

Thứ Tư, 14-2-2024. Lễ Tro. Năm B
Wednesday, February-14-2024. Year B
Ăn Chay Không Thịt

Tác giả: Don Schwager
Linh mục Phaolô Vũ Đức Thành, SDD. chuyên ngữ
Dịch từ nguồn: <https://dailyscripture.servantsoftheword.org/readings/>

Ash Wednesday (February 14): **When you pray, fast, and give alms**

Gospel Reading: *Matthew 6:1-6, 16-18*

1 "Beware of practicing your piety before men in order to be seen by them; for then you will have no reward from your Father who is in heaven. 2 "Thus, when you give alms, sound no trumpet before you, as the hypocrites do in the synagogues and in the streets, that they may be praised by men. Truly, I say to you, they have received their reward. 3 But when you give alms, do not let your left hand know what your right hand is doing, 4 so that your alms may be in secret; and your Father who sees in secret will reward you. 5 "And when you pray, you must not be like the hypocrites; for they love to stand and pray in the synagogues and at the street corners, that they may be seen by men. Truly, I say to you, they have received their reward. 6 But when you pray, go into your room and shut the door and pray to your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you. 16 "And when you fast, do not look dismal, like the hypocrites, for they disfigure their faces that their fasting may be seen by men. Truly, I say to you, they have received their reward. 17 But when you fast, anoint your head and wash your face, 18 that your fasting may not be seen by men but by your Father who is in secret; and your Father who sees in secret will reward you.

Meditation: Are you hungry for God and do

Thứ Tư Lễ Tro 14-2 Khi anh em cầu nguyện, ăn chay, và bố thí

Mt 6,1-6. 16-18

1 "Khi làm việc lành phúc đức, anh em phải coi chừng, chớ có phô trương cho thiên hạ thấy. Bằng không, anh em sẽ chẳng được Cha của anh em, Đấng ngự trên trời, ban thưởng.² Vậy khi bố thí, đừng có khua chiêng đánh trống, như bọn đạo đức giả thường biểu diễn trong hội đường và ngoài phố xá, cốt để người ta khen. Thầy bảo thật anh em, chúng đã được phần thưởng rồi.³ Còn anh, khi bố thí, đừng cho tay trái biết việc tay phải làm,⁴ để việc anh bố thí được kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh.⁵ "Và khi cầu nguyện, anh em đừng làm như bọn đạo đức giả: chúng thích đứng cầu nguyện trong các hội đường, hoặc ngoài các ngã ba ngã tư, cho người ta thấy. Thầy bảo thật anh em: chúng đã được phần thưởng rồi.⁶ Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh. ¹⁶ "Còn khi ăn chay, anh em chớ làm bộ rầu rĩ như bọn đạo đức giả: chúng làm cho ra vẻ thiếu não, để thiên hạ thấy là chúng ăn chay. Thầy bảo thật anh em, chúng đã được phần thưởng rồi.¹⁷ Còn anh, khi ăn chay, nên rửa mặt cho sạch, chải đầu cho thơm,¹⁸ để không ai thấy là anh ăn chay ngoại trừ Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh.

Suy niệm: Bạn có đói khát Thiên Chúa và sự

you thirst for his holiness? God wants to set our hearts ablaze with the fire of his Holy Spirit that we may share in his holiness and radiate the joy of the Gospel to those around us. St. Augustine of Hippo tells us that there are two kinds of people and two kinds of love: "One is holy, the other is selfish. One is subject to God; the other endeavors to equal Him." We are what we love. God wants to free our hearts from all that would keep us captive to selfishness and sin. "Rend your hearts and not your garments" says the prophet Joel (Joel 2:12). The Holy Spirit is ever ready to transform our hearts and to lead us further in God's way of truth and holiness.

Devoting our lives to God

Why did Jesus single out prayer, fasting, and almsgiving for his disciples? The Jews considered these three as the cardinal works of the religious life. These were seen as the key signs of a pious (godly) person, the three great pillars on which the good life was based. Jesus pointed to the heart of the matter. Why do you pray, fast, and give alms? To draw attention to yourself so that others may notice and think highly of you? Or to give glory to God? The Lord warns his disciples of self-seeking glory - the preoccupation with looking good and seeking praise from others. True piety is something more than feeling good or looking holy. True piety is loving devotion to God. It is an attitude of awe, reverence, worship and obedience. It is a gift and working of the Holy Spirit that enables us to devote our lives to God with a holy desire to please him in all things (Isaiah 11:1-2).

Fulness of life with God our Father

What is the sure reward which Jesus points out to his disciples? It is communion with God our Father. In him alone we find the fulness of life, happiness, and truth. May the prayer of

thánh thiện của Người không? Thiên Chúa muốn cho tâm hồn chúng ta bùng lên ngọn lửa Thánh Thần của Người để chúng ta có thể chia sẻ sự thánh thiện của Người và tỏa sáng niềm vui Tin mừng cho những người xung quanh chúng ta. Thánh Augustine thành Hippo nói với chúng ta rằng có hai loại người và hai loại tình yêu: "Một là thánh thiện, hai là ích kỷ. Một là phụ thuộc Thiên Chúa; hai là cố gắng ngang hàng với Người." Chúng ta sẽ phụ thuộc vào những gì chúng ta yêu mến. Thiên Chúa muốn giải thoát tâm hồn chúng ta khỏi tất cả những gì giam cầm chúng ta trong sự ích kỷ và tội lỗi. Ngôn sứ Joel nói "Hãy xé lòng chứ đừng xé áo các ngươi" (Ge 2,12). Chúa Thánh Thần luôn sẵn sàng biến đổi tâm hồn chúng ta và dẫn dắt chúng ta đi xa hơn trong đường lối chân thật và thánh thiện của TC.

Dâng hiến cuộc đời ta cho Thiên Chúa

Tại sao Đức Giêsu tách rời sự cầu nguyện, ăn chay, và bố thí đối với các môn đệ? Người Dothái coi ba điều này là những việc nền tảng của đời sống đạo đức. Chúng được xem là những dấu chỉ cho thấy một người đạo đức, chúng là ba trụ cột lớn mà cuộc sống đạo đức phải dựa vào. Đức Giêsu nhắm vào tâm điểm của vấn đề. Tại sao bạn phải cầu nguyện, ăn chay, và bố thí? Để tạo sự chú ý cho mình, để người khác có thể nhận ra và nghĩ tốt về bạn chăng? Hay để làm vinh danh Chúa? Chúa cảnh báo các môn đệ về việc tìm kiếm vinh quang cho chính mình - sự quan tâm về việc làm sao cho đẹp mắt để người khác khen ngợi. Lòng đạo đức thật sự là điều vượt trên sự cảm giác tốt lành hay nhìn có vẻ thánh thiện. Lòng đạo đức thật sự là sự hiến dâng cho Thiên Chúa trong tâm tình yêu mến. Đó là thái độ của lòng kính sợ, tôn kính, tôn thờ, và vâng phục. Đó là ân huệ và tác động của Chúa Thánh Thần để giúp chúng ta hiến dâng cuộc đời mình cho Thiên Chúa với lòng ao ước thánh thiện để làm vui lòng Người trong mọi sự (Is 11,1-2).

Cuộc sống sung mãn với Chúa Cha

Điều gì là phần thưởng chắc chắn mà Đức Giêsu đưa ra cho các môn đệ? Đó là sự kết hiệp với Chúa Cha. Chỉ trong Người, chúng ta mới tìm được sự viên mãn của cuộc đời, hạnh phúc, và sự thật. Chớ gì lời cầu nguyện của Thánh Augustine

Augustine of Hippo, recorded in his Confessions, be our prayer this Lent: *When I am completely united to you, there will be no more sorrows or trials; entirely full of you, my life will be complete.* The Lord wants to renew us each day and give us new hearts of love and compassion. Do you want to grow in your love for God and for your neighbor? Seek him expectantly in prayer, with fasting, and in generous giving to those in need.

In the wilderness of prayer and fasting with Jesus

The forty days of Lent is the annual retreat of the people of God in imitation of Jesus' forty days in the wilderness. Forty is a significant number in the Scriptures. Moses went to the mountain to seek the face of God for forty days in prayer and fasting. The people of Israel were in the wilderness for forty years in preparation for their entry into the promised land. Elijah fasted for forty days as he journeyed in the wilderness to the mountain of God. We are called to journey with the Lord in a special season of prayer, fasting, almsgiving, and penitence (expressing true sorrow for sin and wrongdoing) as we prepare to celebrate the feast of Easter, the Christian Passover of Jesus' victory over sin, Satan, and death.

Growing in lively faith, firm hope, and fervent charity

The Lord Jesus gives us spiritual food and supernatural strength (faith, hope, and love) to seek his face and to prepare ourselves for spiritual combat and testing. We, too, must follow in the way of the cross in order to share in the victory of Christ's death and resurrection. As you begin this holy season of testing and preparation, ask the Lord Jesus for a fresh outpouring of his Holy Spirit so that you may grow in faith, hope, and love and embrace his

thành Hippo đã viết trong tác phẩm “tự thú” của ngài, trở thành lời cầu nguyện của chúng ta trong mùa Chay này: “*Khi con hoàn toàn kết hiệp với Chúa, sẽ không còn buồn phiền hay thử thách; khi con có Chúa cách trọn vẹn, cuộc đời con sẽ được trọn vẹn.*” Chúa muốn đổi mới chúng ta mỗi ngày và ban cho chúng ta trái tim mới của tình yêu và lòng trắc ẩn. Bạn có muốn lớn lên trong tình yêu của bạn dành cho Thiên Chúa và cho tha nhân không? Hãy tha thiết tìm kiếm Người trong cầu nguyện, ăn chay, và trong sự quảng đại cho đi đối với những ai đang thiếu thốn.

Ở trong sự thanh vắng của cầu nguyện và chay tịnh với Đức Giêsu

Bốn mươi ngày mùa Chay là cuộc tĩnh tâm hằng năm của dân Thiên Chúa trong sự tưởng niệm 40 ngày của Đức Giêsu trong hoang địa. 40 là con số ý nghĩa trong Kinh thánh. Môisen đi lên núi để diện kiến thánh nhan Thiên Chúa 40 ngày trong sự cầu nguyện và ăn chay. Dân Israel ở trong hoang địa 40 năm để chuẩn bị cho việc tiến vào đất hứa. Êlia ăn chay 40 ngày khi ông hành trình trong hoang địa lên núi của Thiên Chúa. Chúng ta được mời gọi đồng hành với Chúa trong mùa đặc biệt của việc cầu nguyện, ăn chay, bố thí, và sám hối (việc bày tỏ lòng đau đớn cho tội lỗi và những việc làm sai trái) để chúng ta chuẩn bị cử hành lễ Phục sinh, Lễ Vượt Qua của người Công giáo về sự chiến thắng của Đức Giêsu trên tội lỗi, Satan, và sự chết.

Hãy lớn lên trong đức tin sống động, đức cậy vững vàng, và đức mến sốt sắng

Chúa ban cho chúng ta lương thực thiêng liêng và sức mạnh siêu nhiên để tìm kiếm thánh nhan Người và chuẩn bị mình cho trận chiến đấu và thử thách thiêng liêng. Chúng ta cũng phải bước theo con đường thập giá để chia sẻ sự chiến thắng sự chết và sự phục sinh của Đức Kitô. Khi chúng ta bắt đầu mùa thử thách và chuẩn bị thánh thiện này, chúng ta hãy cầu xin Chúa ban thêm ơn sủng Thánh Thần của Người để chúng ta có thể lớn lên trong đức tin, đức cậy, đức mến, và đón nhận ý Người cách trọn vẹn hơn

will more fully in your life.

"Lord Jesus, give me a lively faith, a firm hope, a fervent charity, and a great love of you. Take from me all lukewarmness in the meditation of your word, and dullness in prayer. Give me fervor and delight in thinking of you and your grace, and fill me with compassion for others, especially those in need, that I may respond with generosity."

trong cuộc đời của mình.

Lạy Chúa Giêsu, xin ban cho con một đức tin sống động, đức cậy vững vàng, đức mến nồng cháy, và tình yêu lớn lao dành cho Chúa. Xin cất khỏi con tất cả sự thờ ơ trong sự suy gẫm lời Chúa và sự lười biếng trong cầu nguyện. Xin ban cho con lòng hăng say và vui mừng trong việc nghĩ về Chúa và ơn sủng của Chúa và xin lấp đầy con với sự trắc ẩn dành cho tha nhân, đặc biệt với những ai đang thiếu thốn, để con có thể đáp trả với lòng quảng đại.

Thứ Tư, 14-2-2024. Lễ Tro. Năm B
Wednesday, February-14-2024. Year B
Nguồn: the word among us

Ge 2, 12-18

Joel 2:12-18

Hãy quay về với Chúa, là Thiên Chúa của người (Ge 2,13)

Happy Lent! We might not think of Lent as a “happy” time, but that’s the way God thinks about this season. He looks forward to it! To him, Lent is an exciting time, a hopeful time, a time for his children to come home to him. Our Father longs for each of us to grow closer to him and experience his love. And so he calls us through the prophet Joel: “Return to me with your whole heart” (2:12).

This is the “why” behind all our Lenten practices of fasting and repentance, of giving alms and setting aside extra time for prayer. We make these efforts not merely as an obligation or an attempt to detach from the world but as a response to God’s loving call. They help us to return to him and reconnect with the One who has loved us from the beginning. With each prayer, each sacrifice, and each act of mercy, we can take one step closer to our Father.

Mùa Chay tốt lành! Chúng ta có thể không nghĩ Mùa Chay là thời gian “hạnh phúc”, nhưng đó là cách Chúa nghĩ về mùa Chay này. Ngài rất mong chờ nó! Đối với Ngài, Mùa Chay là thời gian thú vị, thời gian đầy hy vọng, thời gian để con cái trở về với Ngài. Cha chúng ta mong muốn mỗi người chúng ta đến gần Ngài hơn và cảm nghiệm được tình yêu của Ngài. Và vì vậy Ngài kêu gọi chúng ta qua tiên tri Giê-ên: “Hãy hết lòng trở về với Ta” (2,12).

Đây là “lý do” đằng sau tất cả các thực hành Mùa Chay của chúng ta như ăn chay và sám hối, bố thí và dành thêm thời gian để cầu nguyện. Chúng ta thực hiện những nỗ lực này không chỉ như một nghĩa vụ hay một nỗ lực tách khỏi thế giới mà còn như một sự đáp lại lời mời gọi yêu thương của Thiên Chúa. Chúng giúp chúng ta quay về với Ngài và kết nối lại với Đấng đã yêu thương chúng ta ngay từ đầu. Với mỗi lời cầu nguyện, mỗi hy sinh và mỗi hành động thương xót, chúng ta có thể tiến một bước gần hơn đến Cha chúng ta.

Tin vui là Chúa đã có động thái đầu tiên hướng

The good news is that God has already made the first move toward us. By sending his Son among us as a man and by giving us his Holy Spirit, God has already come close to us. He is always near, but in our human weakness and sin, we drift away from him at times and lose sight of his love. So we need to repent and return to him—and there's no better time to do this than Lent!

This year our opening articles focus on the parable of the prodigal son from Luke 15. Let's put ourselves into this moving story. Like the two sons in this parable, we have a choice to make. We can seize the opportunity that Lent offers us and take a step closer to the Lord. Or we can pull back and ignore God's generous invitation.

Let's not miss out on all that God has in store for us.

"Father, I want to return to you with all my heart this Lent!"

tới chúng ta. Bằng cách sai Con của Ngài đến giữa chúng ta như một con người và bằng việc ban Thánh Thần của Ngài cho chúng ta, Thiên Chúa đã đến gần chúng ta rồi. Ngài luôn ở gần, nhưng trong sự yếu đuối và tội lỗi của con người, đôi khi chúng ta xa rời Ngài và đánh mất tình yêu của Ngài. Vì vậy chúng ta cần phải sám hối và quay về với Ngài - và không có thời gian nào tốt hơn để làm điều này ngoài Mùa Chay!

Năm nay các bài mở đầu của chúng ta tập trung vào dụ ngôn đứa con hoang đàng trong Luca 15. Chúng ta hãy đặt mình vào câu chuyện cảm động này. Giống như hai người con trai trong câu chuyện dụ ngôn này, chúng ta phải lựa chọn. Chúng ta có thể nắm bắt cơ hội mà Mùa Chay mang lại cho chúng ta và tiến một bước gần hơn với Chúa. Hoặc chúng ta có thể rút lui và phớt lờ lời mời gọi quảng đại của Chúa.

Chúng ta đừng bỏ lỡ tất cả những gì Chúa dành sẵn cho chúng ta.

Lạy Cha, con muốn hết lòng trở về với Cha trong Mùa Chay này!

Mt 6, 1-6. 16-18

Matthew 6:1-6, 16-18

Khi anh em cầu nguyện... (Mt 6,5)

Welcome to the season of Lent! Whether you are a longtime or first-time reader of our magazine or somewhere in between, we are sure that these next forty days can be a time of great blessing.

Every Lent, we take up the spiritual practices of prayer, fasting, and almsgiving. In today's Gospel, Jesus encourages us to do them "in secret" so that our God, who sees into the "secret" of our hearts, can fill us and transform us from the inside out (Matthew 6:6).

Chào mừng đến với Mùa Chay! Cho dù bạn là độc giả lâu năm hay lần đầu đọc tạp chí của chúng tôi hay ở đâu đó giữa chừng, chúng tôi chắc chắn rằng bốn mươi ngày tới đây có thể là thời gian vô cùng diễm phúc.

Mỗi Mùa Chay, chúng ta thực hành các thực hành tâm linh là cầu nguyện, ăn chay và bố thí. Trong bài Tin Mừng hôm nay, Chúa Giêsu khuyến khích chúng ta làm những điều đó một cách "thầm kín" để Thiên Chúa của chúng ta, Đấng nhìn thấu "bí ẩn" của tâm hồn chúng ta, có thể lấp đầy chúng ta và biến đổi chúng ta từ

We'd like to make a suggestion as you embark on these practices: try placing a special emphasis on prayer this Lent. Tell yourself, "I want to focus on encountering the Lord. I want to hear his voice in my heart and know his love more deeply." You may, in fact, find it helpful to read our main articles in this issue, which focus on learning about prayer from Jesus himself.

As you pray, try to invite the Lord into those "secret" parts of your life that may be darkened by sin or wounded by past hurts. Because the more we seek the Lord, the more we will find him. And in finding him, we'll experience a deep love and joy that can overcome every obstacle in our lives.

Imagine the blessings that can come as you spend time with the Lord over these next forty days! The God "who is hidden" won't be as hidden as he once seemed (Matthew 6:18). You'll begin to love him more, and you'll come to see his cross as the ultimate act of love, both for you and for everyone around you. That love can warm your heart and help you treat everyone with that very same love.

So what do you think? Are you ready? Because the Lord is. He is ready to reveal himself to you—every time you pray.

"Here I am, Lord! Teach me how to seek you and find you in prayer this Lent."

trong ra ngoài (Mt 6,6).

Chúng tôi muốn đưa ra một đề nghị khi bạn bắt tay vào những thực hành này: hãy cố gắng đặc biệt chú trọng đến việc cầu nguyện trong Mùa Chay này. Hãy tự nhủ: "Tôi muốn tập trung vào việc gặp gỡ Chúa. Tôi muốn nghe giọng nói của Ngài trong tâm hồn mình và biết tình yêu của Ngài sâu sắc hơn". Trên thực tế, bạn có thể thấy hữu ích khi đọc những bài chính của chúng tôi trong số báo này, những bài tập trung vào việc học cách cầu nguyện từ chính Chúa Giêsu.

Khi bạn cầu nguyện, hãy cố gắng mời Chúa bước vào những phần "bí ẩn" trong cuộc sống của bạn mà có thể bị tội lỗi làm cho tối tăm hoặc bị tổn thương bởi những tổn thương trong quá khứ. Vì càng tìm kiếm Chúa, chúng ta càng gặp được Ngài. Và khi tìm thấy Ngài, chúng ta sẽ cảm nghiệm được một tình yêu và niềm vui sâu xa có thể vượt qua mọi trở ngại trong cuộc sống của chúng ta.

Hãy tưởng tượng những phước lành có thể đến khi anh chị em dành thời gian với Chúa trong bốn mươi ngày tới! Thiên Chúa "ẩn mình" sẽ không ẩn giấu như trước đây (Mt 6,18). Bạn sẽ bắt đầu yêu mến Ngài nhiều hơn, và bạn sẽ thấy thập tự giá của Ngài là hành động yêu thương tốt bậc, cho cả bạn và cho mọi người xung quanh bạn. Tình yêu đó có thể sưởi ấm tâm hồn bạn và giúp bạn đối xử với mọi người bằng chính tình yêu đó.

Vậy bạn nghĩ như thế nào? Bạn đã sẵn sàng chưa? Vì có Chúa. Ngài sẵn sàng tỏ mình ra cho bạn - mỗi khi bạn cầu nguyện.

Lạy Chúa, này con đây! Xin dạy con cách tìm kiếm Chúa và gặp Chúa trong Mùa Chay này.

Chuyển ngữ: Linh mục Phaolô Vũ Đức Thành, SDD.