

**TẬP SAN HIỆP SỐNG**

**Tháng 11.2020**

**TƯ LIỆU HỌC TẬP CỦA HIỆP HỘI THÁNH MẪU**

**LƯU HÀNH NỘI BỘ**

**NỘI DUNG**

**TẬP SAN HIỆP SỐNG THÁNG 11/2020**

**I.THƯ LM GH TH 11/20:** TƯỞNG NHỚ CẦU NGUYỆN CHO TIỀN NHÂN.

**II.HỌC SỐNG NHÂN BẢN TH 11/20:** SỰ LỢI HẠI CỦA CÁI LƯỠI CON .

**III. XÂY DỰNG HẠNH PHÚC GĐ TH 11/20:** ĐỂ GIA ĐÌNH TRỞ THÀNH MÁI ẤM YÊU THƯƠNG.

## IV.TƯ LIỆU HIỆP SỐNG TH 11/20: HSTM CN 31 TN LỄ CÁC THÁNH – HSTM LỄ CÁC ĐẲNG LINH HỒN; HSTM CN 32 TN A; HSTM CN 33 TN LỄ CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VN; HSTM CN 34 TN LỄ CHÚA KI-TÔ VUA VŨ TRỤ.

**V.HUẤN LUYỆN H. TRƯỞNG TH 11/20:** XÂY DỰNG TÌNH HIỆP THÔNG CỘNG ĐOÀN.

# VI.THƯ GIÃN TH 11/20: YÊU THƯƠNG KẺ THÙ.

**VII.NHỎ TO HỮU ÍCH TH 11/20:** TÁC DỤNG CỦA CÀ-PHÊ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE.

**VIII.SINH HOẠT HIỆP SỐNG THÁNG 11/20:**

A.THÔNG TIN LIÊN HỘI HHTM THÁNG 11

B.SINH HOẠT LIÊN ĐOÀN BÁC ÁI HHTM THÁNG 11

C.SINH HOẠT LIÊN ĐOÀN GIA ĐÌNH HHTM THÁNG 11

D.SINH HOẠT LIÊN ĐOÀN GIỚI TRẺ HHTM THÁNG 11

**I. LÁ THƯ LM GIÁM HUẤN THÁNG 11/2020**

**TƯỞNG NHỚ CẦU NGUYỆN CHO TIỀN NHÂN**

**1. LỜI CHÚA: "Thầy bảo thật cho anh biết: anh sẽ không ra khỏi nơi đó, trước khi trả hết đồng xu cuối cùng" (Mt 5,26).**

**2. SUY NIỆM: THỜI GIAN TƯỞNG NHỚ TIỀN NHÂN:**

**1) Đức Kitô thiết lập Nước Trời:** Nước Trời là Hội Thánh ở trần gian hôm nay và Thiên đàng mai sau. Điều kiện để được gia nhập vào Nước Trời Hội Thánh ở trân gian là phải có lòng sám hối tội lỗi và tin vào Chúa Giêsu, phải được tái sinh bởi nước và Thánh Thần như lời Đức Giêsu kêu gọi: “Hãy ăn năn sám hối và tin vào Tin Mừng” (Mc 1,15). Người cũng dạy: “Không ai có thể vào nước Thiên Chúa nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí” (Ga 3,5). Ngoài ra, để có được sự sống vĩnh cửu trên Thiên đàng đời sau, thì người tín hữu phải “bỏ mình, vác thập giá mình hằng ngày mà theo chân Chúa Giêsu” (x. Mc 8,34), và “cùng chết với Chúa để cùng được sống lại với Người” (Rm 6,8).

**2) Mầu nhiệm các thánh thông công:** Chúa Giêsu đã thiết lập một Hội Thánh duy nhất trên nền đá đức tin của tông đồ Phêrô vào Đức Giêsu là “Đấng Ki-tô, Con Thiên Chúa hằng sống” (Mt 16,16). Hội thánh do Đức Giê-su thiết lập gồm ba tình trạng: Một là Hội Thánh Lữ Hành trần gian gồm các tín hữu đang sống, đang chiến đấu chống lại ba thù là ma quỷ, thế gian và xác thịt mình. Hai là Hội Thánh Vinh Quang gồm các thánh nam nữ đang được hưởng hạnh phúc thiên đàng. Ba là Hội Thánh Đau Khổ gồm các linh hồn đang được thanh luyện trong chốn luyện hình, để ngày một nên thanh sạch thánh thiện xứng đáng được về hưởng tôn nhan Chúa. Còn những ai cố tình chối bỏ Thiên Chúa, nghe theo ma quỷ phạm các tội ác mà không chịu hồi tâm sám hối, sẽ bị loại ra khỏi Hội Thánh và bị phạt trong hỏa ngục muôn đời, chung với ma quỷ.

**3) Bổn phận của các tín hữu với các người đã chết:** Chúng ta có thể cầu nguyện với các thánh để các ngài chuyển cầu cùng Chúa ban ơn lành cho chúng ta. Chúng ta cũng có bổn phận cầu nguyện cho các linh hồn ông bà cha mẹ và người thân đang được thanh luyện trong chốn luyện hình, để các ngài ngày một nên thánh thiện hơn và khi được lên trời, các ngài sẽ cầu bầu cho chúng ta. Còn các linh hồn bị sa hỏa ngục đã hóa thành quỷ dữ nên chúng ta không cần cầu nguyện cho họ.

**4) Bổn phận đối với các linh hồn trong luyện ngục:** Luyện ngục chính là phương cách Chúa dùng để thanh luyện các linh hồn khi chết vẫn còn mang vết nhơ tội lỗi hay chưa đền bù những thiệt hại đã gây ra khi còn sống. Chúng ta hãy xin Chúa giúp họ nên thanh sạch thánh thiện để sớm được về Thiên đàng. Do đó, trong tháng này, chúng ta hãy dọn lòng lãnh các ơn đại xá tiểu xá (với các điều kiện thường lệ), để chuyển cầu cho các linh hồn trong chốn luyện hình; Ngoài ra, cần siêng năng lần hạt Mân Côi, xin lễ và làm các việc bác ái phục vụ để cầu cho các linh hồn người thân… sớm được về thiên đàng. Khi được lên trời, các ngài sẽ không quên cầu bầu cùng Chúa cho chúng ta đang còn ở trần gian.

**4. LỜI CẦU:**

Lạy Chúa, xin cho các linh hồn được nghỉ yên muôn đời, và cho ánh sáng ngàn thu chiếu soi trên các linh hồn ấy.

**LM GIÁM HUẤN HHTM**

**Đaminh ĐINH VĂN VÃNG**

#### II. HỌC SỐNG NHÂN BẢN THÁNG 11/2020

### SỰ LỢI HẠI CỦA CÁI LƯỠI TRONG CON NGƯỜI

**1. LỜI CHÚA:** Thánh Gia-cô-bê viết về tầm quan trọng của cái lưỡi trong con người: **“Nếu ta tra hàm thiếc vào miệng ngựa để bắt chúng vâng lời, thì ta điều khiển được toàn thân chúng. Anh em cũng hãy nhìn xem tàu bè: dù nó có to lớn, và có bị cuồng phong đẩy mạnh thế nào đi nữa, thì cũng chỉ cần một bánh lái rất nhỏ để điều khiển theo ý của người lái. Cái lưỡi cũng vậy: nó là một bộ phận nhỏ bé của thân thể, mà lại huênh hoang làm được những chuyện to lớn. Cứ xem tia lửa nhỏ bé dường nào, mà làm bốc cháy đám rừng to lớn biết bao! Cái lưỡi cũng là một ngọn lửa, là cả một thế giới của sự ác. Cái lưỡi có một vị trí giữa các bộ phận của thân thể chúng ta, nó làm cho toàn thân bị ô nhiễm, đốt cháy bánh xe cuộc đời, vì chính nó bị lửa hỏa ngục đốt cháy. Thật thế, mọi loài thú vật và chim chóc, loài bò sát và cá biển, thì loài người đều có thể chế ngự và đã chế ngự được. Nhưng cái lưỡi thì không ai chế ngự được: nó là một sự dữ không bao giờ ở yên, vì nó chứa đầy nọc độc giết người.” (Gc 3, 3-8).**

**2. CÂU CHUYỆN:**

Người ta kể rằng, có một bầy ếch đi dạo trong rừng và có hai con bị rơi xuống một cái hố sâu. Tất cả các con ếch còn lại trong bầy đều bu quanh miệng hố để kéo chúng lên. Nhưng khi thấy cái hố quá sâu, cả bầy liền nói với hai con ếch rằng chúng chịu thua, không giúp được gì và bảo hai con ếch kém may mắn ấy chỉ còn nước chết dưới hố sâu mà thôi.Thế rồi, một trong hai con ếch ở phía dưới nghe theo những gì cả bầy đã nói, nó bỏ cuộc và ngã lăn ra chết trong sự tuyệt vọng. Con ếch còn lại tiếp tục cố gắng nhảy. Cuối cùng nó nhảy được lên bờ. Cả bầy vây quanh và hỏi nó: “Anh không nghe chúng tôi nói gì hay sao ?” Con ếch liền ngớ ra hỏi: “Hả, mấy anh nói gì ? Mấy anh khen tôi khoẻ sao ? Ấy là cũng là nhờ các anh đã hò la động viên tôi, cho nên tôi mới đủ nghị lực và kiên trì để nhảy lên khỏi miệng hố đó mà!” Thì ra con ếch này bị lãng tai. Nó tưởng cả bầy ếch đã nói lên những lời khuyến khích nó nhảy lên khỏi cái hố trong suốt thời gian qua, và vì thế nó đã cố gắng và đã thoát ra khỏi cái hố ấy.

**3. SUY NIỆM:**

Qua câu chuyện ngụ ngôn trên, chúng ta thấy cái lưỡi vô cùng lợi hại.

- Họa phúc đều do lời nói như cổ nhân dạy: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất” - Bệnh do miệng mà vào, họa do miệng mà ra. Nếu không biết kiềm chế miệng lưỡi thì nó sẽ gây ra muôn vàn điều ác hại.

- Lòng đạo đức thực sự được biểu lộ qua miệng lưỡi như lời thánh Gia-cô-bê quả quyết: “Ai cho mình là đạo đức mà không kiềm chế miệng lưỡi, là tự dối lòng mình, vì đó chỉ là thứ đạo đức hão.” (Gc 1, 26 ); Và “Ai không vấp ngã về lời nói, ấy là người hoàn hảo, có khả năng kiềm chế toàn thân.” (Gc 3, 2).

- Hãy cẩn trọng về những lời mình nói: như người xưa dạy: “Nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy” nghĩa là “Một lời đã nói ra thì bốn con ngựa cũng khó đuổi kịp”.

- Người ta thường phát ngôn bừa bãi khi nóng giận : “Giận quá mất khôn”. Những lời nói đó có thể gây ra hậu quả khôn lường. Do đó khi nóng giận thì đừng nên phát ngôn để tránh nói ra những lời không nên nói làm mất hòa khí với tha nhân.

- Tóm lại: Lời nói thực lợi hại vô cùng: Với ba tấc lưỡi người ta có thể lập nên cơ đồ, nhưng cũng có thể tiêu tan sự nghiệp; Có thể xây dựng mà cũng có thể phá đổ tất cả. Quả thật, sự sống và sự chết đều do cái lưỡi như sách Huấn Ca dạy: “Vinh hay nhục đều ở lời nói cả” (Hc 5, 13).

Vậy trong những ngày này bạn quyết tâm sẽ làm gì: Có nên khen ngợi những cố gắng của con cái trong gia đình, học trò tại lớp học, nhân viên dưới quyền tại chỗ làm việc … không ? Tại sao ?

**4. LỜI CẦU:**

Lạy Chúa, xin cho chúng con biết dùng lời nói xây dựng cho gia đình, cộng đoàn chúng con đang sống, đến khu xóm, trường học, xí nghiệp, công sở… ngày một an toàn sạch đẹp hơn, công bình nhân ái hơn, để trở thành trời mới đất mới theo thánh ý Chúa. AMEN.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**III. MỤC VỤ HÔN NHÂN GIA ĐÌNH THÁNG 11.2020**

**ĐỂ GIA ĐÌNH TRỞ THÀNH MÁI ẤM YÊU THƯƠNG**

### **1. Quan tâm đến gia đình**

Những sinh hoạt chung với các thành viên gia đình thường bị bỏ quên. Làm sao để mâm cơm gia đình có đầy đủ các thành viên; Làm sao để cả gia đình cùng xem chung một bộ phim hay, bình luận với nhau về một chương trình dành cho gia đình? Nhờ đó, chúng ta sẽ dễ cảm thông với nhau để ngày thêm gắn bó yêu thương nhau nhiều hơn.

### **2. Tạo sự bất ngờ cho nhau**

Sau khi lập gia đình, do sự lo toan về cuộc sống và lo đối phó với hàng trăm vấn đề khác khiến người ta thường bỏ quên gia đình mình. Do đó, thỉnh thoảng người chồng nên tổ chức một chuyến đi du lịch chung cả gia đình; Người vợ nên tự tay nấu cơm cho chồng con ăn; Các thành viên trong gia đình nên tặng nhau những món quà nhỏ trong các dịp kỷ niệm như ngày mừng sinh nhật, ngày cưới, ngày người cha người mẹ, ngày tình nhân, ngày phụ nữ….

### **3. Tin tưởng bạn đời**

Mâu thuẫn hay nghi kỵ sẽ xảy ra nếu chúng ta không có lòng tin với nhau. Khi cả hai đã hòa chung làm một, việc tin tưởng bạn đời cũng là tin tưởng chính bản thân mình. Đừng để sự phiền sầu xảy ra trong quan hệ vợ chồng, do thiếu niềm tin vào nhau.

### **4. Đổi mới bản thân**

Không một ai thích việc đọc đi đọc lại một cuốn sách đã cũ. Sự nhàm chán sẽ không còn sức hút đối với người bạn đời và thường là nguyên nhân khiến quan hệ vợ chồng lạnh nhạt dần.

### **5. Nấu ăn ngon**

Những bữa cơm ngon trong gia đình sẽ có sức hút chồng trở về nhà sau khi tan sở. Nhờ mọi thành viên gia đình cùng quây quần bên mâm cơm nóng, sẽ gia tăng tình thân gia đình.

### **6. Ghen vừa phải**

Ghen chính là gia vị không thể thiếu trong tình yêu hôn nhân. Thế nhưng gia vị này cần được nêm nếm vừa phải mới tạo ra được một món soup tình yêu ngon lành.

Quá ghen tuông không chỉ khiến người thân cảm thấy khó chịu mà chính bản thân mình cũng rơi vào tâm trạng bất ổn và bị tổn thương.

### **7. Thân mật với mẹ chồng**

Nhiều trường hợp rạn nứt gia đình, đổ vỡ hôn nhân vì nguyên nhân không có sự hòa hợp giữa các người phụ nữ trong gia đình. Do đó, cô dâu nên dành thời gian để giao tiếp tâm sự với mẹ chồng để cảm thông nhau và tạo bầu khí vui vẻ trong gia đình.

### **8. Lời khen thành thật**

Việc thành thật khen ngợi các ưu điểm của nhau sẽ khích lệ nhau làm tốt hơn. Người nhận được lời khen sẽ mang tâm trạng vui vẻ, và tình yêu giữa hai vợ chồng ngày một một nâng cao.

### **9. Luôn mỉm cười**

Mỉm cười là một phương pháp hữu hiệu để gắn kết các thành viên trong gia đình với nhau. Thay vì tỏ thái độ hằn học, giận dữ, la mắng khi con cái sai lỗi, tại sao chúng ta không mỉm cười với con và nhẹ nhàng phân tích cho chúng nhận ra cái sai và quyết tâm tu sửa. Nên nhớ rằng, chính tình yêu thương gia đình, thể hiện qua thái độ vui vẻ và hay mỉm cười của bạn là nguyên nhân làm cho gia đình ngày thêm hạnh phúc.

**LỜI CẦU:**

Hát bài: Đâu có tình yêu thương, ở đấy có Đức Chúa Trời… để xin Chúa là Tình Yêu ở trong gia đình và giúp các thành viên gia đình luôn hòa hợp bình an vui tươi.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**IV. TƯ LIỆU HỌC SỐNG LỜI CHÚA THÁNG 11/2020**

**HIỆP SỐNG TIN MỪNG**

**CHÚA NHẬT 31 THƯỜNG NIÊN A**

**LỄ CÁC THÁNH NAM NỮ (01/11)**

**Kh7,2-4.9-14; 1 Ga 3,1-3; Mt 5,1-12a.**

**ĐỂ ĐƯỢC NÊN THÁNH VÀ ĐƯỢC SỐNG ĐỜI ĐỜI**

**1. LỜI CHÚA: Chúa phán: “Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, dù đã chết cũng sẽ được sống. Ai sống và tin vào Thầy sẽ không bao giờ phải chết” (Ga 11:25-26).**

**2. CÂU CHUYỆN: NGUỒN GỐC LỄ CÁC THÁNH**

Trong lịch sử Hội Thánh, từ thế kỷ thứ 4,các vị tử đạo đã được Hội Thánh tôn vinh. Đến thế kỷ thứ 7, sau khi một số kẻ xấu đột nhập các hang toại đạo tại Rôma trộm cắp hài cốt của các vị tử đạo, Đức giáo hoàng Bonifaciô IV đã cho thu lượm những hài cốt các thánh và chôn cất lại bên trong ngôi đền Pantheon, là đền thờ các thần của người Rôma. Từ ngày đó đền thờ này đã được thánh hiến trở thành đền thờ kính các Thánh Nam Nữ của đạo Công Giáo.

Sử gia Beda đáng kính đã viết: “Việc tưởng nhớ các thánh trong tương lai có thể thay cho việc thờ phượng mà trước đây không được dành cho thần thánh nhưng là thờ ma quỷ”. Vào năm 800, thần học gia Alcuin người Anglo-Saxon đã cử hành lễ Các Thánh vào ngày 1 tháng 11, và bạn của ông là Arno, Giám mục của Salzburg cũng theo như vậy. Sau cùng, trong thế kỷ thứ 9, Hội Thánh Rôma đã chấp thuận mừng lễ Các Thánh vào ngày 1 tháng 11 hằng năm.

Đầu tiên lễ này nhằm kính nhớ các vị tử đạo. Về sau, khi người Kitô hữu được tự do tín ngưỡng, Giáo hội đã kính chung những tín hữu đã chết trong sự thánh thiện. Vào các thế kỷ đầu tiên, để được công nhận là Thánh, thì chỉ cần được nhiều người công nhận và vị giám mục chỉ làm việc cuối cùng đưa tên vị Thánh ấy vào niên lịch Giáo hội.

Việc Đức giáo hoàng chính thức phong các tín hữu lên bậc Thánh Nhân chỉ bắt đầu từ năm 973. Ngày nay việc phong thánh đòi hỏi cả một tiến trình lâu dài để chứng minh các đức tính và sự thánh thiện của các ngài. Khi phong thánh cho một người nào, Hội Thánh chính thức xác nhận người đó đã sống cuộc đời thánh thiện và đang được hưởng hạnh phúc thiên đàng để các tín hữu noi gương. Hiện nay ngoài các vị được nêu tên trong lịch gọi là các vị Hiển Thánh, Hội Thánh còn mừng lễ Các Thánh để kính nhớ chung các tín hữu đã chết và đang được hưởng hạnh phúc với Chúa, trong đó nhiều người là thân nhân của chúng ta.

**3. SUY NIỆM:**

**1)** [**CÁC**](http://giaophanvinhlong.net/The-Nao-La-Nen-Thanh.html) **THÁNH LÀ NHỮNG AI ?**

- Đức Khổng Phu Tử đã nói: "Làm thánh thì tôi không dám” (thánh ngã bất cảm); còn Đức Giê-su thì lại dạy môn đệ : "Anh em hãy nên hoàn thiện như Cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện" (Mt 5,48). Chúa Giê-su cũng được ma quỷ gọi là “Đấng Thánh của Thiên Chúa” (Lc 4,34). Nhờ mầu nhiệm nhập thể của Chúa Giê-su, Thiên Chúa đã dạy con đường nên thánh cho loài người.

- Sách giáo lý Công giáo dạy: Các thánh là những người sống tốt lành đạo đức trong cuộc sống trần gian, và sau khi đã kết thúc hành trình trần thế, họ đang được hưởng hạnh phúc thiên đàng. Khi sống ở đời này, họ đã kiên trì cộng tác với ơn Chúa, nỗ lực cố gắng để vượt qua những cám dỗ đời thường và sống trọn lành, thanh tịnh. Giáo Hội Công giáo tôn những tín hữu này là những đấng thánh, vì họ phản ánh trung thành sự thánh thiện của Thiên Chúa.

**2) MỘT HỘI THÁNH TRONG BA TÌNH TRẠNG**

Chúa Giêsu thiết lập Nước Trời là Hội Thánh. Hội Thánh ấy hiện nay gồm có ba tình trạng: Một là Hội Thánh Lữ Hành còn ở trần gian, hai là Hội Thánh Vinh Thắng trên Thiên Đàng và ba là Hội Thánh Đau Khổ trong chốn luyện hình:

**-** HỘI THÁNH LỮ HÀNH TRẦN GIAN:Gồm các tín hữu đang còn sống, đang bước đi trên con đường của Chúa Giêsu. Như dân Ít-ra-en xưa, Hội thánh sẽ phải vượt qua sa mạc trần gian về Đất Hứa là Thiên Đàng đời sau. Các tín hữu trong Hội Thánh lữ hành còn phải tiếp tục chiến đấu với ba thù là ma quỷ, thế gian và xác thịt mình. Họ được Chúa ban cho 2 của ăn thiêng liêng là Bánh Lời Chúa và Bánh Thánh Thể. Nhờ đó họ sẽ đủ sức vượt qua sa mạc trần gian để về đến miền Đất Hứa là Thiên Đàng đời sau.

- HỘI THÁNH KHẢI HOÀN TRÊN TRỜI: Gồm các tín hữu đã qua đời trong niềm tin cậy vào Chúa. Các ngài đã sống theo hiến chương Nước Trời là Tám Mối Phúc Thật do Chúa Giêsu công bố và ngày nay các ngài đang được Chúa ban thưởng hạnh phúc Thiên Đàng.

- HỘI THÁNH ĐAU KHỔ ĐANG THANH LUYỆN: Gồm các tín hữu tuy đi theo con đường của Chúa Giêsu, nhưng đã qua đời trong tình trạng còn nhiều sai sót, chưa xứng đáng được vào Nước Trời. Họ cần tiếp tục được thanh luyện trong chốn luyện hình.

**3) TÍN ĐIỀU CÁC THÁNH THÔNG CÔNG**

Ngoại trừ các người theo ma quỷ phải sa hỏa ngục để chịu hình phạt xa Chúa đời đời, như lời Chúa phán: “Quân bị nguyền rủa kia, đi đi cho khuất mắt Ta, mà vào lửa đời đời, nơi dành sẵn cho tên Ác quỷ và các sứ thần của nó” (Mt 25,41), còn các tín hữu tin vào Chúa Giêsu dù còn sống hay đã qua đời, dù đã được lên trời hay còn đang thanh luyện cũng đều cầu cho nhau và cùng được thông hiệp vào ơn cứu độ của Chúa Giêsu. Đó là mầu nhiệm các thánh thông công:

Các tín hữu còn sống có thể giúp các linh hồn đã qua đời bằng việc viếng Nhà thờ hay Đất thánh (kèm theo việc đọc kinh cầu nguyện, xưng tội rước và cầu nguyện hiệp thông với Đức Giáo Hoàng sẽ được nhận các ân xá trong dịp đầu tháng 11), nhất là xin lễ và hiệp dâng thánh lễ cầu nguyện, làm các việc lành phúc đức như chia sẻ bác ái phục vụ để cầu nguyện cho các linh hồn. Nhờ đó các linh hồn sẽ được ơn Chúa chiếu soi, được thêm lòng yêu mến Chúa để được ơn tha thứ tội lỗi như Chúa đã dạy: “Yêu nhiều sẽ được tha nhiều”(Lc 7,47). Khi các linh hồn được nên thanh sạch thánh thiện hoàn toàn thì sẽ được vào Thiên Đàng và sẽ cầu bầu cùng Chúa ban các ơn lành hồn xác cho chúng ta còn sống ở trần gian.

**4. LỜI CẦU**

Lạy Chúa Giêsu. Mỗi lần đối diện với cái chết gần kề, con cảm thấy run sợ vì con chưa sẵn sàng để gặp Chúa. Trong suốt cuộc đời, con đã lo toan rất nhiều thứ như lo tìm kiếm tiền tài, danh vọng, chức quyền trần gian... Còn điều quan trọng chính yếu là chuẩn bị cho giờ chết sẽ đến thì con lại chưa làm gì cả! Con thật dại khờ khi nghĩ mình sẽ có thời gian chuẩn bị trước khi chết. Lạy Chúa Giêsu. Xin ban cho con ơn khôn ngoan của Thánh Thần để con biết sống trọn vẹn giây phút hiện tại trong ơn nghĩa Chúa, để ngày nào đó khi được Chúa gọi, con sẽ trình diện trước mặt Chúa không phải như hai người xa lạ, nhưng là hai người rất thân quen. Để khi ấy Chúa sẽ gọi con bằng một cái tên rất trìu mến và giang rộng vòng tay đón con vào hưởng hạnh phúc Nước Trời đời đời.-Amen.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**HIỆP SỐNG TIN MỪNG**

**LỄ CÁC ĐẲNG LINH HỒN (02/11)**

**THỂ HIỆN LÒNG BIẾT ƠN TIỀN NHÂN**

**1. LỜI CHÚA: Thánh Phaolô đã xác tín về mầu nhiệm tử nạn và phục sinh của Chúa Giê-su như sau: “Nếu chúng ta đã cùng chết với Đức Kitô, chúng ta cũng sẽ cùng sống với Người: đó là niềm tin của chúng ta. Thật vậy, chúng ta biết rằng: một khi Đức Kitô đã sống lại từ cõi chết thì không bao giờ Người chết nữa, cái chết chẳng còn quyền chi đối với Người” (Rm 6,8-9).**

**2. CÂU CHUYỆN: AI MỚI THẬT KHỜ DẠI:**

Một trong những câu chuyện hay dạy đời là câu chuyện “Ông vua giàu có với chú hề” như sau:

"Có một ông vua kia sống một cuộc đời giàu sang phú quí. Ông sống như không hề biết đến tương lai của mình. Ông cũng chẳng màng đến có thế giới mai sau hay không? Trong hoàng cung có một chú hề chuyên giúp vui cho vua mỗi khi ông muốn giải sầu. Theo vua nghĩ thì tên hề này là một rất ngu đần. Ngày nọ, nhà vua cho gọi anh hề tới trao cho anh ta một cây quyền trượng và nói: "Ngươi hãy đi tìm một kẻ ngu dại hơn ngươi - trao cây gậy này cho nó, rồi ta sẽ trọng thưởng cho ngươi." Từ lúc đó chú hề nhận cây gậy vua trao và cố gắng đi tìm kẻ ngu hơn mình, nhưng sau nhiều ngày tìm kiếm mà vẫn không thể tìm ra.

Thời gian qua mau và tuổi già đến với nhà vua lúc nào không biết. Đến khi sức cùng lực kiệt, vua cho gọi chú hề đến gần và nói như sau:

- Trẫm sắp sửa đi một chuyến đi thật là xa.

- Dạ thưa Đức Vua đi tới đâu ạ ?

- Ta cũng không hay biết nữa.

- Dạ thưa đi như vậy rồi bao giờ Đức Vua mới trở về?

- Không bao giờ , không  bao giờ con ạ.

Anh hề tuy là một người ngu, nhưng trong trường hợp này anh lại phán đoán rất chính xác. Anh nhẹ nhàng đặt cây gậy vào ngay bàn tay Đức Vua mà trước kia nhà vua đã trao vào tay anh ta rồi im lặng bước ra, lòng cảm thấy nhẹ nhàng vui sướng vì đã khám phá ra một người còn ngu hơn mình, mà người đó không ai khác hơn là chính ông vua đã từng tự hào thông minh hơn anh gấp trăm gấp vạn lần.

**3. SUY NIỆM:**

**1) LỜI KÊU XIN CỦA CÁC LINH HỒN:**

Có một loài hoa tên là Lưu Ly có mấy màu là tím, trắng, xanh hoặc vàng hòa quyện cùng nhau rất đẹp, và người ta hay hái hoa này để tặng nhau. Các đôi trai gái gọi tên loài hoa này là " FORGET ME NOT - XIN ĐỪNG QUÊN TÔI”.

Ngày xưa có một đôi nam nữ yêu nhau. Vào một sáng mùa xuân, hai người dắt nhau đi dạo chơi bên bờ một con suối, có nhiều hoa Lưu Ly mọc dày. Trong khi chàng trai đang đứng ngắm nhìn dòng thác đổ, thì cô gái lai say sưa đi hái những nhánh hoa Lưu Ly. Cô không ngại nhoài người bên bờ suối để cố hái được mấy nhành hoa đẹp. Chẳng may cô bị trượt chân té ngã xuống dòng suối và bị nước cuốn trôi đi. Khi bị té, cô vẫn đang nắm những nhành hoa Lưu Ly trong tay và đã vừa ném những hoa đó lên bờ vừa nói to lên rằng: "Xin đừng quên em".

Ý nghĩa của loài hoa này nói về sự chung thủy của tình yêu đôi lứa. Nhưng với người Công giáo, nó mang một ý nghĩa khác, đặc biệt trong tháng cầu cho các linh hồn này. Vâng, Lưu Ly Thảo nhắc nhở chúng ta lời kêu cứu tha thiết của các linh hồn nơi Luyện Hình: “Forget-me-not – Xin đừng quên tôi!”.

Khi cầu nguyện cho họ thì lại là cầu cho chính chúng ta, như lời thánh Phanxicô Assisi: “Chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân”. Các linh hồn không tự “cải thiện” mức án, nhưng các ngài vẫn có thể cầu nguyện cho chúng ta. Hy vọng mai đây mỗi chúng ta cũng được phân loại là “chiên” và được nghe Chúa nói: “Hỡi những kẻ Cha Ta chúc phúc, hãy đến lãnh nhận phần gia nghiệp Nước Trời đã chuẩn bị cho các ngươi từ khi tạo dựng vũ trụ” (Ga 11,25-26).

Chúa Giê-su an ủi những ai còn sống trên trần gian rằng:  “Anh em đừng xao xuyến! Hãy tin vào Thiên Chúa và tin vào Thầy. Trong nhà Cha Thầy, có nhiều chỗ ở; nếu không, Thầy đã nói với anh em rồi, vì Thầy đi dọn chỗ cho anh em. Nếu Thầy đi dọn chỗ cho anh em, thì Thầy lại đến và đem anh em về với Thầy, để Thầy ở đâu, anh em cũng ở đó.” (Ga 14,1-3)

Như thế, ngày chết mà người ta gọi là ngày đại hoạ, ngày kinh hoàng, thì đối với người con Chúa, đó lại là ngày đoàn tụ sum vầy. Ngày đó, chúng ta sẽ được “đồng hưởng sự sống đời cùng với các triều thần thánh trên trời.

**2) MẦU NHIỆM CÁC THÁNH CÙNG THÔNG CÔNG:**

Giáo lý Công Giáo dạy : Những người đã được hưởng hạnh phúc bên Thiên Chúa gọi là các thánh. Những kẻ còn ở trần gian và các linh hồn trong chốn luyện hình cũng là những thánh nhân trong khả thể. Ba lớp người này được hiệp thông với nhau về ơn sủng do Chúa Giê-su ban cho. Mỗi thành phần nói trên đều có thể liên đới với nhau bằng lời cầu nguyện, bằng sự chia sẻ, sự hy sinh và ân sủng: Các Thánh chuyển cầu cùng Chúa cho những người còn sống, những người còn sống làm nhiều việc lành cầu nguyện cho các linh hồn, và các linh hồn dù đang được thanh luyện cũng có thể cầu xin cùng Chúa cho chúng ta ở trần gian. Niềm tin này được đặt trong niềm tin vào mầu nhiệm tử nạn và phục sinh của Chúa Giê-su như Người đã nói : « Tất cả những kẻ Chúa Cha đã ban cho tôi, thì sẽ đến với tôi, và ai đến với tôi, thì sẽ không bị loại ra ngoài… và tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết ».

**3)** **HÃY THỂ HIỆN LÒNG HIẾU THẢO BIẾT ƠN VỚI ÔNG BÀ TỔ TIÊN:**

Tục ngữ Việt Nam có câu: “Con người có tổ có tông, như cây có cội như sông có nguồn”. Hai chữ cội nguồn đã mang lại toàn bộ ý nghĩa của đạo làm con đối với các bậc sinh thành mà bất cứ ai sinh ra trong cuộc đời đều có bổn phận phải ghi nhớ và gìn giữ để báo đáp.

Phật giáo hàng năm vào ngày rằm tháng bảy âm lịch cũng có mùa vu lan để báo hiếu. Vào dịp này, mỗi người đều xướng lên tám lòng biết ơn của mình. Có người không quen ăn chay trường, song vào thời điểm này, cũng thể hiện lòng hiếu đó bằng việc ăn chay trọn tháng bảy âm lịch, hay có những người bận rộn công việc đời thường vào dịp này họ cố gắng thu xếp thời gian để đến một ngôi chùa quen thuộc dự lễ cầu siêu cho linh hồn ông bà cha mẹ đã qua đời. Họ tin rằng nhờ đó, bổn phận của họ được chu toàn. Với truyền thống lâu đời của người phật tử là cầu mong để được đáp đền ơn tam bảo, báo hiếu cha mẹ sinh thành dưỡng dục…

Còn ở Tây phương, người ta không có tục thờ cúng tổ tiên bởi vì chữ hiếu nơi họ không được nâng lên thành đạo. Thế nhưng họ đã chọn ra hai ngày trong năm để tưởng nhớ công ơn sinh thành của cha mẹ. Đó là Ngày Của Mẹ (Mother’s. Day) vào ngày Chúa Nhật thứ hai trong tháng năm và Ngày Của Cha (Father’s. Day) vào Chúa Nhật thứ ba trong tháng sáu.

Hàng năm, Giáo Hội công giáo đã dành trọn tháng 11 để nhắc nhở các tín hữu tưởng nhớ đến những người quá cố, thể hiện đạo làm con trong gia đình. Người công giáo vẫn có thói quen tốt lành đi viếng nghĩa trang cùng với việc tảo mộ. Ngoài ra, trong ba ngày Tết, Giáo Hội Việt Nam cũng dành ngày Mồng Hai Tết để kính nhớ tổ tiên ông bà cha mẹ.

**4) CHÚNG TA PHẢI LÀM GÌ ?**

Trong tháng này, mỗi tín hữu chúng ta có thể làm một số việc cụ thể biểu lộ lòng hiếu thảo biết ơn với ông bà tổ tiên như sau :

+ Năng đến nhà thờ dâng lễ cầu nguyện và lãnh các ơn đại xá cầu cho ông bà cha mẹ và người thân đã qua đời.

+ Làm nhiều việc bác ái như chia sẻ cơm bánh cho người nghèo đói, phục vụ các bệnh nhân và các người già cả cô đơn bất hạnh... để cầu cho các linh hồn đã qua đời.

+ Xây mồ yên mả đẹp cho người thân đã qua đời. Mỗi dịp Giỗ Tết con cháu hãy họp nhau để xin lễ cầu nguyện cho các linh hồn ông bà cha mẹ, cùng nhau đi viếng mộ phần và dùng cơm chung với nhau để thể hiện tình thân trong cùng một gia tộc.

+ Điều quan trọng là phải sống hiếu thảo với ông bà cha mẹ ngay khi cha mẹ đang còn sống. Mọi người trong gia đình cần yêu thương đùm bọc nhau để cha mẹ ở trên thiên đàng được vui. Hãy năng nhắc nhở con cháu phải biết ơn cầu nguyện cho ông bà cha mẹ mỗi giờ kinh tối gia đình.

**4. LỜI CẦU :**

Lạy Chúa Giê-su. Chúa đã lên trời bằng con đường qua đau khổ vào vinh quang. Chúa hứa sẽ dọn chỗ cho chúng con và mai ngày sẽ trở lại đưa chúng con lên trời với Chúa. Xin cho các tín hữu chúng con, những người đang sống và những ai đã ly trần trong tình thương của Chúa cũng được ơn thanh luyện nên tốt lành thánh thiện để sớm được về quê trời hưởng hạnh phúc với Chúa Ba Ngôi và các thần thánh đến muôn đời. Amen.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**HIỆP SỐNG TIN MỪNG**

**CHÚA NHẬT 32 THƯỜNG NIÊN A**

**Kn 6,12-16; 1 Tx 4,13-18; Mt 25,1-13**

**KHÔN NGOAN TỈNH THỨC ĐỂ ĐƯỢC VÀO NƯỚC TRỜI**

**I. HỌC LỜI CHÚA**

**1. TIN MỪNG: Mt 25,1-13**

**(1) Bấy giờ, Nước Trời sẽ giống như chuyện mười trinh nữ cầm đèn của mình ra đón chú rể. (2) Trong mười cô đó, thì có năm cô dại và năm cô khôn. (3) Quả vậy, các cô dại mang đèn mà không mang dầu theo. (4) Còn những cô khôn thì vừa mang đèn vừa mang chai dầu theo. (5) Vì chú rể đến chậm, nên các cô thiếp đi, rồi ngủ cả.(6) Nửa đêm có tiếng la lên: “Kìa chú rể, ra đón đi !” (7) Bấy giờ tất cả các trinh nữ ấy đều thức dậy, và sửa soạn đèn. (8) Các cô dại nói với các cô khôn rằng: “Xin các chị cho chúng em chút dầu của các chị, vì đèn của chúng em tắt mất rồi !” (9) Các cô khôn đáp: “Sợ không đủ cho chúng em và cho các chị đâu, các chị ra hàng mà mua lấy thì hơn. (10) Đang lúc các cô đi mua, thì chú rể tới, và những cô đã sẵn sàng được đi theo chú rể vào dự tiệc cưới. Rồi người ta đóng cửa lại. (11) Sau cùng, mấy trinh nữa kia cũng đến gọi: “Thưa Ngài, thưa Ngài ! Mở cửa cho chúng tôi với !”. (12) Nhưng Người đáp: “Tôi bảo thật các cô, tôi không biết các cô !”. (13) Vậy anh em hãy canh thức, vì anh em không biết ngày nào, giờ nào”.**

**2. Ý CHÍNH: “PHẢI LUÔN CANH THỨC VÀ SẴN SÀNG”.**

Đức Giê-su sẽ đến lần thứ hai vào ngày tận thế để phán xét và mở Tiệc cưới Nước Trời. Chỉ những người khôn biết luôn tỉnh thức và trong tư thế sẵn sàng mới được vào dự. Còn những người dại không thực hành tình mến Chúa yêu người, sẽ bị lọai ra bên ngòai. Đức Ki-tô sẽ đến bất ngờ vào giờ chết của mỗi người hay trong ngày tận thế chung cả nhân lọai. Do đó, mọi tín hữu cần luôn tỉnh thức và chuẩn bị sẵn dầu đèn là ơn thánh để bất cứ khi nào Chúa đến, họ cũng được vào tham dự bữa tiệc vui với Người

**3. CHÚ THÍCH:**

**- C 1-2: *+ Mười cô trinh nữ:*** Trinh nữ là các thiếu nữ chưa chồng. ***+ Cầm đèn của mình ra đón chú rể:*** Dụ ngôn dựa theo phong tục cưới xin của dân Do thái thời Đức Giê-su. Việc cưới xin thường diễn ra vào ban đêm. Mấy hôm trước ngày cưới, hai bên đàng trai đàng gái đặt tiệc riêng đãi bà con bạn bè của mình. Rồi đến chính ngày cưới, hai họ nhập lại chung để ăn uống tại bên họ nhà trai. Nghi thức quan trọng nhất trong đêm rước dâu như sau: Chập tối, chàng rể cùng các phù rể cầm đuốc lên đường đến nhà đàng gái. Khi đó cô dâu và các cô phù dâu có bổn phận sửa soạn đèn chờ họ đàng trai. Khi chàng rể đến đón dâu, đám rước sẽ khởi hành đi về nhà trai và nhập bàn tiệc. Các cô phù dâu phải mang theo bình dầu và cầm đèn cháy sáng đứng chung quanh cô dâu chú rể trong nghi thức khai mạc tiệc cưới. Ở đây Đức Giê-su mượn phong tục lễ rước dâu để trình bày tư tưởng này là “Phải luôn canh thức và sẵn sàng”. Đức Giê-su tự ví như chàng rể. Người sẽ đến lần thứ hai vào ngày tận thế để phán xét và mở tiệc cưới ban hạnh phúc Thiên Đàng cho nhân loại. Chỉ những người khôn luôn biết tỉnh thức sẵn sàng mới đủ điều kiện vào hưởng hạnh phúc Nước Trời đời đời. Còn những người dại do thiếu sự chuẩn bị, không sống tình mến Chúa yêu người, sẽ không được vào dự tiệc cưới Nước Trời. Đồng thời dụ ngôn cũng nhấn mạnh rằng: “Chàng rể Giê-su sẽ đến bất ngờ” trong giờ chết của mỗi người hay vào ngày tận thế chung của nhân loại. Do đó, mọi tín hữu phải luôn canh thức thể hiện qua việc chuẩn bị dầu đèn chờ đợi Chúa Ki-tô đến bất cứ vào lúc nào.

**- C 3-4: *+ Năm cô dại:*** Dại vì không biết tiên liệu nên đã không đem bình dầu theo, hoặc có đem mà không đủ dùng, nên khi chàng rể đến thì đèn đã bị tắt. Là người có nhiệm vụ phải đi đón chú rể, nhưng các cô lại không quan tâm chu toàn bổn phận của mình. Các cô dại này ám chỉ những kẻ không có đức tin hay các tín hữu lười biếng dự lễ cầu nguyện và không sống theo Lời Chúa, nên sẽ không đủ điều kiện được vào thiên đàng đời sau. ***+ Năm cô khôn:*** Khôn vì biết tiên liệu nhìn xa, nên mang theo đủ dầu đi đón chàng rể giữa lúc đêm khuya. Đây là những tín hữu biết xây nhà đức tin trên nền đá vững chắc nhờ lắng nghe và thực hành Lời Chúa (x. Mt 7,24). Họ có nếp sống đạo đức và được dồi dào ân sủng của Chúa, luôn sống đức tin bằng thực thi đức cây và đức mến. Họ sẽ xứng đáng được Chúa đón nhận vào thiên đàng trong giờ chết của mỗi người và ngày tận thế chung của nhân lọai.

**- C 5-6: *+ Vì chàng rể đến chậm:*** Chàng rể là Đức Ki-tô sẽ đến bất ngờ vào giờ chết mỗi cá nhân hay ngày tận thế chung để phán xét. ***+ Nên các cô thiếp đi, rồi ngủ cả:*** Thiếp đi và ngủ diễn tả sự “thức lâu chầu mỏi !”. Tuy vậy các cô khôn vẫn có thể ra đón Chúa đến bất ngờ vì luôn chuẩn bị dầu đèn đầy bình. Cũng vậy, người công chính sẽ trong tư thế sẵn sàng nhờ năng lãnh các phép bí tích và thực hành giới răn mến Chúa yêu người. ***+ Nửa đêm:*** Là thời gian nối tiếp giữa ngày hôm trước với ngày hôm sau, ám chỉ giờ chết là sự chuyển tiếp từ cuộc sống trần gian sang cuộc sống đời sau. Ngòai ra nửa đêm còn là lúc người ta dễ ngủ say và mất cảnh giác nhất. ***+ Kìa chú rể, hãy ra đón đi:*** Chú rể ám chỉ Chúa Ki-tô sẽ đến trong giờ chết của mỗi chúng ta hay đến với chung nhân loại trong ngày tận thế.

**- C 7-9: *+ Xin các chị cho chúng em chút dầu của các chị:*** Tới giờ chết các cô dại mới ý thức về sự dại khờ của mình thì đã quá muộn. ***+ Các chị ra hàng mà mua lấy thì hơn:*** Vì khi đó chẳng thể cậy nhờ ai khác giúp đỡ cho mình được nữa.

**- C 10-11: *+ Chính khi họ đi mua dầu là lúc chú rể đến:*** Đừng đợi tới giờ chết mới hồi tâm sám hối thì không còn kịp nữa. Ta cần luôn sống theo ý Chúa ngay khi còn sống. ***+ Những cô đã sẵn sàng được đi theo chú rể vào dự tiệc cưới:*** Những người luôn sống kết hiệp với Chúa thì sẽ ở trong tư thế sẵn sàng ra đón Đức Ki-tô bất cứ khi nào. ***+ Và cửa đóng lại:*** Giờ chết là lúc chấm dứt số phận mỗi người. Những ai được vào dự tiệc cưới sẽ được hưởng hạnh phúc muôn đời. Còn những kẻ bên ngoài sẽ không được vào Nước Trời. ***+ Thưa Ngài xin mở cửa cho chúng tôi:*** Lời cầu xin này nhắc lại lời Đức Giê-su: “Không phải bất cứ ai thưa với Thầy: Lạy Chúa, lạy Chúa ! Là được vào Nước Trời cả đâu ! Nhưng chỉ ai thi hành ý muốn của Cha Thầy là Đấng ngự trên trời, mới được vào mà thôi” (Mt 7,21). Cũng như trong dụ ngôn “Tiệc cưới”, Những ai cố tình chống lại Thiên Chúa, hoặc không tin và không sống giới răn bác ái yêu thương sẽ bị loại khỏi thiên đàng đời sau (x. Mt 22,13).

**- C 12: *+ Tôi không biết các cô:*** Giờ chết là giờ phán xét công thẳng và những ai cố tình không tin sẽ không được hưởng ơn tha thứ nữa. ***+ Vậy anh em hãy canh thức:*** Đây là chủ đích của Đức Giê-su khi dạy dụ ngôn này. ***+ Vì anh em không biết ngày nào, giờ nào:*** Không biết giờ Chúa sẽ kêu gọi là giờ chết. Chính thái độ tỉnh thức sẵn sàng sẽ giúp người ta luôn sống trong ơn nghĩa của Chúa và quyết tâm làm các việc lành.

**4. CÂU HỎI:**

**1) Hãy cho biết phong tục cưới hỏi của người Do thái thế nào ? 2) Mười cô trinh nữ được phân biệt ra hai lọai khôn và dại là do yếu tố nào ? 3) Khôn và dại ngày nay ám chỉ hai hạng người nào ? 4) Chi tiết các cô trinh nữ không được vào dự tiệc cưới Nước Trời nhằm dạy chúng ta bài học gì về đức tin ?**

**II. SỐNG LỜI CHÚA**

**1. LỜI CHÚA: “Vậy anh em hãy canh thức, vì anh em không biết ngày nào, giờ nào” (Mt 25,13).**

**2. CÂU CHUYỆN: ĐÓN TIẾP CHÚA ĐẾN THĂM**

Một buổi sáng nọ, người ta thấy bác thợ đóng giày thức dậy từ sớm. Sau khi dọn dẹp cửa hàng sạch sẽ ngăn nắp, bác vào phòng khách ngồi đợi để đón vị khách quý là Chúa Giê-su, mà đêm qua bác đã nằm mơ gặp Người và Người hứa sẽ đến thăm bác vào ngày hôm nay. Đột nhiên có tiếng gõ cửa gấp. Bác thợ giày vui sướng vì không ngờ Chúa lại đến thăm bác ngay từ lúc sáng sớm như vậy. Nhưng khi cửa mở thì người đứng ngòai không phải là Chúa Giê-su, mà là ông phát thư quen thuộc. Mặt ông ta bị tím tái do thời tiết băng giá. Bác liền mở rộng cửa đón ông vào ngồi bên lò sưởi ấm áp. Rồi bác đi pha bình trà nóng mời ông uống. Sau khi tiễn người đưa thư, bác thợ giày lại ngồi chờ. Nhìn qua khung kính cửa sổ, bác thấy một bé gái đang đứng khóc ngoài hiên nhà. Bác ra mở cửa kêu em vào nhà hỏi chuyện. Em cho biết đã đi vào rừng từ sáng sớm để kiếm ít củi khô về nấu nước xông để giải cảm cho mẹ của em. Vì trời mưa tuyết trắng xóa khiến em không tìm thấy đường về nhà. Nghe vậy, bác thợ giày vội viết vài chữ dán ngòai cửa thông báo cho vị khách quý là Chúa Giê-su biết mình sẽ vắng nhà đến chiều, để đưa cô bé về nhà. Khi tìm ra căn nhà của em và thấy cảnh mẹ em bị cảm lạnh đangrun rẩy trên giường, bác vội đi mời bác sĩ gần đó đến thăm bệnh và cho toa, rồi bác còn đích thân đi mua thuốc về cho người bệnh. Khi bệnh nhân hồi phục sức khỏe bác mới vội trở về nhà thì đã quá nửa đêm. Bác chẳng thiết gì đến ăn uống, nằm vật ra giường ngủ say như chết. Trong giấc ngủ, một lần nữa bác lại nằm mơ gặp Chúa Giê-su. Người vui vẻ nói với bác: “Ta cám ơn con hôm nay đã đón Ta vào nhà để sưởi ấm khi Ta đang lạnh cóng. Cám ơn con đã dẫn đường cho Ta về nhà, đã chăm sóc giúp ta đau ốm mau chóng hồi phục. Vì mỗi khi con phục vụ những người nghèo khổ bệnh tật… là con đã phục vụ cho chính Ta đó” (x. Mt 25,40-42).

**3. SUY NIỆM: PHẢI CHUẨN BỊ SẴN DẦU CHO CÂY ĐÈN ĐỨC TIN.**

Trong dụ ngôn hôm nay, chàng rể ám chỉ Chúa Giê-su sẽ đến bất ngờ vào lúc nửa đêm, khi mọi người đang ngủ say. Để có thể tham dự bữa tiệc cưới thiên đàng đời sau, chúng ta cần luôn sẵn sàng giống như năm cô trinh nữ khôn cầm đèn cháy sáng đi đón chú rể. Phải tránh thái độ như năm cô dại, do thiếu chuẩn bị nên đèn của các cô đã bị tắt khi chàng rể đến. Các cô không thể vay mượn ai khác được và phải trả giá cho sự khờ dại thiếu chuẩn bị của mình khi nghe lời chàng rể: “Tôi bảo thật các cô: Tôi không biết các cô !”.

Như vậy có đèn đức Tin cũng chưa đủ, mà cây đèn này còn phải luôn chứa đầy dầu ân sủng nhờ đức Cậy, để có thể tỏa sáng đức Ái. Chúa sẽ đến bất ngờ như kẻ trộm trong giờ chết của mỗi người. Chịu phép rửa tội để trở thành tín hữu chưa đủ ! Tham gia vào các hội đoàn tông đồ giáo dân cũng chưa đủ ! Còn phải tìm hiểu Lời Chúa, vâng nghe và thực hành theo thánh ý của Người.

“Hãy canh thức, vì anh em không biết ngày nào giờ nào !” Canh thức không phải là không ngủ. Tất cả các cô trinh nữ đều thiếp ngủ, thế nhưng các cô khôn ngoan vẫn luôn sẵn sàng. Sự sẵn sàng đó được chứng tỏ qua việc chu toàn bổn phận. Như vậy canh thức không phải chỉ là việc năng đi lễ nhà thờ, năng đọc kinh cầu nguyện mà thôi. Nhưng còn là siêng năng học Lời Chúa và quyết tâm sống theo Lời Chúa dạy. Canh thức là noi gương Đức Ma-ri-a: luôn ghi nhớ những sự kiện xảy ra trong cuộc đời và suy đi nghĩ lại trong lòng, để khám phá ra thánh ý Thiên Chúa muốn cho mình làm gì tại đây và vào lúc này (Hic et nunc).

Chẳng ai biết được giờ chết của mình. Do đó chúng ta phải canh thức luôn. Chỉ những ai không ở lì trong tội lỗi và sẵn sàng hồi tâm sám hối mới là người có tinh thần canh thức thực sự. Đừng để khi bất ngờ Chúa đến, mà thấy chúng ta đang lơ là nhiệm vụ, đang ham mê cờ bạc rượu chè, chích hút sì ke ma túy hay đang ham mê hưởng thụ các lạc thú bất chính… Bàn tiệc Nước Trời đang chờ những ai “sống giữa thế gian nhưng không thuộc về trần gian” vào tham dự.

**4. THẢO LUẬN:**

**1) Dầu mà chúng ta cần chuẩn bị cho cây đèn đức tin là gì ? 2) Ánh sáng phát ra từ cây đèn đức tin là lọai ánh sáng nào ? 3) Hôm nay tôi phải làm gì để chứng tỏ mình là người khôn biết phòng xa và luôn chuẩn bị sẵn sàng chờ đón Chúa đến ?**

**5. NGUYỆN CẦU:**

- LẠY CHÚA GIÊ-SU. Nếu ngày mai Chúa đến gọi con về thì chắc con sẽ vô cùng lúng túng. Con lúng túng vì đến giờ này con vẫn chưa chu toàn nhiệm vụ loan báo Tin Mừng được Chúa trao khi con chịu phép rửa tội và thêm sức ! Xin cho con mỗi tối biết dành ít phút kiểm điểm cây đèn đức tin của mình để kịp khắc phục sửa chữa. Xin cho con mỗi ngày làm ít nhất một việc tốt để giúp người ngòai nhận biết Chúa đang hiện diện trong con, hầu sau này họ cũng được tham dự bàn tiệc Nước Trời với con. Xin cho con thực hành theo lời của một người cha đã khuyên đứa con trai thân yêu như sau: “Con ơi, ngày con sinh ra, đôi mắt con vừa nhìn thấy ánh sáng, mọi người đều vui cười với con mà con lại khóc. Con hãy sống thế nào, để một ngày kia, đến giờ sau hết, mọi người đều tràn lệ mà con lại có thể mỉm cười” (Guy de Larigandie).

X) HIỆP CÙNG MẸ MA-RI-A.- Đ) XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**HIỆP SỐNG TIN MỪNG**

**CHÚA NHẬT 33 THƯỜNG NIÊN A**

**LỄ CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VIỆT NAM (24/11)**

**2 Mcb 7,1.20-23.27b-29; Rm 8,31b-39; Ga 12,20-32**

**SẴN SÀNG CHỊU CHẾT ĐỂ LÀM CHỨNG CHO CHÚA**

**I. HỌC LỜI CHÚA**

**1.TIN MỪNG: Ga 12,20-32**

**(20) Trong số những người lên Giê-ru-sa-lem thờ phượng Thiên Chúa, có mấy người Hy Lạp. (21) Họ đến gặp ông Phi-lip-phê, người Bết-xai-đa miền Ga-li-lê và xin rằng: ”Thưa ông, chúng tôi muốn được gặp ông Giê-su”. (22) Ông Phi-lip-phê đi nói với ông An-rê. Ông An-rê cùng với ông Phi-lip-phê đến thưa với Đức Giê-su. (23) Đức Giê-su trả lời: ”Đã đến giờ Con Người được tôn vinh ! (24) Thật, Thầy bảo thật anh em: Nếu hạt lúa gieo vào lòng đất không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình. còn nếu chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác. (25) Ai yêu quý mạng sống mình, thì sẽ mất. còn ai coi thường mạng sống mình ở đời này, thì sẽ giữ lại được cho sự sống đời đời. (26) Ai phục vụ Thầy, thì hãy theo Thầy, và Thầy ở đâu, kẻ phục vụ Thầy cũng sẽ ở đó. Ai phục vụ Thầy, Cha của Thầy sẽ quý trọng người ấy. (27) Bây giờ, tâm hồn Thầy xao xuyến ! Thầy biết nói gì đây ? Lạy Cha, xin cứu con khỏi giờ này. nhưng chính vì giờ này mà Con đã đến. (28) Lạy Cha, xin tôn vinh danh Cha”. Bấy giờ có tiếng từ trời vọng xuống: ”Ta đã tôn vinh danh Ta. Ta sẽ còn tôn vinh nữa !” (29) Dân chúng đứng ở đó nghe vậy liền nói: ”Đó là tiếng sấm !” Người khác lại bảo: ”Tiếng một thiên thần nói với ông ta đấy !” (30) Đức Giê-su đáp: ”Tiếng ấy đã vọng xuống không phải vì Tôi, mà vì các người. (31) Giờ đây đang diễn ra cuộc phán xét thế gian này. Giờ đây thủ lãnh thế gian này sắp bị tống ra ngoài ! (32) Phần Tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, Tôi sẽ kéo mọi người lên với Tôi”. (33) Đức Giê-su nói thế để ám chỉ người sẽ phải chết cách nào.**

**2. Ý CHÍNH:**

Khi mấy người Hy-lạp đang ở Giê-ru-sa-lem yêu cầu các môn đệ cho được gặp Đức Giê-su, thì Người tuyên bố rằng: “Đã đến giờ Con Người được tôn vinh !” Sau đó, Người dùng hình ảnh một hạt lúa mì chỉ phát sinh thêm nhiều bông hạt khác nếu nó tự hủy đi. Cũng vậy, Người cũng sẽ phải trải qua sự chết rồi mới được vào trong vinh quang phục sinh. Về phần các môn đệ, các ông cũng cần phải đi con đường của Người: Ai coi thường mạng sống mình ở đời này, sẵn sàng thí mạng sống mình vì Đức Giê-su, thì sẽ có sự sống vĩnh cửu ở đời sau như Người đã hứa: “Thầy ở đâu, kẻ phục vụ Thầy cũng sẽ ở đó”.

**II. SỐNG LỜI CHÚA:**

**1.LỜI CHÚA: ”Đã đến giờ Con Người được tôn vinh ! Thật, Thầy bảo thật anh em: Nếu hạt lúa gieo vào lòng đất không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình. còn nếu chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác. Ai yêu quý mạng sống mình, thì sẽ mất. còn ai coi thường mạng sống mình ở đời này, thì sẽ giữ lại được cho sự sống đời đời” (Ga 12,23-25).**

**2.CÂU CHUYỆN: CUỘC TỬ ĐẠO CỦA THÁNH AN-RÊ TRẦN AN DŨNG LẠC**

Trần An Dũng Lạc sinh năm 1795, gia đình ngoại giáo nghèo khó ở Bắc Ninh. Lớn lên, cậu theo cha mẹ đến xứ Kẻ Chợ sinh sống. Tại đây, cậu được một thầy giảng nhận làm con nuôi và cho ăn học. Cậu được chịu phép rửa tội và nhận tên thánh là An-rê. Sau đó cậu đáp lại ơn gọi dâng mình cho Chúa và theo học tại chủng viện Vĩnh Trị. Thầy An-rê được thụ phong linh mục vào năm 1823 khi được 28 tuổi. Từ khi thụ phong linh mục, cha An-rê được sai đi giúp xứ. Ở đâu cha cũng nêu gương sáng đạo đức qua cuộc sống khổ hạnh. Ngoài những ngày giữ chay theo luật định, cha còn tự nguyện giữ chay thêm suốt cả Mùa Chay và các ngày Thứ Sáu Thứ Bảy hàng tuần. Nhờ đời sống đơn sơ khiêm hạ và khắc khổ như vậy, nên cha đã gây được thiện cảm của những người chung quanh và thành công trên bước đường tông đồ: qua cha, nhiều tội nhân đã được ơn giao hòa với Chúa và nhiều người lương đã tin vào Chúa và xin gia nhập đạo.

Khi đạo Công giáo bị bách hại gắt gao thời vua Minh Mạng, cha An-rê Dũng đã phải trốn lánh ở nhiều nơi. Một lần kia ở Kẻ Roi, khi vừa dâng lễ xong thì bị quan quân vây bắt và được giáo dân chuộc về. Sau đó cha đã đổi tên Trần An Dũng thành Trần An Lạc. Lần thứ hai cha bị bắt ở xứ Kẻ Sông khi đang xưng tội với cha Phê-rô Thi. Hai cha bị quan quân đòi tiền chuộc tới 200 quan tiền. Nhưng giáo dân chỉ quyên góp được một nửa số tiền nói trên, nên chỉ mình cha Lạc được thả. Rồi cha lại bị đám lính khác bắt mang về huyện giam chung với cha Phê-rô Thi và cả hai được áp giải về Hà Nội.

Hôm sau, quan án cho điệu hai cha ra công đường tra xét và bắt phải bước qua Thánh Giá để tỏ ý bỏ đạo. Nhưng thay vì làm theo lệnh quan, hai cha lại cùng quì xuống hôn kính Thánh Giá và nói: “Không bao giờ chúng tôi chối Chúa và bỏ đạo cả. Chúng tôi đã suốt đời hy sinh vất vả đem Chúa đến cho người khác, thì lẽ nào bây giờ lại hèn nhát chối bỏ Chúa !”. Trước sự bất tuân của hai cha, quan tức giận sai lính đem nhốt các ngài vào ngục thất và làm thành án gửi về kinh. Suốt thời gian ở trong tù, hai cha luôn cầu nguyện và ăn chay hãm mình, xin Chúa cho được ơn bền đỗ đến cùng. Tuy giáo dân được phép thăm nuôi hằng ngày, nhưng hai cha yêu cầu họ đừng đem đồ ăn ngon đến, và nếu bữa nào có thịt cá thì các ngài lại cho các bạn tù hoặc cho lính canh.

Ngày 21 tháng 12 năm 1839, hai cha đã chính thức nghe án lệnh xử trảm của nhà vua. Rồi hai cha bị điệu ra pháp trường Cầu Giấy ở Hà Nội. Đến nơi, các ngài cầu nguyện ít phút, rồi cúi đầu cho lý hình dễ dàng thi hành phận sự. Đức Thánh Cha Lê-ô 13 đã tôn phong các ngài lên hàng chân phước tử đạo vào ngày 27 tháng 05 năm 1900. Và ngày 19 tháng 06 năm 1988, Đức Thánh Cha Gio-an Phao-lô II lại nâng các ngài lên bậc hiển thánh. Hội Thánh cũng chọn ngày này làm lễ kính “Thánh An-rê Trần An Dũng Lạc Và Các Bạn Tử Đạo” hay lễ kính “Các Thánh Tử Đạo Tại Việt Nam”.

**3. SUY NIỆM:**

**+ Ngay từ thời Giáo Hội Sơ Khai,** các tín hữu đã chung số phận với Thầy Giê-su là bị cấm cách, bắt bớ và giết hại. Thời nào và nơi nào đạo được truyền tới cũng đều có các vị tử đạo. Tại Việt Nam, theo sử liệu, đạo Chúa đã được truyền giảng từ thế kỷ thứ 16. và suốt thời gian gần 300 năm sau đó, đạo Công Giáo luôn bị đàn áp bách hại với những cảnh đầu rơi máu chảy ! Sau Hội Thánh Rô-ma thì có lẽ Hội Thánh Việt Nam đã dâng cho Chúa nhiều thánh tử đạo hơn cả ! Người ta ước tính có tới hàng trăm ngàn người Công Giáo đã bị xử tội chết vì đức tin dưới các triều đại nhà Nguyễn: Minh Mạng, Thiệu Trị, Tự Đức hoặc bị các phong trào Cần Vương, Văn Thân giết hại. Trong số đó, 117 vị đã được Đức Gio-an Phao-lô II tôn phong lên hiển thánh và được mừng chung trong toàn thể Hội Thánh. Trong đó có 8 vị giám mục, 50 linh mục, 16 thầy giảng, 1 chủng sinh và 42 giáo dân. Các ngài đã bị nhiều cực hình như: Trảm quyết (chém đầu): 79 vị; Xử giảo (treo cổ): 16 vị; Chết rũ tù (do đói khát bệnh tật khi bị giam trong ngục): 8 vị ; Thiêu sinh (chết thiêu trong hỏa lò): 6 vị.

**+ Lý do các ngài bị giết hại:** Vì chính Đức Giê-su cũng đã bị kẻ gian ác giết hại và đã báo trước là các tín hữu đi theo Chúa cũng sẽ cùng chung số phận (x Mt 10,24); Vì giáo lý và luân lý của đạo Công Giáo khác với truyền thống văn hóa Nho giáo đang thịnh hành lúc bấy giờ; Vì một số người giàu có thế lực ganh ghét bách hại do sợ rằng khi số người tin hữu gia tăng thì sẽ gây ảnh hưởng bất lợi cho họ. Nhưng lý do quan trọng nhất là vì khi đó một số nước Âu Châu đang mở thêm thuộc địa, nên vua quan cấm đạo vì sợ các tín hữu sẽ trở thành tay sai đắc lực cho ngoại bang.

**+ Noi gương các thánh Tử Đạo:** bí quyết khiến các thánh Tử Đạo vượt thắng trăm ngàn thử thách chính là vì các ngài biết sống sự sống của Chúa Giê-su trong thân xác yếu hèn của mình. Đức Giê-su đã hứa sẽ ban Thánh Thần soi sáng cho các môn đệ biết phải nói gì và nói thế nào khi bị điệu ra trước quan quyền (x Mt 10,19-20). Tuy nhiên để có Thánh Thần ngự trong mình như vậy, các thánh Tử Đạo đã phải chết đi cho bản thân, nghĩa là không còn sống theo tính xác thịt tự nhiên nữa, nhưng sống theo đường lối của Đức Giê-su. Vì thế các vị Tử Đạo sẵn sàng hy sinh mạng sống vì Chúa, chắc chắn phải có một đời sống thánh thiện đẹp lòng Chúa. Trước khi ra pháp trường hay cam lòng chịu chết trong ngục tù để trung thành với đức tin, các ngài đã phải là những người chồng người vợ chu toàn bổn phận đối với gia đình và xã hội; Là những người con có lòng hiếu kính cha mẹ; Là những người lính dám dũng cảm bảo vệ quê hương; Là những thầy thuốc và lý trưởng gây được thiện cảm của đồng bào do có tinh thần phục vụ cao… Bởi vì người ta không thể trở thành công dân của Nước Trời, nếu không là những công dân tốt ở trần gian.

**4. THẢO LUẬN:**

**Tử đạo là sẵn sàng chịu chết để làm chứng cho Chúa (x. Cv 1,8). Mỗi người chúng ta phải làm chứng cho Chúa thế nào trước mặt anh em lương dân bên cạnh chúng ta ?**

**5.NGUYỆN CẦU:**

- LẠY CHÚA GIÊ-SU. Xưa Chúa đã dạy các môn đệ rằng: “Anh em sống giữa thế gian, nhưng không thuộc về trần gian”. Xin cho chúng con đừng bao giờ bỏ Chúa để chạy theo những cám dỗ của thế gian, ma quỉ và các đam mê xác thịt. Xin cho chúng con luôn ý thức rằng: “Con nhà tông không giống lông, cũng giống cánh” để chúng con luôn sống xứng đáng là những con cháu của các anh hùng Tử Đạo Việt Nam. Xin cho chúng con luôn chiếu ánh sáng tin yêu trước mặt người đời: Nở nụ cười khi tiếp xúc; Cởi mở đi bước trước để làm quen với những người mới gặp; An ủi những ai đang gặp tai nạn rủi ro trái ý; Khiêm nhường phục vụ tha nhân, đặc biệt phục vụ những người đau khổ bất hạnh, đang cần được cảm thông giúp đỡ.

X) HIỆP CÙNG MẸ MA-RI-A.- Đ) XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**HIỆP SỐNG TIN MỪNG**

**CHÚA NHẬT 34 THƯỜNG NIÊN A**

**ĐỨC GIÊ-SU KI-TÔ VUA VŨ TRỤ**

**Ed 34,11-12.15-17; 1 Cr 15,20-26.28; Mt 25,31-46**

**CHUẨN BỊ CHO NGÀY PHÁN XÉT CHUNG**

**I. HỌC LỜI CHÚA**

**1. TIN MỪNG: Mt 25,31-46.**

**(31) Khi Con Người đến trong vinh quang của Người, có tất cả các thiên sứ theo hầu. Bấy giờ Người sẽ ngự lên ngai vinh hiển của Người. (32) Các dân thiên hạ sẽ được tập hợp trước mặt Người, và Người sẽ tách biệt họ với nhau, như mục tử tách biệt chiên với dê, (33) Người sẽ cho chiên đứng bên phải Người, còn dê ở bên trái. (34) Bấy giờ Đức Vua sẽ phán cùng những người ở bên phải rằng: “Nào những kẻ Cha Ta chúc phúc. Hãy đến thừa hưởng Vương Quốc dọn sẵn cho các ngươi ngay từ thuở tạo thiên lập địa”. (35) Vì xưa Ta đói, các ngươi đã cho ăn; Ta khát, các ngươi đã cho uống; Ta là khách lạ, các ngươi đã tiếp rước; (35) Ta trần truồng, các ngươi đã cho mặc. Ta đau yếu, các ngươi đã thăm nom. Ta ngồi tù, các ngươi đã đến thăm”.(37) Bấy giờ những người công chính sẽ thưa rằng: “Lạy Chúa, có bao giờ chúng con đã thấy Chúa đói mà cho ăn, khát mà cho uống. (38) Có bao giờ đã thấy Chúa là khách lạ mà tiếp rước, hoặc trần truồng mà cho mặc ? (39) Có bao giờ chúng con đã thấy Chúa đau yếu hoặc ngồi tù, mà đến thăm đâu ?” (40) Để đáp lại, Đức Vua sẽ bảo họ rằng: “Ta bảo thật các ngươi: Mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi làm cho chính Ta vậy”. (41) Rồi Đức Vua sẽ phán cùng những người ở bên trái rằng: “Quân bị nguyền rủa kia, đi đi cho khuất mắt Ta mà vào lửa đời đời, nơi dành sẵn cho tên ác quỷ và các sứ thần của nó”. (42) Vì xưa Ta đói, các ngươi đã không cho ăn. Ta khát, các ngươi đã không cho uống. (43) Ta là khách lạ, các ngươi đã không tiếp rước. Ta trần truồng, các ngươi đã không cho mặc. Ta đau yếu hay ngồi tù, các ngươi đã chẳng thăm nom”. (44) Bấy giờ những người ấy cũng sẽ thưa rằng: “Lạy Chúa, có bao giờ chúng con đã thấy Chúa đói, khát, hoặc là khách lạ, hoặc trần truồng, đau yếu hay ngồi tù, mà không phục vụ Chúa đâu ?” (45) Bấy giờ Người sẽ đáp lại họ rằng: “Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi không làm như thế cho một trong những người bé mọn nhất đây, là các ngươi đã không làm cho chính Ta vậy”. (46) Thế là họ ra đi để chịu cực hình muôn kiếp, còn những người công chính ra đi để hưởng sự sống muôn đời”.**

**2. Ý CHÍNH:**

Vào ngày tận thế, sau khi các thiên thần đã tập trung tất cả người chết được Chúa cho sống lại, Vua Giê-su sẽ tái lâm trong vinh quang để làm một cuộc phán xét chung (31). Người xét xử người ta không dựa trên những việc làm khác thường, nhưng trên thái độ và cách ứng xử của đức tin đối với tha nhân, nhất là yêu mến phục vụ Người hiện thân nơi những người nghèo hèn đau khổ về thể xác cũng như tâm hồn (40.45).

**3. CHÚ THÍCH:**

**- C 31: *+ Khi Con Người đến trong vinh quang của Người:*** Đức Giê-su được Chúa Cha sai đến trần gian 2 lần: Lần thứ nhất Ngưới đến để thi hành sứ mệnh cứu thế, để dạy lòai người nhận biết Thiên Chúa và mở ra con đường lên trời là: “Bỏ mình, vác thập giá mình hằng ngày mà theo chân Người” (x Mc 8,34). Lần thứ hai Người sẽ đến trong uy quyền và vinh quang của Con Thiên Chúa (x Mt 16,27), là Vua của vũ trụ vạn vật (x Mt 28,18) và là Thẩm Phán xét xử muôn dân để ban thưởng kẻ lành và trừng phạt kẻ dữ (x Mt 25,31-32).

**- C 32-33: *+ Người sẽ tách biệt họ với nhau như mục tử tách biệt chiên với dê. Người sẽ cho chiên đứng bên phải Người, còn dê ở bên trái:*** Bấy giờ Đức Giê-su sẽ phân chia muôn dân thành hai lọai là chiên và dê. Chiên và dê là hai lòai giống nhau. Nhưng đặc tính của con chiên là hiền lành, còn đặc tính của con dê thì hay phá phách chuồng trại. Chiên có giá trị kinh tế hơn dê nhờ bộ lông dầy được xén từng thời kỳ, và được dùng làm len để đan áo ấm.

**- C 34: *+ Bấy giờ Đức Vua sẽ phán cùng những người ở bên phải rằng:*** Nào những kẻ Cha ta chúc phúc…: Những người được xếp bên phải là những tín hữu sống theo “Tám Mối Phúc thật” (x. Mt 5,1-12), thực hành bác ái phục vụ Chúa hiện thân nơi những người đau khổ bất hạnh (x Mt 25,35-36). Còn những người bên trái là những kẻ vô tín, thể hiện qua thái độ làm ngơ trước những người đau khổ bất hạnh của người khác (x Mt 25,41-45).

**4. CÂU HỎI:**

**1) Đức Giê-su đến trần gian mấy lần ? Người đến thứ nhất để làm gì ? Người sẽ đến lần thứ hai khi nào và nhằm mục đích gì ? 2) Trong ngày tận thế Đức Giê-su sẽ phân chia lòai người thành hai lọai người là những lọai nào ? 3) Chiên và dê khác nhau ở điểm nào? 4) Những ai được xếp bên tay phải (lọai “chiên”) khác với những người được xếp bên tay trái (lọai “dê”) như thế nào?**

**II. SỐNG LỜI CHÚA**

**1. LỜI CHÚA: Chúa phán: “Ta bảo thật các ngươi: Mỗi lần các ngươi đã không làm như thế cho một trong những người bé nhỏ nhất đây, là các ngươi đã không làm cho chính Ta vậy” (Mt 25,45).**

**2. CÂU CHUYỆN: NẾU TÔI BIẾT LÀ NGÀI…**

NEN-SÂN MÊN-ĐƠ-LA (Nelson Mandela), vị Tổng thông da đen đầu tiên tại một nước có tệ “phân biệt chủng tộc” là Nam Phi, khi còn là một thanh niên, đã là lãnh tụ của một đảng phái lấy tên “Quốc hội Châu Phi” (ANC) bị cấm họat động. Vì đang ở trong thời kỳ đấu tranh dành quyền lực với đảng cầm quyền, nên NEN-SÂN buộc phải cải trang để hoạt động bằng cách ăn mặc cẩu thả và hóa trang thành nhiều người thuộc nhiều tầng lớp khác nhau trong xã hội. Ông tin rằng khi hóa trang như thế, người ta sẽ không nhận ra ông, để ông có thể đi đó đây trong nước.

Lần kia, khi đi dự một cuộc họp kín tại một vùng quê nghèo miền GIO-HAN-NÉT-BỚC (Johannesberg), do một linh mục sắp xếp để NEN-SÂN nói chuyện về cách mạng với một số giới trẻ Công giáo. Khi ông đến nơi, người phụ nữ giữ cửa thấy cách ăn mặc lôi thôi đã không nhận ra ông nên từ chối không cho vào với lý do: “Ở đây không có chỗ cho lọai người như ông”. Nói xong chị ta đóng sầm cửa lại trước mặt ông. Nhưng sau khi được biết người mới đến kia là ai, chị ta đã vội trở lại nói với NEN-SÂN rằng: ”Xin lỗi ngài về sự thất kính của tôi khi nãy, vì tôi đã không nhận ra ngài. Nếu như tôi biết đó là ngài, thì tôi đã mở rộng cửa ra đón và phục vụ ngài thật chu đáo”.

Tuy nhiên, dù ông giả dạng thành nhiều người khác, nhưng vẫn có một số người quen nhận ra ông. Một hôm, khi ông giả dạng làm một bác tài xế ở Gio-han-nét-bớc, đang dừng xe đón khách ở một góc phố, ông khóac chiếc áo ngoài bụi bặm và trên đầu đội một chiếc mũ nhàu nát, thì chợt thấy một anh cảnh sát đang sải bước tiến về phía mình. Ông nhìn quanh để tính lối thoát thân. Nhưng viên cảnh sát kia đã mỉm cười chào ông, anh ta lén đưa tay lên chào theo kiểu ANC, rồi bước đi theo một hướng khác. Những sự cố như vậy xảy ra nhiều lần, và NEN-SÂN cũng tạm yên tâm vì biết rằng có nhiều người Châu Phi thực tâm ủng hộ con đường đấu tranh với tệ phân biệt chủng tộc của chính quyền da trắng. Cuối cùng sau nhiều năm bị cầm tù, NEN-SÂN MÊN-ĐƠ-LA đã được thả ra và chiến thắng trong một cuộc bầu cử công bằng để trở thành vị Tổng thống da đen đầu tiên của nước Nam Phi.

Hôm nay Chúa Giê-su cũng đang ẩn mình dưới nhiều hạng người đau khổ bất hạnh. Vậy bạn có nhận ra và ân cần phục vụ Người cách chu đáo không ?

**3. SUY NIỆM:**

Khi còn sống, nữ tu Tê-rê-sa Can-quýt-ta (Tê-rê-sa Cancutta) rất tâm đắc với đoạn Tin Mừng hôm nay. Bà luôn bị những người đau khổ bất hạnh lôi cuốn. Dưới mắt bà, những người này không những là những kẻ đáng thương hại, mà còn là hiện thân của Đức Giê-su đang chịu đau khổ và bị bỏ rơi trên cây thập giá. Nơi bà Tê-rê-sa, tình yêu Đức Giê-su và tình thương người bất hạnh hòa quyện vào nhau. Càng yêu Chúa bao nhiêu thì bà lại càng yêu các người bệnh tật đau khổ bấy nhiêu. Bà thường nhắc các chị em nữ tu Thừa Sai Bác Ái như sau: “Chị em cần tập nhìn thấy Đức Giê-su trong mỗi con người bất hạnh mà chị em đang phục vụ, dù họ đáng kinh tởm đến đâu đi nữa”.

Tin Mừng hôm nay thuật lại việc Đức Giê-su Vua Thẩm Phán sẽ tái lâm vào ngày tận thế và sẽ ngồi trên ngai vinh hiển mà xét xử muôn dân. Người tách biệt người lành khỏi kẻ dữ như mục tử tách biệt chiên khỏi dê vào mỗi buổi tối khi đưa chúng vào chuồng. Người thưởng kẻ lành và phạt kẻ dữ cách công minh. Ngày nay Vua Giê-su đang hiện thân nơi những kẻ nghèo khổ khốn cùng. Người tự đồng hóa mình với những kẻ đói khát, khách lạ, trần trụi, đau yếu hay ở tù mà chúng ta thường gặp mỗi ngày.

Dù đã được Chúa Cha tôn lên làm “Chúa” mọi loài, nhưng Đức Giê-su không ngại nhận những kẻ nghèo khó yếu đuối chính là anh chị em của mình. Từ đây, không những Người hiện diện trong bí tích Thánh Thể, trong Lời hằng sống, giữa Cộng đòan... mà Người còn hiện thân trong những người đau khổ nghèo khó bệnh tật cần được trợ giúp. Có những lần chúng ta đã gặp Chúa mà không nhận ra Người, thậm chí còn đối xử tàn nhẫn với Người. Sau này chúng ta sẽ bị xét xử về thái độ đối với những kẻ nghèo đói bất hạnh. Tội lớn nhất có lẽ là tội không chu tòan nhiệm vụ sống tình yêu thương cách cụ thể, khi chúng ta không làm điều lẽ ra phải làm để phục vụ những người đau ốm bất hạnh và bị bỏ rơi.

Ngày nay trong hình hài những kẻ hèn mọn, Đức Giê-su vẫn đang tiếp tục ngửa tay ra xin giúp đỡ: Những người mù lòa đang cần có tiền mổ cườm hay thủy tinh thể để được sáng mắt, những kẻ mù chữ cần được cấp học bổng để đi học lớp học tình thương, các lớp bổ túc văn hóa. Các trẻ em mồ côi cần được nuôi dạy trong những ngôi nhà mở. Những cụ già neo đơn cần được một chỗ ở ổn định và được nuôi dưỡng tử tế. Những người đang tự nhốt mình trong các đam mê, và những cô gái đang kiếm sống bằng việc bán thân xác và phẩm giá cần được trợ giúp kiếm sống lương thiện để hòan lương… Chúng ta phải làm gì cụ thể để Nước Chúa ngày một lớn lên, để thế giới ngày một an bình trật tự hơn, công bình nhân ái hơn. Nhờ đó, Vua Giê-su có thể mở rộng Vương quyền để trở thành Vua của Vũ Trụ.

**4. THẢO LUẬN:**

**Một giáo sư đại học thành phố Chi-ca-gô Hoa Kỳ đã đặt cho các sinh viên câu hỏi sau: “Bạn hãy cho biết: Gần đây nhất, bạn có giúp đỡ cụ thể cho một người nào cần sự trợ giúp hay không ?” Đây là một câu hỏi quan trọng mà mỗi buổi tối chúng ta cần phải tự hỏi mình, rồi hồi tâm sám hối và quyết tâm sống tình bác ái yêu thương là điều kiện để sau này chúng ta sẽ được hạnh phúc đời đời trong Nước Chúa.**

**5. NGUYỆN CẦU:**

- LẠY CHÚA GIÊ-SU, Vua vũ trụ. Nếu Chúa thật sự là Vua của hơn một tỉ người Công giáo, thì thế giới chúng con đang sống đã biến thành thiên đàng trần gian từ lâu rồi. Chúng con chưa làm dậy men cho khối bột xã hội không phải vì số lượng men còn ít, cho bằng vì men Tin Yêu nơi chúng con đã bị quá “đát”, bị chai lì và mất phẩm chất rồi.

Nhiều lần con đã tự biện hộ về những thiếu sót bổn phận khi nói rằng: “Lực bất tòng tâm: Làm sao tôi có thể vào được nhà tù để thăm nuôi các tù nhân ? Làm sao tôi dám chứa chấp những khách lỡ đường không giấy tờ vào ở trọ ? Tôi lấy đâu ra tiền để chăm sóc những bệnh nhân AIDS, phong cùi ? …” Nếu con cứ lý luận như thế thì chắc con sẽ không làm gì hết. Nhưng có biết bao công việc trong tầm tay như giúp đỡ người nghèo vượt khó, làm dấu hiệu báo nguy sụt cống trên đường, giới thiệu Chúa cho một người lương. Và còn biết bao những việc khác tương tự... Xin cho con biết luôn quan tâm tới người bên cạnh, và sẵn sàng chia sẻ tình thương với họ, hầu xứng đáng nên môn đệ của Chúa.

X) HIỆP CÙNG MẸ MA-RI-A.- Đ) XIN CHÚA NHẬM LỜI CHÚNG CON.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**V. TƯ LIỆU HUẤN LUYỆN HUYNH TRƯỞNG HHTM TH 11/2020**

**XÂY DỰNG TÌNH HIỆP THÔNG CỘNG ĐOÀN NHÓM NHỎ**

**1. LỜI CHÚA: Chúa phán: “Thầy ban cho anh em một điều răn mới là anh em hãy yêu thương nhau. Anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em. Ở điểm này mọi người sẽ nhận biết anh em là môn đệ của Thầy, là anh em có lòng yêu thương nhau” (Ga 13,34-35).**

**2. THỰC HÀNH:**

Các Thành Viên trong một Gia Đình Hiệp Sống Ki-tô phải xây dựng tình hiệp thông bằng những việc làm cụ thể. Sau đây là một số đề tài cần được Gia Đình học tập ngay từ khi mới thành lập Gia Đình và sẽ thường xuyên ôn tập theo linh đạo Hiệp Sống- Xin Vâng- Phục vụ của Hiệp Hội Thánh Mẫu.

**1) Nghĩ đến người khác:** Hội Viên phải luôn quên mình để nghĩ đến người khác. Cần tập thành thói quen quan tâm đến người bên cạnh và sẵn sàng đáp ứng nhu cầu của họ.

**2) Đến với tha nhân:** Hội Viên cần đi bước trước đến với người khác. Cần chủ động bắt chuyện làm quen với người bên cạnh trên tàu xe, nơi công viên, tại Nhà thờ hay trong các buổi sinh hoạt Gia Đình. Nên tế nhị tìm hiểu về tên tuổi, địa chỉ, số điện thoại, gia cảnh nghề nghiệp… tùy theo trường hợp và mức độ thân thiện.

**3) Lắng nghe cảm thông:** Hội Viên nên biết gợi chuyện để người khác trình bày về họ và lắng nghe với sự cảm thông. Đây là phương pháp gây thiện cảm hữu hiệu nhất. Tuy nhiên cần tránh thái độ tọc mạch, khi muốn biết các bí mật mà người mới quen chưa muốn tiết lộ.

**4) Đáp ứng nhu cầu:** Tìm hiểu nhu cầu về vật chất cũng như tinh thần. Hội Viên quyết tâm thực hành yêu thương cụ thể theo kinh “Thương người” như: Cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống… vì yêu thương phục vụ là dấu chỉ người môn đệ đích thực của Chúa Giê-su.

**5) Cho phúc hơn nhận:** Hội Viên cần thực hành lời Chúa như thánh Phao-lô đã dạy trong sách Công Vụ Tông Đồ (x Cv 20,35). Những ai đã từng tham gia các chuyến đi công tác bác ái đều cảm nghiệm được niềm vui hạnh phúc khi chia sẻ cơm áo vật chất cho các bệnh nhân nghèo khó bất hạnh.

**6) Mau nghe chậm nói khoan giận:** Hội Viên cần thực hành lời dạy của thánh Gia-cô-bê (x Gc 1,19). Đây là phương cách tạo niềm vui và bình an giữa các Thành Viên Gia Đình.

**7) Nụ cười kết thân:** Hội Viên nên mỉm cười khi tiếp xúc với người khác. Mỉm cười là cách hữu hiệu để làm quen và xích lại gần người khác.

**8) Biết tên và ngày sinh của người khác:** Hội Viên nên nhớ tên của người muốn kết thân. Việc nhớ tên và ngày sinh của một người khác là phương thế hữu hiệu để gây thiện cảm với họ.

**9) Xét đoán ý tốt:** Hội Viên luôn xét đoán ý tốt và nói tốt cho người khác. Tránh nghĩ xấu cho kẻ mình không ưa. Vì từ nghĩ xấu dẫn đến nói xấu và quan hệ giữa hai bên ngày một xấu đi. Trước khi phê bình một người, ta cần xét lại bản thân để tự sửa lỗi trước khi sửa lỗi anh em cách tế nhị (x Mt 7,1-5). Cần phải khiêm tốn tự phê mình trước khi phê bình người khác.

**10) Khen ngợi thành thật:** Hội Viên nên rộng rãi về lời khen vì : “Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”. Lời khen phải thành thật chứ không giả dối, phải khen đúng lúc đúng chỗ, để tránh phản tác dụng.

**11) Tôn trọng tha nhân:** Hội Viên cần tôn trọng tha nhân khi tiếp xúc nói chuyện. Sự tôn trọng biểu lộ qua cách xưng hô xứng hợp địa vị và sự thân sơ, biết lắng nghe khi nói chuyện với người khác… Nhờ đó quan hệ giữa hai bên ngày một tốt đẹp hơn.

**12) Nhiệt tình dấn thân:** Hội Viên cần nhiệt tình năng nổ trong mọi việc, sẵn sàng dấn thân đến với người khác trước để làm quen, sẵn sàng dấn thân hy sinh phục vụ như: Quét dọn vệ sinh, giúp rửa chén bát sau bữa liên hoan nội bộ Gia Đình… Việc làm tuy nhỏ nhưng mang lại kết quả lớn sau này.

**13) Khiêm tốn phục vụ:** Hội Viên sẵn sàng phục vụ tha nhân cách khiêm tốn. Không làm việc để được khen, vì “Hữu xạ tự nhiên hương”. Nhờ đó người đời sẽ ngợi khen Chúa Cha trên trời.

**14) Chia sẻ niềm vui:** Hội Viên nên thực hành lời thánh Phao-lô: “Vui với người vui khóc với người khóc” (Rm 12,15), noi gương Mẹ Ma-ri-a mau mắn đem Thai Nhi Giê-su đi thăm bà chị họ để chia sẻ niềm vui ơn cứu độ, khiến thai nhi Gio-an nhảy mừng trong dạ mẹ (x Lc 1,39-45).

**15) Mình vì mọi người:** Hội Viên cần luôn sống quên mình vị tha. Tránh đòi hỏi Gia Đình phải làm gì cho mình, nhưng luôn tự hỏi xem mình đã làm gì cho anh chị em khác trong Gia Đình?

**16) Trạng sư chữa lỗi:** Khi nghe lời phê phán về một Thành Viên trong Gia Đình, Hội Viên tránh “đổ dầu vào lửa”, nhưng sẽ im lặng và khéo léo chuyển sang đề tài khác. Nhất là hãy làm trạng sư chữa lỗi cho người bị chỉ trích, để minh oan hoặc ít là để giảm nhẹ lời kết án, noi gương Chúa Giê-su đã bênh vực người đàn bà ngoại tình khỏi bị ném đá (x Ga 8,1-11).

**17) Viên thuốc bọc đường:** Hội Viên cần tế nhị khi sửa lỗi anh em. Cần “khen trước chê sau” để như viên thuốc bọc đường, lời khen sẽ giúp kẻ có lỗi dễ dàng nhận lỗi và sửa sai.

**18) Thảo luận hơn tranh luận:** Thảo luận là khi hai người tuy khác biệt ý kiến nhưng vẫn lắng nghe ý kiến của nhau để cùng nhau tìm ra sự thật. Còn tranh luận là thái độ của kẻ háo thắng, không muốn nghe lý lẽ mà chỉ muốn dùng quyến lấn át đối phương bằng cách cướp lời người đang nói. Khi gia đình gặp vấn đề khó giải quyết, Trưởng Gia Đình nên thảo luận để tìm nguyên nhân và biện pháp khắc phục. Cũng nên nhờ linh mục Giám Huấn hay người có uy tín giúp giải quyết vấn đề.

**19) Sứ giả hòa bình:** Hội Viên năng đọc “kinh Hòa Bình” của thánh Phan-xi-cô hằng ngày để xin Chúa giúp chu toàn sứ mệnh làm chứng nhân Nước Trời, đem bình an và niềm vui đến cho mọi người. Trở thành sứ giả hòa giải các tranh chấp giữa các thành viên trong Gia Đình nếu xảy ra.

**20) Công khai tài chánh:** Hội Viên cần làm việc cách ngay chính. Khi quyên góp cần đi hai người và báo cáo kết quả trong buổi họp. Thủ Quỹ GĐ cần lập sổ chi thu và báo cáo quỹ theo yêu cầu của Trưởng Gia Đình. Thư Ký GĐ cần ghi tiền chi thu của GĐ vào biên bản buổi họp.

**Về việc thu chi** **trong** **Gia Đình** **cần theo nguyên tắc sau:** Các khoản thu phải được Trưởng Hội Đồng Quản Trị Xứ Đoàn thông qua. Trưởng GĐ được quyền chi nhưng không được giữ tiền, còn Thủ Quỹ được giữ sổ Thu Chi và tiền quỹ Gia Đình, nhưng phải chi tiêu theo yêu cầu của Trưởng Gia Đình. Nên ấn định mức tiền quỹ mà Trưởng Gia Đình được quyền chi, và mức chi nào cần được đa số Thành Viên Gia Đình đồng ý. Ngoài ra Thủ Quỹ GĐ phải trình sổ quỹ thu chi Gia Đình để được LM Giám Huấn ký duyệt mỗi ba tháng. Trưởng Gia Đình cần giữ uy tín, tránh gây thắc mắc nghi kỵ về tài chính, ảnh hưởng đến tình hiệp thông trong Gia Đình.

**3. THẢO LUẬN: Bạn đánh giá thế nào về các phương cách đối nhân xử thế nói trên để xây dựng tình hiệp thông huynh đệ trong Gia Đình Hiệp Sống Ki-tô HHTM?**

**4. LỜI CẦU:** Lạy Chúa Cha giàu lòng từ bi thương xót. Xin cho mỗi Hội Viên HHTM chúng con biết sống yêu thương, xây dựng tình hiệp thông nội bộ bằng những phương cách thiết thực, hầu chúng con nên con cái Cha trên trời, nên môn đệ thực sự của Chúa Giê-su và nên tông đồ loan báo Tin Mừng bằng lối sống chứng nhân tình thương trước mặt người đời.- AMEN.

**LM ĐAN VINH - HHTM**

**VI. THƯ GIÃN THÁNG 11/2020**

**1) Yêu Thương Kẻ Thù**

Tại một xứ truyền giáo kia, vị Linh mục đã giảng một bài chí lý về đức bác ái với nội dung *"Hãy yêu thương cả kẻ thù của anh em*, đó là lời Chúa chúng ta".

Chúa Nhật sau đó, nhận thấy trong xứ đạo có một tệ nạn hơn nữa. Ðó là tật uống rượu và mê ăn. Ngài xét thấy cần gay gắt chống lại tệ nạn này và Ngài tuyên bố rõ:

- *Rượu chính là kẻ thù lớn nhất của anh em*. Anh em hãy xa tránh nó như một thứ bệnh dịch hạch vậy.

Sau bài giảng này một người trong đám cử tọa tiến lên gần Cha và nói với Ngài:

- Thưa Cha, Cha vừa dạy chúng con *rượu là kẻ thù lớn nhất*, nhưng tuần trước Cha cũng dạy chúng con rõ ràng là *phải yêu thương kẻ thù mình*, vậy hẳn chúng con *được phép yêu rượu chứ* !

Nhà truyền giáo sung sướng vì biết rằng, những lời mình giảng đã được mọi người chú ý nghe. Ngài mỉm cười khoan khoái và trả lời người vừa thắc mắc:

- Phải con ạ, con đã quả quyết rằng chúng ta đã *phải yêu cả kẻ thù của mình*, nhưng Cha đâu có dạy là *phải ăn tươi nuốt sống kẻ thù,* phải không con ?

**2) Chúa Thánh Thần Ở Đâu ?**

Ở một nhà thờ nọ có một cha xứ và một ông trùm luôn thích tổ chức các buổi lễ thật long trọng và độc đáo để thu hút mọi người xung quanh chăm chỉ đi lễ hơn. Gần đến ngày lễ Chúa Thánh Thần hiện xuống, cha xứ và ông trùm ngồi bàn với nhau để đến hôm đó cử hành một Thánh Lễ thật độc đáo. Sau nhiều giờ bàn bạc 2 người đã nghĩ ra cách cử hành lễ Chúa Thánh Thần hiện xuống một cách vô cùng ý nghĩa, và chia nhau đi chuẩn bị.

Đến ngày lễ, nhà thờ được trang trí rất đẹp, mọi người đi lễ rất đông. Trong lúc dâng Thánh lễ, Cha xứ hô lớn:

- Chúa Thánh Thần ngự đến!

Nhà thờ im phăng phắc. Cha xứ lại hô to:

- Chúa Thánh Thần ngự đến!

Cả nhà thờ vẫn im phăng phắc. Cha xứ hô lớn lần thứ 3:

- Chúa Thánh Thần ngự đến!

Mọi người ở dưới xì xào không hiểu chuyện gì. Đúng lúc đó thì ông trùm hớt hải chạy từ trong nhà xứ lên đến gian cung thánh, vừa thở vừa nói với Cha xứ:

- Cha ơi, Chúa Thánh Thần vừa bị con mèo nhà hàng xóm vồ mất rồi !

**SƯU TẦM TRÊN INTERNET**

**VII. NHỎ TO HỮU ÍCH THÁNG 11/2020**

**TÁC DỤNG TÍCH CỰC CỦA CÀ-PHÊ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE**

**1. Cà phê không gây hồi hộp nơi người khỏe mạnh:**

Một trong những quan niệm hiện nay, cho rằng uống cà phê hay trà có thể gây ra hồi hộp, đánh trống ngực, mất ngủ...Vấn đề không mong muốn này, làm cho một số người ngại dùng thức uống cà phê hay trà hàng ngày.

Theo một nghiên cứu mới của gần 1.400 người lớn cao niên trong đăng trên Tạp chí của Hiệp hội Tim mạch Mỹ (26/01/2016). Uống cà phê hay trà có thể giúp bạn cảm thấy tỉnh táo và phấn chấn hơn. Riêng đối với những người khỏe mạnh, có khả năng cà phê và trà không gây ra đánh trống ngực hay không làm nhịp tim không đều, nhanh và mạnh.

Các nhà nghiên cứu dựa trên dữ liệu từ bảng câu hỏi liên quan thực phẩm và theo dõi qua máy Holter lưu động 24 giờ, trong đó ghi lại nhịp tim mỗi người tham gia trong thời gian 24 giờ. Khoảng 60% số người trong nghiên cứu cho biết họ tiêu thụ nhiều hơn một sản phẩm chứa caffein (cà phê, trà, hoặc sôcôla) một ngày. Nghiên cứu cho thấy những người tiêu thụ nhiều hơn những sản phẩm vừa nêu không có đánh trống ngực hơn so với những người tiêu thụ ít hơn những sản phẩm tương tự.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý rằng nghiên cứu này chỉ bao gồm những người không có bất kỳ vấn đề gì về nhịp tim hiện tại khi tiến hành đưa vào nghiên cứu. Người khỏe mạnh uống một vài ly cà phê hoặc trà mỗi ngày là không có khả năng gây ra đánh trống ngực. Nhưng đối với một số người bị đánh trống ngực hoặc mắc chứng rối loạn nhịp tim như rung nhĩ chẳng hạn thì lượng caffeine có thể làm cho các rối loạn tim sẵn có trở nên tồi tệ hơn.

Tóm lại, có nhiều sản phẩm chứa chất cafein như cà phê, trà, cacao hoặc socola, nhưng cà phê là sản phẩm được dùng thông dụng hàng ngày hiện nay ở nhiều quốc gia. Đối với người khỏe mạnh, cà phê là một thức uống không thể thiếu trong thực đơn hàng ngày, và bạn cũng đừng hiểu lầm thái quá về những tác dụng không mong muốn của cà phê như gây ra đánh trống ngực chẳng hạn. Nếu bạn là người khỏe mạnh, không có bất cứ vấn đề gì về tim mạch, cà phê vẫn là một thức uống tạo nên hưng phấn cho bắt đầu một ngày làm việc, bạn phải nhớ rằng Tổ chức y tế thế giới vừa mới công bố cà phê có tác dụng phòng chống ung thư.

**2. Cà phê làm giảm nguy cơ ung thư đường ruột:**

Một nghiên cứu của ĐH Nam Ca-li-for-ni-a (Mỹ) chỉ ra rằng uống cà phê làm giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Các nhà nghiên cứu đã xem xét dữ liệu từ hơn 5.100 nam và nữ, họ được chẩn đoán bị ung thư đại trực tràng trong vòng 6 tháng qua và so sánh với 4.000 người không có tiền sử bị loại ung thư này.

Những người tham gia cho biết họ uống cà phê hàng ngày – cà phê hơi, hòa tan, không chứa cafein và đã lọc, cùng với uống các loại đồ uống khác. Các tác giả cũng hỏi thông tin về những yếu tố khác có thể ảnh hưởng tới ung thư đại trực tràng, bao gồm tiền sử gia đình, hoạt động thể chất, hút thuốc và chế độ ăn.

Kết quả cho thấy uống cà phê có liên quan với giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng và càng uống nhiều cà phê, nguy cơ này càng thấp.

Ngay cả khi chỉ uống cà phê ở mức vừa phải cũng giúp phòng ung thư. Uống 1-2 khẩu phần cà phê mỗi ngày có liên quan tới giảm 26% tỷ lệ phát triển ung thư đại trực tràng. Nguy cơ này tiếp tục giảm 50% khi những người tham gia là người “nghiện” cà phê - uống nhiều hơn 2,5 khẩu phần cà phê mỗi ngày. Xu hướng này vẫn tồn tại, ngay cả sau khi các nhà nghiên cứu đã kiểm soát các yếu tố nguy cơ khác. Điều thú vị là cả hai loại cà phê chứa cafein và không chứa cafein đều liên quan tới giảm nguy cơ này. Như vậy tức là chỉ riêng cafein không chịu trách nhiệm về các thuộc tính bảo vệ của cà phê.

Cà phê chứa nhiều chất có tác dụng hỗ trợ hoàn toàn hoặc một phần sức khỏe của đại trực tràng. Cả cafein và po-ly-phe-nol đều đóng vai trò như các chất chống o-xy hóa, hạn chế sự phát triển tiềm ẩn của các tế bào ung thư.

Di-ter-pen tăng cường khả năng bảo vệ cơ thể chống lại tổn thương o-xy hóa, góp phần phòng ngừa ung thư và nhiều người cho rằng me-la-noi-din - được sản sinh trong quá trình rang cà phê - có thể kích thích nhu động đại tràng. Hàm lượng những chất có lợi trong cà phê này có thể khác nhau phụ thuộc vào hạt, phương pháp rang và lên men.

Theo các tác giả, tin tốt là dữ liệu này cho thấy nguy cơ ung thư đại trực tràng giảm bất kể mùi vị hay dạng cà phê bạn yêu thích.

**SƯU TẦM**

**VIII.THÔNG TIN LIÊN HỘI HHTM–TGP SÀI GÒN THÁNG 11/2020**

**A. THÔNG TIN CỦA LIÊN HỘI HHTM– TGP SG TH 11/2020**

**THÔNG BÁO**

### Trích Yếu: V/V MỪNG LỄ VÔ NHIỄM BỔN MẠNG

### LIÊN HỘI HHTM VÀ NT THÁNH MẪU.

Kính gửi: Hội Đồng Quản Trị các cấp và Hội Viên HHTM thuộc 3 Liên Đoàn: Bác Ái HHTM, Gia Đình HHTM, và Giới Trẻ HHTM/TGP.

Trong phiên họp tháng 10/2020 tại Nhà Sinh Hoạt Mục Vụ GX Sao Mai dưới sự chủ tọa của cha Tổng Giám Huấn và cha Phụ Tá HHTM, Hội Đồng Quản Trị Liên Hội HHTM TGP đã nhất trí tổ chức lễ mừng Đức Mẹ Vô Nhiễm Nguyên Tội, Bổn Mạng Liên Hội HHTM và Nhà Thờ Thánh Mẫu Trung Ương vào 16g30 Thứ Bảy 05/12/2020 tại Nhà Thờ Thánh Mẫu số 3-5 Chử Đồng Tử P7 Tân Bình như sau:

Trong Thánh Lễ , sẽ ra mắt “ Xứ Đoàn sinh viên Lưu Xá HHTM” Nhà Thờ Thánh Mẫu

Tĩnh Tâm 2 tối Thứ sáu 20/11/2020 và 27/11/2020 tạiNTThánhMẫu (số 3-5 Chử Đồng Tử, P7 QTB) do Cha An-tôn Nguyễn Thanh Hà và Cha Vinh-Sơn Đức Toàn Phụ trách .

**CHUẨN BỊ:**

* 1. **BÓ HOA THIÊNG**:

Hội viên các Xứ Đoàn sẽ thực hiện một Bó Hoa Thiêng Dâng Mẹ bắt đầu từ ngày nhận được Thông Báo này đến ngày đại lễ. Nội dung Bó Hoa Thiêng gồm một số việc lành như sau:

-Dự lễ và rước lễ.

-Lần chuỗi Mân Côi Sống: Mỗi người sẽ suy niệm một mầu nhiệm (Vui, Sáng, Thương, Mừng) và đọc một chục kinh Mân Côi liên kết với nhau làm thành tràng chuỗi Mân Côi.

-Công tác thăm viếng: Đi thăm một người lương mới quen có cảm tình với đạo.

-Công tác bác ái: Mỗi Xứ Đoàn sẽ tổ chức công tác chia sẻ bác ái tại một nhà nuôi người già neo đơn, đi thăm bệnh nhân đau liệt lâu ngày tại tư gia hay bệnh viện, thăm trai nuôi người khuyết tật…

Các việc trên của Hội Viên thực hiện sẽ được Ban Chấp Hành Xứ Đoàn cộng chung lại và ghi vào một tờ giấy làm thành “Bó Hoa Thiêng Nhờ Mẹ Dâng Tiến Chúa” khi dâng lễ mừng Bổn Mạng nói trên.

**2.2) ĐĂNG KÝ SĨ SỐ THAM DỰ:**

Nhằm giúp Ban Tổ Chức chuẩn bị Bữa Tiệc Liên Hoan sau lễ, đề nghị BCH các Xứ Đoàn đăng ký số Hội Viên của XĐ đi tham dự có dự Liên hoan về cho Ban Chấp Hành Liên Đoàn, để báo về cho Ban Tổ Chức qua Thủ Quỹ BCH Liên Hội (Thanh Hương. ĐT 0908 751 702).

**2.CHƯƠNG TRÌNH**

**2.1) DIỄN TIẾN:**

-15g00: Tập trung trong Nhà Thờ để sinh hoạt.

-16g20: Các phần việc trong thánh lễ xếp hàng đi rước.- Đọc Dẫn Lễ.

-16g30: Thánh lễ Đồng Tế Mừng kính Mẹ Vô Nhiễm.

**2.2) PHÂN CÔNG:**

- Dẫn chương trình: Đại Diện BCH Liên Hội.

- Tập hát trước giờ lễ

- Đọc Dẫn Lễ: Đại diện BCH Liên Hội.

- Bài Đọc I: Đại Diện BCH LH.

- Bài Đọc II: Đại diện Ban Phục Vụ NT Thánh Mẫu.

- Lời nguyện Cộng Đoàn: 4 Đại Diện (BCH LH; LĐBA; LĐGĐ; LĐGT).

- Dâng lễ vật: Liên Đoàn Gia Đình.

- Tâm tình Hiệp Lễ: BCH Liên Hội.

- Chụp hình quay phim: Cô Hương (BCH/LH).

- Xin tiền thau NT: Thủ Quỹ BCH/LH.

- Giữ xe và phục vụ nước uống: Ban Phục Vụ NT TM.

- Hát lễ: Ca đoàn NT Thánh Mẫu.

- In ấn phụng vụ và soạn Lời nguyện Cộng Đoàn: Chị Nhiễu (BCH/LH).

- Soạn Dẫn Lễ và Tâm Tình sau rước lễ: BCH/LH.

- Phụ trách sinh hoạt: BCH/LH.

**2.3) THỨ TỰ ĐOÀN RƯỚC:**

- Thánh giá nến cao: BCH/LH.

- Trống khẩu: Đại diện XĐ Bác Ái HHTM Bùi Phát.

- Thánh giá nến cao: Ban Phục Vụ NT Thánh Mẫu.

- Cờ Liên Hội: Đại diện LĐ Gia Đình HHTM.

- Hai người Đọc Sách Thánh: Đại diện BCH LH và Ban PV NT Thánh Mẫu.

- Phụ trách Lời nguyện CĐ: 4 Đại Diện (BCH LH; LĐBA; LĐGĐ; LĐGT).

- Đoàn dâng lễ vật: LĐ Gia Đình HHTM.

- Đọc Tâm Tình Hiệp Lễ.

- Lễ Sinh.

- Đoàn Đồng Tế: LM TGH HHTM- LM Phụ tá HHTM;- Các LM Đồng tế.

Trong tinh thần Hiệp Sống Xin Vâng Phục Vụ, BCH Liên Hội mời các Huynh Trưởng và Hội Viên HHTM về tham dự đông đủ để mừng Bổn Mạng của Liên Hội và Nhà Thờ TM.

Làm tại Nhà Thờ Thánh Mẫu ngày 14 tháng 10 năm 2020.

**DUYỆT**  TM BCH LH HHTM TGP

LM TỔNG GIÁM HUẤN HHTM LIÊN HỘI TRƯỞNG

**Đa-minh ĐINH VĂN VÃNG** **GB. NGUYỄN QUANG MINH**

**B. THÔNG TIN CỦA LIÊN ĐOÀN BÁC ÁI HHTM/ TGP SG TH 11/2020**

**I. MỪNG BỔN MẠNG THÁNG 11/2020:**

**1) Ngày 3/11 Lễ kính Thánh Martino:** Bổn mạng quý ông

- Ông Martino Trần Minh Cương - Đoàn trưởng Xứ đoàn Bác Ái Bùi Phát.

- Ông Martino Nguyễn Văn Hùng - Đoàn phó Liên Đoàn Bác Ái HHTM - TGP kiêm Đoàn phó Bác Ái Bùi Phát.

**2) Ngày 21/11 : Lễ Mẹ dâng mình**

Bổn mạng Xứ đoàn Bác Ái HHTM Châu Bình (Thủ Đức).

BCH LĐBA-TGP xin chúc mừng Xứ đoàn Bác Ái HHTM Châu Bình và quý ông đón nhận dồi dào hồng ân Thiên Chúa trong ngày lễ bổn mạng.

**II. BÁO CÁO CÔNG TÁC CỦA BCH LĐBA-HHTM**

-Các xứ đoàn tiếp tục sinh hoạt hội họp bình thường.

-Thực hiện báo cáo các công tác đã làm.

-Thăm hỏi các bệnh nhân và những hội viên chưa sinh hoạt thường xuyên.

-Hội viên của xứ đoàn đã tổ chức đọc kinh luân phiên tại các gia đình (kinh giỗ)

**\*Tháng Mân Côi:**

-Lần chuỗi Mân Côi kính Mẹ.

-Mỗi hội viên hàng ngày đọc 10 kinh Kính Mừng.

-Hội viên các xứ đoàn thực hiện công tác phục vụ nhà Chúa như quét dọn, lau chùi và hát lễ, đọc Lời Chúa.

Đại diện BCHLH và Đại diện BCHLĐ Bác Ái đã tham dự lễ mừng Bổn Mạng của các xứ đoàn.

-Xứ đoàn Sao Mai 03/10.

-Xứ đoàn Trung Chánh 07/10.

-Liên đoàn Gia đình HHTM 06/10.

Đại diện BCH/LH và Đại diện BCH/LĐ đã đến phúng viếng và cầu nguyện cho linh hồn Phanxico Nguyễn Văn Mười là Ủy viên phụng vụ Nhà thờ Thánh Mẫu đã được Chúa gọi về.

Xin Chúa sớm đưa linh hồn Phanxico về hưởng tôn nhan Thiên Chúa.

\***Tháng 11**: **Cầu cho các linh hồn**

- Các hội viên tham dự thánh lễ hàng ngày

- Dâng hy sinh hãm mình

- Lần chuỗi Mân Côi kính Mẹ

- Thực hiện công tác bác ái, thăm hỏi bệnh nhân hoàn cảnh khó khăn và neo đơn.

- Tất cả những việc lành đạo đức dâng lên Thiên Chúa để cầu nguyện cho các linh hồn.

- Tiếp tục thực hiện công tác phục vụ Nhà Chúa, phụ nấu ăn sáng cho các em thiếu nhi, nấu cơm cho người nghèo.

- Chuẩn bị thực hiện công tác bác ái từ thiện.

Theo dự kiến Liên Đoàn Bác Ái HHTM sẽ tổ chức chuyến đi bác ái giúp đỡ các gia đình nghèo thuộc dân tộc K.Ho tại Lộc Nam, Bảo Lộc vào các ngày 11,12,13/11/2020.

Xin các xứ đoàn rộng tay cộng tác để chuyến đi được thành công tốt đẹp.

**III. BÁO CÁO CÔNG TÁC CỦA CÁC XỨ ĐOÀN:**

**1) Đoàn Học Sống Lời Chúa ( Nhà thờ Thánh Mẫu ):**

-Thánh lễ hàng tháng lúc 16giờ30

-Giờ chầu hàng tháng lúc 16giờ30

-Họp hàng tháng: Hội viên tham dự 11/30

-Viếng xác: 2 người

-Quét dọn vệ sinh nhà Chúa : 8 lần/4 người

-Cắm hoa: 1 tuần/2 lần

-Hát lễ các buổi chiều

-Giúp Nhà thờ Bình Xá (Miền Bắc): 25.000.000

-Giúp các tu sĩ Hiệp Hội Thánh Phaolô Tông đồ dân ngoại: 10.200.000 đ

-Các công tác bác ái khác của XĐ: 8.680.000 đ.

Tổng chi cho công tác Bác ái xã hội: 43.880.000 đ.

**2) Đoàn Bác Ái HHTM Nam Hòa:**

-Thăm 2 bệnh nhân: 500.000 đ.

-Viếng xác đọc kinh: 1 hội viên.

-Quét dọn vệ sinh nhà Chúa : 4 lần / 4 người.

-Đóng góp sữa cho thiếu nhi của Giáo xứ: 500.000 đ / tháng.

-Đoàn Bác Ái HHTM phụ trách đọc lời nguyện thứ bảy hàng tuần.

**3) Đoàn Bác Ái Tân Hưng:**

-BCH và Hội viên đã thăm 1 hội viên bệnh nặng tại nhà ( Bà Nguyên – Đoàn trưởng Xứ đoàn Tân Hưng).

-Quét dọn vệ sinh nhà Chúa: 4 lần/6 người.

-Hàng tuần các hội viên đọc kinh luân phiên tại các gia đình.

-Ngày 13/10/2020 Xứ đoàn Bác Ái đã tham dự rước Kiệu Mẹ và dự thánh lễ vào lúc 12g00, cầu nguyện cho thế giới thoát khỏi dịch bệnh.

-Ban Chấp Hành và Hội viên XĐ tích cực đóng góp cho công tác bác ái: 11.000.000 đ.

**IV . THƯ MỜI HỌP :**

**Mời các anh chị Xứ Đoàn trưởng và thành viên BCH các xứ đoàn thuộc LĐBA/HHTM đến tham dự buổi sinh hoạt tháng 11/2020 tại Nhà thờ Thánh Mẫu Trung Ương: Số 3-5 Chử Đồng Tử, P7, Q.Tân Bình , vào lúc 15g00 Thứ Hai, ngày 30/11/2020.**

**Đề nghị các anh chị em đến tham dự đầy đủ và đúng giờ.**

**C. THÔNG TIN CỦA LIÊN ĐOÀN GIA ĐÌNH HHHTM TGP SG TH 11/2020**

**I. MỪNG BỔN MẠNG THÁNG 11 / 2020:**

**1)Ngày 3/11 Lễ kính Thánh Martino:** Bổn mạng Cha Martino Chu Quang Định- Chính xứ Giáo xứ Mẫu Tâm.

Kính Chúc Cha nhận được tràn đầy hồng ân Thiên Chúa qua lời cầu bầu của thánh Bổn Mạng

**2) Ngày 21/11: Lễ Mẹ dâng mình:**

Bổn mạng HHTM chung của 3 ngành Xứ đoàn Châu Bình (Thủ Đức) gồm Bác ái HHTM- Gia đình HHTM và giới trẻ HHTM.

BCH/LĐ Gia đình HHTM TGP xin chúc mừng Cha Martino và 3 ngành HHTM Xứ đoàn Châu Bình mừng lễ bổn mạng sốt sắng và nhận được dồi dào hồng ân Thiên Chúa .

**II. CÔNG TÁC THÁNG 10/2020:**

**1. Sinh hoạt Công tác:**

**-Ngày 27/10/2020:** Liên đoàn Gia đình HHTM đã làm công tác bác ái phục vụ như sau: Bán Hội chợ Trung Thu tại Sao Mai giúp quỹ cho thiếu nhi gồm những gian hàng: BCH Liên đoàn Gia đình với hai gian hàng bánh sushi, bánh trung thu; GĐ Lộ Đức, GĐ Matthêu bán khoai tây chiên; GĐ Sao Mai bán mì quảng.

**-Ngày 5/10/2020:** BCH Liên đoàn Gia đình kết hợp với Caritas Hạt Chí Hòa nhận sự bảo trợ của liên hiệp Children Sàigòn được 870 kg gạo, 58 thùng mì, 493 sản phẩm nhu yếu phẩm đã chia cho những người nghèo trong 11 giáo xứ của Hạt Chí Hòa .

**2. Mừng Bổn Mạng Liên Đoàn Gia Đình : Đức Mẹ Mai Khôi :**

Ngày 06/10/2020 Liên Đoàn GĐ HHTM TGP SG đã mừng Lễ Đức Mẹ Mai Khôi là Bổn mạng của LĐ vào hồi 16g30 tại Nhà Thờ Thánh Mẫu Trung ương:

### Cảm nghiệm về ngày lễ Bổn mạng của Liên đoàn Gia đình

-16g30: Các Xứ đoàn như: Gia đình Bắc Hà (Củ Chi); Lạc Quang, Tân Hưng (Q12), Châu Bình (TĐ); Hà Nội (XM) đã có mặt từ sớm. Các Xứ Đoàn Hạt Chí Hòa như Mẫu Tâm, Sao Mai, Mattheu, Lô Đức và Hồng ân cũng hân hoan với đồng phục HHTM trang trọng.

Có cả Quý khách xa gần như: Gia đình Phúc Âm, Phong trào Cur-si-lo, Ban đoàn Kết Công giáo Quận Tân Bình, Ban chấp hành Liên Hội, BCH Liên đoàn, đại diện Xứ đoàn Bác ái HHTM Sao Mai, và các quý khách đã đến dự lễ khá đông …

Thánh lễ mừng kính Đức Mẹ do cha TGH HHHTM Đa Minh Đinh Văn Vãng chủ tế cùng với cha An Tôn Nguyễn Thanh Hà Phụ tá HHTM đồng tế.

Trong thánh lễ, Cha Tổng đã chia sẻ về tinh thần “xin vâng” của Mẹ Maria. Chính Mẹ Maria đã trao cho Hội Thánh tràng chuỗi Mân Côi như vũ khí thiêng liêng giúp chúng ta vượt qua trở ngại khó khăn trong cuộc sống người tín hữu.

Kết Lễ : Chị Liên Đoàn trưởng đã đại diện cho 11 Xứ đoàn với 386 Hội viên thuộc Liên đoàn Gia đình cám ơn Quý Cha, Ban phục vụ Nhà Thờ Thánh Mẫu… đã tạo điều kiện và giúp cho Liên đoàn Gia đình HHTM GP SG tổ chức mừng lễ Tạ ơn kính Đức Mẹ Mai Khôi Bổn mạng Liên đoàn. Sau Lễ Cha Đa Minh Tổng Giám huấn ân cần mời tất cả hội viên hiện diện chụp hình chung lưu niệm.

### 3. Báo cáo công tác tháng qua của các XĐ Gia Đình HHTM:

**\* XĐ Gia đinh HHTM Tân Hưng Q12**

-Học sống lời Chúa hàng tuần vào tối thứ sáu dựa theo tập san Hiệp Sống HHTM.

-Quét dọn vệ sinh nhà thờ tuần 2 lần.

-Tham dự Thánh lễ kính Đức Mẹ Mai Khôi bổn mạng Liên Đoàn gia đình HHTM, ngày 6/10 tại nhà thờ Thánh Mẫu.

-Tham dự chuyến hành hương hàng năm tại giáo xứ sông Xoài nhân ngày 13/10 bổn mạng của giáo xứ. Nhân dịp này, XĐ cũng thường tổ chức bán hàng phục vụ khách hành hương để giúp công trình xây dựng của giáo xứ.

### \* XĐ Gia đình HHTM Hà Nội:

-Ngày 06/10: Dự lễ bổn mạng Liên đoàn.

-Tham gia Dâng Lễ vật Lễ Đức Mẹ Mai Khôi- Bổn mạng Liên đoàn GĐ HHTM TGP SG

-Nhân dịp Bổn mạng Mẹ Mai Khôi, chị em XĐ GĐ HHTM Hà Nội đã đến đền Công Chính thăm Cha Đa Minh Đinh Ngọc Lễ, nguyên chính xứ GX Hà Nội.

### \* XĐ Gia đình HHTM Lộ Đức:

### -Lệ Thường mua thức ăn cho mái ấm Chí Hòa 8 ngày trong tháng.

### -Mỗi ngày nhận 100 hộp cơm của bếp ăn nhân ái Tân Sa Châu đi trao tặng cho bệnh nhân nghèo thuộc khoa thận và ung bướu của bệnh viện 115

### -Cộng tác trong công tác Ca-ri-tas khám tai mũi họng và chích bại não cho các em nghèo ngày 24/10/2020 tại Nhà Thờ Nam Hòa.

### -Hội viên GĐ Lộ Đức sẽ đồng hành với Ban y Tế Caritas Tổng giáo phận lo về phòng khám của Bác Sĩ, nhận bệnh nhân, lo cho các trẻ em trong việc khám bệnh và phục vụ việc ăn ở cho các bệnh nhân.

### \* XĐ Gia đình HHTM Bắc Hà:

-Đến tang gia phân ưu và cầu nguyện cho người ngoài xứ Đoàn 3 lần.

-Quét nhà thờ 1 lần.

-Hát lễ sáng các ngày thường trong tuần.

-Đi thăm bệnh nhân nằm liệt lâu ngày.

-Đi thăm 1 người muốn theo đạo 1 lần.

**\* XĐ Gia đình HHTM Sao Mai:**

-Ngày 06/10: Dự lễ bổn mạng chung Liên đoàn.

-Hát lễ các buổi chiều thứ bảy hằng tuần tại nhà thờ SM.

-Tham dự thánh lễ kính Đức Mẹ Mai Khôi, Bổn mạng Liên đoàn Gia đình HHTM vào ngày 6/10 tại nhà thờ Thánh Mẫu.

\* XĐ Gia đình HHTM Châu Bình :

-Thứ tư quét dọn khu vực nhà thờ.

-Thứ 2, thứ 3 hằng tuần và chiều CN đầu tháng hát lễ.

-Mừng kỷ niệm 2 năm Linh Mục của Cha Giuse Hoàng Thân ngày 15/10.

-Coi xe hằng tuần lễ thiếu nhi CN 7g00.

-Tháng 10 cùng với bà con gx Châu Bình tham dự chầu Mình Thánh Chúa suốt tháng.

-19/11 tĩnh Tâm chuẩn bị mừng Lễ “Mẹ Dâng Mình“ là Bổn mạng chung của 3 ngành HHTM Giáo xứ Châu Bình.

**\* XĐ Gia đình HHTM Hồng ân :**

-Tháng 10 XĐ Hồng ân tham dự các buổi đọc kinh Mân côi vào các buổi tối suốt tháng tại nhà thờ Lạc Quang.

-Thứ bảy hàng tuần: dự lễ tại NT Thánh mẫu.

-Ngày 16/10/2020: Tham dự thánh lễ Bổn mạng của các bà mẹ đương thai tại Nhà Thờ Đức Mẹ Hằng cứu giúp - DCCT. Kỳ Đồng

### \* XĐ Gia đình HHTM Mẫu Tâm :

### -Thứ 6 : họp đọc kinh Mân Côi - Tập hát

### -Thứ 7 : hát lễ 5g30 sáng.

### - Hai Hội viên cộng tác nấu ăn sáng cho thiếu nhi giáo lý vào các CN hàng tuần.

### - Ủng hộ thiếu nhi GX vui Trung Thu: 1 triệu.

### - Đọc kinh cầu cho cha cố Antôn Nguyễn Văn Luận.

### III. KẾ HOẠCH THÁNG 11/2020 CỦA LIÊN ĐOÀN GĐ HHTM GP :

### Hướng về các đẳng linh hồn: Cầu nguyện cho các linh hồn sớm được lên Thiên đàng, và xin các linh hồn cầu bầu cùng Chúa ban các ơn lành cho chúng ta.

**1.Phát Động Hội Viên HHTM hướng về các Đẳng linh hồn**: Đề nghị mỗi Hội viên hy sinh một bữa ăn sáng (khúc bánh mì, tô bún) để xin lễ cầu cho các linh hồn: cha cố và hội viên, ân nhân, thân nhân HHTM đã qua đời.

**2.Chương Trình ngày Bác ái Viếng Mộ**

Ngày 04/11 Liên đoàn sẽ tổ chức một xe 16 chỗ đi viếng các cha cố và Hội Viên đã qua đời như sau:

-06g00 Xe sẽ khởi hành từ nhà Thờ Chí Hòa sau khi đã viếng tro cốt cầu nguyện cho cha FX Võ Ngọc Hiếu phụ tá HHTM tại nhà thờ Chí Hòa.

-Ăn sáng trên xe

-Đến nghĩa trang Lararô viếng Cha Giacobe Đỗ Minh Lý nguyên giám đốc HHTM.

-Đến nghĩa trang Bắc Hà viếng 2 chị là Anna Tâm và Maria Nga, 2 cha Cố. Rồi vào thăm cha sở Phêrô Trần Văn Khánh xin lễ.

-Ghé Châu Nam viếng Bà Catarina Đoan- Nguyên thủ quỹ BCH Liên Hội, ông Đa Minh Hội trưởng Hội Phụ Huynh HHTM thời Cha Lý.

-Về Lạc Quang viếng anh Phêrô Đoàn Văn Tiến, Nguyên XĐ trưởng XĐ GĐ Lạc Quang.

-Liên đoàn trình diện cha Sở Giuse Trương Vĩnh Phúc và xin lễ cho các LH Huynh trưởng đã phục vụ cho XĐ HHTM Lạc Quang .

-Ăn trưa tại chợ Lạc Quang.

Anh chị em ai đi được xin đăng ký với chị Nhiễu ĐT 0983043997.

### 3.Đi thăm: Đi thăm bà Lê Thị Thục nguyên Liên Hội Phó HHTM ở Vĩnh Hiệp.

### 4.Về Thánh Lễ 5g30 sáng thứ bảy tại nhà thờ Thánh Mẫu :

### Hằng tuần Cha Đa Minh TGH, Cha An Tôn Phụ Tá HHTM và ban phục vụ nhà Thờ Thánh Mẫu đã dành cho hội viên HHTM dâng lễ hồi 5g30 sáng thứ bảy để cầu nguyện cho các ân nhân, thân nhân và Hội viên còn sống hay đã qua đời.

### Sau Lễ, ở lại 10 phút để chia sẻ thông tin về xứ đoàn của mình.

### Tuần thứ 1 sẽ nhận Tập san Hiệp Sống; Tuần thứ hai thông tin về hoạt động Xứ đoàn của mình. Xứ đoàn nào không tham dự lễ được sẽ nhờ các Hội Viên XĐ gần bên giúp.

### 5.Về việc phân công phụ trách đọc bài đọc tháng 11/2020 :

### Thứ bảy , 07/11/2020 : GĐ Sao Mai ( Pl4,10-10 )

### Thứ bảy , 14/11/2020 : GĐ Matthêu ( 3 Ga 5-8 )

### Thứ bảy , 21/11/2020 : GĐ Lô Đức ( Lễ Đức Mẹ Dâng Mình )

### Thứ bảy , 28/11/2020 : GĐ Hồng Ân ( Kh 22, 1-7 )

### D. THÔNG TIN LIÊN ĐOÀN GIỚI TRẺ HHTM TGP:

TÌNH HÌNH CỦA LIÊN ĐOÀN GIỚI TRẺ HHTM:

Liên Đoàn Giới Trẻ HHTM TGP Saigon gồm 6 Xứ Đoàn đang hoạt động như sau:

* Xứ Đoàn Giới Trẻ Sao Mai
* Xứ Đoàn Giới Trẻ Thạch Đà
* Xứ Đoàn Giới Trẻ Châu Bình
* Xứ Đoàn Giới Trẻ Thái Bình
* Xứ Đoàn Giới Trẻ Bình Thái
* Xứ Đoàn Giới Trẻ Bình An
* Hiện Xứ Đoàn Sinh Viên Nhà Thờ Thánh Mẫu Trung Ương đang trong giai đoạn hình thành. Sẽ ra mắt vào dịp lễ Mẹ Vô Nhiễm sắp tới.

**TRUYỀN THÔNG HHTM**