



**CỘNG ĐỒNG CÔNG GIÁO VIỆT NAM**  
**TỔNG GIÁO PHẬN GALVESTON-HOUSTON**  
 VIETNAMESE CATHOLICS OF THE ARCHDIOCESE OF GALVESTON-HOUSTON

# DỪNG LẠC

1701 San Jacinto Street - Houston, Texas 77002  
 www.cgvnhouston.org

**Tổng Giám Mục: Hồng Y Daniel DiNardo**  
**Giám Mục Phụ Tá: GM. George A. Sheltz**

**Lm. Gioan Viannê Nguyễn Ngọc Thu**  
 Đại Diện Đức Tổng Giám Mục  
 Chủ Tịch Cộng Đồng Công Giáo VN  
 281-495-8133

**Hội Đồng Giáo Dân, TGP Galveston-Houston**

Chủ Tịch: Ô. Phêrô Võ Tiến Đạt  
 Giáo Xứ Đức Kitô Ngôi Lời Nhập Thể  
 281-827-9571

Phó CT Nội Vụ: Ô. Phêrô Nguyễn Tài (GXĐMLV)  
 281-932-4655

Phó CT Ngoại Vụ: Ô. Phêrô Vũ Đức Phú (GXLĐ)  
 281-777-2229

Tổng Thư Ký: Giuse Nguyễn Văn Hùng (CĐSL)  
 832-403-7871

Thành viên: CT HĐMV các giáo xứ và cộng đoàn

## Thánh lễ cuối tuần

### GX. CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VIỆT NAM

TB: 6:00 pm - CN: 7:00; 8:30; 10:30 am; 6:00 pm

Lm. Giuse Vũ Thành

Lm. Gioan Nguyễn M. Hùng

Pt. Giuse Nguyễn Phẩm

Pt. Giuse Lê Văn Rô

10610 Kingspoint Rd. - Houston, TX 77075

713-941-0521

### GX. ĐỨC KITÔ NGÔI LỜI NHẬP THỂ

TB: 6:00 pm - CN: 7:00 am; 9:00 am; 11:00 am;  
 2:30 pm; 7:00 pm

Lm. Gioan Viannê Nguyễn Ngọc Thu

Lm. Giuse Bùi Phương Tiến

Pt. Giuse Nguyễn Sĩ Bạch

Pt. Phêrô Nguyễn Cường

8503 S. Kirkwood Rd. - Houston, TX 77099

281-495-8133

### GIÁO XỨ ĐỨC MẸ LA VANG

TB: 6:00 pm - CN: 7:30; 9:15; 11:00 am; 6:00 pm

Lm. Thomas Trần Thiên Ân, OP.

Lm. Đaminh Trịnh Thế Huy, OP.

Lm. Phêrô Phạm Duy Khánh, OP.

Pt. Micae Nguyễn Kim Khánh

12320 Old Foltn Rd. - Houston, TX 77086

281-999-1672

### GIÁO XỨ ĐỨC MẸ LÔ ĐỨC

TB: 6:00 pm - CN: 7:00; 9:00; 11:00; 1:15; 6:00

Lm. Anthony Đinh Minh Tiên, OP.

Lm. Giuse Maria Đỗ Cao Nhân, OP.

Pt. Giuse Đỗ Nguyên Chương

6550 Fairbanks N. Houston, Houston, TX 77040

713-939-1906

### CỘNG ĐOÀN THÁNH TÂM

TB: 7:00 pm - CN: 1:00

Lm. An Phong Sô Trần Đạt Nhân

1701 San Jacinto St. - Houston, TX 77002

713-659-1561 ext. 135

### CỘNG ĐOÀN HOLY ROSARY

CN: 3:15; 6:30

Lm. Anthony Trần Ngọc Hùng, OP.

3617 Milam St. - Houston, TX 77002

713-518-2319

*Chúa Nhật III Mùa Chay, Năm C, Ngày 24-03-2019*  
*Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca 13, 1-9*

## SUY NIỆM LỜI CHÚA

## CÁI NHÌN NỘI TÂM

Mùa Chay là mùa sám hối. Sám hối là đổi mới tâm hồn. Muốn đổi mới tâm hồn, phải đổi mới cách nhìn về con người và cuộc đời, về bản thân và tha nhân. Hôm nay, Chúa Giêsu dạy ta những cách nhìn thời cuộc và biến cố theo tinh thần của Người.

Thông thường, trước một biến cố, ta dễ có cái nhìn chính trị. Hôm nay, người ta thuật lại việc Philatô giết những người Do Thái trong Đền Thờ. Thời ấy, đế quốc Rôma đang thống trị nước Do Thái. Philatô là viên tổng trấn của Rôma. Tường thuật biến cố đau thương này, Giêsu có cái nhìn chính trị. Người ta án Philatô. Không làm chính trị, cho dù vẫn bị kết án vì một viên tổng trấn này. Trước mọi biến cố, ta có một cái nhìn bình diện chính trị, một giải đáp thuộc một biến cố gây xôn xao dư luận, Chúa Giêsu mời gọi ta hãy ăn năn sám hối. Từ cái chết của thể xác, Chúa Giêsu hướng suy nghĩ ta tới cái chết của linh hồn: “Các ông tưởng mấy người Galilê đó bị như vậy là vì họ tội lỗi hơn những người Galilê khác sao? Tôi nói cho các ông biết, không phải thế đâu; nhưng nếu các ông không sám hối, thì các ông cũng sẽ chết hết như vậy”.



Đối với người khác, ta dễ có cái nhìn kết án. Khi gặp một người mù từ thuở mới sinh, người ta hỏi Chúa Giêsu: “Đây là do tội nó hay tội của cha mẹ nó?”. Gặp người phụ nữ phạm tội ngoại tình, người ta muốn kết án chị. Người ta có thói quen cho rằng thành công là một ân huệ Chúa thưởng cho người đạo đức, còn tai họa là hình phạt Chúa dành cho kẻ tội lỗi. Hôm nay, chứng kiến những nạn nhân bị thiệt mạng, những người tường thuật đều nghĩ rằng những nạn nhân ấy chết vì họ tội lỗi, còn tôi vô sự, điều đó chứng tỏ tôi vô tội. Chúa Giêsu lên tiếng cảnh báo họ: Các ông cũng là kẻ tội lỗi. Nếu các ông không ăn năn hối cải, các ông sẽ chết thảm khốc hơn những nạn nhân kia nữa. Chúa Giêsu dạy ta có cái nhìn bao dung. Nếu có phải xét đoán, hãy xét mình trước khi xét người. Nếu có phải lên án, hãy lên án chính bản thân mình trước khi lên án người khác: “Hãy lấy cái đà ra khỏi mắt người trước, rồi người sẽ thấy rõ để lấy cái rác ra khỏi mắt anh em”. “Ai trong các ông vô tội hãy ném đá chị này trước đi”.

Sau cùng, ta thường có cái nhìn ảo tưởng. Ta xây dựng những chương trình to lớn, những tham vọng đổi mới xã hội. Chúa Giêsu dạy ta hãy có cái nhìn thực tế: Đừng ảo tưởng với những chương trình to tát, lập biên và trời. Hãy bắt đầu bằng những việc nhỏ bé. Đừng có ảo tưởng đổi mới xã hội, cải tạo thế giới. Trước hết, hãy đổi mới chính mình, cải tạo bản thân mình. Tục ngữ Trung quốc có câu: Nếu mỗi người trồng hoa trước cửa nhà mình, cả thế giới sẽ biến thành một vườn hoa đẹp. Đổi mới chính mình đó là góp phần vào đổi mới thế giới.

Với những bài học ấy, Chúa Giêsu hướng ánh mắt ta lên cao, vượt thoát lĩnh vực tự nhiên để vươn tới lĩnh vực siêu nhiên. Với những bài học ấy, Chúa Giêsu hướng cái nhìn của ta xuyên qua những lớp bì phủ bên ngoài để soi chiếu vào chiều sâu nội tâm. Với những bài học ấy, Chúa Giêsu hướng cái nhìn của ta ra khỏi những ảo tưởng, đổi diện

## CÔNG ĐOÀN ST. CHRISTOPHER

CN: 4:30

Lm. Giuse Lê Thu

8150 Park Place – Houston, TX 77017  
713-645-6614

## CD. ST. JUSTIN TỬ ĐẠO

CN: 12:00

Lm. Phêrô Nguyễn Hữu Thăng  
Pt. Giuse Trần Văn Nhật

13350 Ashford Point Dr. Houston, TX 77082  
281-556-5116

## CÔNG ĐOÀN FATIMA

CN: 9:00

Lm. Đaminh Trịnh Thế Huy, OP.  
1003 Gulf Bank-Houston, TX 77037  
713-732-0132

## Giáo xứ Mỹ có thánh lễ Việt ngữ cuối tuần

TB: 8:00 pm

St. Elizabeth Ann Seton

6646 Addicks Satsuma Rd. Houston, TX 77084  
281-463-7878

TB: 7:00 pm

St. Francis de Sales

8200 Roos Rd. Houston, TX 77036  
713-774-7475

## LIÊN ĐOÀN THIẾU NHI THÁNH THỂ

Tổng Tuyên Ủy: Lm. Giuse Lê Thu  
Trường Phêrô Võ Khanh Tony (GX/CTTĐVN)  
832-455-5961

## LIÊN HỘI CÁC BÀ MẸ CÔNG GIÁO

Tổng Linh Hưởng: Lm. Giuse Bùi Phương Tiễn  
Lucia Nguyễn Ngọc Thủy  
281-948-2757

## LIÊN ĐOÀN LIÊN MINH THÁNH TÂM

Tổng Linh Hưởng: Lm. Giuse Vũ Thành  
Ông Nguyễn Văn Xuân  
832-260-5016

## LIÊN ĐOÀN TÔNG ĐỘ FATIMA

Tổng Linh Hưởng: Lm. Anthony Trần Ngọc Hùng  
713-518-2319  
Ông Phêrô M. Nguyễn Văn Triệu (Gx. CTTĐ)  
281-484-3157

## ĐẠO BINH ĐỨC MẸ (LEGIO MARIE)

Tổng Linh Hưởng: Lm. Gioan Nguyễn M. Hùng  
Trường Curia Giuse Nguyễn Ngọc Thiên  
832-433-2198

## PHONG TRẢO CURSILLO

Tổng Linh Hưởng:  
Lm. Anthony Phạm Hữu Tâm, ICM.  
Trường Lãnh Đạo: Maria Nguyễn Thu Trang  
713-303-7982

## LH. ĐOÀN DÒNG BA ĐA MINH

Tổng Linh Hưởng: Lm. Đình Minh Tiễn, OP  
Ông Cao Văn Thuận (Giáo Xứ Lộ Đức)  
281-859-8268

## TUYÊN ÚY NHÀ THƯƠNG

Lm. Anthony Trần Ngọc Hùng  
713-757-1000 ext. 1624

## PHÁT THANH TIN YÊU

Tuyên Ủy: Lm. Gioan Trần Đình Khả  
10135 West Rd.  
Houston, TX 77064  
281-955-7328

Website Cộng Đồng Công Giáo VN - Houston

www.gcvnhouston.org

Phụ Trách: Pt. Giuse Trần Văn Nhật  
nth@nguoitinhuu.org  
713-870-8955

với thực tế bản thân để trước mỗi biến cố ta tự xét và đổi mới chính mình.

Lạy Chúa, xin đổi mới trái tim con. Amen.

## **KIỂM ĐIỂM ĐỜI SỐNG**

- 1.- Trong các biến cố, bạn có tìm thấy ý Chúa không?
- 2.- Bạn có nghĩ rằng hề ai gặp may thì đó là người đạo đức, ai gặp tai nạn thì đó là người tội lỗi không?
- 3.- Muốn đổi mới gia đình, xã hội, phải đổi mới bản thân trước. Bạn nghĩ sao về điều này?

+Tgm. Giuse Ngô Quang Kiệt

## **THƯƠNG XÓT NHƯ CHỨA CHA**

Cuộc gặp gỡ giữa Thiên Chúa và ông Mô-i-sen qua bụi gai cháy bùng là một sự kiện quan trọng đánh dấu bước tiến triển của mạc khải. Quả vậy, đây là lần đầu tiên trong lịch sử, Thiên Chúa tự giới thiệu danh của Ngài cho con người. Tuy vậy, nếu được Thiên Chúa cho biết Ngài là “Đấng Tự Hữu”, thì ông Mô-i-sen cũng chẳng hiểu danh xưng đó có ý nghĩa. Ông chỉ dễ dàng nhận ra Chúa khi Ngài liên hệ đến các tổ phụ, tức là Abraham, Isaac, và Giacóp. Mỗi tương quan này cho thấy Thiên Chúa là Đấng luôn đồng hành với lịch sử Do Thái, là dân riêng Ngài đã chọn. Danh Thiên Chúa được kêu cầu cho các thế hệ tương lai, chính là danh xưng gắn liền với các Tổ Phụ của dân tộc thánh. Nói cách khác, những gì Thiên Chúa đã làm cho Abraham, Isaac và Giacóp, đã tạo nên tên gọi của Ngài.

Khi tự mạc khải mình cho ông Mô-i-sen, Thiên Chúa tỏ cho ông thấy Ngài là Đấng thương xót và quan tâm đến con người. Ngài đã nghe thấy tiếng kêu than khổ cực của người Do Thái bị áp bức tại Ai Cập, và Ngài sẽ dùng ông Mô-i-sen để giải phóng họ, đưa họ tới bến bờ của tự do. Đây cũng là một nét mới mẻ của Mạc khải: Thiên Chúa là Chúa của tình thương, như mẹ hiền lắng nghe nỗi lòng của con cái, để che chở độ trì.

Thiên Chúa là Đấng giải phóng con người. Điều này được chứng minh trong suốt bề dày của lịch sử cứu độ, nhất là nơi Đức Giê-su Ki-tô. Người là vị thủ lĩnh, giải phóng loài người khỏi tội lỗi, ban cho họ được tự do và được hưởng ơn cứu độ.

Chúa Giê-su cũng giải thoát con người khỏi những thành kiến, nhằm quy tội và lên án người khác. Tin Mừng hôm nay cho thấy quan niệm hẹp hòi của những người đương thời đối với những sự kiện xảy đến trong cuộc sống. Đối với Chúa Giê-su, những gì xảy ra xung quanh chúng ta đều là những điểm báo mời gọi chúng ta ăn năn sám hối và sửa mình để sống tốt hơn. “Ta bảo các ngươi: Nếu các ngươi không ăn năn sám hối, thì tất cả các ngươi cũng sẽ bị hủy diệt như vậy”. Lời mời gọi hối cải mang tính cấp bách, và là một điều kiện cần thiết để tránh mọi tai họa. Hình ảnh cây vả đã ba năm không sinh trái, vừa diễn tả sự kiên nhẫn của Thiên Chúa vừa nói lên sự lười biếng của con người. Thiên Chúa kỳ vọng nơi chúng ta hãy sinh nhiều hoa trái là những nhân đức và những việc làm tốt đẹp, nhưng trọng thực tế, chúng ta không làm những gì Thiên Chúa chờ đợi nơi ta. Mỗi chúng ta cần nhìn lại thực trạng cuộc sống bản thân, để xem mình có sinh hoa trái trong đời hay không.

Mùa Chay vừa giúp chúng ta khiêm tốn nhận ra lỗi lầm của mình, vừa nhắc bảo chúng ta hãy có cái nhìn bao dung đối với tha nhân, vì mỗi chúng ta đều là những tội nhân đang cần ơn tha thứ của Thiên Chúa. Đây cũng là mục đích của Năm Thánh Lòng Thương Xót. Thiên Chúa yêu thương và bao dung tha thứ những tội lỗi của chúng ta. Ngài cũng mong muốn chúng ta hãy có lòng thương xót đối với đồng loại. Lòng bao dung đối với anh chị em là một trong những điều kiện cần có để chúng ta được đón nhận sự tha thứ của Chúa. Những ai sống khép kín và dửng dưng trước nỗi



không phải thể đau;  
nhưng nếu các ông  
không chịu sám hối,  
thì các ông cũng sẽ  
chết hết y như vậy”.

## **Ban Điều Hành Bản Tin Dững Lạc**

Ô. Nguyễn Văn Mẫu	713-231-6242 - mauvnguyen@yahoo.com
Ô. Nguyễn Đức Chính	713-269-0554 - chinhandhuong@gmail.com
Ô. Nguyễn Văn Thắng	832-661-3076 - thangnguyen031464@gmail.com
Ch. Hiền Lê	281-495-8133 - dunglacad@gmail.com

**Muốn nhận Bản Tin Dững Lạc qua email xin gửi điện thư yêu cầu về:**  
[mauvnguyen@yahoo.com](mailto:mauvnguyen@yahoo.com) hay [BTDL\\_Gal\\_Houston-subscribe@yahoogroups.com](mailto:BTDL_Gal_Houston-subscribe@yahoogroups.com)

**Chương Trình Phát Thanh Tin Yêu: Saigon-Houston làn sóng 900 AM  
từ 4:00 đến 4:45 chiều Chúa Nhật**

### **Phụ Trách**

AC. Trần Tú - Mai Dung	281-467-5223 - Traneight117@sbcglobal.net
AC. Nguyễn Lập - Huệ	281-253-9761 - lap.nguyen@yahoo.com
A. Đỗ Minh Tân	281-736-7970 - tanm1000@gmail.com
AC. Nguyễn Lương - Anna Phương	832-816-3402 - lnguyen999@yahoo.com

**Đại Chủng Viện St. Mary**  
713-686-4345

**MUC VỤ GIỚI TRẺ**

Lm. JBA Trần S. Steven, CSsR  
713-433-9836  
Lm. Nguyễn Cao Trường Sơn  
832-788-1636

**MUC VỤ GIA ĐÌNH**

Lm. Giuse Châu Xuân Báu, CSsR  
713-681-5144 ext. 107

**ỦY BAN PHỤNG VỤ**

Lm. Gioan Nguyễn M. Hùng  
832-425-5116

**ỦY BAN THÁNH NHẠC**

Lm. Christopher Nguyễn Cường  
281-356-2000

**ỦY BAN GIÁO LÝ**

Lm. Đinh Minh Tiên, OP  
713-732-0132

**ỦY BAN CÔNG LÝ  
HÒA BÌNH - LIÊN TÔN**

Lm. Anthony Phạm Hữu Tâm, ICM  
281-575-7246  
Lm. Anthony Trần Ngọc Hùng, OP  
713-529-4854

**DÒNG CHÚA CỨU THẾ**

3417 W. Little York Road  
Houston, TX 77091  
713-681-5144

**DÒNG NỮ ĐA MINH**

5250 Gasmer Drive  
Houston, Texas 77035  
713-723-8250

**TU XÁ THÁNH ĐA MINH**

12314 Old Foltin Road  
Houston, TX 77086  
281-999-4928

**DÒNG NỮ LA SÁO**

14562 Cypress N. Houston  
Cypress, TX 77429  
281-894-7756

**DÒNG MẾN THÁNH GIÁ**

8138 Lynn St.  
Houston, TX 77017  
346-571-5116

**DÒNG CHÚA THÁNH THẦN**

4410 Yoakum Blvd.  
Houston, TX 77006  
713-529-0405

**TU HỘI TÂN HIỆN**

20303 Kermier Road  
Waller, TX 77484-8743  
832-923-7784

**TU HỘI GIA ĐÌNH  
ME MARIA THẨM VIÊN**

11663 Quinn Ridge Way  
Houston, TX 77038  
713-518-2977



đau của đồng loại, không thể đón nhận ơn tha thứ của Chúa và như thế, họ sống trái ngược với giáo huấn của Ngài. Để sống tinh thần của Năm Thánh, Đức Thánh Cha Phan-xi-cô mời gọi chúng ta quan tâm đến những người bị bỏ rơi trong làng xóm và trong cộng đoàn, nhất là những người còn sống trong “ngăn trở” hoặc vì lý do nào đó mà chưa hiệp thông hoàn toàn với Giáo Hội. Những người này, nhiều khi là nạn nhân của những kỳ thị, bị xa lánh và khinh bỉ ngay giữa những cộng đoàn Đức Tin, trở nên lạc lõng lẻ loi đối với những sinh hoạt đạo đức.

Thiên Chúa bao dung và yêu thương mọi người, nhưng con người lại khắt khe và hẹp hòi trong cách đối xử với nhau. Vì thế mà cuộc sống này vẫn còn tồn tại những Thập Giá và đau khổ. Thánh Phaolô khuyên chúng ta hãy luôn thận trọng, lấy bài học của dân Do Thái trong hành trình sa mạc làm gương, để khỏi gục ngã trước cám dỗ của kiêu ngạo và dục vọng. Kể cả những ai nghĩ là mình đang đứng vững cũng phải coi chừng, vì rất có thể họ bị vấp ngã một cách bất chợt (Bài đọc II: 1Cr 10, 1-6. 10-12).

Xin Chúa giúp chúng ta có lòng thương xót như Chúa Cha, nhờ đó có tâm hồn mới nhờ biết ăn năn sám hối, và có cái nhìn bao dung nhân hậu đối với những người xung quanh

+Gm. Giuse Vũ Văn Thiên

**LỊCH SỬ MÙA CHAY THÁNH**

Từ thời bát tiết Xuân, Hạ, Thu, Đông, thay đổi tuần hoàn luân vòng chuyển đổi. Niên Lịch Phụng Vụ của Giáo Hội Công Giáo cũng có chu kỳ xoay vòng luân chuyển.

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

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

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

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

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

Việc thực hành Mùa Chay đã có từ thời kỳ đầu Kitô giáo, nhưng trải qua những bước thăng trầm, mãi tới thế kỷ thứ II, thời Thánh Irênê, Giám Mục thành Lyon, việc giữ chay ngắn hạn từ hai đến ba ngày, không ăn bất kỳ thức ăn nào mới được phổ biến. Sang thế kỷ thứ III tại Alexandria, người ta kéo dài việc ăn chay ra hết một tuần. Những dấu tích của Mùa Chay hay "40 ngày" được tìm thấy ở thế kỷ thứ IV, trong lễ quy của Công Đồng Nicêa. Đây là thời gian chuẩn bị mừng lễ, nhưng ưu tiên vẫn là việc giúp các tân tòng chuẩn bị lãnh Bí Tích Thánh Tẩy và Đêm Vọng Phục Sinh.

Cuối thế kỷ thứ IV, Giáo Đoàn tại Giêrusalem bắt đầu giữ chay 40 ngày hay còn gọi là Mùa Chay 8 tuần, người ta ăn chay suốt thời gian này, trừ thứ bảy và Chúa Nhật. Sang thế kỷ thứ V, tại Ai Cập người ta cũng giữ chay, tiếp đến là xứ Gaule, người ta ăn chay ngày thứ Bảy và thứ Sáu tuần trong Mùa Chay. Trong khi giữ chay, các Kitô hữu chỉ ăn một bữa mỗi ngày, thức ăn gồm có bánh, rau và nước. Giữ nghiêm ngặt nhất là ngày Thứ Sáu và Thứ Bảy Tuần Thánh, người ta không ăn một chút thức ăn nào. Giờ ăn chay được quy định tùy theo sự khác nhau của mỗi Giáo Đoàn.

Vì Mùa Chay gồm 6 tuần không thể tương ứng với 40 ngày được. Nên sang thế

**Độc tiếp trang 9** →



## 6 năm Giáo hoàng của ĐTC Phanxicô

Ngày 13.03.2019 hôm nay là tròn 6 năm ĐTC Phanxicô được chọn làm Giáo hoàng, kế vị thánh Phêrô tông đồ để hướng dẫn con thuyền Hội Thánh.

ĐTC Phanxicô là vị GH thứ 265 của Giáo Hội, nhưng là GH đầu tiên đến từ Châu Mỹ, là GH đầu tiên thuộc Dòng Tên, là GH đầu tiên chọn tên Phanxicô – người nghèo của Assisi.

### Các bài giảng, bài huấn dụ:

Trong 2191 ngày kể vị Thánh Phêrô, ĐTC Phanxicô đã có 1000 bài giảng, trong đó có hơn 670 trong các Thánh lễ tại nhà nguyện Thánh Marta. Bên cạnh đó, ĐTC đã có 1200 diễn văn trình bày trước công chúng, 264 bài giáo lý trong các buổi tiếp kiến chung vào thứ Tư hàng tuần tại Vatican, với các chủ đề: Năm Đức tin – đặc biệt là về Kinh Tin Kính, Giáo Hội, Gia đình, Lòng Thương xót, Hy vọng Kitô giáo, Thánh lễ, Bí Tích Rửa tội, Bí Tích Thêm sức, Mười Điều Răn, Kinh Lạy Cha. Thêm vào đó, ĐTC cũng đã trình bày 342 bài huấn dụ ngắn dựa trên Tin Mừng trong các buổi đọc Kinh Truyền Tin và Kinh Lạy Nữ Vương Thiên Đàng.

### Các văn kiện:

ĐTC đã công bố 2 Thông Điệp: thứ nhất là Ánh Sáng Đức Tin – hoàn thành văn kiện đã được ĐGH Biển Đức khởi sự, và Thông Điệp Laudato si'; 3 Tông Huấn: Evangelii gaudium (Niềm vui Phúc Âm) – văn kiện như chương trình của triều Giáo Hoàng của Ngài và căn

bản đề hiệu nó trong toàn cảnh; và hai Tông Huấn Amoris laetitia và Gaudete et exsultate. ĐTC đã ban hành 36 Tông Hiến, trong đó có các Tông Hiến Hiệp Thông GM, Niềm Vui Chân Lý và Tim Nhạn Thiên Chúa; 27 Tự Sắc; 1 Tông Sắc Khai mạc Năm Thánh Lòng Thương xót.

### Thượng Hội Đồng:

ĐTC đã chủ sự 3 Thượng Hội Đồng: 2 Thượng HĐ về gia đình và 1 về Giới trẻ.

### Viếng thăm:

ĐTC đã thực hiện 27 chuyến tông du quốc tế và viếng thăm 41 quốc gia thuộc mọi châu lục, trừ châu Đại dương, và 24 chuyến viếng thăm trong nước Ý.

### Phong thánh:

Trong số nhiều lễ phong thánh do ĐTC cử hành, có các lễ phong thánh cho 3 GH: Gioan XXIII, Phaolô VI và Gioan Phaolô II; trong số các thánh nổi tiếng có Mẹ Têrêsa Calcutta, Đức cha Oscar Romero, 2 tiểu mục đồng làng Fatima, thân sinh của Thánh Têrêsa Hải đồng Giêsu.

### Mạng xã hội:

Về các mạng xã hội, ĐTC có tài khoản Twitter bằng 9 thứ tiếng, với 48 triệu follower, và tài khoản Instagram với gần 6 triệu follower.

Hồng Thủy - Vatican

## Đức Thánh Cha: Kitô hữu không phải là những kẻ đạo đức giả với những lớp trang điểm

Hình thức là một cách diễn tả thực tế, nhưng chúng phải đi cùng nhau. Nếu không, chúng ta chỉ là những kẻ sống bề ngoài và không có sự thật nơi con tim. Đức Thánh Cha đã nói như thế trong bài giảng thánh lễ tại nhà nguyện Thánh Marta hôm thứ Sáu sau thứ Tư lễ tro hôm nay.

### Hãy thông hối nhưng hãy tỏ cho thấy bạn hạnh phúc.

Sự mặc niệm và giản đơn trong những điều bề ngoài cần phải được tái khám phá, nhất là trong Mùa Chay này, qua việc ăn chay, bỏ thí và cầu nguyện. Thực tế

cho thấy, Kitô hữu cần phải làm việc đền tội nhưng vẫn cho thấy mình hạnh phúc. Hãy quảng đại và hào sảng với những ai thiêu thân, nhưng đừng thổi kèn đánh trống. Hãy để Chúa Cha - Đấng ở nơi kín đáo - biết thôi, đừng đi tìm sự ngưỡng mộ của người khác. Vào thời của Chúa Giêsu, đó là điều người ta thấy rõ trong thái độ và cách hành xử của những người Pharisieu và những người thu thuế. Ngày nay, nhiều Kitô hữu tự cảm thấy mình là người "công chính" bởi họ cũng thuộc cùng một hội như thế.

Những ai chỉ tìm kiếm cái bên ngoài, sẽ không tự nhận mình là tội nhân. Nếu bạn nói với họ: "Nhưng bạn cũng là một tội nhân!" - "Đúng thế, nhưng tất cả chúng ta đều có tội!" Họ tương đối hóa mọi thứ và quay lại với việc trở nên người công chính. Họ cũng cố gắng để trông có vẻ ưa nhìn và thánh thiện. Nhưng tất cả chỉ là bề ngoài. Và khi thấy sự khác nhau giữa thực tế với biểu hiện bên ngoài, Chúa Giêsu sử dụng cách gọi: kẻ đạo đức giả.

### Giả hình hàng ngày và các chuyên gia tôn giáo

Mỗi người đều bị những thói giả hình cám dỗ. Và khoảng thời gian chuẩn bị lễ Phục Sinh này có thể là cơ hội để tái nhận biết những sự thiếu nhất quán ấy, để nhận ra những lớp trang điểm được dùng để che giấu thực tại bên trong. Thói giả hình là đề tài được nhân mạnh trong Thượng Hội Đồng Giám Mục lần thứ XV vừa qua với chủ đề: "Giới trẻ, đức tin và phân định". Người trẻ không thấy được cảm hoá và đánh động bởi những người chỉ thích thể hiện, mà sau đó lại không hành động như thế. Hơn nữa, sự giả hình này còn được khoác lên bởi những "chuyên gia, những bậc thầy tôn giáo". Ngược lại, Chúa Giêsu đòi hỏi sự nhất quán.

Nhiều tín hữu Kitô, ngay cả Công Giáo, tự gọi mình là người Công giáo thực hành, nhưng họ lợi dụng người khác biết bao! Họ bóc lột công nhân đường nào! Những người này gửi trẻ công nhân về nhà vào đầu mùa hè, rồi lại tiếp tục mướn họ vào cuối mùa. Vì vậy công nhân không được hưởng quyền lợi ở tuổi hưu trí, họ không có quyền lợi để tiến bước. Và nhiều người trong số này vẫn tự coi mình là người Công giáo: họ đi lễ Chúa nhật ... nhưng họ lại làm điều ấy. Đó là một tội trọng! Có rất nhiều người làm nhục và coi thường người làm công cho họ.

### Tẩy rửa tâm hồn và sống nhất quán.

Mùa Chay này, tôi mời gọi anh chị em hãy tái khám phá vẻ đẹp của sự đơn sơ và giản dị, của sự nhất quán giữa thực tế với điều bên ngoài.

Hãy xin Chúa Giêsu ban cho chúng ta sức mạnh và khiêm tốn tiến về phía trước với những gì anh chị em có thể. Nhưng đừng trang điểm linh hồn mình, bởi nếu bạn trang điểm linh hồn mình, Thiên Chúa sẽ không nhận ra bạn đâu.



...Mùa Chay này, bạn hãy chìm đắm trong đời sống cầu nguyện. Hãy dành nhiều thời gian hơn nữa để cầu nguyện; tìm kiếm một nơi yên tĩnh và chuẩn bị một trái tim được sắp đặt ngăn nắp để gặp gỡ Thiên Chúa,...

Mùa chay là mùa ân sủng. Niềm hân hoan mừng Chúa Sống Lại trong ngày Lễ Phục Sinh sẽ phụ thuộc vào việc chúng ta sống Mùa Chay Thánh này như thế nào. Lòng quảng đại của Thiên Chúa là vô bờ bến, nhưng chúng ta lại thường xuyên thiêu sót trong việc dành trọn con tim của mình cho Chúa, để Ngài có thể lấp đầy trái tim ấy bằng tình yêu của Ngài.

Dưới đây là năm gợi ý ngắn gọn về cách thức mà chúng ta có thể sống Mùa Chay một cách quyết liệt, hầu năm nay chúng ta có thể vui mừng trong Đức Giêsu Phục Sinh. Tại sao bạn không nỗ lực để sống Mùa Chay này như thế đây là Mùa Chay Cuối Cùng trong cuộc đời của bạn.

## 1. Cầu nguyện:

Mùa Chay này, bạn hãy chìm đắm trong đời sống cầu nguyện. Hãy dành nhiều thời gian hơn nữa để cầu nguyện; tìm kiếm một nơi yên tĩnh và chuẩn bị một trái tim được sắp đặt ngăn nắp để gặp gỡ Thiên Chúa, Đức Chúa và cũng là Đấng Cứu Độ của bạn.

Liên quan tới việc cầu nguyện, một gợi ý mà Giáo Hội không ngừng khích lệ chúng ta thực hiện: đó là suy gẫm Lời Chúa. Hãy lấy các bài đọc trong Thánh Lễ hàng ngày và đào sâu Lời Chúa. Hãy cầu khẩn Đức Mẹ, Đấng đã suy gẫm Lời Chúa trong lòng, để Mẹ giúp bạn theo đuổi mục đích cao quý này. Đồng thời, bạn cũng xin Lạy Chúa biến đổi trái tim và chính cuộc sống của bạn.

Vào Chúa Nhật thứ nhất Mùa Chay, ma quỷ cám dỗ Chúa Giêsu biến đá thành bánh, nhưng Đức Giêsu đáp lại: “Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn nhờ mọi lời miệng Thiên Chúa phán ra.” (Mt 4, 4) Ở đây, Đức Giêsu đã diễn tả một sự ưu tiên: trước nhất phải là Lời Chúa, sau đó mới là lương thực dành cho thể xác!

## 2. Xưng tội:

Mùa chay là thời gian để hoán cải. Trong tiếng Hy Lạp, hoán cải là metanoia – có nghĩa là một sự thay đổi của con tim. Là người tín hữu Công Giáo,

phương thể hiệu nghiệm nhất để giúp con tim đạt được sự hoán cải thực sự chính là nhờ cuộc gặp gỡ trực tiếp với Chúa Giêsu, Đấng Chữa Lành. Bằng một cách thể đặc biệt, Đức Giêsu đụng chạm và chữa lành chúng ta qua các Bí Tích, nhất là Bí Tích Hòa Giải. Trước khi đi xưng tội, tại sao chúng ta không đọc những dụ ngôn về Lòng Thương Xót của Thiên Chúa trong chương 15 của Tin Mừng theo Thánh Luca. Đã có người gọi chương 15 là: “chương thất lạc và tìm thấy”.

Trong chương 15 này, chúng ta bắt gặp dụ ngôn con chiên lạc và được tìm thấy, dụ ngôn đồng xu bị đánh mất và được tìm thấy; cuối cùng là dụ ngôn đứa con bị mất và được tìm thấy, hay thường gọi là dụ ngôn người con hoang đàng. Dụ ngôn ấy cũng có thể được đặt tên là dụ ngôn người Cha giàu lòng thương xót. Hãy xưng tội trong Mùa Chay, và nài xin Đức Giêsu ban cho bạn một quả tim mới đầy sạch trong!

## 3. Tham dự Thánh lễ hàng ngày:

Một trong những ý nguyện của kinh Lạy Cha là: “xin cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày.” Lời này có thể mang ba ý nghĩa:

Thứ nhất: Cơm bánh thể lý và sự đầy đủ về vật chất.

Thứ hai: Tâm Bánh Lời Chúa

Thứ ba: Bánh Sự Sống, tức là Bí Tích Thánh Thể.

Trong Mùa Chay Thánh này, tại sao chúng ta không chuẩn bị ý nguyện để tham dự Thánh Lễ vào tất cả những ngày có thể, và đón rước Đức Giêsu là Bánh Sự Sống. Tốt hơn nữa, bạn hãy đưa gia đình của mình, thậm chí là một số bạn bè của mình tới Bàn Tiệc của Chúa để nuôi dưỡng linh hồn bất tử của họ. Cừu chỉ lớn lao nhất mà chúng ta có thể thực hiện trên trái đất này chính là việc đón rước Đức Giêsu vào trong tâm hồn của mình. “Như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong, hồn con cũng trông mong được gần Ngài, lạy Chúa” (Tv 42, 2) Ước mong sao, chúng ta cũng mong mỏi và đói khát Đức Giêsu, Đấng là Bánh Sự Sống!

## 4. Bác ái: Hành động của yêu thương và phục vụ:

Mùa Chay phải được thể hiện bằng một thái độ vốn có thể trở thành hành động thông qua những cử chỉ phục vụ cụ thể dành cho tha nhân. Thật vậy, nếu tôi đón rước Đức Giêsu vào trong lòng của mình, thì tôi cần có một khát khao mãnh liệt mang Chúa Giêsu đến với người khác, đặc biệt là những người đau khổ nhất – người cô đơn, người nghèo đói, người già, người bị bỏ rơi, bị tuyệt vọng, bị áp bức, và bị loại trừ. Hãy nhớ

rằng họ là những người mà Chúa Giêsu yêu mến!

Chắc không cần phải nói tới điều này, đó là tình yêu của chúng ta trong việc phục vụ nên khởi sự trong chính ngôi nhà của mình, giữa các thành viên trong gia đình. Chúng ta không muốn rơi vào sự phức tạp của nhân vật Rip Van Winkle, nơi đó chúng ta là những người tốt bụng và giàu tình yêu thương với những người bên ngoài, nhưng lại ác độc với chính những người sống cùng với ta. Hãy nhớ câu thành ngữ này: **“Trước khi thương người, hãy thương lấy người nhà mình”.**

## 5. Đức Mẹ và Mùa Chay:

Trong Mùa Chay, mùa mà chúng ta chuẩn bị cõi lòng, chuẩn bị tâm trí để suy gẫm và đón nhận Đức Giêsu, Đấng chịu đau khổ, chịu chết và sống lại, hầu mang lại ơn cứu độ cho chúng ta, chúng ta nên xin Đức Mẹ giữ vai trò thực sự trong việc chuẩn bị này. Mẹ được Thiên Chúa chọn để giữ một vai trò quan trọng trong công trình cứu chuộc. Đức Mẹ có nhiều danh hiệu cao quý: Mẹ của Lòng Thương Xót và Mẹ Sầu Bi.

Xin Mẹ đồng hành với chúng ta trong toàn bộ Mùa Chay này, đồng hành với chúng ta trong việc cử hành Tuần Thánh, cao điểm là sự Phục Sinh vinh hiển của Chúa chúng ta là Đức Giêsu Kitô.

Tóm lại, chúng ta hãy vui mừng trong Mùa Chay này, vì đó là một quà tặng và ơn phúc dành cho chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta hãy thực sự bước vào Mùa Chay với một trái tim quảng đại. Hãy chết đi cho tội lỗi và sống lại với sự sống mới.

*Quang Khanh, S.J.*



## Đi tu có thể đổi đời?

Có lần tôi được trò chuyện với một nữ tu phụ trách về mảng công việc ơn gọi cho nhà Dòng. Sơ chia sẻ rằng: “Nhiều bạn trẻ vào dòng đường như để tiến thân, để tìm một cái gì đó khác ngoài mục đích đi tu!” Tuy nhiên sơ vẫn nhận vào làm ửng sinh, để giúp các em sống và tìm hiểu ơn gọi. Lý do sơ đưa ra là: “Nhà dòng không chỉ giúp các em nhận ra ơn gọi dâng hiến, mà còn giúp các em có hành trang cần thiết để bước vào đời.” Cho dù sau khi tìm hiểu, các em không vào nhà tập thì cũng chẳng sao,

bởi ít là nhà dòng đã giúp các em có cơ hội để học hành, để sống nhân bản và thiêng liêng. Với những hành trang như thế, tuy không trở thành nữ tu, hy vọng các em cũng trở thành người con tốt lành của Chúa giữa cuộc đời.

Có người cho rằng sơ trên đây thật dễ dãi để các em có về “lợi dụng” nhà dòng để tiên thân. Điều ấy dường như đúng vì thực tế những em muốn đi tu thường xuất thân ở mức sống bình dân, nghèo khổ ở thôn quê. Do đó, môi trường nhà dòng có thể cho các em có đủ điều kiện tốt để học hành, hội nhập vào xã hội và thử tìm hiểu xem mình có ơn gọi dâng hiến không. Tuy nhiên, trong giai đoạn đặc thù của nơi dành cho những em tìm hiểu như thế, sơ có lý để mở ra cơ hội cho các bạn. Mở ngoặc nơi đây, Thiên Chúa thường chọn gọi những người bé nhỏ nghèo hèn! Biết đâu trong khi đồng hành với các em cả về vật chất lẫn tinh thần, nhà Dòng lại có thêm những ơn gọi mới, là những người thực sự muốn vào Dòng để sống đời thánh hiến.

Đành rằng đi tu là phải từ bỏ mọi thứ để bước theo Thầy Giêsu, tuy nhiên đó là một hành trình đào luyện. Trong đó, chúng ta không ngạc nhiên khi có người đi tu để đòi hỏi hiểu theo đúng nghĩa đen của nó. Nghĩa là, ơn gọi đòi với họ lúc này như là tìm kiếm một địa vị xã hội, thực hiện một công việc mình thích. Đó luôn là những hứa hẹn thú vị mà có khi ứng sinh không ý thức, hoặc có người cố tình đi tìm. Trong nghĩa này, người ta nói vui rằng đúng là đi tu để đòi đòi, để thoát cảnh nghèo khổ và thiếu thốn.

Trong khi đó, đi tu là để đòi mới đòi sống theo những giá trị cao quý hơn mà thầy Giêsu đề nghị. Thiên Chúa mời gọi các bạn trẻ dám dấn thân trong những giá trị thiêng liêng. Họ muốn từ bỏ con người cũ, để tập sống những giá trị mà nhà Dòng dạy bảo. Họ muốn đòi mới tâm hồn với những ước mong gặp gỡ sâu xa với Chúa Giêsu. Họ muốn nên giống Giêsu trong cung cách hành xử, nơi các nhân đức, các giá trị. Đó quả thực là điều lý tưởng mà không phải ai cũng đạt được. Bởi vậy, với những ai giúp các bạn trẻ tìm hiểu ơn gọi, họ không thể đòi hỏi động lực ơn gọi tinh tuyền của các ứng viên ngay từ đầu! Điều đó là không thể trong ơn gọi. Có chăng nhà dòng nhận các bạn trẻ vào ứng sinh, vị thầy nơi các bạn có chút động lực tốt lành để dâng hiến, với những điều kiện mà bạn ấy có thể biến đổi con người mình. Chẳng hạn, sức khỏe, tuổi tác, trưởng thành thiêng liêng, tâm cảm, khả năng tri thức, v.v. là điều cần thiết để một người có thể bước vào con đường ơn gọi hiến dâng.

Một thực tế là đi tu đòi hỏi người tu phải đòi đòi, nhưng không theo nghĩa trần tục. Những ai cứ muốn đòi đòi theo đen, nghĩa là vun vén cho mình, thường họ không thể hạnh phúc trong đời tu. Hơn nữa, nhà Dòng cũng không chấp nhận những ai đi tu để làm theo ý riêng của mình. Những ước mơ đòi đòi trong danh vọng giàu sang, dường như không cho họ sức sống, sự sáng tạo để sống hạnh phúc trong dòng. Tới một mức nào đó, họ, hoặc chính nhà Dòng thấy người ấy không phù hợp với ơn gọi dâng hiến nữa. Thế mới biết đời tu không hứa cho người tu sĩ những vinh phúc trần gian, những hào quang quyền quý.

Ngược lại, đời tu là quá trình đòi mới chính mình. Mỗi ngày người đi tu kết thân với Thầy Giêsu thêm một chút, sống yêu mến linh đạo nhà Dòng thêm một tí, từ bỏ mình để theo ý muốn Thiên Chúa thêm một ít. Họ đòi đòi để không ư chuộng gì khác ngoài tình yêu Đức Kitô. Được như thế, hành trình đời tu của họ luôn được đan bằng chuỗi ngày dâng hiến say mê. Họ tập sống tự do trước những hấp lực của tiền tài danh vọng. Dầu lúc đầu động lực ơn gọi của họ chưa rõ ràng hoặc còn vẩn đục, nhưng với ơn Chúa và sự dấn thân mỗi ngày, họ tìm thấy niềm vui của đời thánh hiến. Trong hành trình đó, họ thực sự đòi mới tâm hồn và đời sống của họ mỗi ngày một triển nở hơn. Tất một lời, “việc đòi mới hay từ bỏ mọi sự và bước theo Chúa làm thành một chương trình có giá trị cho tất cả mọi người được kêu gọi, ở hết mọi thời.” (Tổng huấn đời sống thánh hiến, số 18). Đó là ước ao của nhà Dòng, của Thiên Chúa.

Tuy nhiên, nhà Dòng có cách để nhận biết ứng sinh đi tu vì tiếng gọi của Chúa hay vì muốn đòi đòi. Nhà Dòng luôn trao ban cơ hội cho những ai muốn bước vào đời tu, như sơ trên đây chia sẻ. Vì ơn gọi dâng hiến luôn là một màu nhiệm và do chính Thầy Giêsu kêu gọi, nên nhà Dòng luôn trợ giúp ứng sinh nhận ra món quà đó. Trong hành trình này, như một linh mục có nhiều năm trong tuyển chọn ơn gọi chia sẻ: “Trong hoàn cảnh thực tế hiện nay của Việt Nam, các bạn trẻ cần được chuẩn bị trong những năm tìm hiểu và nhận định ơn gọi để có thể giúp ứng sinh biến đổi với động lực tốt lành thánh thiện. Các ứng sinh như thế sẽ có sự bền vững nhất trong tiến trình theo đuổi và sống ơn gọi dâng hiến và tông đồ cách sung mãn. Đây là loại ứng sinh có những dấu chỉ tốt nhất về ơn gọi tu trì.” (Tôma Vũ Quang Trung, SJ).

Ước gì các bạn trẻ khi cảm thấy ít nhiều đời tu hấp dẫn mình, có về Chúa đang mời gọi mình, luôn sẵn sàng lên đường tìm hiểu. Để trên hành trình ấy,

các bạn dám biến đổi đời mình để loại đi những ước muốn trần tục, thêm vào những ước ao thánh thiện. Bởi các bạn trẻ cần biết rằng: “Ơn gọi của những người tận hiến là đi tìm kiếm Nước Thiên Chúa trên hết mọi sự, tiên vàn là một lời mời gọi hoán cải hoàn toàn, từ bỏ chính mình để sống hoàn toàn cho Chúa, ngõ hầu Thiên Chúa có toàn quyền trên mọi loài.” (Tổng huấn đời sống thánh hiến, số 35). Với sự hoán cải ấy, con đường tu trì luôn có những đòi đòi trong sự thánh thiện để cho vinh danh Chúa hơn và giúp ích cho nhiều người hơn.

*Giuse Phạm Đình Ngọc, SJ*



## LẮNG NGHE TÍCH CỰC TRONG ĐỒNG HÀNH VỚI CÁC GIA ĐÌNH

*Lắng nghe, chúng ta có thật sự sử dụng khả năng này như là một công cụ hữu hiệu trong việc chữa lành những anh chị em đang gặp những tổn thương chưa?*

Chúng ta bước vào năm hoạt động mục vụ theo định hướng “**Đồng hành với những gia đình gặp khó khăn**” của Hội Đồng Giám Mục Việt Nam đề ra. Theo Carl Rogers và các nhà tâm lý học khác, có ít nhất hai điều kiện thiết yếu để giúp người đang gặp hoàn cảnh khó khăn thực hiện được những thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ. Một là việc ta lắng nghe, đón nhận vô điều kiện người đang gặp vấn nạn rắc rối. Thứ đến là sự đồng cảm – là khả năng hiểu và chia sẻ được những cảm xúc. Ta cần truyền đạt thông tin đến với người cần được trợ giúp rằng ta hiểu biết được những nỗi khó khăn, những cảm xúc khó chịu mà họ đang cảm nhận. Nhằm gợi ý cho hoạt động đồng hành với các gia đình gặp khó khăn thu hoạch được kết quả cụ thể, từ những kinh nghiệm trong công tác tham vấn tâm lý, chữa lành cho các gia đình, trong phạm vi bài viết này chúng ta cùng xem xét khả năng lắng nghe. Đây là kỹ năng thiết yếu không chỉ cho những nhà chuyên môn, mà còn hữu ích rất nhiều cho bất cứ ai muốn tăng cường hiệu quả trong giao tiếp với người khác.

Ít nhiều trong cuộc sống, đã có những lần chúng ta được yêu cầu lắng nghe những vấn đề của một người bạn đang gặp rắc rối. Hầu hết những người

này có thể nhận được sự giúp đỡ hiệu quả bởi bất kỳ ai có trách nhiệm chăm sóc, biết đồng cảm, và giúp cho họ bình ổn lại cảm xúc. Vậy các giáo sĩ, các tu sĩ, và các anh chị em giáo dân đang cộng tác trong những lãnh vực mục vụ có sẵn sàng là người cung cấp sự trợ giúp hữu hiệu nhất bao nhiêu có thể trong khả năng của mình không?

Lắng nghe, chúng ta có thật sự sử dụng khả năng này như là một công cụ hữu hiệu trong việc chữa lành những anh chị em đang gặp những tổn thương chưa? Chúng ta có dùng đôi tai mà Chúa ban để lắng nghe nhiều hơn là dùng miệng để nói? Giữa những ồn ào lo toan của cuộc sống, chúng ta có lắng nghe được những điều thốn thức trong trái tim của những anh chị em đến với ta không? Ta đã từng trải qua những cảm xúc như thế nào khi được một ai đó thật sự lắng nghe ta? Có lẽ không, có cách nào tốt hơn để biểu lộ cho thấy rằng chúng ta quan tâm đến một ai đó và kết nối với họ hơn là việc lắng nghe – thực sự lắng nghe bằng trái tim của ta – về những gì người ấy chia sẻ. Động từ nghe có vẻ như là một hành vi đơn giản, chẳng ai cần phải học vì đó là chức năng của đôi tai, thế nhưng không phải như thế.

### 1/ THẺ NÀO LÀ LẮNG NGHE TÍCH CỰC.

**Trong ngôn ngữ Trung Hoa, động từ lắng nghe (thính) được cấu tạo bởi năm chữ:**

– **Chữ tai (nhĩ):** chắc chắn vai trò của cơ quan thính giác không thể thiếu, nó giúp não bộ chúng ta ghi nhận, xử lý những âm thanh một cách chủ động cũng như thụ động. Đôi tai giúp ta đón nhận nội dung của thông điệp người nói, nội dung này có thể được chi phối bởi cung giọng, tốc độ của người nói...

– **Chữ mắt (nhãn):** con mắt là cửa sổ tâm hồn, ta không thể biết về tâm tư của người đối thoại nếu không mở cánh cửa tâm hồn ta để đón nhận thông tin do đôi mắt ta quan sát được từ những biểu hiện trên khuôn mặt, những biểu thị của ngôn ngữ không lời, dáng điệu, cử chỉ...

– **Chữ tim (tâm):** lắng nghe bằng con tim hay tấm lòng của ta, chỉ khi ấy những điều xuất phát từ con tim của người nói mới dễ dàng chuyển tải đến con tim của người đang lắng nghe họ.

– **Chữ một (nhất):** biểu hiện sự tập trung tâm trí của ta vào điều người đang nói muốn trình bày, không bị xao nhãng bởi những yếu tố chung quanh.

– **Chữ vua (vương):** cho thấy sự trân trọng của ta dành cho người đang giao tiếp với ta.

Như thế, rõ ràng việc lắng nghe không đơn giản như việc nghe thấy một âm thanh nào đó. Lắng nghe đòi hỏi sự nỗ lực tập trung trọn vẹn con người của

ta bao gồm các giác quan thính giác, thị giác, cùng với tâm, trí, và thái độ trân trọng của ta đặt nơi người đang trò chuyện, chia sẻ, tâm sự... với ta.

### 3/ LẮNG NGHE TÍCH CỰC ĐEM LẠI HIỆU QUẢ GÌ?

Trong thực tế, nhiều người trong chúng ta chưa biết cách lắng nghe. Với những ai đã tham dự các khóa huấn luyện về tham vấn trị liệu tâm lý, họ đều đã được dạy về kỹ năng lắng nghe như môn học căn bản đầu tiên ngay khi bắt đầu khóa đào tạo, nhưng những bài học hữu hiệu nhất thiết tưởng đến từ chính cuộc sống và thực tế tham vấn trị liệu. Nhà tham vấn hay trị liệu không chỉ học và thực hành huấn luyện kỹ thuật lắng nghe thân chủ, mà còn biết huấn luyện thân chủ cũng học biết lắng nghe.

Một trong những bài học rút ra được sau tiến trình trợ giúp để hàn gắn những đôi vợ chồng gặp khó khăn trong cuộc sống chung đó là việc người trợ giúp không đưa ra lời khuyên răn giáo điều cho họ, mà thay vào đó là việc giúp đôi vợ chồng biết lắng nghe nhau bằng con tim, và sau đó giúp họ thể hiện sự nhận biết và quan tâm của bản thân dành cho người phối ngẫu bằng cách phản ánh chân thật cảm xúc.

Những người chú tâm vào việc tập luyện khả năng lắng nghe đích thật, không chỉ gia tăng khả năng này, mà còn học được cách đón nhận và hưởng lợi từ việc lắng nghe. Chắc chắn ở giai đoạn đầu của việc tập luyện lắng nghe, chúng ta tập trung vào những cảm xúc và mối quan tâm nơi người đang chia sẻ, thậm chí đến độ thiếu việc lắng nghe chính bản thân mình. Và khi ta học cách chia sẻ chân thành từ trái tim mình với những người có khả năng lắng nghe tốt như người thân yêu, bạn bè, hay với nhà tham vấn trị liệu, chúng ta đồng thời khám phá ra những ơn phước tuyệt vời nhất mà ta lãnh hội được từ việc có được ai đó lắng nghe mình, đó là bình an, được quan tâm chăm sóc, được nhìn nhận, tạo thêm sức năng động, những nhận biết mới, và nhiều ơn khác nữa!

Cho dầu vị trí của ta trong xã hội là gì, ta vẫn có thể áp dụng kỹ năng lắng nghe tích cực trong tất cả các tương giao của ta với mọi người. Làm được như vậy ta sẽ giúp cho những người gặp gỡ ta cảm thấy được rằng họ được quan tâm chăm sóc. Chính khả năng lắng nghe tích cực sẽ xây dựng tính thân mật trong các mối tương giao của ta. Khả năng lắng nghe sẽ giúp ta phát triển trí tuệ và thành công trong cuộc sống. Vậy đâu là những kỹ năng giúp ta tập luyện có được khả năng lắng nghe đích thật?

### 3/ TẬP LUYỆN KỸ NĂNG LẮNG NGHE TÍCH CỰC.

Theo kinh nghiệm huấn luyện của các

nhà tham vấn trị liệu tâm lý Hoa Kỳ, động từ “LẮNG NGHE” trong tiếng Anh “to LISTEN” cũng chỉ ra những bài học căn bản cho ta thực hành việc lắng nghe tích cực. **Với sáu mẫu tự L-I-S-T-E-N chúng ta có được sáu kỹ năng sau đây.**

**\*L thay thế cho động từ love – yêu thương:** Muốn có khả năng lắng nghe tích cực, ta phải có động cơ xuất phát từ tình yêu thương dành cho những người đến với ta, như Thánh Augustino đã từng nói: “Yêu thương rồi hãy làm những gì bạn muốn!” Chính tình yêu sẽ giúp ta có thái độ cần thiết ngay từ khoảnh khắc tiếp xúc ban đầu là đón nhận họ như họ là, không vội đưa ra bất cứ một phán xét nào về họ. Bởi vì bất cứ lời phán xét hay dán nhãn – đặc biệt là tiêu cực lúc ban đầu cũng sẽ chi phối ta trong cách cư xử không thích hợp, hoặc đưa ra phán đoán thiếu chuẩn mực ở những bước tiếp theo. Chính tình yêu thương và không phán xét sẽ cho phép ta “bước vào đôi giày của người khác” và bắt đầu tìm hiểu về họ. Hãy cởi mở và chân thành; vì những lời chỉ trích và định kiến sẽ nhanh chóng khiến cho người ta khép kín cánh cửa trái tim của họ.

**\*I thay thế cho động từ invite – mời gọi:** Lời mời gọi hãy tự bộc lộ bản thân, cởi mở cõi lòng, cảm xúc qua những câu hỏi mở. Những câu hỏi này có thể giúp làm sáng tỏ, hay mời gọi tập trung vào một vấn đề: “Bạn có ý muốn nói gì về điều đó?”; hay mời gọi trình bày những suy nghĩ: “Hãy nói cho tôi biết rõ hơn suy nghĩ của bạn về điều đó?”; hoặc chia sẻ những cảm xúc: “Cảm xúc về mẹ của bạn như thế nào?”; và đề nghị đưa ra ví dụ cụ thể: “Cho tôi một trường hợp mà khiến bạn giận dữ. Cố gắng chỉ cho tôi thấy từng bước trong diễn tiến hành vi của bạn.” Tránh đặt các câu hỏi chỉ có thể được trả lời bằng “có” hoặc “không”. Những câu hỏi mở là công cụ khá hữu ích trong tham vấn, trị liệu để giúp người đang gặp vấn nạn tìm hiểu những khó khăn mà họ đang chịu đựng một cách đầy đủ hơn, đôi khi giúp họ thoát ra khỏi điểm tắc nghẽn. Trong việc trợ giúp qua những tương giao hàng ngày, những câu hỏi mở cũng sẽ giúp cho người đang gặp khó khăn có một tầm nhìn rộng hơn, đánh giá vấn đề ở nhiều góc cạnh hơn khi đối diện với thực tại, mà đôi khi “Chuyện người thì sáng, chuyện mình thì quáng”. Hơn nữa, những câu hỏi này chứng tỏ cho họ thấy rằng ta đang lắng nghe và quan tâm đến vấn đề của họ.

**\*S thay thế cho động từ summarize – tóm kết, tóm tắt lại.** Tóm tắt những gì ta đã nghe. Điều quan trọng là phải xác minh được rằng ta hiểu vấn

đề của người đó bằng cách diễn tả qua những câu như: “Khi nghe bạn nói rằng ..., tôi hiểu là...”, hoặc “Tôi hiểu rằng bạn rất quan tâm đến vấn đề...”. Tránh đưa ra giải pháp hoặc lời khuyên khi ta không được yêu cầu. Bởi vì lời khuyên không được yêu cầu thường khiến người nghe đi vào thế phòng thủ. Tránh việc cố gắng giải quyết những vấn đề hoặc mối quan tâm của người khác thay cho họ; vì điều này làm suy giảm hiệu quả tiến trình trợ giúp. Khi ta tự nguyện đặt trách nhiệm giải quyết vấn nạn của người khác vào cho bản thân mình là ta đang thay vì thi hành nhiệm vụ hướng dẫn giúp họ đưa ra phương án giải quyết tốt nhất cho cuộc đời của họ, thì ta lại dường như muốn đang sống thay cho họ – đây là điều không thể xảy ra. Chính họ phải sống cuộc đời của họ, chứ ta không sống thay cho họ, vì thế hãy để cho họ quyết định. Ta chỉ là người đồng hành với họ, ta có thể cầm đèn chiếu ánh sáng giúp họ bước đi trên con đường của họ, chứ không hành động thay thế họ.

**\*T thay thế cho tĩnh từ timely – đúng lúc, kịp thời.** Phản ánh cảm xúc của người đang cần ta trợ giúp vào đúng thời điểm thích hợp. Tránh gây gián đoạn, cố gắng chỉ tiếp lời khi họ đã nói xong. Sau khi lắng nghe những điều được chia sẻ, ta nên dành một khoảng thời gian ngắn ít là một đến hai giây, để người chia sẻ có thể bổ túc thêm những điều họ chợt nhớ, đồng thời cũng là khoảng thời gian để bản thân ta “uốn lưỡi bảy lần” trước khi đưa ra một phản hồi hay đặt câu hỏi tiếp tục. Vào mỗi thời điểm, ta chỉ cần tập trung vào một vấn đề, cố gắng lựa chọn một cảm xúc hay một ý tưởng nổi bật nhất chứ đừng nuối tham vọng giải quyết tất cả mọi vấn nạn. Xác nhận cảm xúc (cảm xúc nội tâm, trải nghiệm, và cảm nhận đều cần thiết) là chìa khóa mở ra tâm lòng của họ. Tập trung nhiều vào cảm xúc của chính họ hơn là những sự kiện diễn ra xung quanh. Tránh dùng họ như công cụ khai thác thông tin về người thứ ba. Cũng không nên đưa ra hàng loạt những câu hỏi cùng một lúc, vì người nói và người nghe đều dễ dàng bỏ lỡ những thông tin cần thiết. Hãy lần lượt đưa ra từng câu hỏi vào thời điểm thích hợp. Những câu nói như: “Nghe có vẻ dường như bạn cảm thấy ...”, “Dường như bạn cần ...” thật là hữu ích để thăm dò cảm xúc của người mà ta đang đối thoại. Thỉnh thoảng ta cũng sẽ gặp phải những trường hợp vì lý do nào đó, người chia sẻ vòng vo, lan man, hoặc lặp đi lặp lại một vấn đề. Trong trường hợp này, sau khi đã kiên nhẫn lắng nghe, ta hãy nhàng can thiệp vào để hướng cho họ tập trung hay nhận ra điều chính yếu họ muốn đề cập đến là gì? Tránh dùng

những lời phê bình, nhận xét nặng lời rất dễ gây tổn thương cho họ.

**\*E thay thế cho tĩnh từ even – điềm đạm, bình thản.** Lắng nghe thật bình tĩnh, đừng vội phản ứng. Kiểm soát cảm xúc của ta và suy nghĩ trước khi nói. Những phản ứng gây ra do cảm xúc nơi ta (ví dụ: sốc, bất ngờ, giận dữ, ghê tởm, đau đốn, sợ hãi) khiến cho người kia khép lòng, giữ thái độ im lặng. Họ đang cần sự giúp đỡ của ta, họ cần ta tập trung vào cảm xúc của chính họ, chứ không phải để chịu đựng những cảm xúc mới phát sinh từ phía ta. Thường những người cần sự trợ giúp đang trong tình trạng bất an, điều họ đang cần là một ai đó có khả năng giúp họ vượt qua những khó khăn hiện tại. Làm sao ta có thể trao ban được điều mà chính bản thân mình chưa có? Vì thế ta cần có sự tự tin, bình thản và hy vọng để có thể nâng đỡ, chia sẻ cho những người đến với ta. Một khi lòng mình bất an, ta hãy hẹn buổi gặp gỡ, trò chuyện vào dịp khác. Vì theo kinh nghiệm, khi tâm ta chưa an, ta thường gây tổn thương cho người khác, và hậu quả của những buổi gặp gỡ vội vàng, thiếu chuẩn bị sẵn sàng thường đem đến tai hại hơn là chữa lành.

**\*N thay thế cho tĩnh từ nonverbal – ngôn ngữ không lời.** Thỉnh thoảng ta nên đưa ra những biểu lộ âm thanh như “Mm hmm”, “Ồ”, hay những biểu hiện trên khuôn mặt như một ánh mắt kiên định và nụ cười ấm áp giúp người đang chia sẻ biết rằng bạn đang lắng nghe họ. Thông thường khi chúng ta lắng nghe một ai đó, chúng ta đón nhận những gì họ nói được bày tỏ bằng những lời bề ngoài. Có những lần khác, chúng ta có cảm giác rằng những thông điệp mà họ muốn chuyển tải nhiều hơn những từ ngữ, có nghĩa là còn có điều gì đó hơn lời không thực sự nói ra, thậm chí có khi còn có điều gì đó mang ý nghĩa ngược lại. Đôi khi có những manh mối để giúp ta lắng nghe được điều mà lời không diễn tả: nói rằng không xấu hổ nhưng lại không dám nhìn trực diện vào mắt ta, nói rằng không tức giận nhưng mím chặt môi, nói rằng mọi chuyện đều tốt đẹp nhưng lại rơi nước mắt, và nói rằng chỉ đùa thôi mà không hề nở nụ cười... Hãy luôn đặt câu hỏi đầu là những thông điệp chứa đựng trong ngôn từ diễn tả bằng lời cũng như không lời.

### KẾT

Giờ đây ta đã biết ý nghĩa quan trọng và hiệu quả thiết thực của việc thực sự lắng nghe, vậy hãy tự hỏi bản thân, “tôi có biết lắng nghe gia đình, bạn bè và đồng nghiệp không?” Tốt hơn hết, hãy hỏi trực tiếp những người ấy! Họ sẽ phản hồi cho ta biết khả năng lắng nghe của ta ở mức độ nào. Lắng nghe là một nghệ thuật; chúng ta không thể có thói

quen thực hành kỹ năng này nếu không có việc tự học và luyện tập. Hy vọng những gợi ý trên đây có thể gợi mở cho người đọc có phương án tự huấn luyện bản thân để có thể đạt được khả năng lắng nghe đích thật và hữu hiệu.

Hãy ghi nhớ lời Thánh Gia-cô-bê tông đồ đã nhắn nhủ: “Anh em thân mến của tôi, anh em nên biết rằng: mỗi người phải mau nghe, đừng vội nói... (1, 19).” Trong sách Châm Ngôn cũng đề cập đến thái độ của người khôn ngoan đó là biết lắng nghe: “Người khôn ngoan hãy nghe để được thêm kiến thức; người hiểu biết hãy nghe, và sẽ tìm được lời hướng dẫn (1, 5).”

**Lm. Joseph Hoàng Ngọc Dũng**  
<http://gplongxuyen.org>



## QUÀ TẶNG CỦA SỰ TĨNH LẶNG

*Chỉ trong tĩnh lặng, Thiên Chúa mới mạc khải cho con người, thế nhưng người ta lại cứ để cho tâm hồn mình bị khuấy động. Những chất cặn bã cứ dần dần tích tụ vào tâm hồn mà ta chẳng hề hay biết.*

*Thiên Chúa, Đấng ban cho món quà tĩnh lặng,  
Và tôi là kẻ đang lắng tai nghe.*

Thiên Chúa là Đấng ban cho cả âm thanh và sự tĩnh lặng. Con người thường tiếp nhận âm thanh, thế còn sự TĨNH LẶNG thì sao??? Liệu với họ, tĩnh lặng có thể là một quà tặng? Và có là cường điệu chăng nếu tôi nói rằng thế giới ngày nay gặp nhiều vấn đề đối với TĨNH LẶNG? Thế giới của chúng ta NGẬP TRÀN và NGẬP TRÀN những âm thanh! Tiếng nhạc âm ỉ trên xe buýt, xe hơi, nơi những buổi tiệc liên hoan, những lễ hội, những cuộc sum vầy, và cả nơi những cuộc vận động chính trị nữa. Những âm thanh ấy đôi khi làm ù tai khiến người ta chẳng thể nghe được gì. Tôi nhớ có những tiếng nhạc xập xình trong một vài lễ hội tôn giáo nữa, chúng khiến tim tôi như muốn nhảy ra khỏi lồng ngực.

Với một số người, tĩnh lặng là GIẾT CHÓC, là TÊ NHẬT và nó tạo nên cảm giác cực kỳ khó chịu. Thỉnh thoảng trở về thăm nhà, nếu tôi thỉnh lặng đôi chút, ngay lập tức ba mẹ hỏi tôi “Ồn không con!!!” Thật ngạc nhiên, trong nhà chúng ta, nếu không ai lên tiếng, thì



ít nhất vẫn thấy âm thanh từ ti-vi đang phát sóng!!! Nếu đó là điều đáng ngạc nhiên, thì ngay sau đây, chúng ta được mời gọi xem sự tĩnh lặng như một món quà!

Tĩnh lặng đóng vai trò gì?

### •Tĩnh lặng làm cạn trong nước lãng xuống.

Thoát khỏi những thôi thúc phải lên tiếng, chúng ta bắt đầu LẮNG NGHE trong sự tĩnh lặng. Ngôn từ lấp đầy tâm trí và miệng lưỡi khiến người ta cảm thấy khó mà lắng nghe. Thật là quá mâu thuẫn! Ai cũng muốn người khác nghe mình, nhưng lại chẳng sẵn sàng nghe người khác. Tĩnh lặng cho phép ta lắng nghe người khác. Thế nhưng để nghe người khác, mỗi người cần lắng nghe tiếng lòng mình trước đã. Chỉ trong tĩnh lặng, người ta mới bắt đầu nghe được tiếng nói bên trong tâm hồn, mà tiếng nói ấy đôi khi yếu ớt như tiếng thì thầm của người già sắp lìa cõi thế! Với tất cả những náo động xung quanh và cả những ồn ào trong lòng, mỗi người giống như một ly nước với đầy vẩn đục. Tĩnh lặng có thể giúp làm những vẩn đục ấy chìm xuống. Thiên Chúa muốn con người THƯỜNG NÉM TRỌN VẬN công trình tạo dựng của Ngài – nhưng con người như đang bị bóp nghẹt và hầu như chẳng thể thường ném được gì. Đôi lúc, khi đi cùng một nhóm người đến một nơi phong cảnh hữu tình, ta bỏ lỡ đáng lẽ việc thưởng thức cái thanh bình và nét tươi xinh chôn ẩn vì quá vội lên kế hoạch cho những địa danh tiếp đó, hoặc quá bận rộn chợ mần âm thực. Ta cũng dễ dàng làm mất đi cơ hội thưởng thức những điều tuyệt diệu vì không thể dứt khỏi những bận tâm lo lắng về những công việc còn dang dở. Đâu đó, vẫn còn những người cảm thấy sợ sệt, lo âu khi phải lặng xuống và không làm gì cả trong chút thời gian ngắn ngủi. Người ta có thể tóm gọn tình trạng ấy trong một từ “nghiện công việc.” Liệu tôi có phải là người tham công tiếc việc chẳng?

### •Tĩnh lặng giúp ngộ ra những bụi bặm “đã nhiễm” vào tâm hồn.

Có một thứ ta thường ngày sử dụng mỗi ngày, đó là tấm gương soi. Nhưng liệu ta có nhận thấy rằng qua thời gian, bụi sẽ bám đầy mặt gương? Khi để mình luôn vội vã, người ta dễ quên rằng tấm gương ấy đã không còn phản chiếu chân thực hình ảnh của mình nữa. Tấm gương ấy, tấm gương mạng tính hình tượng được rút ra từ triết lý của đạo Kỳ Na (một tôn giáo ở Ấn Độ, xuất hiện gần như cùng thời với Phật Giáo; các tín đồ cũng tu luyện để tiến tới một cõi Niết Bàn), có thể giúp ta hiểu hơn về nội tâm đầy xáo trộn của mình. Tĩnh lặng giúp loại bỏ những xáo trộn.

Chỉ trong tĩnh lặng, Thiên Chúa mới mạc khải cho con người, thế nhưng người ta lại cứ để cho tâm hồn mình bị khuấy động. Những chất cặn bã cứ dần dần tiêm nhiễm vào tâm hồn mà ta chẳng hề hay biết. Việc làm cho thể xác, tâm trí và linh hồn lặng xuống sẽ giúp ta khám phá ra tình trạng của tâm gương bên trong tâm hồn mình. Bạn đã sẵn sàng để BIẾT và KHÁM PHÁ những BỤI BẠM bên trong mình chưa?

#### Kinh Thánh nói:

##### •Giăng Viên 3: 7-8

Một thời để xé rách, một thời để vá khâu; một thời để làm thinh, một thời để lên tiếng; một thời để yêu thương, một thời để thù ghét; một thời để gây chiến, một thời để làm hòa.

##### •Xô-phô-ni-a 1: 7

Hãy lặng thinh trước nhan ĐỨC CHÚA là Chúa Thượng, vì ngày của ĐỨC CHÚA đã đến gần! Quả thật, ĐỨC CHÚA đã chuẩn bị một hy lễ, Người đã tách riêng ra các khách được mời.

##### •Mác-cô 1: 35

Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó.

##### •Gióp 13: 5

Phải chi các anh biết nín lặng, như thế các anh mới là người khôn ngoan.

#### Người ta nói:

“Chúng ta cần tìm kiếm Thiên Chúa, và không thể tìm thấy Ngài trong những ồn ào, náo động. Thiên Chúa là bạn của sự tĩnh lặng. Hãy ngắm nhìn muôn loài trong thiên nhiên như cây cối, cỏ hoa, xem chúng tăng trưởng ra sao; và nhìn xem các vì sao, mặt trăng và mặt trời chuyển động trong tĩnh lặng thế nào ... Chúng ta cần tĩnh lặng để có thể đụng chạm tới các tâm hồn.” – *Mẹ Têrê-sa*

•“Tĩnh lặng là nguyên ủy của sức mạnh phi thường.” – *Lão Tử*

•“Tĩnh lặng là một sự an dưỡng có thể nuôi nâng sự khôn ngoan.” – *Francis Bacon*

•“Tĩnh Lặng tự nó đã là thứ ngôn ngữ đầy uy thế. Vì vậy, đừng thêm lời lẽ mà hãy ngắm nhìn vẩn đục trong cách thức nó tự tỏ lộ.” – *Jalaluddin Rumi*.

Tác giả: *Robin Seelan, S.J*

Chuyển ngữ: *Đaminh Phan Quỳnh, S.J.*  
Nguồn: Robin Seelan, S.J., *The Gifts*, (Banglore, India: Asian Trading Corporation, 2016), 14-17.

### Tiếp theo tr. 3: LỊCH SỬ MÙA CHAY...

kỷ thứ VII, người ta đã lùi về trước Mùa Chay mấy ngày, cụ thể như bắt đầu từ ngày thứ Tư cho đến ngày thứ Bảy tuần trước khi bước vào Mùa Chay, ngày mà hôm nay chúng ta gọi là Thứ Tư Lễ Tro, ngày ăn chay. Đồng thời, ba Chúa Nhật trước Mùa Chay, Chúa Nhật



bảy tuần, Chúa Nhật sáu tuần và Chúa Nhật năm tuần, là gồm tám thời gian chuẩn bị mừng lễ Phục Sinh, cách lễ Phục Sinh chín tuần.

Việc giữ chay ngày càng đòi hỏi nghiêm ngặt hơn, chẳng hạn như buộc chỉ ăn bữa tối. Nhưng đến thế kỷ thứ VIII, việc giữ chay được nới rộng ra, nghĩa là cho phép những người ốm đau bệnh tật được ăn trứng, bơ, sữa, cá và cả rượu nữa. Sang thế kỷ XII và XIII, bữa ăn ngày chay được ấn định là trước giờ trưa 3 giờ tức 9 chín giờ sáng, tiếp theo được ăn "bữa ăn nhẹ" vào buổi tối. Sang thế kỷ XVII việc ăn chay giảm dần và các nhà thần học cho phép được ăn cháo, sữa và cá nhỏ. Trong ngày chay, tại các Hoàng Gia, nhà bếp thi nhau trở tay làm ăn với những thực đơn sao cho dồi dào phong phú hơn ngày thường.

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

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

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

Niềm vui âm thầm, êm dịu và toàn bộ các bài Sách Thánh trong Mùa Chay nghe có vẻ đơn điệu nhưng lại cho thấy sự bình an sẽ dẫn đưa người ta tới những điệp ca hòa tấu Hallêluia tung bừng trong Đêm Vọng Phục Sinh.

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

### Tại sao lại gọi là 40 ngày Chay Thánh ?

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

Như vậy Mùa Chay là mùa nhắc nhớ 40 năm hành trình trong sa mạc của dân Do Thái, 40 ngày trong hoang địa của Chúa Giêsu. Con số 40 ngày, là thời gian đi vào hoang địa của cõi lòng, thỉnh lặng để chuẩn bị gặp gỡ Chúa. Đây là thời gian Phụng Vụ cao điểm thuận tiện thích hợp cho các Kitô hữu noi gương Đức Kitô dùng 40 ngày để ăn năn đền tội và dần thân phục vụ anh chị em. Và bằng 40 ngày long trọng của Mùa Chay, mỗi người được liên kết mật thiết hơn với các Mầu Nhiệm của Chúa Giêsu, Đấng đang tiến đến cái chết và sự sống lại.

### Mùa Chay mang lại cho chúng ta điều gì ?

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

Tuy nhiên điều đáng lưu ý là đại đa số người Kitô hữu không thực hành đạo trong đời sống nhưng họ vẫn đến nhận tro vào Thứ Tư Lễ Tro. Đây là một nghi thức giàu tính biểu tượng, nó tác động đến tận đáy lòng con người, nhắc nhở

người ta suy nghĩ về thân phận của mình khi nhận tro và mời gọi con người trở về với Chúa. Vì nhiều khi con người quên đi thân phận yếu hèn, mỏng giòn của mình, dẫn đến đau thương và đổ vỡ. Bị kịch cuộc đời con người đều từ đó mà ra. Con người phạm tội, tội cắt đứt sự hiệp thông giữa con người với Thiên Chúa, làm cho con người mất đi hạnh phúc, phải đau khổ và phải chết. Chuyện sa ngã của Nguyên Tổ đã chứng minh điều đó. Lịch Sử Cứu Độ của Dân Chúa, tội thì Chúa phạt, hối cải thì Chúa tha và cứu. Nên mỗi khi lâm vào hoàn cảnh bị đất đau thương hay thất vọng, Dân Chúa đều nhận ra rằng cần phải sám hối trở về giao hòa với Thiên Chúa để được chữa lành. Mùa Chay là mùa sám hối, chúng ta hãy ra sức làm những việc cần thiết để được giao hòa và hiệp thông với Chúa, hầu được Chúa ban ơn.

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

Lm. Antôn NGUYỄN VĂN ĐỘ



## Làm Sao

### Thắng Được Cám Dỗ?

Chúng ta hay nói đến từ "cám dỗ". Vậy cám dỗ là gì? Hiểu một cách đơn giản cám dỗ tức là nó khêu gợi lòng ham muốn của chúng ta và dẫn chúng ta sa ngã chiều theo nó.

Có một bạn trẻ nói với tôi rằng: "Con không có ý định xem phim ảnh khiêu dâm nhưng khi đang lướt mạng thì một quảng cáo bắt ngờ xuất hiện. Như một phản xạ, con cứ thế mở ra, riết rồi nghiền lúc nào không hay". Và người khác thì tâm sự rằng:

"Một nữ đồng nghiệp xinh đẹp bắt

đầu tán tỉnh tôi. Một ngày nọ, cô ấy rủ tôi đi khách sạn để 'vui vẻ với nhau'. Tôi biết rõ cô ấy muốn gì", nhưng tôi đã thắng vượt cám dỗ. Tôi đã không đến điểm hẹn.

Cám dỗ là sự thật luôn xen vào cuộc sống con người. Dù ít dù nhiều thì đã là người luôn phải đứng trước cám dỗ. Điều đáng buồn là cám dỗ đã chiến thắng rất nhiều người chiều theo nó để được thỏa mãn ham muốn cá nhân.

Gần đây nhất là vụ cô gái giao gà chiều 30 tết bị 5 người đàn ông đã bắt giữ 3 ngày để hiệp dâm và giết chết. Họ là những người đã không chiến thắng được sắc dục để rồi chỉ tìm thỏa mãn thú tính mà làm những chuyện không còn là một con người.

Đúng như người xưa vẫn nói: Người chết vì tiền, chim chết vì mồi. Tất cả đều là vì lòng tham gây họa, vì dục vọng mà làm những chuyện đê hèn còn thua loài súc sanh.

Con người hơn loài vật là biết thiện và ác và nhất là có đủ lý trí để suy xét và ý chí để chế ngự bản thân. Nếu con người không chiến thắng được chính mình mà chỉ để sống theo bản năng thì đâu hơn loài vật tâm thường. Thế nên, làm người phải thắng được chính mình là thắng được cám dỗ. Dùng vì nuông chiều xác thịt mà làm những chuyện thật đức hại người. Hãy biết kìm chế bản thân thì sẽ thắng được cám dỗ.

Hôm nay, Chúa Giêsu cho ta phương thế thắng được cám dỗ chính là đặt Chúa và lề luật làm trung tâm đời sống chúng ta. Phúc Âm kể rằng ma quỷ đã đến cám dỗ Chúa Giêsu. Nó cám dỗ Chúa Giêsu vì nó biết Chúa Giêsu sau 40 ngày nhịn ăn nên rất đói, rất cần đến nhu cầu ăn uống. Nó đã khơi dậy nơi Chúa sự quay lưng lại với Chúa Cha để được thỏa mãn cái bụng của mình. Nó hướng mở cho Chúa một tương lai đầy hứa hẹn không chỉ có của ăn dự trữ từ những hòn đất, hòn đá cũng biến thành của ăn. Từ sỏi đá cũng thành cơm mà vượt xa hơn nữa là nắm gọn trong tay cả và dân thiên hạ. Có kẻ hầu người hạ. Có cơ hội hưởng dùng mọi vinh hoa phú quý trần gian.

Năm xưa trong vườn địa đàng nó đã thắng ông bà nguyên tổ, khi nó đưa ra những lời dụ dỗ đầy ngọt ngào, đầy hấp dẫn này, nhưng hôm nay màn trình diễn này đã hoàn toàn thất bại bởi Người Con duy nhất của Thiên Chúa là Đức Giêsu. Ngài không những đã khước từ những lời mời mọc của ma quỷ mà còn cho ma quỷ nhận ra rằng không có gì hiện hữu ở trần gian này đáng để con người phải cúi mình mà thờ lạy nó. Chỉ có một mình Thiên Chúa mới xứng đáng cho con người cúi mình tôn thờ. Và chỉ khi nào sống và thực hiện ý Chúa mới

làm cho con người trở nên cao đẹp hơn mọi loài trên trần gian.

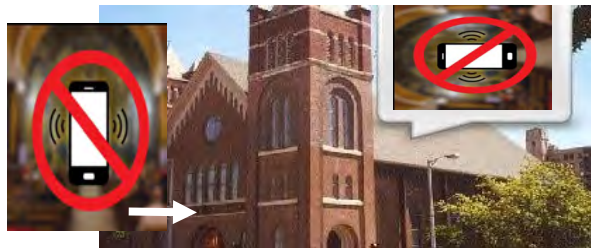
Cuộc sống chúng ta luôn đối diện với cám dỗ. Trước tiên nó gieo vào lòng ta mối nghi ngờ Thiên Chúa, về lòng thương xót và sự quan phòng của Thiên Chúa. Nó mở ra cho chúng ta một số sánh, tính toán thiệt thua và cuối cùng là đưa ra một con mồi để quyến rũ là: danh vọng, tiền tài, lạc thú.

Kết quả là nhiều người vì ham tiền, ham sắc, ham lợi lộc đã trở thành tay sai cho ma quỷ. Từ một chàng thanh niên nhà quê hiền lành chất phác bỗng biến thành một con người lòng mang dạ sói, sẵn sàng giết hại đồng loại. Từ một cô gái đoan trang mực thước rồi bỗng một hôm lại trở thành một tú bà chuyên nghiệp của lầu xanh.

Ở khởi đầu Mùa Chay, khi cho chúng ta chiêm ngắm Chúa Giêsu chiến thắng ma quỷ cám dỗ, Giáo Hội mời gọi chúng ta ý thức về thân phận yếu hèn của mình mà trọng cậy vào ơn Chúa để vượt thắng cám dỗ. Đồng thời, biết theo gương Chúa, chúng ta hãy tỉnh thức trong từng giờ từng phút, luôn biết chọn lựa giá trị vĩnh cửu hơn là những giá trị mong manh của đời này.

Hãy chọn Chúa và thờ phượng Chúa hơn là chọn danh lợi thú trần gian. Xin Chúa là Đấng đã chiến thắng cám dỗ giúp chúng ta học nơi Chúa để sống quy phục Thiên Chúa và thực thi theo thánh ý Ngài. Amen

**Lm. Jos Tạ duy Tuyền**



**Điện thoại trong nhà thờ giống như có Satan cất giấu trong túi của bạn**

Tổng Giám mục than phiền rằng các bạn trẻ không ngừng gửi tin nhắn ngay cả khi họ đang cầu nguyện.

Người Công Giáo nên giữ chay một giờ bằng việc tắt đi điện thoại thông minh của họ khi ở nhà thờ trong Mùa Chay, Tổng Giám mục thành phố Lahore đã nói.

Tổng Giám mục Sebastian Shaw kêu gọi “một giờ ăn chay bằng cách tắt đi điện thoại thông minh để tránh chia trí khi tham dự 14 chặng dâng Thánh giá và Thánh lễ Chúa Nhật”.

“Điện thoại di động giống như có Satan cất trong túi của bạn khi bạn đến nhà thờ”, ngài nói thêm.

Theo AsiaNews, Tổng giám mục nói rằng những người Pakistan trẻ tuổi đang trở nên nghiện ngập vì điện thoại của họ. “Những người trẻ cứ liên tục gửi tin nhắn ngay cả khi họ đang cầu nguyện”, ngài nói.

Đáng lẽ họ nên sử dụng Mùa Chay để “xem xét đời sống và từ bỏ những thói quen và hành vi làm gia tăng khoảng cách giữa họ. Hãy đứng vững trước cơn cám dỗ”.

Giám mục Samson Shukardin của thành phố Hyderabad đã đồng ý với Tổng Giám mục Shaw. “Mặc dù nó là một nguồn thông tin tuyệt vời trong lòng bàn tay, nhưng việc sử dụng điện thoại di động không kiểm soát là mối nguy hiểm nhất đối với người trẻ. Chẳng hạn, làn sóng có hại và gây ung thư; một số người sử dụng nó vì những lý do xấu và nó có thể phá hủy các gia đình”.

**Lm. Phan Du Sinh, OFM**

Source: Catholic Herald

Phones in church are ‘like having Satan stashed away in your pocket’, says archbishop



Phong trào Cursillo Tổng Giáo Phận Galveston-Houston  
Trưởng Lãnh đạo ngành Việt Nam

## Thông báo về Tĩnh Tâm Mùa Chay

Kính mời quý tu sĩ nam nữ Cursillistas và quý anh chị Cursillistas tham dự buổi Tĩnh Tâm Mùa Chay tổ chức tại:

Đền Thánh Giáo Xứ Các Thánh Tử Đạo Việt Nam.

### Địa Chỉ:

10610 Kingspoint Rd., Houston, Texas 77075

### Thời Gian:

Chủ Nhật, ngày 24 tháng 3 năm 2019  
Từ 8:30 sáng đến 3:00 chiều.

**Chủ đề:** Lectio Divina – Đọc Kinh Thánh trong Tâm Tĩnh Cầu Nguyện do Soeur Maria Goretti Vũ Mai Oánh hướng dẫn

### Chương trình Tĩnh Tâm

- \* 8:30 Tập trung, chuẩn bị Thánh Lễ
- \* 9:00 Thánh Lễ
- \* 10:00 Giải lao, ăn sáng
- \* 10:30 Giảng phòng
- \* 11:15 Nghỉ giải lao
- \* 11:30 Chia nhóm và thảo luận
- \* 12:30 Ăn trưa
- \* 1:30 Chia sẻ cảm nghiệm
- \* 2:30 Châu Thánh Thể
- \* 3:00 Kết thúc

Rất mong sự hiện diện đông đủ của tất cả quý tu sĩ nam nữ cùng các anh chị Cursillistas để hiệp nhất, nâng đỡ và đồng hành trong đời sống Ngày Thứ Tư

Trân trọng kính mời  
Nhóm Phục Vụ



Lưu ý: Xin mang theo bảng đã  
Xin mỗi người ủng hộ \$10.00

## 3 phút tĩnh tâm:

# Phục vụ cộng đoàn



Trước khi bắt đầu tĩnh tâm, bạn hãy ngừng lại trong giây lát để cho tâm hồn tĩnh lặng. Hãy hít thở thật sâu và chậm rãi. Hãy cảm nhận ánh mắt yêu thương Thiên Chúa đang dành cho bạn.

### Lời Chúa (Ep 4, 4)

Chỉ có một thân thể, một Thần Khí, cũng như anh em đã được kêu gọi để chia sẻ cùng một niềm hy vọng.

### Suy niệm

Bạn hãy hình dung mình đang mở một túi hạt đậu và khám phá ra chúng đều giống hệt nhau. Dường như có điều gì đó không như mong đợi. Chúng ta chờ đợi những sự khác biệt. Trong đoạn trích vừa nêu, Thánh Phaolô nhấn mạnh rằng chúng ta nên một trong sự hiệp nhất với Đức Kitô và với mọi người. Tuy vậy, sự hiệp nhất này không có nghĩa chúng ta là những hạt đậu giống y như nhau. Thần Khí mời gọi mỗi người phục vụ cộng đoàn trong một cách thể đặc biệt. Các thành phần trong Giáo Hội phục vụ Thiên Chúa qua những ơn gọi khác nhau, nhưng mục đích thì như nhau – đó là phục vụ Nước Chúa.

### Câu hỏi phản tỉnh

Tôi có thể khích lệ người khác ra sao để họ mở ra và phục vụ cộng đoàn?

Tôi đã được mời gọi để phục vụ Nước Chúa bằng những cách thức ra sao?

### Lời nguyện

(Hãy thưa chuyện với Chúa bằng lời nguyện dưới đây hoặc bằng những lời tâm sự của bạn)

Lạy Thần Khí hiệp nhất, xin giúp con phục vụ Nước Chúa trong những cách thể mà Ngài đã mời gọi con.

**Quang Khanh, S.J.**

(Nguồn: www.loyolapress.com)