công. Nếu như ta dự lễ chỉ vì thói quen, hoặc vì những lý do xã hội khác như đi lễ vì sợ cha mẹ, vì tỏ ra mình cũng đạo đức để lấy tình cảm của người khác... thì chúng ta khó mà gặp được Đức Giêsu Kitô trong mẫu nhiệm Phục Sinh của Người.

Giả sử như ta đến nhà thờ để gặp một vị vua giàu lòng quảng đại, vị đó hứa sẽ cho bạn rất nhiều tiền của và chức quyền, thì chắc là bạn sẽ hăm hở, ăn mặc thật đẹp và đến sớm để chuẩn bị như thế nào. Chúa còn cao trọng gấp bội và tặng ban những ân sủng cao quý vô



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

cùng, nhưng người ta không hiểu biết và cảm nhận được nên mới đi trễ và thụ động.

Bạn nên tìm hiểu thêm về giá trị thánh lễ trên các mạng Truyền thông Công giáo. Hy vọng bạn sẽ gặp được Đức Giêsu Kitô và tham dự thánh lễ hiệu quả hơn” .

5. Lời khuyên cho người bỏ đọc kinh tối-sáng thường ngày

“Bạn thân mến, tình trạng sống của bạn rất giống với nhiều người trẻ hiện nay. Cuộc sống dường như lúc nào cũng vội vã từ lúc thức dậy đến lúc tối khuya. Chúng ta có thể dành vài ba giờ mỗi ngày xem báo, lướt web, xem phim trên TV, nhưng dành cho Chúa một vài phút ban sáng hay ban tối lại thấy khó khăn. Tất cả có lẽ bắt nguồn từ việc bạn chưa ý thức để dâng ngày sống cho Chúa lúc ban sáng và cảm ơn Chúa lúc ban tối trong chương trình sống hằng ngày.

Bạn hãy chú ý đến buổi gặp gỡ đầu tiên với Chúa ngay khi thức dậy vì nó sẽ định hướng cho cả ngày sống của bạn. Bạn có thể nói với Người một lời tương tự: *“Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa đã cho con qua một đêm bình an. Xin Chúa chúc lành cho ngày sống mới của con. Chúa là*

BANLALOICUUDO

nguồn lực, nguồn sống, nguồn tình yêu, nguồn tư tưởng, nguồn chân thiện mỹ của con. Vì thế, con xin dâng lên Chúa mọi ý nghĩ, lời nói, việc làm hôm nay cho Chúa để làm sáng danh Chúa và phục vụ anh chị em. Amen”. Nếu bạn nhớ đọc thêm kinh Dâng ngày thì càng tốt hơn nữa.



Còn trước khi ngủ đêm, bạn có thể dành ít phút để nhìn lại ngày sống, cảm ơn Chúa, đặt chương trình làm việc cho ngày hôm sau, thì đời sống bạn chắc chắn sẽ hiệu quả hơn nhiều.

6. Lời khuyên cho người bỏ xưng tội lâu năm

“...Bạn thân mến, chắc có một nguyên nhân đặc biệt nào đó đã khiến bạn bỏ xưng tội trong một thời gian dài như thế. Theo luật Giáo Hội “mọi tín hữu, sau khi đến tuổi khôn, một năm ít nhất là một lần, buộc phải xưng các tội trọng của mình một cách trung thực” (x. *Giáo Luật*, điều 989; *GLHTCG*, số 1457).

Nhưng dù có lý do nào đi nữa, bạn cũng nên xưng tội thường xuyên hơn, vài ba tháng một lần, dù không có tội trọng, để nhận lãnh ơn Chúa chữa lành những khuynh hướng xấu, phát huy những ân sủng cho đời sống siêu nhiên (x. *GLHTCG*, số 1458).

Chẳng ai đợi vài ba năm mới tắm “trọng thể” một lần. Đi trên đường đời, chẳng ai đợi vài ba năm mới hỏi mình đang đi đâu. Lúc lạc đường rồi, thì đi trở lại rất mất công, tốn sức. Vì thế, vài ba tháng một lần, bạn nên dành ít phút xét mình, nhìn lại đoạn quãng đường bạn đã đi, xưng thú tội lỗi để thanh tẩy mình nơi Bí tích Hoà Giải, chắc chắn bạn sẽ cảm nhận ơn Chúa giúp bạn sống hiệu quả như thế nào”.

7. Lời khuyên cho người hay đi xem bói, coi tử vi

“...Bạn thân mến, ở Việt Nam nhiều người đi coi bói bài hay xem chỉ tay. Còn việc xem tử vi cũng liên hệ ít nhiều đến Kinh Dịch của Trung Quốc. Đây là những khoa học huyền bí còn đang được nghiên cứu để xác định giá trị, cộng thêm với những kinh nghiệm, tài năng thấu hiểu tâm lý của thầy bói cũng có thể giúp đỡ bạn phần nào, khi bạn tò mò muốn đoán biết về tương lai của mình.

Thật ra tương lai của bạn vừa nằm trong bàn tay bạn, nghĩa là tùy vào sự hiểu biết khôn ngoan, tài năng phán đoán và hành động của bạn mà có kết quả tốt đẹp hay không. Đồng thời, nó cũng vừa nằm trong bàn tay Chúa, nghĩa là nằm trong sự an bài đầy tình yêu và quyền năng của Chúa Ba Ngôi, nếu bạn biết kết hợp và phó thác đời bạn cho Chúa.

Vì thế, khi hiểu điều đó rồi bạn sẽ thấy việc đi xem bói, coi tử vi trở thành một hành động tò mò, vừa vô nghĩa vừa tốn tiền mà chẳng đi đến đâu. Ta nói vui thôi: nếu mấy thầy bói nói đúng và biết trước điều gì xảy ra thì họ đã trúng số và giàu có từ lâu rồi. Đâu phải kiếm tiền lẻ từ bạn đâu! Vậy bạn hãy tin tưởng phó thác vào

LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

một mình Chúa rồi chăm chỉ làm việc để tạo dựng tương lai tốt đẹp nhé!”.

8. Lời khuyên cho người không thảo kính cha mẹ, ông bà

“Sống chung dưới một mái nhà, với ông bà cha mẹ, nhiều người thuộc hàng con cháu có thể rơi vào tình trạng căng thẳng, không biết hành động như thế nào để tỏ lòng hiếu thảo, vâng phục. Thật thế, vì ông bà cha mẹ khác biệt về tuổi tác, trình độ văn hoá và sự hiểu biết về những tương quan xã hội hiện nay, nên có thể đưa ra những mệnh lệnh khiến ta khó lòng vâng phục. Nếu ta không vâng lời thì lại tỏ ra bất kính với người trên.



Vì thế, chúng ta cần học cách đối thoại với người trên và phân biệt, nhận định đúng vấn

đề để có thể hành động khôn ngoan. Thay vì giữ thái độ bực bội, cau có, bất kính, chúng ta hãy khiêm tốn đón nhận, lắng nghe hết ý kiến của người trên và ân cần giải thích quan điểm của chúng ta, để tìm cách dung hoà. Như thế chúng ta mới giữ được hoà khí trong gia đình”.

9. Lời khuyên cho người phá thai

“...Nhiều người như bạn không biết rằng việc hút điều hoà kinh nguyệt, đặt vòng xoắn hay dùng các viên thuốc uống sau khi giao hợp bán trong các hiệu thuốc chính là những hành động phá thai non. Việt Nam chúng ta theo thống kê mỗi năm có khoảng 2 triệu ca phá thai và 30% những người phá thai rơi vào tình trạng trầm cảm vì luôn bị lương tâm cắn rứt do tội ác giết con của mình (x. Tuổi Trẻ 13/11/2013).

Thật ra ngay từ giây phút đầu tiên, khi hai yếu tố của người nam và người nữ kết hợp với nhau, thì một bào thai người đã hình thành. Con người ấy có tinh thần và tinh thần ấy cảm nhận ngay được mẹ cha mình hay những người khác đang muốn loại trừ mình. Vì thế, nó rất buồn khổ và chết trong nỗi uất hận. Xin hỏi bạn, nếu bạn ở vào hoàn cảnh đó, bạn có hận cha mẹ và người thân của bạn không?

LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Vì thế, bạn cần hoà giải với Chúa về tội ác lớn lao này và còn phải xin lỗi con mình. Bạn cũng nên xin lễ cho con bạn để nó thật sự được giải thoát và thanh tẩy khỏi nỗi uất hận. Nó sẽ trở nên một vị thánh để chuyển cầu cho bạn...”



10. Lời khuyên cho người nghiện thuốc lá

Bạn thân mến, ngày 15/1/2014, bác sĩ Phạm Thị Hoàng Anh, Giám đốc văn phòng Health Bridge Canada tại Việt Nam, cho biết, tỷ lệ nam giới Việt Nam hút thuốc là hơn 47%, nữ gần 1,5%. Ước tính, mỗi năm có 40.000 người chết do thuốc lá và 33 triệu người không hút thuốc bị ảnh hưởng do hít khói thuốc thụ động. Việt

BANLALOICUJO

Nam nằm trong nhóm 15 nước có số người hút thuốc lá nhiều nhất thế giới. Người nghèo hút thuốc rẻ tiền nên độc hại nhiều hơn.

Nhiều người nghiện thuốc lá biết rằng đây là một thói quen xấu, có hại cho sức khỏe của mình cũng như của người khác, nhưng lại khó bỏ hơn cả nghiện rượu bia, ma túy, bài bạc, phim ảnh đồi trụy hay trò chơi trực tuyến do chất Nicotine tác động lên não.

Tại sao người ta lại nghiện hút thuốc lá?
Hoạt chất chủ yếu của thuốc lá hoặc thuốc lào là chất Nicotine, một loại Alcaloid. Chỉ cần vài giây sau khi rít một hơi thuốc lá vào phổi, chất Nicotine kích thích lên hệ thần kinh trung ương và lên toàn cơ thể. Ở não, một số vùng có những thụ thể tiếp nhận Nicotine, cho nên khi hút thuốc lá, người hút có thể thấy trí óc sáng suốt và làm việc có hiệu quả hoặc trong những lúc căng thẳng, lo âu, thuốc lá có thể làm cho người hút cảm thấy thư giãn và bình tĩnh hơn. Nicotine tác động làm tăng tiết các chất dẫn truyền thần kinh trung gian và các nội tiết tố tham dự vào chức năng kháng lại các stress của cơ thể như catecholamine, beta endorphine và các loại cortisol. Những chất này làm cho người hút thuốc lá cảm thấy bình tĩnh, tự tin, bớt lo



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ
ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

âu và có sức để làm việc nhiều hơn (x. Bs. Lê Hùng, *Những tác hại của thuốc lá và cách bỏ thuốc*, Internet).

Tuy nhiên càng hút nhiều, cơ thể bị kích thích tiết các chất nội tiết tố liên tục cho đến khi các chất này bị cạn kiệt, lúc ấy thay vì có cảm giác sảng khoái, ta lại thấy mệt mỏi hơn, khó tập trung tư tưởng, cáu gắt và suy sụp tinh thần mau chóng. Tiếc rằng phần lớn những người nghiện thuốc lá lại không ý thức được vấn đề này. Khi họ hút thuốc mà không thấy sảng khoái thì lại có khuynh hướng tăng liều, nên càng lúc càng nghiện nặng hơn và phải gánh chịu những hậu quả rất tồi tệ.

Tác hại của thuốc lá đối với sức khoẻ. Khi hút thuốc lá, hoặc sống chung với người hút thuốc, chất nicotine, khói thuốc chứa hàng trăm chất độc hại, cộng với chất khí độc CO, hít qua phổi ngấm vào máu, tích lũy lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây nên các bệnh tim mạch, viêm nhiễm đường hô hấp, gây tổn thương trong lòng mạch máu. Họ dễ bị các bệnh như: rụng tóc, đục thủy tinh thể, da nhăn, giảm thính lực, sâu răng, ung thư da, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, loãng xương, bệnh tim mạch, ung thư cổ tử cung, tinh trùng biến

BANLALOICUUDO

dạng, bệnh vảy nến, viêm tắc mạch máu, ung thư phổi và các cơ quan khác như: mũi, miệng, lưỡi, tuyến nước bọt, họng, thanh quản, thực quản, thận, dương vật, tụy... Ngoài ra hút thuốc lá còn gây vô sinh ở nam giới; tăng nguy cơ ung thư tử cung ở nữ giới; dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng ở trẻ em.

Các biện pháp cai thuốc lá. Biện pháp có hiệu quả là điều trị bằng cách thay đổi nhận thức - chuyển đổi hành vi và điều trị bằng thuốc như dùng Nicotine thay thế, Bupropion Hydrochloride, Varenicline.

Các bạn thân mến, trên đây là những hướng dẫn y học của các bác sĩ, còn vị lương y Giêsu có thể chữa lành cho bạn khuyên rằng: bạn hãy quyết tâm thay đổi nhận thức, sửa đổi hành vi vì “*không có việc gì mà Chúa không làm được*”. Bạn hãy tự nhủ rằng: “Mỗi giây phút tôi sống đều có giá trị vĩnh hằng, nên tôi không thể để mất 5 phút sống vì điều thuốc này. Tôi phải sống khoẻ, sống đẹp, sống hào hùng như Chúa Giêsu. Tôi không được tự hại sức khoẻ của mình và của người khác vì đó là một sự bất công. Chúa Thánh Thần đang ban sức mạnh và nhiều ân sủng cho tôi để tôi chiến thắng và vượt lên chính mình.

LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Tôi cần thở Thần Khí của Ngài mỗi khi tôi nhớ thuốc và tập thở thường xuyên hơn khi tôi cần đầu óc tỉnh táo, sáng suốt, tự tin hay để chiến thắng căng thẳng, âu lo”. Bạn hãy uống thêm nhiều nước, ăn nhiều rau xanh, đặc biệt là thường xuyên vận động thể dục, thể thao.



11. Lời khuyên cho người nghiện ma túy

“Bạn thân mến, từng giúp cho các em nghiện ma túy nhiều năm nên tôi rất thông cảm với cơn đói thuốc của bạn. Khi vào cữ mà không có thuốc, thân xác như có hàng ngàn vạn con đoi bọ rúc rĩa khiến bạn hoảng loạn và tìm mọi cách có tiền mua thuốc để qua cơn đau đớn đó. Bạn có biết tại sao lại có cơn đau đó không?

BANLALOICUUDO

Đó là vì cơ thể bạn vẫn có một chất gọi là endorphine (tạm gọi là ma túy nội sinh) tiết ra từ não khi bạn thích thú, sung sướng. Chất này làm cho bạn giảm hẳn cơn đau. Nhưng khi bạn dùng các chất ma túy như heroin, cocain và các loại ma túy khác thì chất ma túy nội sinh này không tiết ra nữa vì chất ma túy bạn dùng mạnh hơn nó gấp nhiều lần. Do đó khi mới ngưng dùng ma túy, bạn rất đau đớn, bồn chồn, sợ hãi, nhưng chỉ 5-7 ngày sau bạn sẽ bớt đau nhiều.

Chắc hẳn bạn đã từng cai nghiện ở một vài cơ sở và đã thất bại. Nhưng hôm nay xin quả quyết với bạn rằng: nếu bạn dùng ý chí vững mạnh cộng tác với ơn Chúa, bạn sẽ chiến thắng được chính mình. Tôi biết có một số người nghiện như bạn đã thành công.

Trước khi cắt cơn nghiện, bạn hãy đến giao hoà với Chúa qua bí tích Hoà Giải vì bạn đã giết lần sự sống của bạn, xúc phạm và làm buồn lòng người thân, có khi còn dối trá, ăn cắp tiền để thoả mãn cơn đói thuốc. Bạn cần được tha thứ để nối lại dòng ân sủng với Chúa, cắt đứt ảnh hưởng của quỷ ma thì cuộc chữa trị mới thành công.



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Tiếp theo, xin bạn nhớ rằng: không ai chết vì cai nghiện ma túy cả, nhưng nhiều người lại chết vì chơi quá liều. Bạn có thể tự cắt con nghiện bằng cách ở yên trong nhà, chấp nhận cơn đau nhức vì thiếu thuốc trong khoảng 4-5 ngày. Lúc đó, bạn hãy uống thật nhiều nước, ăn nhiều đồ mát, xông nước pha tinh dầu cho vã mồ hôi. Rồi bạn cầu nguyện, lần hạt Mân Côi hay chuỗi Lòng Chúa Thương Xót, nghe nhạc thánh ca, nhất là những băng nhạc bạn thích, để quên đi nỗi đau nhức, tập thở theo Thần Khí và nói thầm với Chúa Giêsu trong cơn vật vã đối thuốc: *“Lạy Chúa, xin cứu chữa con”*.

Chỉ sau 5 ngày, chất ma túy nội sinh sẽ bắt đầu tiết ra lại từ não của bạn, bạn cắt đứt được cơn đối thuốc và bạn không còn đau nhức nữa. Sau cùng bạn cần cắt đứt liên lạc với những người đưa ma túy cho bạn dùng, dù họ cho không bạn. Bạn có thể về miền quê, lao động ở xa nhà. Khi buồn hãy nhớ tới Chúa, tới những người thân yêu, và cắt đứt ngay ý muốn chơi ma túy lại cho đỡ buồn. Chúc bạn thành công”.

12. Lời khuyên cho người nghiện rượu

“Bạn thân mến, bạn đừng buồn vì tình trạng nghiện ngập của bạn. Chúa có thể chữa lành cho bạn vì “không có việc gì mà Chúa không làm được” như lời sứ thần Gabriel nói với Mẹ Maria (x. Lc 1,37). Muốn được chữa lành, bạn phải biết rõ tình trạng khốn khổ của mình và đến gặp Chúa Giêsu như các người mù, người bệnh, người tàn tật trong Phúc Âm, nhất là qua bí tích Hoà Giải vì bạn xúc phạm đến sự sống của chính mình, xúc phạm đến người thân.





LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THẮNG TIỀN CỘNG ĐỒNG

Việt Nam chúng ta đang có 26 triệu người uống rượu và vài triệu người nghiện rượu. Nhiều người uống chỉ vì nể bạn bè mời nhậu, sợ không vui chung với họ thì mình sẽ khó khăn trong công việc làm ăn. Bạn thử xét xem, có cần đi uống với những loại bạn bè như thế không? Có người uống rượu vì muốn giải sầu, buồn vì gia đình, vì công việc làm ăn thất bại. Nhưng rượu đâu có giải quyết được gì đối với các tình trạng suy thoái ấy. Trái lại bạn càng cần phải tỉnh táo thì mới thay đổi được gia đình và thành công trong việc làm.

Cụ thể, sau khi giao hoà với Chúa và quyết tâm đổi mới đời sống qua bí tích Hoà Giải, bạn nên lập một chương trình sống đặc biệt cho mình về giờ ăn uống ngủ nghỉ rõ ràng. Bạn cần gắn bó với Chúa Giêsu Thánh Thể để Người tăng sức cho bạn thắng con “ma men” bằng việc dục lễ và rước lễ.

Bạn không thể bỏ ngay rượu như bỏ ma túy mà phải bỏ từ từ, mỗi ngày bớt đi một ly nhỏ thôi. Nếu bạn bỏ ngay, không uống chút nào, bạn có thể gặp sốc, nguy hiểm đến sức khoẻ do chất ethanol đã tác động nhiều đến bộ não của bạn. Bạn rót đầy nước trắng vào một ly nhỏ và nói với Chúa Giêsu rằng: “*Con xin dâng ly nước*

này lên Chúa thay cho ly rượu uống ngày hôm nay. Xin Chúa chúc phúc lành cho con”.

Bạn cũng hãy uống thật nhiều nước, ăn nhiều đồ mát, xông nước pha tinh dầu cho vã mồ hôi, uống thêm các loại trà Atisô và các thuốc bổ gan để hồi phục chức năng gan. Bạn cũng cần tăng cường đời sống đạo đức bằng các thánh lễ, cầu nguyện, lần chuỗi Mân Côi, chuỗi Lòng Chúa Thương Xót, chắc chắn bạn sẽ chiến thắng cơn nghiện của mình. Chúc bạn bình an”.

13. Lời khuyên cho người ham mê sắc dục

“...Bạn thân mến, Chúa Giêsu yêu bạn: Người đã dựng nên bạn, chịu chết để cứu độ bạn và sống lại để chia sẻ sự sống phi thường cho bạn. Nói đúng hơn thì Chúa Giêsu là người tình tuyệt vời, là người chồng/vợ đầu tiên và muôn thuở của bạn, nên bạn cần phải yêu Người và chung thủy trong tình yêu ấy. Chúa không cấm bạn yêu và diễn tả tình yêu với bạn bè, nhưng bạn được mời gọi để bảo vệ sự trong sạch của thể xác và tâm hồn cho xứng đáng với người tình Giêsu của bạn.

Nhiều bạn trẻ rất dễ dãi trong quan hệ tình dục, sống thử đời vợ chồng trước hôn nhân. Mỗi năm Việt Nam có hơn 300.000 ca phá thai ở

LỜI KHUYÊN MỤC VỤ
ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

tuổi vị thành niên (x. Tuổi Trẻ 13/11/2013). Đi đâu ta cũng gặp thấy những khách sạn, phòng nghỉ cho thuê phòng từng giờ, các hiệu thuốc bán công khai các thuốc uống để phá thai, các dụng cụ ngừa thai, bao cao su....



Bạn hãy nhớ mình là người tín hữu Công giáo, là người tình của Chúa Giêsu Kitô. Vì thế bạn hãy tránh những cuộc đi chơi qua đêm hay vào các phòng nghỉ với bạn bè vì khi hai thân xác gần gũi với những cử chỉ âu yếm, kích thích, chúng ta rất dễ chiều theo những đòi hỏi của bản năng. Nếu người bạn nào chỉ đòi hỏi những quan hệ xác thịt, bạn phải cẩn thận và tránh xa người đó vì họ không xứng với tình yêu

BANLALOICUUDO

trong sáng của bạn. Để nhắc nhở mình về tình yêu trong sáng, thỉnh thoảng trong ngày sống bạn nói thầm với Chúa Giêsu: “*Chúa Giêsu ơi, con yêu Chúa*”. Lời nguyện này sẽ giúp bạn rất nhiều đấy”.

14. Lời khuyên cho người thủ dâm

“...Bạn thân mến, nhiều bài báo và bạn bè thường nói: thủ dâm không có hại vì đó là cơ hội điều hoà những đòi hỏi của bản năng tình dục nơi con người, nhất là vào tuổi thanh thiếu niên dồi dào sinh lực.

Đúng là thủ dâm có giải phóng một số dồn nén của bản năng, cho người ta bớt căng thẳng lúc đó, nhưng rồi sau đó người ta lại đòi hỏi mãnh liệt hơn. Thật ra, có nhiều cách để điều hoà những đòi hỏi của bản năng và giải phóng áp lực dồn nén của tình dục như chơi thể thao, tập thể dục mạnh, đi du lịch, du ngoạn, các bộ môn nghệ thuật như hội họa, điêu khắc, đàn ca... Thủ dâm có thể bắt nguồn từ những phim ảnh, trò chơi đồi trụy, mặc cảm tâm lý tự ti hoặc tự tôn... Vì thế bạn có thể đọc một vài câu Lời Chúa trước khi ngủ để Lời Chúa thanh tẩy những nguồn dữ liệu xấu xa này.



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Khi bạn đang nằm hay ngồi mà những hình ảnh dâm dăng bỗng dung xuất hiện, có thể đưa đến thủ dâm, bạn hãy đứng ngay dậy, hít thở dài hơi vài cái, hoặc uống một ly nước lạnh, lau mặt bằng nước lạnh để phá cơn cám dỗ. Bạn có thể kêu lên: *“Lạy Chúa, xin hãy cứu giúp con. Xin bảo vệ thân xác con là đền thờ của Chúa Thánh Thần...”*. Bạn nên sắp giờ tập thể dục, chơi thể thao, tập võ, chơi đàn và làm những việc nặng trợ giúp gia đình vào trong chương trình sống hằng ngày của mình để tiêu hao năng lượng cho những hoạt động hữu ích..

15. Lời khuyên cho người hay xem phim đồi trụy

“Bạn thân mến, có thể nói việc quan hệ tình dục, thủ dâm bắt nguồn từ những phim ảnh, trò chơi đồi trụy. Để tạo ra một hình ảnh động, trong 1 giây có 24 hình ảnh liên tiếp chồng gập nhau, đưa qua mắt bạn. Qua 1 giờ (3.600 giây) xem phim, đôi mắt bạn thu nhận tới 86.400 hình ảnh. Những hình ảnh này được lưu trữ trong bộ nhớ của tâm trí. Rồi ma quỷ lợi dụng những hình ảnh ấy để cám dỗ, thúc đẩy bạn làm những hành động dâm dăng, vì chúng là tinh thần có thể thâm nhập vào tinh thần bạn.

BANLALOICUUDO

Hơn nữa, các hình ảnh ấy với âm thanh, màu sắc hấp dẫn, chứa đầy trong ký ức sẽ làm cho tâm trí bạn không còn nhiều chỗ trống để nhận vào những ý nghĩ tốt đẹp, những kiến thức mới mẻ và cả những ơn soi sáng của Chúa. Do đó bạn sẽ tiêu phí rất nhiều năng lượng của bộ não cho những hình ảnh đồi trụy, học hành sẽ kém sút, lòng đạo sẽ giảm bớt, có khi mất hẳn ơn thánh sung vì Chúa là tinh thần trong sáng, cao quý không thể ở chung với những gì bẩn thỉu, thấp hèn.

Muốn chiến thắng cơn nghiện ngập này, bạn nên thường xuyên đến với bí tích Hoà Giải để thanh tẩy tâm hồn, có một chương trình làm việc điều độ, có một giờ ngủ đêm nhất định, không nên cho con cái sử dụng máy vi tính trong phòng ngủ riêng, gắn chương trình kiểm soát phim đồi trụy vào TV, yêu cầu chơi thể thao, tập thể dục đều đặn, tập thở theo Thần Khí mỗi khi có dịp. Bạn có thể gắn một câu Phúc Âm trên góc màn hình *“Phúc thay ai có lòng trong sạch vì họ sẽ nhìn thấy Thiên Chúa”* để nhắc nhở mình. Buổi tối bạn nên đọc một vài câu Thánh Kinh để Lời Chúa, như dòng nước, thấm nhập vào tiềm thức, vào vô thức, sẽ thanh tẩy ký ức và tinh thần.

16. Lời khuyên cho người đồng tính luyến ái

“...Bạn thân mến, hiện nay trong xã hội, số người đồng tính ngày càng tăng do hoàn cảnh khó khăn về gia đình, do tình trạng ly hôn, do những phim ảnh đồi trụy phổ biến các cảnh làm tình đồng tính đầy dẫy trên mạng internet. Thật ra, số người đồng tính do xáo trộn của nhiễm sắc thể giới tính chỉ chiếm khoảng 2% trong những người đồng giới. Còn lại là do nguyên nhân tâm lý, xã hội.

Hiểu rõ điều này sẽ giúp bạn tìm ra những nguyên nhân gây nên tình trạng bất thường nơi chính mình và biết rằng mình có thể thoát khỏi tình trạng này nhờ những cách điều trị tâm lý và cả tâm linh. Nhưng trên hết bạn nhớ rằng Đức Giêsu Kitô là người yêu đầu tiên và muôn thuở của



bạn, nên bạn phải gìn giữ linh hồn và thân xác bạn xứng đáng với tình yêu Người. Bạn hãy tránh xa các bạn xấu rủ rê bạn và hãy tin tưởng vào Bí tích Hoà Giải cũng như Mình Máu Chúa sẽ tăng sức mạnh cho bạn để vượt thắng chính mình!

17. Lời khuyên cho người nghiện trò chơi trực tuyến

“...Bạn thân mến, Việt Nam hiện nay có trên 40 triệu người sử dụng máy vi tính, nhưng đang có trên 10 triệu người chơi trò chơi trực tuyến hằng ngày. Nhiều người nghiện đến độ chơi ngày đêm liên tục, mua ngay đồ ăn, thức uống đặt trong phòng chơi. Có những em học sinh bỏ cả bài làm, bài học, ăn cắp tiền người thân để thoả mãn cơn nghiện. Số thời gian lãng phí, sức lực tiêu hao cho việc nghiện ngập này rất lớn lao.

Thật ra nhiều trò chơi trực tuyến rất hữu ích, nếu chúng ta biết chơi điều độ vì chúng huấn luyện khả năng sáng tạo, óc tưởng tượng, sự nhanh nhẹn, khéo léo của người chơi. Chúng cũng là dịp kết nối các bạn bè cùng sở thích, giúp người chơi thoát ra khỏi sự ù lì, bất động, lười biếng, thụ động. Tuy nhiên, chúng cũng



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

làm cho người chơi quên hết thực tại của đời sống, đắm mình trong một không gian, thời gian ảo, giam hãm mình trong sự cô độc, ngăn cách xã hội, bỏ quên đời sống gia đình, trốn chạy thất bại hay khó khăn trong đời sống.

Điều tai hại nhất của trò chơi trực tuyến là, khi người chơi say mê rồi, họ miệt mài chơi hết giờ này sang giờ khác nên mất rất nhiều thời giờ, sức lực. Tâm trí đầy những hình ảnh bạo lực, dâm loạn, ma quái, hư ảo của các loại trò chơi. Do đó không còn nhiều khả năng để học hành, làm việc, sống tốt đẹp. Sức khoẻ càng ngày càng giảm sút vì ăn uống thất thường, hao tổn tâm trí, dẫn đến xáo trộn tâm thần.

Để giúp cho chính mình hay con cháu vượt thẮng con đăm mê, nghiện ngập này, chúng ta nên có một thời khoá biểu học hành hay làm việc thật rõ ràng. Chỉ cho phép chơi khi đã học xong, làm xong công việc và ấn định thời gian chơi không quá 1 hay 2 giờ, tùy theo ngày thường hay nghỉ lễ, cuối tuần. Không đặt máy vi tính hay máy chơi trong phòng ngủ hay phòng riêng, nhưng để trong phòng khách để có thể kiểm soát giờ chơi, trò chơi cũng như ngăn chặn những trò chơi bạo lực, dâm dắng.

BANLALOICUUDO

Khuyến khích những vận động thể dục, thể thao ngoài trời, các cuộc du ngoạn, du khảo trong nhóm nhiều người để tăng tính thực tế và cộng đồng.

18. Lời khuyên cho người ăn cắp, ăn trộm vặt trong công ty

“...Một số người VN có tính tham lam, ăn cắp của công, phung phí thời giờ làm việc ở xí nghiệp, công ty cho những chuyện riêng tư. Các nhà xã hội học cho rằng đó là tập tính của người Việt kết tinh sau 11 thế kỷ bị người Trung Hoa đô hộ. Thời đó, để chống đối bọn xâm lăng, người Việt thường phá hoại của công, làm việc cầm chừng và chỉ tỏ ra chăm chỉ khi có mặt người chủ. Sau thời kỳ bị đô hộ, cách hành xử đó trở thành tập tính của dân Việt.

Người Công giáo chúng ta cần sửa thói xấu này. Dù một đồng không phải của ta, ta cũng không được lấy. Dù một vật nhỏ không phải của mình, ta cũng không tham. Nếu bạn lỡ lấy rồi, hãy đền trả cho công ty cách trực tiếp, hoặc nếu không thể, thì đền cách gián tiếp bằng những cố gắng chuyên cần lao động của mình. Sống chân thành và liêm chính như thế bạn sẽ luôn được bình an và hạnh phúc”.

19. Lời khuyên cho người ham mê cờ bạc, chơi số đề, số đuôi, cá độ

“... Việt Nam hiện nay có rất nhiều người ham mê cờ bạc, chơi số đề, số đuôi, chơi cá cược bóng đá trên mạng quốc tế, cá độ đá gà, đua ngựa, đua chó hoặc chạy sang biên giới Campuchia đánh bạc đến nỗi tán gia bại sản. Niềm đam mê này khởi đầu chỉ là những ván bài chơi giải trí ngày Tết hay những buổi cuối tuần, nhưng rồi biến dần thành bài bạc.

Giáo Hội khuyến khích chúng ta nghỉ ngơi, giải trí vào ngày Chúa Nhật (x. Giáo Luật, điều 1247; Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 2184-85) nhưng sự giải trí ấy phải giúp tín hữu vun trồng đời sống gia đình, văn hoá, xã hội và tôn giáo của mình. Lòng ham mê cờ bạc làm cho bạn tốn phí rất nhiều thời giờ lao động, làm thiệt hại gia đình vì những thua thiệt tiền bạc, có khi mất cả sản nghiệp. Nhiều người mắc nợ còn sợ bị bọn giang hồ hay mafia thanh toán. Hơn nữa, nhìn vào xã hội quanh ta, có hàng triệu người đói khổ, hàng ngàn người bới moi thùng rác mỗi ngày, chúng ta không thể vô tâm, vô cảm trước những đồng bào đói rách, khốn khổ này.

Vì thế, bạn có thể mua một con heo đất rồi bỏ những đồng tiền bạn muốn chơi bài bạc vào

BANLALOICUUDO

đó. Rồi một ngày nào đập heo, bạn sẽ có một số tiền lớn giúp đỡ những người khốn khổ quanh mình. Bạn có thể dành thời giờ nhàn rỗi cho các hoạt động tôn giáo hay xã hội khi bạn đăng ký tham gia các nhóm cầu nguyện, sinh hoạt đoàn thể hay tổ chức từ thiện xã hội. Chúc bạn bình an”.



20. Lời khuyên cho người không trung thực trong việc học hành, thi cử

“...Bạn thân mến, việc bạn quay cóp bài hay cho người khác xem bài trong các kỳ thi, hoặc thi giùm người khác, đều là những hành động thiếu trung thực, vừa hại mình vừa hại người, chứ không phải tạo nên mối liên đới, đoàn kết



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

giúp đỡ nhau trong cơn hoạn nạn như một số học sinh, sinh viên nguy bệnh.

Chúa Giêsu là sự thật, Ngài muốn bạn sống thật với mình và với người. Nếu khả năng trình độ của ta làm bài thi đến mức ấy thì ta đừng quay cóp để đạt điểm cao hơn. Bạn hãy tập đứng vững và bước đi bằng đôi chân thật của mình thay vì dựa vào người khác. Dù đường đi có khó khăn vì sỏi đá ban đầu, nhưng sẽ luyện cho đôi chân bạn vững bước sau này.

Sống trung thực như thế bạn sẽ luôn được bình an, hạnh phúc và ơn Chúa Thánh Thần sẽ đổ xuống trên bạn để bạn tiến bước xa hơn”.

21. Lời khuyên cho người hay nói tục, nói xấu, nói dối, chửi mắng

“...Ông bà ta thường khuyên: *“Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”*. Hơn nữa, người tín hữu chúng ta còn dùng lời nói để chữa lành, thánh hoá và cứu độ người khác vì ta không chỉ nói lời tự nhiên của con người mà nói lời của Chúa. Muốn thế, bạn cần phải tập thở được Thần Khí của Chúa thì lời bạn nói ra mới có thể nói được là Lời Chúa.

Xin chia sẻ với bạn cách thở như sau: trước khi bạn mắng chửi hay nói gì với ai, bạn hãy

BANLALOICUUDO

nhớ Chúa Giêsu đang ẩn thân trong người bạn nói với. Người nghe thấy và biết rõ lòng bạn. Bạn khoan nói để trút nỗi nóng giận, bực bội, thù ghét lên họ, nhưng bạn hãy hít vào thật sâu, vừa hít vừa nói thầm “*Lạy Chúa Giêsu, xin ban Thần Khí của Chúa cho con*”.

Khi hít dài hơi như vậy, bạn đưa nhiều dưỡng khí vào trong máu, rồi máu được đưa lên bộ não sẽ giúp bạn kìm hãm cơn nóng giận và Thần khí Tình yêu sẽ làm cho lời bạn nói có sức cứu độ phi thường. Tập vài lần trong ngày bạn sẽ thấy lời mình tác động kỳ diệu lên mọi người quanh bạn. Chúc bạn an lành”.

22. Lời khuyên cho người luôn bị dẫn vật vì quá khứ tội lỗi

“...Sự dẫn vật trong lương tâm này bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân. Có thể Chúa cho phép xảy ra để bạn khiêm tốn hơn đối với người khác, nhất là đối với những ai đang bị bạn xem thường vì đời sống tội lỗi của họ.

Nguyên nhân tiếp theo có thể là quý dữ muốn làm cho bạn mất bình an, phá vỡ sự thân mật, lòng đạo đức của bạn hoặc ngăn cản bạn hiến thân cho Chúa, nhất là khi bạn đã xưng tội và luôn sống trong ân nghĩa với Chúa.



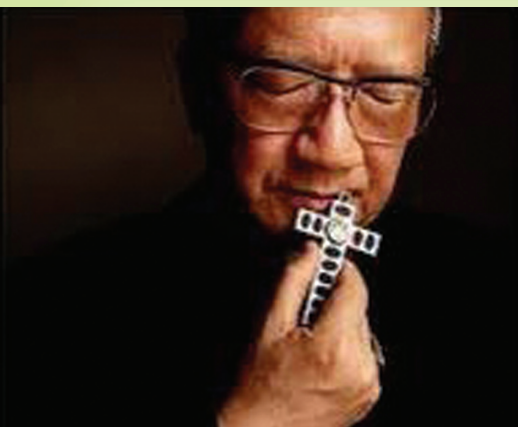
LỜI KHUYÊN MỤC VỤ
ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Điều bạn có thể làm bây giờ là bạn xưng lại tội cũ như một lần giục lòng thống hối, dâng tất cả quá khứ cho Ngài và từ nay không bao giờ nhắc lại tội lỗi đó nữa. Xin Chúa cho bạn luôn bình an và tín thác vào lòng thương xót của Người”.

23. Lời khuyên cho người không thể tha thứ cho ai xúc phạm đến mình

“...Nhiều người sống chung trong một gia đình cứ nhớ mãi tội lỗi hay thiệt hại người thân gây ra cho mình, dù người làm điều đó đã quên từ lâu. Mỗi lần nhớ đến là vết thương lòng bị khơi sâu, lan rộng. Lòng họ đau đớn khi phải nhìn mặt người thân và nhớ lại cảnh phản bội của người đó. Họ cứ giữ mãi thái độ lạnh lùng bên ngoài và lòng thù hận, đau khổ bên trong. Họ không biết rằng họ đang làm tổn thương chính mình và những người khác trong gia đình.

Vết thương lòng này chỉ có thể chữa lành bằng liều thuốc tình yêu họ học nơi trái tim Đức Chúa Giêsu luôn mở rộng trên thập giá, dù bị lưỡi đồng đâm thấu. Xét về cuộc hôn nhân mẫu nhiệm của mỗi người chúng ta với Chúa, chúng ta cũng thấy mình nhiều lần phản bội tình yêu



của Chúa mỗi khi phạm tội. Thế nhưng Chúa vẫn tha thứ cho ta, vẫn yêu thương ta và ban ân sủng hằng ngày cho ta. Điều này mời gọi ta hãy

tỏ lòng khoan dung tha thứ cho mọi người, dù họ xúc phạm đến ta nặng nề đến thế nào chăng nữa.. Khi đó ta sẽ cởi bỏ được gánh nặng tâm hồn và cảm nghiệm được niềm vui, hạnh phúc trong tình yêu quảng đại”.

24. Lời khuyên cho bà mẹ có con mắc chứng tự kỷ

“Trước hết bạn đừng bao giờ nghĩ đứa con tự kỷ của mình là một tai họa, là án phạt Chúa giáng xuống gia đình vì tội lỗi của mình hay của ai đó. Chúa là người cha nhân từ, yêu thương ta đến nỗi ban Con Một Ngài để chết cho ta và sống lại vì ta, thì làm sao lại đày đoạ, giáng phạt ta được!



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Hơn nữa, bạn nên biết rằng hội chứng tự kỷ đang lan rất nhanh trên khắp thế giới. Cách đây hơn 30 năm, cứ 2.500 trẻ thì có 1 trẻ tự kỷ. Cách đây 10 năm, cứ 500 trẻ thì có 1 đứa tự kỷ. Vào năm 2013, ở Việt Nam cứ 110 trẻ thì có 1 trẻ tự kỷ, còn ở Hoa Kỳ, cứ 88 trẻ thì có 1 trẻ bị tự kỷ. Mỗi năm Việt Nam có hơn 1 triệu bà mẹ sinh con và có khoảng 10.000 trẻ mắc tật này. Hiện nay ở nước ta có cả trăm ngàn em tự kỷ nên bạn đừng dẫn vật mình vì đứa con tật nguyền. Ta cần tỉnh táo để dạy dỗ con vượt qua những khuyết tật của nó.

Hội chứng này đang được nghiên cứu sâu rộng và người ta tìm ra rất nhiều nguyên nhân. Nguyên nhân quan trọng đó là sự phát triển không đồng đều và bất bình thường của 2 bán cầu não do căng thẳng trong cuộc sống, nhất là khi sinh hoạt vợ chồng, do hoá chất trong đồ ăn thức uống, do những biến động tâm lý thái quá.

Nếu bạn phát hiện cháu có những biểu hiện của chứng tự kỷ, bạn nên đưa cháu đến các bệnh viện chuyên khoa nhi đồng, càng sớm càng tốt, để các bác sĩ và nhà tâm lý xã hội kiểm tra xem cháu khiếm khuyết về lĩnh vực nào và có thể giúp đỡ bạn dạy dỗ con.

BANLALOICUUDO

Sau đây là vài triệu chứng hành vi của trẻ tự kỷ khoảng 18 tháng tuổi, lúc bé chập chững biết đi: “Bé không quan tâm đến các trẻ khác đang chơi, hẳn học với anh chị em, ngồi gào khóc 1 mình thay vì gọi mẹ, không để ý lúc cha mẹ đi hay về nhà. Bé không quan tâm chơi ú oà hay những trò chơi tương tác khác, phản ứng mạnh khi được cha mẹ bồng, ôm hay hôn. Trong giao tiếp, bé không nhận biết môi trường chung quanh như nóng, lạnh, không biết nguy hiểm. Bé khó tiếp xúc mắt, không nhìn thẳng vào người đối diện, không quan tâm đến giao tiếp. Khi cần gì bé thường cầm tay dắt người khác đến vật đó chứ không chỉ ngón tay vào vật đó và đòi hỏi.

Bé có nhiều hành vi lặp đi lặp lại như vẫy tay, tắt và bật đèn liên tục, tự quay vòng vòng, nhìn liên tục vào quạt trần đang quay, xếp các đồ chơi thành hàng dài, không quan tâm đến đồ chơi mà chỉ gắn bó với một số vật dụng, không biết chơi cách phù hợp với đồ chơi mà chỉ thích một phần đồ chơi như quay mãi bánh xe của 1 chiếc ô tô đồ chơi. Bé có các hành vi tự gây thương tích như đập đầu xuống nền nhà, tự cắn tay, tự cào cấu, tự bứt cả nắm tóc trên đầu” (x. Linda Lee, *Autism Physician Handbook - Sổ Tay Tự Kỷ của Bác Sĩ*, 2007, tổ chức HANS).



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

Sau khi mở 4 khoá ở TP.HCM và 3 khoá ở Hà Nội để giúp đỡ các giáo viên và phụ huynh trẻ tự kỷ, chúng tôi xin chia sẻ những kinh nghiệm trên đây. Chúng tôi cũng đề nghị là bạn hãy hít thở Thần Khí của Chúa Kitô thật nhiều để nhận được ơn yêu thương, nhẫn nại và các ơn khác khi săn sóc, dạy dỗ con mình. Bạn hãy xoa đầu con để kích thích hoạt động của bộ não cháu nhỏ, xoa nóng sống lưng cho cháu bằng bàn tay đầy tình yêu của bạn. Chúc bạn bình an”.



25. Lời khuyên cho người có vài tội nhẹ quen phạm

“...Khi xét mình xung tội hay tỉnh tâm thánh, bạn thấy mình chỉ có ít lần chia trí trong thánh lễ, la mắng con cái, bực bội với bạn bè và không có phạm những tội nặng nề nào. Bạn hãy cảm tạ Chúa đã cho bạn sống tốt đẹp trong thời gian vừa qua.

Tuy nhiên chúng ta nên nhớ rằng, đời sống đạo của ta không căn cứ vào những tội lỗi không phạm, mà lại căn cứ vào những điều tích cực ta làm vì Chúa là Đấng Tích Cực, Ngài không nhớ các điều tiêu cực của bạn, cũng chẳng bao giờ lưu giữ các tội lỗi ấy. Nơi Ngài chỉ là những cái “có” chứ không phải cái “không”. Điều làm bạn có giá trị đối với Chúa chính là các điểm tích cực bạn làm mỗi ngày: nên bạn cố gắng chỉ nghĩ điều tốt đẹp, chỉ nói lời chân thành, chỉ làm việc chính đáng.

Nhất là bạn hãy đưa tình yêu vào trong các hoạt động của mình. Bạn nói với Chúa: *“Lạy Chúa, con xin ăn bữa ăn này, ngủ giấc ngủ này, chịu đựng nỗi đau này, đón tiếp người bạn này, xem cuốn phim này vì yêu Chúa và yêu mọi người”*. Bạn sẽ thấy đời sống bạn tràn đầy bình an và hạnh phúc vì Chúa là tình yêu



LỜI KHUYÊN MỤC VỤ
ĐỂ THĂNG TIẾN CỘNG ĐỒNG

và vì bạn cảm nghiệm rằng mình đang được yêu thương”.

26. Lời khuyên cho người thường ghen tị với bạn bè, đồng nghiệp

“... Bạn thân mến, người ta thường ghen tị khi nhìn thấy người khác đẹp hơn, giỏi hơn mình, tài năng và giàu sang hơn mình. Họ mang mặc cảm tự ti về mình và tốn nhiều thời giờ, năng lực cho những nỗi buồn bực, ghen tíc đó.

Thật ra, bạn hãy nhìn vào chính mình để nhận ra giá trị cao quý của mình. Trong hơn 7 tỉ người đang sống trên mặt đất hiện nay, không thể nào kiếm một người thứ hai giống bạn đâu. Bạn là một người độc đáo với những hoàn cảnh, tài năng, ân phúc có một không hai. Vì thế, bạn đừng quan tâm đến bất cứ ai khác, đừng so sánh mình với họ.

Chúa yêu bạn từng giây phút và ban cho bạn những ân sủng, nên bạn hãy tập trung mọi sức lực để phát huy các ân sủng ấy. Một nụ cười chỉ tốn 1,2 giây. Một lời nói cảm ơn, khích lệ chỉ tốn vài giây. Bạn hãy kết hợp với Chúa Giêsu và Chúa Thánh Thần để mỗi giây phút sống đều có một hành động tốt đẹp cho Chúa và cho mọi

BANLALOICUUDO

người. Bạn sẽ thấy mình sống bình an, hạnh phúc hơn nhiều và có nhiều người sẽ lại ghen tị với bạn đấy. Chúc bạn luôn an vui”.



bạn Là **LỜI**
CỨU ĐỘ

LM. ANTÔN NGUYỄN NGỌC SƠN

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
53 Tràng Thi – Hà Nội
ĐT: 04.37822845 – Fax: 04.35566703

Chịu trách nhiệm xuất bản:
NGUYỄN CÔNG OÁNH

Biên tập: NGUYỄN THỊ HÀ
Bìa: TRẦN KIM QUYÊN
Trình bày: NGUYỄN HÀ

IN 5.000 CUỐN KHỔ 11x17cm
CÔNG TY
SỐ XUẤT BẢN TG NGÀY
IN XONG VÀ NỘP LƯU CHIẾU QUÝ 4 NĂM 2014