NHỊP SỐNG TRONG TUẦN – tuần sau Lễ Hiển Linh/C

*Từ thứ hai ngày 7/1 đến thứ bảy ngày 12/1 – 2019*

*Thứ hai ngày 7/1 – Mt 4 , 12 -17. 23 – 25*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Mt 4 , 12 – 17…là hành trình rảo bước của Chúa Giê-su trước khi Người dừng chân lên tiếng rao giảng, khai mạc cuộc sống công khai của Người…Hành trình rảo bước này là nhằm thực hiện một lời báo trước của ngôn sứ Isaia, và – dĩ nhiên – cũng là để thể hiện sự xuất hiện của “một ánh sáng huy hoàng”…cho đoàn dân đang ở trong sự tối tăm sau nguyên tội…Sứ điệp đầu tiên là : Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần…*
* *Mt 4 , 23 – 25…là tóm tắt trước công cuộc rao giảng và chữa lành của Chúa dành cho tất cả những ai đến với Người để nghe và để được chữa lành…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần.”* ( c. 17)

***Danh ngôn***

Ai cũng có sai lầm, nhưng người ít khinh suất nhất là người mau hối lỗi.

 Francois – Marie Arouet Voltaire

Con người có vật chất mới có thể sinh tồn, có lý tưởng mới nói đến cuộc sống. Bạn muốn hiểu sự khác nhau giữa sinh tồn và sống ? Động vật thì sinh tồn, con người thì sống.

 Victor Hugo

“Thân thể khỏe mạnh” và “tư tưởng lành mạnh” là hai điều hạnh phúc lớn nhất trong cuộc sống.

 Quintus Horatius Flaccus

*Thứ ba ngày 8/1 – Mc 6 , 34 – 44*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Chúa Giê-su giảng dạy đám đông và – chạnh lòng thương họ - Người ra lệnh cho các môn đệ cho họ ăn uống trước khi trở về…*
* *Từ con số ít ỏi – năm cái bánh và hai con cá – Người đã “cầm lấy bánh và cá, ngước mắt lên trời, dâng lời chúc tụng, rồi trao cho các môn đệ để các ông dọn ra cho dân chúng”…*
* *Dân số thế giới hôm nay chạm mức 7,5 tỷ người (2017) – 10 % thuộc diện nghèo…và khoảng trên dưới 800 triệu người thuộc diện đói – nghĩa là cứ khoảng 9 người…thì có 1 người đói !Theo ông Giám Đốc điều hành chương trình Lương Thực Thế Giới thì cứ 5 giây sẽ có 1 trẻ em chết đói !!! Trong khi đó, mỗi năm, có khoảng 1,6 tỷ tấn lương thực bị lãng phí…Và người ta lãng phí lương thực với những lý do lãng nhách: thực phẩm không “đẹp mắt !”, thực phẩm gần hết hạn sử dụng, thậm chí có những siêu thị đem thực phẩm đi hủy chỉ vì không muốn cho những người vô gia cư lượm dùng lại…*
* *Qua sự kiện hóa bánh và cá ra nhiều cũng như lệnh truyền : “Chính anh em hãy cho họ ăn đi!”…Chúa muốn Giáo Hội và những người tin Chúa – trong nỗ lực của từng con người, từng cộng đoàn – chúng ta quan tâm đến việc lo cuộc sống tương đối đầy đủ cho anh chị em mình…*
* *Dĩ nhiên – dù chưa hẳn là Chúa có ý nhắm đến điều đó – nhưng chúng ta vẫn có thể cảm nhận rằng: Qua bí tích Thánh Thể đón nhận từng ngày và việc sẵn sàng lắng nghe cũng như sống Lời Chúa, những người tin – với lòng đạo đức của mình – chúng ta biết tiết kiệm và sử dụng lương thực, thực phẩm trong gia đình cách vừa phải…để có thể chia sẻ với những ai thiếu thốn hơn mình quanh lối xóm của mình…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Người đáp: “Chính anh em hãy cho họ ăn đi !” ( c. 37a)*

***Danh ngôn***

Chuyến phiêu lưu của đời là học hỏi. Mục đích của đời là trưởng thành. Bản tính của đời là thay đổi. Thách thức của đời là vượt qua. Tinh túy của đời là quan tâm. Cơ hội của đời là phụng sự. Bí mật của đời là dám làm. Hương vị của đời là giúp đỡ. Vẻ đẹp của đời là cho đi.

 William Arthur Ward

Một người thực sự có đạo đức khi anh ta phục tùng sự thôi thúc muốn giúp tất cả mọi sinh mệnh anh ta có thể giúp được và lùi lại không làm tổn thương bất cứ sinh linh nào.

 Albert Schweitzer

Loài người sẽ diệt vong nếu con người ngừng giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta không thể tồn tại mà không hổ trợ lẫn nhau. Và do đó, tất cả những người cần trợ giúp có quyền đi tìm sự giúp đỡ từ người khác; và ai có khả năng giúp đỡ lại có thể từ chối mà không thấy cắn rứt.

 Walter Scott

*Thứ tư ngày 9/1 - Mc 6 , 45 – 52*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Sau biến cố “hóa bánh và cá ra nhiều”…để bồi dưởng sức lực cho đám đông đến nghe và được chữa lành, Chúa ra lệnh cho các môn đệ giong thuyền ra khơi…qua bờ bên kia, còn Người thì đi gặp gỡ và trao đổi với Thiên Chúa Cha trên núi…*
* *Nhìn thấy sự chèo chống vất vả của các môn đệ, Người quyết định đến với các ông bằng cách “đi trên mặt nước!”…*
* *Người có chút giả bộ đi qua…chỉ với mục đích dạy các ông bài học tin tưởng: “ Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!”…*
* *Ngược giòng và chật vật chèo chống…là bản chất của Giáo Hội ở mọi thời…và cũng là phận số của mỗi người tin trong thời buổi mình đang sống…Ước gì lúc nào Giáo Hội cũng như mỗi chúng ta đều nghe tiếng Chúa động viên, khuyến khích: “Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!”…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Quả thế, tất cả các ông đều nhìn thấy Người và đều hoảng hốt. Lập tức, Người bảo các ông : “Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!”* ( c. 50)

***Danh ngôn***

Thành công không phải là cuối cùng, thất bại không phải là chết người; lòng can đảm đi tới mới quan trọng.

 Winston Churchill

Đừng bao giờ cúi đầu. Hãy luôn ngẩng cao. Nhìn thẳng vào mắt thế giới.

 Helen Keller

Ít người sinh ra đã can đảm; rất nhiều trở thành như vậy qua rèn luyện và kỷ luật.

 Flavius Vegetius Renatus

Đừng đi nơi con đường sẽ dẫn ta đi. Thay vì thế, hãy đi nơi không có đường và để lại dấu chân.

 Ralph Waldo Emerson

*Thứ năm ngày 10/1 – Lc 4 , 14 – 22a*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Danh tiếng của Chúa – rao giảng và chữa lành – đã được rất nhiều người biết tới…và Người có dịp trở lại quê hương Nazareth của mình…*
* *Tại đây, trong Hội Đường – nhân bài đọc trích từ sách ngôn sứ Isaia – Chúa đã cho mọi người biết: chính Người là Đấng mà ngôn sứ đã báo trước…và – hôm nay – Người đến để thực hiện sứ vụ Chúa Cha muốn : đấy là loan báo Tin Mừng cho người nghèo hèn, công bố ngày được tha cho những kẻ bị giam cầm, làm sáng mắt người mù, đưa lại tự do cho những người bị áp bức…và công bố năm hồng ân của Thiên Chúa…*
* *Cử tọa đã vui mừng được nghe những lời “hồng ân” từ miệng Người…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Mọi người đều tán thành và thán phục những lời ân sủng từ miệng Người nói ra”* (c.22a)

***Danh ngôn***

Lời nói là tấm gương của tâm hồn : anh nói thế nào, anh LÀ như vậy.

 Publilius Syrus

Ý nghĩa cuộc đời một con người là ở chỗ phải trở thành nguồn nhiệt lượng và ánh sáng cho người khác.

 S. Robinson

Sứ mệnh của con người là sống, chứ không phải tồn tại.

 G. London

*Thứ sáu ngày 11/1 – Lc 5 , 12 – 16*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Tin Mừng hôm nay có ba điểm để chúng ta suy nghĩ và chia sẻ:*
* *Chúa chữa lành một người bệnh phong,*
* *Chúa yêu cầu người được chữa lành đi trình diện tư tế và dâng của lễ theo luật để minh chứng mình đã được sạch…*
* *Chúa luôn tìm nơi chốn vắng lặng và có thời gian để có thể cầu nguyện với Thiên Chúa là Cha…*
* *Ở ba điểm ấy, chúng ta được Chúa giáo huấn:*
* *Luôn nhìn lại chính mình xem tình trạng sức khỏe thể xác và tâm hồn mình như thế nào…để biết mà chữa trị: thể xác thì đi khám bác sĩ – tâm hồn thì đến với bí tích xá giải…*
* *Khi đã được chữa lành…thì nên có một sự hy sinh nào đó như lễ vật dâng Chúa để cảm tạ Người…và chia sẻ với anh chị em quanh mình…*
* *Siêng năng gặp gỡ và trao đổi với Chúa qua các giờ cử hành Phụng Vụ chung ở Nhà Thờ cũng như riêng trong không gian tĩnh lặng của bên ngoài và trong tâm hồn mình…*
* *Chúa muốn chúng ta đặc biệt quan tâm đến việc tự tạo cho mình những khoảnh khắc tĩnh lặng trong ngày sống…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Nhưng Người lui vào những nơi hoang vắng để cầu nguyện.”* ( c.16)

***Danh ngôn***

Hãy cố gắng sắp xếp mọi chuyện theo cách bạn có thể có chút ít yên tĩnh mỗi ngày.

 Evelyn Underhill (1875-1941) – nhà văn Công Giáo người Anh…

Bạn càng yên lặng, bạn càng nghe được nhiều.

 Rom Dass

Tất cả rắc rối của nhân loại bắt nguồn từ việc con người không có khả năng ngồi yên tĩnh trong phòng một mình.

 Blaise Pascal

Hãy để thời gian để tĩnh tâm. Đây là điều chúng ta không làm đủ trong thế giới bận rộn này của ta. Ta gấp gáp, gấp gáp, gấp gáp, và ta luôn lắng nghe âm thanh khắp xung quanh. Trái tim con người cần thời gian yên lặng, để nhìn sâu vào bên trong. Khi ta làm điều này, trái tim ta được tự do cất cánh và bay lên trên đôi cánh làm từ giấc mơ của chính ta ! Hãy dành chút “thời gian

mộng mơ” trong tuần này. Không cùng ai khác. Không diện thoại di động. Không máy tính. Chỉ bạn mà thôi, với một xấp giấy, một cây bút, và suy nghĩ của bạn.

 Jim Rohn (1930-2009) – doanh nhân, tác giả và nhà diễn thuyết người Mỹ…

*Thứ bảy ngày 12/1 – Gio 3 , 22 – 30*

***Nội dung Tin Mừng***

* *Tin Mừng hôm nay trình bày ba điểm:*
* *Chúa Giê-su cùng các môn đệ đến miền Giu-đê và Người khởi sự đời sống công khai của Người bằng việc cử hành phép rửa…như ông Gioan Tiền Hô đang làm ở vùng gần đó…*
* *Xảy ra có cuộc tranh luận giữa các môn đệ của ông Gioan và một người Do Thái về vấn đề “cử hành phép rửa”…Các môn đệ của ông Gioan thấy khó chịu và trình bày với thầy của mình…*
* *Với một thái độ xác tín, ông Gioan cho các môn đệ của mình một bài học: mọi ơn sủng tốt lành đều do Thiên Chúa…và bản thân Gioan Tiền Hô chỉ là người dọn đường…Vai trò dọn đường ấy đã hoàn tất…Bây giờ là thời gian của Đấng Phải Đến…*
* *Chúng ta chiêm ngưỡng thái độ sống rất tuyệt và có thể nói là quân tử của Gioan Tiền Hô…để chính bản thân chúng ta biết nhận ra chỗ đứng thật sự của mình và – từ đó – có thể mang lại kết quả cho công cuộc Chúa muốn…*

***Giáo huấn Tin Mừng***

* *“Người phải nổi bật lên, còn thầy phải lu mờ đi.”* ( c.30)

***Danh ngôn***

Đức hạnh là nền tảng của mọi thứ và chân lý là bản chất của mọi đức hạnh.

 Mahatma Gandhi

Hãy là chính mình, còn những người khác thì đã là chính họ rồi.

 Ocar Wilde

Người sống nhiều hơn không phải là người cao tuổi hơn mà là người biết sử dụng cuộc sống của mình tốt hơn.

 Jean-Jacques Rousseau

Lm Giuse Ngô Mạnh Điệp.