

## Mục Lục

Thư Linh Hướng .....	2
Thư Trưởng Ngành Phong Trào .....	3
Sớ Táo Quân Tết 2014.....	4
Eduardo Bonnin Aguilo .....	6
Hội Thảo TLĐ 101 .....	9
Cầu Nguyễn.....	12
Lời Cầu Nguyễn Âm Thầm.....	14
Xuân Tâm Phúc.....	17
Giọt Lệ Yêu Thương.....	21
Chia Sẻ Khóa 36 San Jose .....	23
Kể Từ Ngày Ấy.....	24
Người Phụ Nữ Đầu Tiên Dự Khóa 3-Ngày Cursillo .....	27
Phục Vụ Theo gương Mẹ Maria .....	29
Những Khó Khăn Gặp Phải Khi Dẫn Thân Phục Vụ .....	34
Nhớ, Quên .....	36
Hành Đạo .....	39
Quà Tặng Tuyệt Vời .....	44
Cảm Nghiệm Trợ Tá.....	46
Cảm Nghiệm Của Người Trợ Tá P.T Cursillo .....	47
Chúa Ở Cùng Con.....	48
Cảm Nghĩ Sau Khóa Tỉnh Huấn.....	50
Và Con Đã Gặp Ngài .....	52
Bác Ái Là Gì? .....	54
<i>Mai tôi đi</i> <i>Mai tôi về</i> .....	56
Hối Tiếc.....	57
Khoảng Trống Trong Hồn .....	60
Cursillo Là Gì?.....	63
Nếu Chúa Sinh Ra Chỉ Một Thôi .....	64
Làm Đẹp.....	65
Ngọn Lửa Trong Tim.....	69
Chân Dung Chúa Giêsu!.....	71
Dư Âm Mùa Vọng .....	73
ULTREYA .....	76
Kiêu Ngạo & Khiêm Nhường .....	77
Thánh Lễ Misa Thật Kỳ Diệu.....	84
Những Hình Ảnh Sinh Hoạt .....	86
Lịch Sinh Hoạt Năm 2014 .....	100
Lịch TLĐ 2014.....	101

# Thư Linh Hướng

---



Anh chị em Cursillistas thân mến.

Trong niềm vui của toàn thể giới đang đón mừng Chúa Giáng Trần, trước thềm năm mới 2014 và Tân Niên Giáp Ngọ, xin thân chúc quý anh chị em mùa Giáng Sinh 2013 tràn đầy hồng ân của Chúa Giêsu Hải Đồng, một năm mới thịnh vượng, gia đạo an vui và nhất là luôn hạnh phúc sống trong tình yêu của Thầy Chí Thánh, là Chúa của mọi mùa xuân.

Anh chị em Cursillistas thân mến,

Thấm thoát một năm đã qua đi, với muôn vàn ơn lành Thầy đã ban cho từng người Cursillista chúng ta về vật chất và nhất là phần tâm linh. Chúng ta cần dừng lại để có thì giờ đếm lại, nhận ra những ơn lành ấy, và cùng dâng lên Thầy những khúc ca cảm tạ.

Riêng với Phong Trào Cursillo Ngành Việt Nam Giáo Phận Sacramento, Thầy đã dẫn dắt và đồng hành với phong trào, giúp phong trào ngày càng thăng tiến. Văn Phòng Điều Hành và Trường Lãnh Đạo đã hoạt động đều đặn và có hiệu quả. Phong trào đã gửi được nhiều anh chị em đi tham dự khóa ba ngày tại Orange và Camp St. Francis, đã có những quan hệ và làm việc chung với Phong Trào Cursillo Ngành Việt Nam Giáo Phận Oakland và San Jose. Nhất là đã thực hiện được những buổi tĩnh tâm cho anh chị em Cursillistas, để giúp anh chị em có được những tâm tình và những giây phút đắm chìm trong Tình Yêu của Thầy Chí Thánh. Thầy cũng cho anh chị em Cursillistas tinh thần hăng say, hy sinh phục vụ trong đoàn kết và yêu thương. Xin cảm tạ Thầy.

Năm 2013 là Năm Đức Tin. Năm 2014 là năm để thực hành, hay nói cách khác là “Sống Đức Tin”. Đức Giáo Hoàng Phanxicô đã là một tấm gương cho chúng ta noi theo. Ngài đã kêu gọi mọi thành phần của Giáo Hội hãy ra khỏi nơi an toàn, êm ấm của mình để ra đi “Hành Đạo”, đến với những người nghèo khó. Muốn thực hiện được việc này chúng ta cần phải từ bỏ con người cũ, mặc lấy Chúa Kitô như Thánh Phaolô : “Tôi sống nhưng không phải tôi sống, mà là Đức Kitô sống trong tôi.”

Trong tháng một, chúng ta cũng mừng kính quan thầy của Phong Trào Cursillo, Thánh Phaolô, một Tông Đồ nhiệt thành và can đảm. Xin Chúa giúp sức và ban cho chúng ta biết noi gương Thánh Phaolô, trở nên muối, men cho đời.

Chúc Mừng Giáng Sinh 2013 và Năm Mới Giáp Ngọ đến tất cả anh chị em Cursillistas.

PT. Nguyễn Nam Tiến

# Thư Trưởng Ngành Phong Trào

---

**“Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thụ tạo” (Mc 16:15)**



Kính chào Thầy Linh Hướng và quý anh chị Cursillistas,

Cảm tạ Thầy Chí Thánh đã tuôn đổ bao hồng ân xuống Phong Trào Cursillo Sacramento trong năm qua. Riêng em, đã được thầy Linh Hướng Nam Tiến và quý anh chị trong Ban Điều Hành nâng đỡ rất nhiều về tín lý cũng như tinh thần; đây chính là những động cơ thúc đẩy em cùng các anh chị em trong ban Điều Hành đưa ra những sinh hoạt với nhiều tiết mục thật vui vẻ và bận rộn. Nhờ lời cầu nguyện phó thác, kèm theo sự hy sinh của quý anh chị, Phong Trào Cursillo Sacramento đã hiệp nhất trong Đức Kitô qua những buổi sinh hoạt Ultreya và Trường Lãnh Đạo. Ngoài ra, chúng ta đã tổ chức buổi sinh hoạt Trường Lãnh Đạo 101 một cách rất tốt đẹp; cùng điều hợp với PTC Oakland tổ chức những buổi tĩnh tâm tại Đan Viện Châu Sơn; sinh hoạt Miền; tham dự Khóa Ba Ngày tại Giáo Phận Orange và Giáo Phận San Jose. Để kết thúc sinh hoạt cuối năm, chúng ta đã cùng Giáo Hội đúc kết năm Đức Tin qua buổi tĩnh tâm với chủ đề “*Hồng Ân Đức Tin*.”

Nối tiếp hành trình “*Năm Đức Tin*”, phương hướng Phong Trào Cursillo Sacramento trong năm nay, chúng ta sẽ cùng học hỏi và thực thi Tông Huấn của Đức Thánh Cha Phanxicô: “*Evangelii Gaudium, Niềm Vui Phúc Âm*”. Vậy, để cùng sống đích thực người Kitô hữu trong ngày Thứ Tư và thăng tiến Phong Trào, mong quý anh chị cùng đồng hành qua các hội nhóm thân hữu, tham gia Ultreya, Trường Lãnh Đạo, tích cực dẫn thân tham gia các sinh hoạt của Phong Trào và Giáo Xứ. Qua những sinh hoạt, chúng ta cùng hiệp nhất trong tình yêu Thầy Chí Thánh, chia sẻ với nhau “*Niềm Vui Phúc Âm*” và trau dồi kiên ba chân: học đạo, sùng đạo, và hành đạo.

Nhân ngày kính Thánh Phaolô Quan Thầy Phong Trào Cursillo và mừng Xuân Giáp Ngọ, em xin thay mặt Ban Điều Hành kính chúc Thầy linh hướng và quý anh chị một năm mới vui khỏe, luôn noi gương Thánh Phaolô ra đi trong tin mừng, và sẵn sàng phục vụ anh chị em trong tình thương của Thầy Chí Thánh..

Trưởng Ngành Phong Trào

Giuse Trần Ngọc Hoàng

# Sớ Táo Quân Tết 2014

Phaolô Giuse Nguyễn Ngọc Anh K42



Dạ...da...da...da....  
Thưa Thầy Chí Thánh,  
Chúng con ba Táo:  
Học, Hành, Sùng đạo.  
Phong trào Curs-lô,  
Ở xứ Sac-tô,  
Mùng Xuân Giáp Ngọ;  
Chúng con bày tỏ.  
Sinh hoạt năm qua  
Hai ngàn mười ba,  
**Mùng xuân Quý Tỵ (26/1/13)**  
Anh em hoan hỷ.  
Vui vẻ bên nhau.  
Kẻ trước người sau,  
**Đượm tình yêu Chúa.**  
Lòng người héo úa,  
Được dịp hồi sinh.  
Tất cả nhờ tình,  
của Thầy Chí Thánh.  
**Tuấn, Hoàng gòng gánh**  
Nhiệm vụ Chúa giao. (10/3/13)  
Mong ước phong trào,  
Sactô sống mãi:  
Nguyện cầu nhẫn nại,  
**Củng cố điều hành.**  
Phượng, Hộ lập thành:  
Khôi tiền, Khôi hậu  
Đất lành chim đậu.  
Hội Nhóm Ultreya.  
Tùng thág chia ra,  
Chủ đề chọn lựa.  
Chúa là điểm tựa,  
**Tuần Thánh ngẫm suy**  
Đức Mẹ sầu bi, (29/3/13)  
Vác chung thánh giá.

Nguồn ơn cao cả.  
**Chúa đã Phục Sinh**  
Thương xót sanh linh,  
Người người vâng phục.  
Suối nguồn hạnh phúc .  
**Thập giá vinh quang (12/4/13)**  
Phục vụ chu toàn,  
Môi trường Thánh hoá:  
Bản thân cải hoá,  
**Tập Đức khiêm nhường**  
(15/3/13)  
Xin chớ coi thường,  
Phải luôn tu luyện.  
**Lãnh đạo thăng Tiến**  
(3+4/5/13)  
Hợp với Oakland.  
Về xứ Châu Sơn,  
Đào sâu tăng trưởng...  
Anh em vui hưởng,  
**Tình Chúa bao la.**  
Nồng ấm đậm đà,  
Ôi sao là tuyệt!  
Càng thêm hiểu biết,  
**Nhìn kỹ chính mình, (4/5/13)**  
Cha Hùng hết tình,  
Chăm nom hướng dẫn.  
Khôi tiền cần mẫn,  
Phát triển phong trào;  
Ơn Chúa dồi dào,  
Tìm người dự khoá.  
Nhờ ơn Thánh hóa  
Của khóa ba ngày,  
Chỉ riêng năm nay  
Sac-to gặt hái:  
**Mười bốn Hoa Trái**

Nở rộ trên cây,  
Cây trồng vào Thầy  
**Ngũ Long Công Chúa**  
(23/5/13)  
Diễm, Bình ca múa  
Cùng Tiên, Loan, Chi.  
Từ Nam Ca-li.  
**Hướng về Thung Lũng:**  
Ngân, Sơn anh dũng (15/8/13)  
Út Thy, Huy, Hoàng  
Hoa, Liễu, Mỹ, Lan (22/8/13)  
**Giêsu Chiến Thắng!**  
Sac-tô cố gắng,  
Theo Chúa sai đi, (12/7/13)  
Học đức kiên tri,  
**Tập gương nhân hậu.**  
Chúng con trình tấu,  
Sinh hoạt ngoài trời (15/7/13)  
Ăn uống vui chơi,  
Tại Fol-som Lake:  
Đùa vui như Tết,  
Sống lại tuổi thơ,  
Hồn nhiên ước mơ,  
**Bên Thầy Chí Thánh.**  
Thầy ban **Tấm Bánh,**  
Loan báo tin mừng.  
Cầu nguyện không ngừng,  
**Đi làm nhân chứng** (9/8/13)  
Luôn luôn nắm vững,  
Yêu Chúa yêu người.  
Phục vụ nói cười  
Bán bia Hội chợ (24/8/13)  
Theo Chúa không sợ,  
Dư luận thế gian.  
Thầy ban bình an,  
Vượt bao thử thách!  
Thầy dạy nhiều cách,

**Vững dạ theo Ngài** (14/9/13)  
Hành trình công gai,  
Đều là Ôn Thánh.  
Ngẫm suy gương Thánh,  
Tử Đạo Việt Nam:  
Nhân đức huy hoàng,  
Đòi đòi bắt diệt.  
Yêu thương tha thiết,  
**Mầu nhiệm Mân Côi**  
(18/10/13)  
Loại bỏ cái tôi,  
Phục vụ như Mẹ.  
Khiêm nhường chia sẻ,  
**Hồng Ân Đức Tin** (8+9/11/13)  
Tĩnh huân cầu xin,  
Phó dâng liên lý.  
Tâm tình hoa mỹ,  
Có Sơ Tuyết Mai.  
Bác ái miệt mài,  
Có Cha Chánh Xứ.  
Hy sinh, tha thứ,  
Có cha Trường Kỳ.  
Chúng con ra đi  
Điểm tô cuộc sống..  
Nhìn xa trông rộng,  
Chuyện khắp trần gian...  
Nhân loại lầm than!  
Thiên tai bão tố,  
Quá ư đau khổ!  
Khủng bố Trung Đông  
Sự dữ chất chồng.  
Ôm bom tự sát.  
Ôi sao tàn ác!  
Giết hại nhân sinh,  
Vô cảm, vô tình,  
Tà thần cộng sản!  
Cuộc đời hữu hạn.

Khó thoát lưới trời.  
**Chúa đã ra đời**  
Xót thương cứu độ  
Muốn đời hết khổ.  
Hãy tin vào Ngài.  
Hạnh phúc tương lai  
Cây nhờ ơn Chúa  
Đời hết héo úa  
Phải vâng lời Thầy  
Xin vâng lời Thầy,  
Cùng đi thả lưới.  
Xin vâng lời Thầy,  
Quyết chí ra khơi.  
Thuyền đời chơi voi...  
Và đầy nguy khó.  
Cuộc đời mưa gió,  
Bao nỗi âu lo  
Phó thác cho Ngài,  
Phó thác hôm nay,  
Phó thác ngày mai,  
Phó thác suốt đời.  
Lái thuyền ra khơi,  
Tin tưởng nơi Ngài  
Dù đời công gai,  
Dù đời phong ba,  
Dù đời phiêu pha,  
Vững tâm theo Chúa  
Cùng nhau ca múa...  
Chúa chăn nuôi tôi,  
Tôi còn thiếu gì?  
Chúa bảo vệ tôi,  
Tôi còn sợ chi?  
Tôi còn sợ ai?  
Sớ đã quá dài,  
Táo xin bái biệt./.

# Eduardo Bonnin Aguilo

Louis Vo Qui Hoan

## NGƯỜI SÁNG LẬP PHONG TRÀO CURSILLO (04-05-1917 - 06-02-2008)

Văn Phòng Điều Hành Cursillo ở Mallorca, vào chiều 16 ngày 6 tháng 2 năm 2008, loan báo về sự ra đi của ông Eduardo Bonnin Aguilo như sau:

Palma de Mallorca, a 6 de febrero de 2008

Queridos amigos cursillistas:

In this moment, our heart should beat with the feeling and certainty that Love is stronger than death, **EDUARDO BONNIN AGUILO**, Founder of the Cursillo in Christianity Movement, but besides everything our teacher, brother and friend has gone to encounter Our Father. Today, February 6 at 16:00 hours, Eduardo passed away knowing that God loved him, believing in the resurrection and happy like always, even though not satisfied.

Cả thế giới xúc động, tưởng nhớ sự nghiệp cao cả và trong thinh lặng thành tâm cầu nguyện cho người sáng lập Phong Trào Cursillo về với Cha cả trên trời.

Bonnin là con trong 1 gia đình có 10 người. Thở thơ ấu, Bonnin theo học với các tu sĩ dòng Augustinô, lớn lên theo học Đại học La Salle ở Palma.

Phụ huynh rất đạo hạnh, chăm nom giáo dục và đức hạnh các con. Tất cả đàn con đều theo học

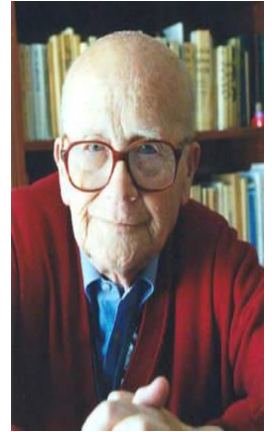
môn giáo lý (có gia sư kèm thêm). Lúc niên thiếu, Bonnin có lòng mộ đạo, luôn làm bạn với sách vở, đọc sách mỗi ngày, đạt mức văn hóa cao, trí nhớ thật tốt. Chàng trẻ thường nói: “Tôi có thể đọc sách suốt ngày mà không cần ăn uống”.

Chàng ít ưa giao thiệp với bạn bè, tính tình hơi nhút nhát, nhưng có óc khôi hài, có tài hùng biện.

Về sách đạo, ông thường đọc các tác phẩm của St Augustine, St Thomas d'Aquin, St Teresa, St John of the Cross.... Ông nghiên cứu về động thái con người qua các tác giả đương thời: Victor Hugo, Carl Rahner, Romano Guardini... Ông buồn phiền, nghĩ đến thành phần trí thức lơ là xa lìa Hội Thánh. Ông băn khoăn về đám “người xa cách” xa Chúa Kitô, xa Giáo Hội.

Năm 1937, ông gia nhập quân đội và giải ngũ năm 1946, sau 9 năm trong quân ngũ. Kinh nghiệm sống này giúp ông hiểu tâm lý quần chúng ở nhiều giai cấp xã hội.

Tài năng và đức hạnh ông được trọng thị. Cơ quan Công Giáo Tiến Hành Mallorca tìm đến ông. Ông Joel Ferragut, chủ tịch đoàn thể chính



đanh của Giáo Hội địa phương, nhận biết ưu tú của chàng thanh niên nên mời vào cộng tác, giúp cho các buổi huấn luyện cấp Lãnh Đạo Hành Hương năm 1943, chuẩn bị cho cuộc hành hương đền thánh Gia Cô Bê ở Compostella. Cuộc hành hương mang tính cách quốc gia, chuẩn bị từ 1941 đến 1948. Bonnin lúc bấy giờ 26 tuổi.

Ở Tây Ban Nha vào thời Nội Chiến (1936 – 1939) chú trọng đến canh tân lòng đạo đức, và khuyến khích giáo dục và thể dục. Nó có 4 ngành hoạt động riêng biệt: ngành thanh niên từ 16 đến 30, ngành thanh nữ cũng cùng lứa tuổi, ngành trung niên nam từ 30 trở lên, và ngành trung niên nữ cũng cùng lứa tuổi. Quan hệ giữa Cursillo và Công giáo Tiến Hành luôn được tranh cãi khá lâu dài. Công giáo Tiến Hành gồm những thành phần giáo dân tích cực hợp tác vào tông đồ vụ của hàng giáo phẩm. Theo quan niệm của Đ.T.C Piô XI “Giáo dân là cánh tay nối dài của linh mục.” Cursillo nhìn vai trò giáo dân, một cách khác biệt”. Cursillo có cái nhìn mới lạ hơn hoặc nói cách rõ ràng –

Người sáng lập **Phong Trào Cursillo, Bonnin, khẳng định:” Giáo dân có sứ mạng tông đồ không phải với giám mục hoặc các linh mục mà với chính Chúa Giêsu Kitô.** Qua bí tích Rửa Tội và Thêm Sức, giáo dân trực tiếp hiệp thông với mẫu nhiệm Nhiệm Thể (Mystical Body). Sự khác biệt về sứ mạng tông đồ giữa 2 thực thể của Giáo Hội định rõ phương hướng và hành động.

Trong các khóa tĩnh, các linh mục trình bày 5 bài về “Ôn Sùng”. Giáo dân chia sẻ 3 bài chủ đề “Cầu Nguyện” - (Sùng đạo, Học Đạo, Hành Đạo) - gọi là Kiềng Ba Chân. Trong các khóa

này, Bonnin đảm trách đề tài quan trọng nhất (mà sau này được nghiên cứu sâu rộng làm khởi điểm cho lý thuyết, tâm thức, kỹ thuật và phương pháp Cursillo). Đề tài là: Nghiên Cứu các Môi Trường. Bonnin nắm giữ chức viện Trưởng liên tục các khóa cursillo từ 1943 đến 1949. Khóa đầu tiên ở Mallorca có 21 trợ tá, có linh hướng chính là linh mục Juan Julia và viện trưởng Bonnin.

Cursillo hình thành và phát triển rộng rãi cho đến ngày nay luôn mật thiết gắn liền với cuộc đời dâng hiến của sáng lập viên Bonnin. Ngay từ đầu, ông đã có một viễn ảnh rõ nét về một thế giới cần đặt trên nền tảng Kitô, ứng dụng mọi giá trị Kinh Thánh vào đời sống nhân loại. Sự bén nhạy, trí thông minh và kiến thức sâu rộng có thể mở đường cho Bonnin trước một sự nghiệp hiển hách trong xã hội. Nhưng Bonnin nói:”Tôi thật xúc động và biết ơn về những ý tưởng thấm nhập vào lòng trí tôi. Đó không phải là ảo ảnh, không phải là ước vọng mơ tưởng của tuổi thanh xuân tôi. Đó là một chương trình của Thánh Linh. Đó là Đặc Sùng, có nghĩa là 1 tặng phẩm, 1 ban tặng gọi là Ôn Sùng, hoặc Ôn Gọi mà tôi lãnh nhận.”

“Đặc Sùng là tác động của Chúa Thánh Linh trên mỗi tín hữu. Đặc Sùng được xem như một Ôn Gọi vững mạnh và tác động kiên trì trên cá nhân, trong cộng đồng để xây dựng một hướng đi trường cửu. Một khi Thiên Chúa ban tặng cho nhân vật ngài đã chọn, Ngài không nhắm vào lợi ích riêng của họ, mà muốn mang lại hạnh phúc cho muôn người, cho cộng đồng và Giáo Hội. Đặc sùng có 4 yếu tố:

- 1.- Món quà đến từ Thiên Chúa.
- 2.- Món quà là để giúp cho sự phát triển của con người trở nên vững mạnh.

3.- Món quà là dành cho lợi ích con người và lợi ích của giáo Hội.

4.- Sau một thời gian thử thách, Giáo Quyền công bố xác nhận.  
Bonnin định nghĩa Cursillo như sau:” Cursillo là một Phong Trào, với phương cách riêng, đã tự gây dựng và sinh hoạt trong Giáo Hội, - để từ đó những thực trạng Kitô hữu được trở thành hiện thực và phản ảnh một cách riêng cho mỗi cá nhân, - vì mỗi người sẽ khám phá ra sự giới hạn của chính mình, được sống tự do với lòng xác tín - và nhờ vào tình bạn mà ý chí luôn được vững mạnh trong cuộc sống hằng ngày. Cursillo mang lại một tin vui tuyệt vời, đó là Thiên chúa yêu thương chúng ta. Và tin vui đó được truyền đạt đến tất cả mọi người bằng phương cách tốt nhất mà chúng ta có được - đó là **tình bạn** - để rồi từ đó mỗi người sẽ nhận biết điều gì mang lại nguồn hạnh phúc cho chính họ.” Kitô Giáo không phải là cứ học hành là có được mà là một ơn sủng trao ban. Cursillo là cơ may khi bế mạc khép lại cánh cửa tĩnh huân, lại mở ra một cánh cửa mới. Phút giây đó, một “đời sống mới “ bắt đầu”.

Những tác phẩm chính của ông gồm có:  
Structure of Ideas, My Spiritual Testament, Reunion of Group, The How and Why, A message to Canada, Manisfesto (viết chung với Francisco Forteza.)

Hai vị Giáo Hoàng PhaolôVI và Gioan Phaolô 2 yêu mến Phong trào Cursillo, nhận biết

Cursillo là một nỗ lực mới của Giáo Hội, đã mãnh liệt canh tân đời sống Kitô hữu của hàng trăm triệu người trong hàng ngàn giáo phận trên khoảng 100 quốc gia. Một hạt giống nhỏ bé ở xứ sở chia rẽ, loạn lạc, qua bàn tay của người tông đồ nhiệt thành Bonnin, trong hơn 60 năm qua, trở thành cây không lồ sum suê hoa trái của Chúa Thánh Thần.



Vào cuối tháng giêng năm 2014, Cursillistas tôn kính thánh quan thầy PhaoLô và ngày 6 tháng 2 năm nay , Cursillistas khắp các nơi trên thế giới kính nhớ người sáng lập Phong Trào Cursillo, Eduardo Bonnin Aguilo, của con cái Thánh Linh. Chúng ta kỷ niệm trong chiêm niệm và cầu nguyện cho Người, đúng 5 năm sau ngày tạ thế.

# Hội Thảo TLĐ 101

*Antôn Vương Anh Tuấn K36*

Thấm thoát sinh hoạt Trường Lãnh Đạo (TLĐ) của Phong Trào Cursillo (PTC) giáo phận (GP) Sacramento ngành Việt Nam vui mừng thôi nôi, nay đã qua rồi. Giai đoạn “bò” chuyển tới những bước chập chững đáng yêu. Không then là giống nòi Phù Đổng Thiên Vương, vươn mình qua những bước yếu ớt ban đầu, TLĐ đã mạnh dạn hoàn thành buổi hội thảo TLĐ 101 đầu tiên với bao kỷ niệm và hoa trái.

Duyên cớ từ một vài anh chị “mít ta” tình cờ vượt rào đi dự lớp Cursillo Leaders Workshop (CLW-I) với ngành English của GP Sacramento, thấy được nhu cầu và kết quả hữu hiệu của khóa học, nên giáng bút lên chương trình Hội Thảo TLĐ 101 (for Dummies). Thử thách đầu tiên là dự tính đã vô tình sát kê buổi tĩnh tâm chung với ngành Việt Nam Oakland tháng 5, 2013; hăng say và đầy phó thác, buổi hội thảo TLĐ 101 đã được thực hiện tốt đẹp vào tháng 4, 2013.

Thời giờ nơi xứ Hoa kỳ thật là quý. Không dễ gì tìm ra trọn một ngày để tìm đến với nhau cùng học hỏi thêm về PTC. Tạ ơn Thầy Chí Thánh đã chúc lành thật nhiều cho mục đích hay đẹp của buổi hội thảo này; nhờ vậy Thầy Linh Hướng và quý anh chị đã vui vẻ nhận lời lo chuẩn bị trước 8 chủ đề xoay quanh bản chất, ý hướng, mục tiêu, sách lược và phương pháp của PTC.

Tuy chưa có Cha Linh Hướng trong PTC, nhưng giáo xứ các Thánh Tử Đạo Việt Nam Sacramento luôn có Thánh Lễ sáng lúc 8 AM, vậy là đàn chim “non” Cursillo rủ nhau cùng

hiệp dâng Thánh Lễ đầu ngày với giáo xứ thân thương; ngay sau đó bắt đầu một ngày hội thảo tò te đúng là 101 for Dummies.

Thành phần ‘thuyết trình viên’ rất đa dạng, tiêu biểu và hài hòa. Vì thời gian hạn hẹp trong một ngày nên không đủ để tất cả tham dự viên có thể làm thuyết trình viên. Quả nhiên ‘trình bày’ là học ít nhất gấp hai lần lắng nghe. Có những đề tài của PTC vô cùng mới mẻ đối với nhiều anh chị nên phần thuyết trình đôi khi khá bụ bẫm ngây ngô đáng yêu. Sau mỗi phần trình bày chủ đề, các nhóm nhỏ được chia ra để thảo luận thêm, rồi qui tụ lại để đúc kết đơn sơ vấn đề. Phần thắc mắc và trả lời luôn luôn sôi nổi và hữu ích, qua đó giúp hiểu sâu sắc hơn những khúc mắc đang có. Lòng can đảm của thuyết trình viên dành cho buổi hội thảo quý hóa dường bao dù nhiều anh chị vô cùng lo lắng hồi hộp khi đứng trước cử tọa ‘tai to mặt lớn’ chăm chú lắng nghe bài “diễn thuyết” của mình.

Ý được khai triển đầu tiên mở sê về Ki tô hữu thực dụng. Làm thế nào để tạo điều kiện cho Chúa Kitô hiện diện thực sự. Chính cuộc sống chúng ta phải chiếu sáng một Chúa Kitô sống động, bình thường và gần gũi từ ngay môi trường sống tự nhiên hằng ngày của mỗi chúng ta.

Điều căn bản để trở nên một Kitô hữu đích thực không thể được định nghĩa hay mô tả từ bên ngoài, nhưng phải được sống, cảm nghiệm và bày tỏ ra ngoài bằng cách làm nhân chứng cho những điều ấy. Ngày thứ tư của Cursillista phải được hoán cải liên tục, do vậy phải tìm đến

những phương tiện giúp đạt mức độ hoán cải sâu sắc.

Mối liên hệ mật thiết với Chúa Kitô cần được thiết lập qua 3 cuộc gặp gỡ: với Chúa, với bản thân và với tha nhân qua anh chị em quanh ta.

Khi nói đến PTC là một phong trào của giáo hội, là tổ chức của giáo phận chứ không phải là một đoàn thể của giáo xứ, thoát đầu nghe khó hiểu, dẫn đến nhiều thắc mắc cũng như trao đổi tích cực. Nhờ vậy đề tài này đã giúp Cursillistas hiểu biết và thông cảm hơn về tích cách đặc thù của PTC.

Hầu hết chúng ta đang ở tuổi trưởng thành. Một khi chúng ta có thể ảnh hưởng đến người chung quanh, như gia đình, con cái, bạn bè, chúng ta vô tình đã là những người lãnh đạo rồi, chỉ khác nhau trong mức độ, môi trường và phạm vi hoạt động mà thôi. Chúng ta được mời gọi để trở thành những lãnh đạo Kitô giáo.

Phân chia sẻ về Linh Hướng lược qua “On Đặc Sủng Hình Thành PTC”, “Linh Đạo Của Người Thủ Lãnh PTC”, và “Vai trò Linh Hướng trong PTC” giúp mọi người nắm bắt căn bản về khía cạnh linh hướng thật hữu ích này.

Sùng đạo, Học đạo, và Hành đạo là kiềng ba chân giúp Cursillistas vững chãi sống ngày thứ tư. Riêng Học đạo qua internet, không khéo sẽ bị cám dỗ dính đến luyện phim bộ Hàn quốc trên mạng. Cảnh giác quý anh chị phải ‘cố lên’ như hay nghe trong phim tập.

Đề tài về Ultreya, Hạp nhóm thân hữu, và Palanca không thể thiếu vì là phương pháp “gia truyền” của Nhà Cursillo. Phần “Bảo trợ ứng viên” gây chú ý qua hình ảnh hấp dẫn phải bắt cho được “Cá Kinh” biết bay trên sóng lênh đênh. Trước tiên “Phải tiếp xúc cá nhân”, sau

đó lại “phải tiếp xúc cá nhân” và sau hết cũng “phải tiếp xúc cá nhân”, nhưng không khéo sẽ phản tác dụng nếu mình làm gương xấu vì “phục vụ quá độ” khiến “Cá” cảm tình viên hoảng sợ bay mất.

Phần “Vai trò giáo dân trong giáo hội” dĩ dõm quan niệm khiêm khuyết theo thói quen thụ động giữ đạo hoặc nặng lo đóng góp của cải chỉ cho giáo xứ mà thôi. “Cursillo de Cursillos” cũng được đề cập nhẹ nhàng, khi nghe nói “dài” như Khóa 3 ngày, v.v... nhiều anh chị gãi đầu do dự !!!

Mãi mê chiếu chậm bộ phim dài hội thảo mà quên thuyết minh là có phần ảm thực miễn phí, trà nước đầy đủ, giải lao hai cữ, và bếp nhà ta nấu... Ban tổ chức chớp nhoáng lo ăn nhẹ buổi sáng, cơm trưa, và tráng miệng, cảm ơn lòng hăng hái hy sinh ‘táo bạo’ trong mọi công việc “Nhà Chúa” của các anh chị. Nhờ thực phẩm chu đáo, ngon miệng nên quý anh chị đã vực được kha khá ‘đạo’. Cha Phó giáo xứ dù đã dùng bữa trưa với một hội đoàn giáo xứ cũng đến dùng thêm và hàn huyên với PTC. Hy vọng những tấm gương hy sinh trong sáng này sẽ dậy men lòng khao khát dẫn thân phục vụ nhiều cho nhau trong tương lai.

Ngày hội thảo trôi qua thật nhanh. Năm 2013 cũng vội vã sắp kết thúc. Lòng đầy khích lệ, và phấn chấn, quý anh chị ao ước tiếp tục thực hiện Hội Thảo TLĐ 101 cho 2014. Khi Thầy Chí Thánh luôn đồng hành và PTC được quý anh chị tiếp tục nắm chặt tay nhau trong tin tưởng vào Thầy Chí Thánh, sẽ không ngăn trở nào cản được nỗ lực giúp nhau thăng tiến sống trọn vẹn ngày thứ tư hướng về Quê Cha trên trời. “*Ai bền đỗ tới cùng sẽ được cứu rỗi*” (Mt 10,22).

PTC Sacramento hân hạnh có thêm nhiều Tân Cursillistas 2013. Với niềm hy vọng tràn trề quý anh chị sẽ cố gắng tham gia tích cực vào buổi hội thảo và các sinh hoạt TLĐ. Sự hy sinh thời gian vô cùng quý báu của quý anh chị là

những bông hoa thiêng liêng thơm hương dâng lên Thầy Chí Thánh.

Nguyện Thầy Chí Thánh chúc lành cho 2014 thu gặt vô vàn hoa thơm trái ngọt. Amen.

## **Chuyện Cười**

### **Thanksgiving's prayer (Lời cầu nguyện trong Lễ Tạ Ôn)**

Gia đình ông bà Việt có 6 người con, 4 trai và 2 gái. Bé Hoa là gái út.

Cả nhà ông Việt đang sum họp quanh bàn tiệc trong ngày lễ Tạ Ôn. Trên bàn đặt sẵn một con gà tây thật lớn đã nướng chín vàng thơm phức ...Sau khi đọc kinh xong ông Việt khuyến các con dâng lời cầu nguyện. Chị cả và 4 cậu trai vâng lời lần lượt thốt ra những lời cầu nguyện thật tốt lành: Tạ ơn Chúa, cảm ơn người....Các cậu chỉ muốn nhanh chóng được ăn thịt gà.

Đến lượt bé Hoa cứ nhìn chằm chập vào con gà tây và con dao mà không nói lời nào, ông bà Việt thúc giục con:

-Út cầu nguyện đi con để được Chúa ban ơn. Ba mẹ muốn nghe Thanksgiving's prayer của con.

Bé Hoa méo méo nói chậm chậm bằng tiếng Anh:

-Thank God, I'm not this turkey (Cảm ơn Chúa, con không phải là con gà tây này)!

Cả nhà bật cười. Bé Hoa oà khóc.

### **Xin Mẹ Thông Cảm**

Thánh Phêrô cùng với Mẹ Têrêsa Calcuta đang hướng dẫn đoàn con cái của mẹ, mà phần lớn là người nghèo, làm thủ tục để vào Thiên đàng. Bất ngờ, một mệnh phụ phương phi, ăn mặc sang trọng quý phái xuất hiện ngoài Cổng. Thánh Phêrô và toàn thể các thánh vồn vã chạy ra vây quanh chào đón, bỏ mặc đoàn người cùng đinh ngơ ngác nhìn theo. Thấy thế, Mẹ Têrêsa tỏ vẻ bất bình với một thiên thần đứng bên cạnh:

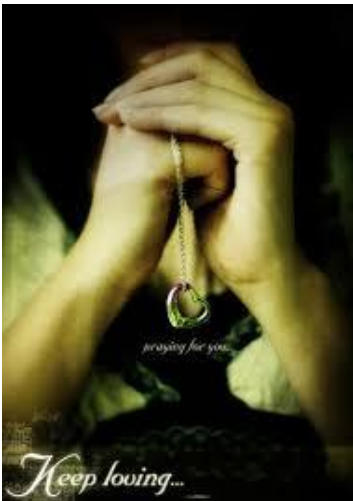
- Tại sao ở trên Thiên đàng mà vẫn còn cái cảnh trọng giàu khinh nghèo như vậy?

Thiên thần ôn tồn trả lời:

- Xin Mẹ thông cảm và hiểu cho, vì đã lâu lắm rồi Thiên đàng mới thấy được một "con lạc đà"... chui qua được lỗ kim đáy, thưa Mẹ!!!

Hôm nay ngồi trên xe buýt trên đường đến sở; tình cờ gặp một bà người Philippine. Vừa ngồi xuống ghế, bà mở xách tay và lấy ra một chuỗi. Hình như mình đã gặp bà này, có lẽ khoảng nửa năm trước; vì mình thường đi chuyển xe muôn hơn nên chỉ khi nào đi sớm mới gặp bà ta. Vâng cũng chỗ này, ngay tại ghế này, và mình cũng đã thấy bà lần chuỗi. Lần trước mình hỏi thì chỉ nhớ mang máng là bà nói bà đọc xong một chục kinh. Thế rồi bà xuống xe và mình cũng không có dịp gặp lại bà.

Mình có ý định hỏi bà mấy câu nhưng, "Sao lâu thế, lần trước bà ấy nói đọc một chục kinh mà



sao hôm nay đã 15 phút mà bà vẫn còn đọc kinh?" Có lẽ mình đã nghe sai; thực ra bà đang đọc một chuỗi. Thôi mình cứ chờ, khi nào bà đọc xong mình hỏi cũng được. Lâu lâu lại liếc qua mà bà ấy vẫn chưa đọc xong. Thế rồi cuối

cùng bà ấy cũng đã đọc xong một chuỗi; nhưng cũng chỉ còn vài blocks nữa là bà ấy xuống. Phải tranh thủ hỏi bà mấy câu kéo bà ấy xuống thì mất dịp. "Có phải bà là thành viên của Legio Mariae không?", tôi hỏi bà vì tôi biết những thành viên hội Legio Mariae thường lần chuỗi mỗi ngày. ""Tôi không phải thành viên hội Legio Mariae nhưng đọc kinh được rất nhiều ơn lành, chồng tôi chỉ phải chờ ba tháng mà đã được transplanted. Một sự mâu nhiệm!", rồi bà

nói tiếp, "ông được xếp hạng 2199 và có máu loại O, dễ cho nhưng khó nhận, nhưng sau khi tôi lần chuỗi cầu nguyện thì chỉ ba tháng sau ông được gọi." "Thật là một mâu nhiệm!" "Thế ông nhà thay bộ phận gì?", tôi hỏi bà. "Ông ấy thay thận. Thường thường với số hạng trên 2 ngàn như trường hợp của chồng tôi, có lẽ phải chờ ba, bốn năm hoặc lâu hơn.", bà nói. "Tuy nhiên ông nhà tôi chỉ phải chờ có ba tháng! Thật là một mâu nhiệm!" "Đức Mẹ rất linh thiêng! Mỗi tháng, tôi đến nhà thờ Guadalupe một lần để tạ ơn." "Bà nên siêng năng thăm viếng Đức Mẹ, Mẹ đã cầu nguyện và Chúa đã nhận lời bà.", tôi nhắc nhở nhưng thực ra cũng đã thấy mình thừa thãi vì đó đã và đang là điều bà ấy luôn thực hành.

Vâng, như thế đấy! Đọc kinh, cầu nguyện và xin thì sẽ được. Tôi cài cái "Holy Bible" App vào trong phone của tôi để khi nào cũng có thể mở ra coi hoặc nghe Kinh Thánh. Mặc dù vẫn còn lười biếng và không luôn đọc mỗi ngày nhưng lời kinh hôm nay thật ứng dụng: "..... Người nhậm lời chúng ta, khi chúng ta xin điều gì hợp ý người." (1 Gioan 5: 14). Lời kinh của bà Mina, người Phillipine, qua sự cầu bầu của Đức Trinh Nữ Maria thật hiệu nghiệm. Nhà tôi vẫn thường nhắc, "Tin thì sẽ thấy và xin thì sẽ được, em vẫn thấy và vẫn nhận được Hồng Ân Thiên Chúa qua lời cầu nguyện." Tôi vốn khô khan nhưng nhờ có sự nhắc nhở nên đã cố gắng bỏ tất cả những công việc của trần gian để đến với Thầy Chí Thánh. Tôi rất bận, nào là việc ở sở, việc con cái, việc nhà thờ, việc xã hội..... Nhưng có lẽ ai cũng bận và có lẽ ai cũng có những việc của riêng mình để được

khúc mắc, được busy. Vì thế, có kẻ cũng như không! Và cũng vì thế, có lẽ tôi phải không bận. Goan, chương 15, đoạn 5 có câu “*Thầy là cây nho, anh em là cành. Ai ở trong Thầy và Thầy ở lại trong người ấy, thì người ấy sinh nhiều hoa trái, vì không có Thầy, anh em chẳng làm gì được.*”

Không biết đã đi châu Thánh Thể được bao nhiêu lần nhưng mỗi lần đi châu Thánh Thể, tôi thấy tâm hồn mình nhẹ nhàng hơn và các việc

làm của tôi không còn là những vấn vương trong giấc ngủ, trong tâm khảm; vì tâm hồn tôi thanh thản hơn và việc làm của tôi cũng nhẹ nhàng hơn. Mặc dù lúc nào tôi cũng có việc nhưng tôi không còn cảm thấy bận rộn như trước. Tôi đã dám volunteer đảm nhận thêm việc! Đời sống ngày thứ Tư của tôi có lẽ cũng rất đơn giản. Những công việc thường ngày của tôi nếu có thay đổi, thì phải chăng đó là sự quan phòng Thầy Chí Thánh ban cho tôi và nhắc nhở tôi luôn sống với đời sống của con người tôi.

## Chuyện Cười

### **Nỗi ám ảnh....sợ vợ**

Hai vợ chồng già theo phái đoàn hành hương đất Thánh ở Giêrusalem. Sau những ngày thăm viếng mệt nhọc, bà cụ lâm bệnh và đột ngột qua đời. Hướng dẫn viên của phái đoàn đề nghị cho an táng bà tại đất Thánh vừa ơn ích cho phần hồn của bà và lại giúp ông đỡ tốn kém. Nhưng cụ ông dứt khoát chối từ:

“Dù tốn phí cỡ nào, tôi cũng phải mang xác bà về chôn tại Mỹ... để tôi chắc chắn được thoát khỏi gánh nặng mấy chục năm nay; chứ chôn ở đây, ba ngày sau bà sống lại thì đời tôi ...vũ như cần”

## Mẹo vặt

### **Luộc thịt heo, bò cho ngon**

Nếu cho thịt vào nước đang sôi và lửa mạnh dễ bị tình trạng "hồng đào" (bên ngoài chín, bên trong thịt còn đỏ hồng). Luộc lửa mạnh còn làm cho nước dùng bị đục, do không vớt được bọt. Do vậy, cách luộc thịt ngon là để lửa sôi nhẹ. Trung bình, 1kg thịt luộc trong 30 phút. Nhưng nếu trước đó thịt được để trong tủ lạnh, thời gian luộc có thể lên tới 45-60 phút và ngọn lửa luộc phải nhỏ vừa đủ sôi nước.

# Lời Cầu Nguyện Âm Thầm

Maria Trần Ngọc Bích K41



Cách đây ba năm, hai vợ chồng em được anh Thành giới thiệu đi tĩnh tâm khóa ba ngày, em đã nhận lời và chuẩn bị ra đi với một tâm hồn rất đơn sơ, không thắc mắc, cũng chẳng phỏng đoán điều gì về khóa tĩnh tâm, mặc dù em không biết một chút gì về Phong Trào Cursillo. Trên đường đưa em đi lên trại, anh Lương, Trưởng Ngành Sacramento có nói với em “Thầy đã chọn em đấy!” Em nghe vậy nhưng cũng không hiểu ý của anh ấy nhiều; chỉ nghĩ rằng vì mình ở trong danh sách dự bị mà được gọi vào phút chót thì quả thật là may mắn. Trong khóa học, em học rất vui vẻ và hăng say trong nhiệm vụ được giao phó là thư ký cho nhóm của mình. Có một điều em luôn nghĩ đến là việc cầu nguyện và tự nhủ, em cần cầu nguyện để hiểu được tại sao Thầy lại chọn em. Mỗi lần vào nhà nguyện, em cầu xin Thầy hãy mở lòng em để em cảm nhận được Thánh Ý của Thầy. Trong một buổi cầu nguyện trước Thánh Thể, em đã gặp Thầy trong những lời cầu nguyện thật tha thiết. Em đã cảm nhận được tình yêu cao cả và thật tuyệt vời của Thầy Chí Thánh qua tất cả mọi người và mọi cảnh vật xung quanh. Cảm tạ Chúa rất nhiều vì bao hồng ân Chúa đã và đang ban cho em và gia đình!

Em đã cảm nhận ra ý Thầy! Em tin rằng Thầy đã đặc biệt chọn em cho khóa khọc năm ấy, cho em được sống khóa 3 ngày để an ủi và nâng đỡ em trong cuộc sống đang gặp nhiều khó khăn với trách nhiệm phụng dưỡng người mẹ đã tới

tuổi “như ngọn đèn treo trước gió”. Thầy muốn chuẩn bị tinh thần cho em cho những ngày tháng sắp tới, vì hơn ai hết; Thầy biết sự yếu đuối của em và biết em đang cần gì ngay cả trước khi em cầu xin Ngài. Trong khóa học, Thầy đã an bài cho em có cơ hội được trò chuyện với cha linh hướng của khóa học, được sự an ủi và lời khuyên dạy của Cha. Một trong những bài học quý giá nhất mà em học được là tinh thần cầu nguyện. Xưa nay em cầu nguyện qua việc đọc kinh nhiều hơn là suy niệm và tâm sự với Chúa. Nay ngoài việc đọc kinh hằng ngày, em cố gắng dành thêm thời gian để tâm tình với Thầy nhiều hơn vì em đã nhận được lời gọi của Thầy: “*Không phải anh em đã chọn Thầy, nhưng chính thầy đã chọn anh em*” (Gioan 15:16) và như lời bản thánh ca “*Từ Đây*” của Kim Long: “*...vì từ đây, hỡi chúng con! Thầy đã ưng nhận chúng con, là bạn hữu thân tình.*” Và từ đó, trong đời sống của em luôn có sự hiện diện quan trọng của Ngài. Em có thể tâm tình với Thầy tất cả những chuyện vui, chuyện buồn và ở bất cứ ở hoàn cảnh nào. Trên đường đến sở làm, em cầu nguyện cho gia đình một ngày bình an; khi lái xe ngang qua một tai nạn giao thông, em cầu nguyện cho những người gặp tai nạn; khi nghe tin có người mới qua đời, em cầu nguyện cho linh hồn người ấy được Chúa thương tha thứ và sớm đưa về đoàn tụ với Ngài; khi nhìn thấy những người không nhà không cửa ngồi bên vệ đường, em cầu nguyện cho họ được hồn an xác mạnh. Qua những lời cầu nguyện đơn giản và với một tâm tình phó thác, em cảm thấy mình được gần gũi Thầy nhiều hơn. Em nhớ có một linh mục đã giảng rằng

“Cầu nguyện là hơi thở của linh hồn!...con người ta không thể sống mà không thở; vậy cũng như chúng ta không thể sống trong ơn của Chúa nếu chúng ta không có Ngài ở trong chúng ta.” Tâm hồn em luôn được bình an khi nghĩ đến Thầy, và rồi, cầu nguyện đã trở lên của ăn tinh thần của em.

Em đã cảm nhận được rất nhiều ơn lành của Chúa ban qua lời cầu nguyện với tâm hồn phó thác. Em xin được chia sẻ một sự cố đau thương của gia đình cách đây không lâu. Sau khóa học được sáu tháng thì em đã phải trải qua một sự mất mát rất lớn trong đời đó là sự ra đi của người Mẹ yêu quý, người mà gia đình em đã được diễm phúc phụng dưỡng được gần mười năm. Vì em là con út trong gia đình, em lập gia đình sau cùng nên được sống gần với mẹ nhiều hơn các anh chị. Em chứng kiến mẹ trải qua rất nhiều sự khó như những cuộc giải phẫu tim, giải phẫu đầu gối và rất nhiều lần bị stroke. Em thấy mẹ đọc kinh lần Chuỗi Mân Côi ngày đêm và đã vượt qua được bao thử thách trong đời mẹ. Những tháng cuối đời của mẹ là những lần ra vào bệnh viện liên tục. Lần nhập bệnh viện cuối cùng, bác sĩ đã cho gia đình em biết bệnh tình của mẹ không được khả quan vì tuổi đã cao và có lẽ mẹ sẽ không còn đủ sức để vượt qua khỏi lần này. Em đau đớn, tâm hồn rất bất an, và cứ tự nhủ rằng lần này mẹ sẽ trải qua được như những lần trước. Nhưng sức khỏe của mẹ càng ngày càng yếu đi. Mỗi khi thấy mẹ phải trải qua cơn đau, em đau đớn không đủ can đảm để chứng kiến nỗi đau của mẹ. Hằng đêm, em đều đứng trước ảnh Thầy Chí Thánh để cầu nguyện xin Thầy ban cho mẹ và em những ơn cần thiết để trải qua sự khó. Có nhiều lúc em ghen ngào không nói gì; chỉ ngắm nhìn ánh mắt hiền từ của Thầy cũng đủ để xoa

dịu nỗi đau trong tâm hồn. Như người ở gần lửa được sưởi ấm và được chiếu sáng! Chắc hẳn Thầy cũng rất đau lòng khi phải nhìn thấy tâm hồn bất an của em. Em đã thầm nguyện với Thầy: “Con tin Thầy sẽ an bài mọi việc cho con!”

Nhân dịp Mùa Vọng Phục Sinh, giáo xứ CTTĐ có buổi tĩnh tâm vào ngày thứ Sáu trong tuần. Em cảm thấy tâm hồn rất bình an và mong muốn được đi tĩnh tâm. Thầy đã an bài cho hai người chị của em đến từ San Jose vào ngày Thứ Sáu để thăm mẹ. Hai chị cũng khuyến khích em hãy yên lòng đi tĩnh tâm vì đã có hai chị lo cho mẹ. Em đã an lòng cùng ông xã đi dự buổi tĩnh tâm chiều hôm ấy. Cuối buổi tĩnh tâm, em đã dành mấy phút để cầu nguyện cho mẹ. Em không bao giờ quên lời cầu nguyện âm thầm cuối cùng của em trước khi ra về, “Lạy Chúa, con xin dâng người mẹ yêu quý của con cho Ngài; xin hãy theo Thánh ý Cha và đừng theo ý con.” Em làm dấu Thánh Giá và đứng lên ra về. Mới đi được mấy bước thì điện thoại di động trong túi áo khoác của em rung lên. Em đã có linh tính là điện thoại báo tin về mẹ nhưng em cảm thấy bình tĩnh lạ thường và lấy điện thoại ra coi tên người gọi, “Chị Huệ”; em đi ra gần tới cửa nhà thờ và bấm nút trả lời: “Bà đi rồi phải không bác?” ...bên kia điện thoại không có ai trả lời. Khoảng một phút sau thì có tiếng nói ”Ừ”, giọng chị ghen ngào: “Bà vừa đi rồi!”

“Chúa là đáng từ bi và nhân hậu, Người đại lượng và chan chứa tình thương....” Chúa đã thương sớm đưa mẹ em về với cuộc sống vĩnh cửu để mẹ khỏi đau đớn. Em tin tưởng Chúa đã chọn cho mẹ và em một con đường tốt nhất. Em cũng tin rằng mỗi người trong các anh chị cũng đã chứng kiến rất nhiều sự mầu nhiệm của lời

cầu nguyện trong cuộc sống hằng ngày của riêng của mình.

Thầy ơi, xin cho chúng con biết mở rộng vòng cầu nguyện của chúng con ra khỏi chính mình, gia đình, người thân và cầu nguyện cho những

người xung quanh - kể cả những người mà chúng con chưa từng quen biết. Vì Lạy Chúa, chúng con tin thật Ngài hiện hữu trong chúng con, luôn nghe lời chúng con cầu khẩn và sẽ dìu dắt chúng con đến bến bờ bình an! Amen.

## **Chuyện Cười**

### **Chúa Hài Đồng đâu rồi?**

Chiều ngày 26/12/2013 cha xứ vào nhà thờ viếng thăm hang đá, cha phát hiện không thấy Chúa Hài Đồng nằm trong máng cỏ, mà chỉ có Thánh Giuse và Mẹ Maria... Cha ráo mắt tìm hết mọi nơi trong hang đá, rồi trong Cung Thánh nhà thờ vẫn không tìm thấy Chúa ở đâu. Bỗng cha nghe tiếng leng keng ngoài sân, cha đi ra xem thì thấy một cậu bé đang đặt Chúa Hài Đồng trong xe Redwagon và thông thả kéo đi. Cha đến gần cậu bé và khẽ hỏi:

-Con tên gì?

-Thưa cha, con tên Nam.

-Năm nay con mấy tuổi?

-Thưa cha con sáu tuổi.

-Con đang làm gì đó?

-Thưa cha con chở Chúa Hài Đồng đi chơi quanh nhà thờ.

-Chúa Hài Đồng là quà Giáng Sinh của con phải không?

-Thưa cha không phải, quà của con là chiếc xe Redwagon này.

Cha xứ bắt đầu ngắm Chúa Hài Đồng và hỏi cậu bé:

Vậy ai tặng con Chúa Hài Đồng mà đẹp thế?

-Thưa cha, không ai tặng con hết mà con vào trong hang đá nhà thờ mang Chúa ra đưa Chúa đi chơi, vì con đã hứa với Chúa như vậy

Cha xứ thở phào vui vẻ vì đã tìm lại được Chúa Hài Đồng, cha xoa đầu cậu bé và nói:

-Con kể chuyện cho cha nghe về lời hứa của con với Chúa đi.

-Thưa cha, con rất thích có được chiếc xe Redwagon để chở đồ chơi, trước lễ Giáng Sinh con luôn cầu nguyện xin Chúa Hài Đồng cho con một chiếc, thì con sẽ chở Chúa đi chơi quanh nhà thờ. Con đã làm xong lời hứa, giờ con xin gửi Chúa Hài Đồng lại cho cha, nhờ cha đặt Chúa vào trong máng cỏ giúp con. Con xin cảm ơn cha. Thưa cha con về, vì mẹ con đang đợi ngoài xe.

Cha xứ ôm Chúa Hài Đồng nhìn theo cậu bé gật đầu mỉm cười. Cha có thêm một ngày vui.

# Xuân Tâm Phúc

*Phaolô Phạm Hân K42*

Khi bầu trời trong, thanh, nắng ấm chan hoà, làn gió vi vu lay nhẹ những cành lá xanh mơn, vuốt ve những chồi non đang ướm mình khai sinh từng đóa vị mới; mọi vật bắt đầu chuyển mình sau mùa Đông băng giá, lạnh lẽo; từng cánh chim muôn phương hợp cùng, cô ngán lên những âm điệu tuyệt vời nhất có thể, như người nghệ sĩ lần đầu tiên bước lên sân khấu. Từ Thủy Tiên, Đào, Mai, Lan, Cúc... cho đến tất cả những bông hoa ven đường cũng thích cánh, chen vai sặc sỡ, lộng lẫy, nghệ thuật khoe những hồng ân được Thiên Chúa trao tặng. Có vùng lên như để cảm nhận tất cả cái nồng nàn, tuyệt vời mà chúng ta (con người) cảm khái tặng cho danh từ Xuân, nói lên cái tốt lành, tràn đầy, trọn vẹn. Cũng là lúc (lại) con người quên đi một mùa Xuân vĩnh cửu, bất diệt. Xuân không còn chỉ theo mùa, nhưng mỗi giây phút trong cuộc sống của từng nhân vị. Xuân cứu độ!

Xuân cứu độ đến trong tịch mịch, lạnh lẽo đêm Đông, mang ý nghĩa thực tiễn; cho con người vịn vào tìm đến cứu cánh hay huých toẹt Sự-Sống-Đời-Đời, nhưng không qua quá trình tự nhiên sinh thái. Phải chăng vì lẽ đó nên dễ bị quên lãng(?):

Đêm Thánh vô cùng, giây phút tung bùng.

Đất với trời se chữ đồng.

Đêm nay Chúa con thần thánh tôn thờ.

Canh khuya Giáng Sinh trong chôn hang lừa.

Ôn châu báu không bờ bến, biết tìm kiếm của chi đền.

Ôi Chúa Thiên Đàng, cảm mến cơ hàn.

Nhấp chén phiền, vương phong trần.

Than ôi Chúa thương người đến quên mình.

Bơ vơ chôn quê nhà lúc sinh thành

Ai đang sống trong lạc thú, nhớ rằng Chúa đang đèn bù.

Tinh tú trên trời, sông núi trên đời.

Với Thánh thần mau kết lời, cao rao hóa công đã khéo an bài.

Sai con hiến thân để cứu nhân loại,

Hang chiền máng rêu tạm trú, bốn bề tuyệt sương mịt mù.



Silent night, holy night, all is calm, all is bright.

‘Round yon virgin mother and child!

Holy infant so tender and mild, sleep in heavenly peace, sleep in heavenly peace.

Silent night, holy night.

Shepherds quake at the sight.

Glories stream from heaven afar, heavenly hosts sing “Alleluia”.

Christ the Savior is born. Christ the Savior is born.

Silent night, holy night

Son of God, love's pure light, radiant beams from thy holy face.

With the dawn of redeeming grace. Jesus, Lord at thy birth.

Lấy thời gian được chiết tính làm cột mốc, thì 1818 năm sau, nhân loại được nghe đâu đó du dương những âm điệu làm dịu lòng, chùng lắng tâm tư để nhìn về, nghĩ tới, khắc khoải hay hạnh phúc cho “kiếp phù sinh”. Phải chăng chỉ có linh mục Josef Mohr và người bạn Frank Gruber đã được Chúa Thánh Thần lay động cho một sáng tạo nghệ thuật(?), “se chữ đồng” thơ, nhạc, đạo, đời, đất, trời cùng hòa quyện, để rồi vang vọng cho đến hôm nay trong mỗi độ Giáng Sinh về, như... Xuân chỉ triển nở trong lòng Giáo Hội, nhưng... không là một nhắc nhở cho cùng khắp nhân loài. Hẳn nhiên cha Josef Mohr và người bạn tài hoa Frank Gruber đã nhận được nhịp độ rung cảm “đêm thánh vô cùng” và ngất ngây hạnh phúc của Xuân bất tận trong tác phẩm “Silent Night” giữa Đông đầy tuyết phủ. Có lẽ, với ước muốn đem nghệ thuật mang Xuân đi vào lòng mọi người trong từng giây phút. Không phải chỉ để cảm nhận không thôi, nhưng cảm nhận để sống, sống cùng, sống với, hoà lẫn, chìm đắm trong Xuân.

“ *Silent night, holy night, all is calm, all is bright.*”, “Đêm Thánh vô cùng, giây phút tung bừng, đất với trời, se chữ đồng”. Cho dầu nhạc sĩ Hùng Lân không dịch sát lời trong bản Anh ngữ, nhưng ông Việt hoá tài tình để đưa âm điệu và ngôn ngữ Việt minh hoạ cho một bắt đầu, cho một đêm Thánh vô cùng khi nhân gian sắp đón nhận tràn trề Hạnh Phúc trong all is calm, all is bright. Holy night! Không như là một chuyển động rần-rắc để bừng lên sắc thái, không chen vai, thích cánh để khoe sắc, đua hương. Nhưng là... một trầm lắng thánh thiện cho giòng suối Ân Sủng tuôn đổ Hạnh Phúc

ngập tràn cùng khắp bề mặt của trái đất, nơi có sự hiện hữu của con người. Mà khởi điểm từ Đêm Thánh vô cùng.

Phải chăng nền văn minh nhân loại đột biến, nhảy vọt bỏ lại sau lưng một giá trị muôn đời? Quên hẳn đi “Mùa Xuân” bất diệt luôn mang niềm hạnh phúc đích thực đang hiện diện trong đời sống chúng ta từng giây phút? Không thể phủ nhận nền văn minh đã mang đến cho nhân loại nhiều lợi ích, tiện nghi. Điển hình như... không cần phải viết bài mỗi tay trên nhiều trang giấy như xưa, nhưng viết và save ngay trong computer; không cần lộn bộ vài cây số tìm đồ mắt để gặp nhau, trao cho nhau vài dòng nhắn gửi, nhưng chỉ một click vào, bên kia người nhận có ngay để đọc, vv... và ...vv.

Một nhà đạo diễn nào đó đã dựng nên bộ phim 3D, nội dung mang viễn cảnh dựa trên khái niệm rất thực tế của nền văn minh hiện đại làm chúng ta phải giật mình: Con người, ngày nào đó sẽ không cần phải đứng, đi nhưng ngồi, nằm trên những chiếc xe... bay có cánh để làm phương tiện di chuyển, vì con người không còn nguyên dạng bởi thức ăn dư thừa nhiều calories tích lũy từ những cá nhân thiếu năng động, chỉ biết cậy nhờ vào những tiện nghi sẵn có của nền văn minh đem lại. Tròn hoay như bị thụt. Chân, tay sẽ là những trở ngại để lăn tròn. Chỉ có tiếng nói và những ngón tay không còn mang hình thù nguyên thủy trong tác dụng command là cần thiết. Thật hơi ôi! và cho chúng ta có dịp nhìn lại, suy ngẫm. Nền văn minh đã đem lại hạnh phúc thực sự hay phá hủy nền tảng và giá trị đích thực của con người? Có lẽ còn tùy góc độ tư duy của mỗi cá nhân, hoặc từ góc nhìn mệnh danh biện chứng để biện hộ cho một socialism hoặc Capitalism.

Trở về dòng nhạc, ngâm nga “Đêm Thánh Vô Cùng, giây phúc tung bùng” tâm hồn bỗng nhiên se thắt khi nhớ đến bức thư Linh Hương của cha Linh Hương Bùi Quang Tuấn (TX). Ngài viết kể về tác phẩm Christian Living của tác giả Lafcadio Hearn, có đoạn kể về con địa chấn và ngôi làng ven biển bên Nhật. Dân chúng Nhật không lạ gì với những con địa chấn thường làm rung chuyển mọi vật trên mặt đất. Một hôm, người làng vẫn an nhiên tự tại, vẫn thoải mái vui đùa như không có gì đáng ngạc nhiên khi con địa chấn lay chuyển cả làng mạc. Có chăng, chỉ cho họ một cảm giác giật mình đơn điệu. Duy chỉ có người đàn ông từ xa sống trên ngọn đồi thấy mặt nước chuyển động từ thấp đến cao, từ nhẹ nhàng như gập ghềnh mấy nổi đến bức tường nước cao vọt vọt đang chiêu binh mãi mã chuẩn bị cho một cuộc tấn công không đối thủ. Từ xa, người đàn ông bỗng đau xót vô bờ. Làm sao, làm sao đây??? Không thể chạy đi báo tin vì không còn kịp. Thôi thì chạy... loanh quanh, quanh nhà, nhìn đồng lúa mới gặt hong nắng vàng um của cả một mùa và một đời tích lũy. Châm lửa cho cháy ngút ngàn (cháy cho sáng rực nhân tâm). Lúc đó, thiên hạ thấy cháy nhà mới ủa nhau lên chữa. Cũng là lúc những ngọn sóng sầm sập tiến chiếm ngôi làng bé nhỏ và mang đi tất cả, chỉ để lại những đống nát, hoang tàn cho dân làng làm hành trang trên con đường tìm về kỷ niệm. Mọi người mới một dịp bỏ vớ, kinh hồn và biết ơn người đàn ông cứu mạng. Nhưng... từ một địa vị cao sang, giàu có nhất làng chốc lát bỗng trở thành người đàn ông nghèo mạt rệp vì không còn gì cả và....

Lòng biết ơn của con người tồn tại được bao lâu?

Khi con người càng văn minh càng vật chất hóa, đời sống thiếu đi sự cân bằng giữa tâm hồn

và thể chất. Thế nên, kể cả những câu đồng dao Việt Nam có tính cách dễ nhớ, dễ thương. Vừa chuyển tải một tâm hồn luôn biết ơn sâu sắc trong đời sống thường nhật để dạy cho con em luôn biết ơn Trời như:

Lạy Trời mưa xuống  
 Lấy nước tôi uống  
 Lấy ruộng tôi cày  
 Cho đầy bát cơm  
 Lấy rơm đun bếp  
 Lấy nếp đun xôi  
 Lấy .....

.....  
 ..... vv... và... vv

Bài đồng dao còn dài và tất cả nói lên sự liên đới mật thiết giữa Trời và người. Nói lên sự liên đới cần thiết cho một con người bình dị nhưng hạnh phúc trong cuộc sống, phải bắt đầu từ Trời với lòng biết ơn sâu xa mà trong văn học dân gian đã nhận biết ông Trời từ rất sớm. “Lạy Trời mưa xuống”! Ấy vậy, nhưng hôm nay con người cho đó là một khái niệm trừu tượng, mơ hồ. Những cụm từ đó giờ chỉ để tô điểm cho văn chương hoặc cho một thiếu số người ngoại niệm trách ắn.

Dẫu vậy, Trời vẫn luôn đồng hành cùng con người trong kiếp sống, vẫn mưa xuống “lấy nước tôi uống. Lấy ruộng tôi cày. Cho đầy bát cơm”! Không những thế, Ngôi Hai đã xuống thế, mang Xuân Hồng Ân đến cùng khắp nhân gian mà bắt đầu từ “Đêm Thánh vô cùng”:

Tinh tú hàm huyền lấp lánh vàng  
 Tơ trời buông nhẹ, khói sương tan  
 Đêm thanh lộng ngọc, bình nguyên vắng  
 Làng quạnh khêu đèn, hoa tuyết loan  
 Thiên sứ vọng truyền con Chúa đến

Mục đồng bái lạy Hải Nhi đang  
Hang lờ, máng cỏ vầy ân sủng  
Bọc tã, kiếp người Thập Giá mang.

khoe sắc, ươm hương để từng cuộc đời không bị  
bỏ sót, cho dầu cuộc đời đó có là gì đi nữa. Xã  
hội có vươn lên tột bậc của văn minh cũng sống  
trong Mùa-Xuân-Tâm-Phúc. Thật mong thay!

Đêm thánh vô cùng đã triển mở cho mùa Xuân-  
tâm-phúc, bất tận. Từng cánh hoa lòng được dịp

## **Meo vặt**

### **Giấm và meo vặt trong gia đình**

1. Nhúng tay vào nước pha giấm, để khô thì tha hồ gọt khoai tây mà tay vẫn sạch.
2. Muốn cá mất mùi tanh, ngâm cá vào nước pha giấm 1 giờ trước khi nấu (theo công thức 2 thìa giấm + 1 lít nước).
3. Sau khi đánh vẩy cá, lăn tay bằng giấm sẽ mất mùi khó chịu. Giấm cũng khử được mùi hành, tỏi.
4. Dùng giấy tẩm giấm gói thịt tươi sẽ giữ được 2-3 ngày mà không bị thiu. Hoặc cắt thịt ra từng miếng nhỏ phun đều giấm rồi đậy kín trong lồng (không dùng nồi nhôm)
5. Quần áo vải hoa sau khi được giặt xong nếu giữ trong nước có thêm ít giấm sẽ làm cho hoa vẫn càng tươi màu. Đệm trải giường nhúng vào nước nóng (30-40°C) có pha ít giấm (1 thìa giấm - 1 lít nước) sẽ dễ giặt sạch hơn.
6. Cổ áo vết hoặc áo khoác bị "cáu cạnh" vì mồ hôi: dùng khăn mềm tẩm giấm nóng chùi nhiều lần. Dùng bàn là là qua một miếng vải tẩm giấm cũng có thể làm sạch vết dầu mỡ.
7. Xoong nồi rửa nhanh và sạch hơn nếu bạn rắc lên đáy một ít muối và rót một ít giấm rồi để 10-15 phút. Giả sử bạn nấu cơm bằng bếp củi hoặc rơm mà bị khô hay chế biến món gì hơi quá lửa làm sém nồi thì bí quyết này để chữa "cháy" cho bạn đấy!
8. Đáy ấm đun nước bị cặn, bạn hãy đổ vào 1 lít nước pha với 3-5 thìa giấm, đun sôi chừng 30 phút, đem cạo thì cặn sẽ bong. Rồi chỉ cần tráng qua một lần nước lạnh nữa, cái ấm của bạn sẽ mới toanh.
9. Các đồ sành sứ sẽ láng bóng nếu bạn dùng giẻ có tẩm giấm để lau chùi chúng.

# Giọt Lệ Yêu Thương

Giuse Trần Ngọc Hoàng, K40

Có lẽ khi chào đời, em cũng như bao trẻ em sơ sinh khác, em cất tiếng khóc hay được yêu cầu khóc cho thật to. Còn nếu em chưa kịp khóc, thì em cũng được cô y tá xách ngược lên, vỗ mông cho vài cái làm cho em khóc để vui cửa vui nhà; khóc cho thật to cho ba má em yên lòng. Nhưng ngược lại, khi lớn lên như bao trẻ em khác, em cố rơi đầm đìa những giọt nước mắt cá sấu khi đòi quà, khi ganh với chị em trong gia đình... và em đã được ba má yêu cầu bớt khóc cho nhà cửa đỡ ồn ào. Đó là những tiếng khóc, những giọt lệ thánh thiện theo bản năng Thiên Chúa ban cho em khi cần yêu thương, khi muốn chút hờn dỗi.

Sau 5 năm Sài Gòn sụp đổ; vì cuộc sống “lao động là vinh quang, lang thang là chết đói”, gia đình em gặp rất nhiều khó khăn với chế độ mới, cho dù bán hết gia sản. Ba má em đau đớn hơn cắt ruột đành lòng cho con trai cả 12 tuổi sống chết đi vượt biên. Cuộc sống mới đầy đủ vật chất bên bờ tự do đã không ngăn được bao dòng nước mắt buồn tủi bơ vơ cố bám lấy cuộc sống mới nơi xứ người. Nhớ ba mẹ, nhớ chị em, nhớ tuổi thơ bạn bè, em đã khóc rất nhiều: Khóc khi thức nửa đêm với những cơn nóng sốt không ai chăm. Khóc trong bữa ăn với bát cơm trắng trong lúc ba mẹ thiếu ăn cho dù bát cơm độn khoai độn bắp. Khóc khi đi học bị thua kém với bạn bè mà không có ba mẹ để la rầy. Khóc trong nỗi cô đơn khi thấy bạn bè có gia đình sum vầy trong các ngày lễ Tạ Ôn hoặc đêm Giáng Sinh, em đã khóc thật nhiều vì chẳng ai biết cho em đã khóc. Đó là những giọt nước mắt

Thiên Chúa đã ban cho em để làm vui đi những nỗi ê chề, buồn tủi, thương nhớ.

Nhạc sĩ Anh Bằng có câu “Từ lâu tôi

biết câu thời gian là thuốc tiên, việc gì đến sẽ đến...” Cứ như thế, ngày tháng trôi chậm chậm với những giọt lệ từ từ cạn khô và tạo cho em từ một con người đa sầu đa cảm trở nên lì lợm. Cộng thêm bao nhiêu ngày luyện phim chương em đã trở thành một anh hùng rơm với câu học lóm: “thà đổ máu hơn đổ lệ”. Nguội lạnh với những bất công, em còn nhớ không quá nửa giọt lệ vương mi trong 30 năm qua. Thiết nghĩ chẳng ai thương mình bằng mình nên em trở nên ích kỷ, chỉ nghĩ những gì vì mình, chỉ làm những gì cho mình, không muốn giúp đỡ ai, không muốn ai mang phiền toái đến bản thân mình. Em đã ý vào những gì mà tự mình đã đạt được trong 30 năm qua, trở nên kiêu hãnh và không quan tâm với những khó khăn sàu khổ của các anh chị em xung quanh.

Em càng dối lòng, càng ngoan cố, em càng không ngăn được những giòng lệ ngậm ngùi từ lâu như nước vỡ bờ cứ tuôn trào. Em đã khóc ư? Thật vậy, dưới ánh nến chập chùng trong không gian cô đọng em đã nấc nghẹn gục đầu ăn năn. Em đã khóc và khóc trong hạnh phúc như trên thế gian này chỉ như còn mình em



đang được quỳ dưới chân Thầy Chí Thánh. Em đã khóc thật nhiều vì bao nhiêu anh chị mà em chưa hề quen biết đang cầu nguyện cho em để được khóc. “*Giọt nước mắt nào, chảy trên gò má. Giọt nước mắt nào, thốt hổi ăn năn. Giọt nước mắt nào gục đầu bên Chúa. Giọt nước mắt nào, một kiếp than van...*” bản thánh ca Tân Ca Madalena của Linh Mục Văn Chi đã đánh động bao bồi hồi thôi thúc nỗi niềm trái tim khô cằn của em. Mỗi giọt nước mắt là một gọi cảm ê chề của quá khứ, cả một cuộc đời mà lúc này em mới cảm nhận được tình yêu của Thiên Chúa đã tuôn trào trong em ngay từ khi em còn trong lòng mẹ mà Ngài đã giúp em cất tiếng khóc chào đời. Ngài đã cho em biết khóc khi hồn dỗi của tuổi thơ. Ngài đã cùng em khóc khi để trôi đi nỗi cô đơn khi xa gia đình. Và Ngài đã khóc thương cho em hơn 30 năm qua khi em cố chấp, ganh tị, tự mãn, phủ nhận tình yêu của Ngài. Hồng ân Thiên Chúa cao cả đang đón nhận người con hoang đàng trở về với những **giọt lệ yêu thương**.

Khóa Cursillo 40 năm 2011 đã giúp em cảm nghiệm được sự nồng ấm của tình Chúa và tình người. Cùng đồng hành với các anh chị Phong Trào Cursillo Sacramento Ngành Việt Nam, phục vụ trong tinh thần “*Một tay nắm lấy Chúa, một tay nắm lấy anh chị em*”, tạo những **giọt lệ yêu thương** cần thiết trong cuộc sống. Em không cảm được nước mắt mỗi lần thầm hát bản thánh ca Niềm Tâm Sự: “*Thầy yêu chúng*

*con, lời ai nói cho cùng*”. Mỗi Chúa Nhật được ngồi hàng ghế đầu trước Cung Thánh, em nghẹn ngào ngược mắt nhìn Chúa giang tay bị treo cao khi cộng đoàn đọc Kinh Tin Kính “*Vì loài người chúng ta, và để cứu độ chúng ta...Người chịu đóng đinh vào Thập Giá vì chúng ta...*” Em biết cảm thương cho những hành khất kém may mắn đứng vệ đường trong giá buốt cố xin từng đồng để sống qua ngày. Những **giọt lệ yêu thương** vui mừng không ngừng vương trên khoé mắt khi gặp những anh chị cursillistas sinh hoạt trở lại với Phong Trào. Bác Hoan, anh Linh giúp em về tài liệu và chia sẻ những kinh nghiệm PTC Sacramento. Anh Kỳ cùng em đi trợ tá sau 20 năm không sinh hoạt. Chị Phương Anh tâm sự những khó khăn trong gia đình và sự khuyến luyện với Phong Trào. Anh Tấn đã trở lại trong buổi Ultreya chia sẻ chủ đề “*Phục Vụ như Mẹ Maria*”... Và những **giọt lệ yêu thương** mang bao lo âu khi gặp anh Út, người em bảo trợ dự khóa 44, đau ốm trên giường bệnh...

Lạy Thầy, xin tiếp tục ban cho con những **giọt lệ yêu thương**! Đừng khóc cho bản thân con mà hãy biết khóc cho người khác. Biết khóc cho những gì đáng phải tiếc nuối. Hãy để cho những nỗi xót xa, thương cảm biến con trở thành người sẵn sàng giang tay giúp đỡ người khác. Và cuối cùng, đừng bao giờ để bản thân con trở thành kẻ vô cảm trước những nỗi đau trong lòng người-khác.

# Chia Sẻ Khóa 36 San Jose

Giuse Trần Văn Thành K36

Chào quý anh chị Cursillistas,

Mình là 1 trong bốn người ở Sacramento tham dự Khóa 36 SJ; trong đó có anh Tuấn, anh Hải, và anh Tom. Thật sự chỉ có ba người khởi hành từ Sacramento vì anh Tom đến từ San Jose.

Khóa 36 có phần đặc biệt hơn nhiều khóa trước vì khoá này vì có 7 Linh Mục tham dự. Trong



khóa, có 8 Decurias, thì Decuria của mình, Luca lại không có Linh Mục nào. Cũng khá đặc biệt, vì đây, có lẽ là ý Chúa.

*“Thầy đã chọn con.”* Câu này đã

in sâu vào tâm thức của mình từ ngày đầu tiên khi tham dự khóa học. (Sau này khi được đi trợ tá mình cảm nghiệm câu này vẫn luôn luôn đúng...)

Đi trợ khoá 44 vừa rồi mình được bác Kính chia sẻ, “Đây là lần đầu tiên từ ngày tổ chức khóa học 3 ngày ở Camp Francis, anh chị em đi khóa 36 trở lại phục vụ cho tổ chức khóa học với số anh em rất đông chưa bao giờ có.” Thật đúng vậy, anh trưởng khóa 44 là anh Trung, kể đến anh Michael (36) phụng vụ. Bên hành chánh có anh Lô (36). Cùng nhiều anh em khác tôi biết mặt mà không biết tên. Riêng Sacramento có 3 người khóa 36, Tuấn, Hải, và Thành. Tính ra Sacramento khóa 36 là 100% trở lại phục vụ khóa. Với Phong Trào Sacramento, anh em vẫn luôn gắn bó với sinh hoạt cùng các anh chị em. Đây là Hồng Ân Thiên Chúa đã đổ đầy cho khóa 36! Trở về làm trợ tá là sự thành công của khóa 36. Theo mình thì cả hai đều đúng cả.

Qua kinh nghiệm này mình luôn cầu nguyện cho mọi người đi dự khóa được ơn trở về phục vụ thì Phong Trào luôn tiến và giới trẻ có thể tham gia vào sinh hoạt của Giáo Hội nhiều hơn.

De Colores!

## Meo Vặt

### Giữ cho thịt trắng hồng

Với thịt heo, giò heo, thịt bò... khi vớt ra khỏi nước sôi, thịt còn đang nóng bốc khói, bạn nên ngâm ngay vào nước lạnh sẽ giữ cho thịt có màu trắng hồng. Thịt nguội sẽ săn chắc, có màu tươi giúp chế biến các món ăn đẹp và ngon hơn.

# Kể Từ Ngày Ấy

Maria Lê Ngọc Phượng

Thầy ơi, kể từ ngày ấy! Con biết yêu mến Thầy Chí Thánh nhiều hơn... qua Lời Chúa, tha thứ, và cơ hội để yêu thương.

*“Nếu ai nói: "Tôi yêu mến Thiên Chúa" mà lại ghét anh em mình, người ấy là kẻ nói dối; vì ai không yêu thương người anh em mà họ trông thấy, thì không thể yêu mến Thiên Chúa mà họ không trông thấy.”* (Thư 1, Gioan 4:20)

Người ở ngay trước mắt và đang chung quanh con mà con không yêu thương cho tốt và thật lòng, làm sao con dám nói yêu mến Thiên Chúa mà con không trông thấy?

Con nhìn lại như... đối với cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em trong gia đình, gia đình bên chồng hay vợ, láng giềng. Con không ghét họ nhưng con cũng không yêu thương họ theo lời Chúa dạy. Nghĩ đến đây, con lại nhớ đến Mười Điều Răn, điều răn thứ nhất Chúa dạy *“Mến Chúa và yêu người.”*

Mến Chúa thì mới yêu người được. Khi yêu người thì sẽ thấy sự hiện diện của Chúa trong con người ấy. Vậy là yêu mến Chúa qua con người. Tóm lại, yêu Chúa là yêu người, yêu người là yêu Chúa. Không yêu người là không yêu Chúa, không yêu Chúa là không yêu người. Cả hai điều phải có cùng lúc.

Bây giờ con mới biết *“Điều Răn”* này khó giữ và tại sao là *“Điều Răn Thứ Nhất.”* Chúa ơi! Con người khoác nhiều lớp áo. Chúa hiện diện trong con người, xin Chúa giúp con yêu Chúa và yêu luôn những lớp áo của con người. Như

vậy con mới mến Chúa và yêu người trọn vẹn như Điều Răn Thứ Nhất mà Chúa đã dạy.

Còn con nói *“mến Chúa”* mà lòng con lại thù người này, ghét người kia, vậy con là *“kẻ nói dối”* chẳng? Mà nói dối với ai chứ? Phải chăng là nói dối với Chúa?

Tội lỗi quá!!!

Chúa ơi!!! vậy là thế giới này nhiều *“kẻ nói dối”*, trong đó có con. Chắc Chúa buồn con cái Chúa lắm.

Con cảm nghĩ, con càng biết lời Chúa con càng biết mình tội lỗi. Con càng học lời Chúa bao nhiêu thì con càng biết tình yêu Chúa đối với con và nhân loại thật bao la, vô bờ bến bấy nhiêu.

Nhưng cũng lạ thay con cảm thấy thích thú và ao ước được biết lời Chúa hơn. Vì con tin rằng, mỗi lời Chúa dạy con sẽ khám phá ra chính mình và tha nhân. Con sẽ có được cơ hội để hoán cải và cầu nguyện nhiều hơn để xin được tha thứ. Con được học hỏi thêm sự khôn ngoan, thêm đức tin. Biết cho đi, biết chịu đựng vì Chúa, được thấy Chúa qua anh em và qua các việc làm hằng ngày.

Trước khi đi *“Khóa Ba Ngày”* con chưa được những ơn này. Vì con cũng đọc lời Chúa, học lời Chúa và nghe Lời Chúa nhưng con không có cảm nghĩ như bây giờ. Bây giờ, mỗi lần con đọc hay nghe qua một Lời Chúa, đầu con và lòng con cảm thấy buồn buồn gì đó mà không rõ? mắt con làm như được xem lại cuốn phim quá khứ của đời mình. Thật là một hành trình khá

dày! Nhìn lại con đã đi qua được mấy chương của quyển sách đời con chỉ dựa vào hai chữ “Đức Tin” mà thôi, chớ con chưa gặp Thầy và chưa biết mến yêu Thầy thật sự.

Từ ngày con tham dự “*Khóa Ba Ngày*” về. Con có cảm nghĩ và nhận xét rằng... kể từ ngày ấy.... con bắt đầu những chương mới nối tiếp quyển sách đời con. Những chương mới này có phần đặc biệt hơn vì con được gặp Thầy Chí Thánh và được Thầy trao tặng cho con nhiều món quà để con nghe được những gì con cần nghe, thấy những gì con cần thấy, để con tìm hiểu được chính mình. Mến Thầy và yêu tha nhân hơn. Nay mắt con đã hết mù và tai con đã hết điếc. Khi đọc và nghe lời Chúa con đã nghe thấy được tiếng Thầy phần nào. Nhờ đó con có cơ hội hoán cải và được mến yêu Thầy nhiều hơn.

### **Chọn lựa, tha thứ.**

*Tha thứ* là một sự *chọn lựa*. *Chọn lựa* tha thứ cho người ta hay không tha thứ. Đó là sự *chọn lựa* của con người.

Con xin chọn tha thứ để được thứ tha và giải thoát cho chính mình.

Con chọn tha thứ cho người dù người ta đã từng dùng con như con cờ.

Con chọn tha thứ dù là con bị hiểu lầm.

Con chọn tha thứ dù là tim con bị rướm máu.

con chọn tha thứ dù vết thương lòng con rất sâu.

con chọn tha thứ cho người và cho chính mình.

Vì con biết Thầy Chí Thánh đang thử thách đức tin của con. Con tin và phó thác mọi sự trong tay Thầy. Qua Thầy con sẽ trưởng thành trong

đức tin hơn. Vì “*Không tin vào chính mình - tức là con đã thất bại một nửa trước khi bắt đầu.*”. Con tin vào Thầy và sự cố gắng của mình. Con sẽ được Thầy chữa lành, cải đổi con, giúp con sống kết hiệp với Thầy và thêm đức tin cho con để con tiếp tục đi trên một tiến trình hoán cải liên tục nếu con chọn...tha thứ. Con tự hỏi con rằng... “*Người ta vá áo bằng kim, còn con sẽ vá con tim bằng gì?*”. Tim con được vá bằng tình thương của Thầy. Nhờ Thầy con biết tha thứ và tha thứ cho đến tận gốc rễ qua cầu nguyện và phó thác.

Tim con nay được Thầy và và...

từ Thầy con có đủ hạnh phúc để trở nên ngọt ngào,

từ Thầy con có đủ thử thách để con trở nên vững mạnh,

từ Thầy con có đủ nỗi buồn để con hiểu cuộc đời,

từ Thầy con có đủ niềm tin để con bước tới,

và từ Thầy con có đủ tình yêu để con dâng hiến cho đời.

### **Cơ hội sống yêu thương.**

Mỗi ngày con có cơ hội sống yêu thương, sống yêu thương với Chúa và với mọi người. Con có thể chọn lựa hay không chọn lựa, nắm lấy cơ hội mỗi ngày để sống yêu thương. Bởi vì:

“Người bi quan luôn tìm thấy những khó khăn trong mọi cơ hội.

Người lạc quan luôn nhìn được những cơ hội trong từng khó khăn.”

Con được biết trong mọi khó khăn đều có bài học để học hỏi và được gia tăng đức tin. Con phó thác và tin tưởng nơi Thầy Chí Thánh. Thầy đang dạy con điều gì đó để con được

trưởng thành hơn. Cho nên, mỗi sự khó khăn là một cơ hội được yêu mến Chúa nhiều hơn và là một cơ hội được gia tăng đức tin của chính mình đối với Thầy. Con biết thế! cơ hội đến và cơ hội sẽ đi. Con không muốn hối tiếc vì bỏ đi nhiều cơ hội Thầy đã đến với con, cho nên con cố gắng không bỏ lỡ cơ hội nào kể từ nay.

Theo lời ĐHY. P.X. Nguyễn Văn Thuận như sau:

*“Trước mọi công việc, trong mọi khó khăn, biết cầu nguyện, tìm ánh sáng và sức mạnh nơi Chúa, bàn hỏi với Chúa trước hết, phó thác cho Chúa trọn vẹn. Hy vọng trong thất vọng, cứ vui vẻ tiến lên, ngày mai có Chúa lo.”*

Đúng vậy có Chúa lo, cho nên con sẽ không buồn và không khóc vì mọi việc đã qua, từ nay con sẽ cười vì “Ngày Thứ Tư” đang chờ phía trước.

De-Colores!!!!!!!

## **Chuyện Cười**

### **Chúa Đã Nói Gì?**

Trong một thánh lễ hôn phối, trong lúc giảng thuyết, vị linh mục hỏi những người tham dự lễ cưới rằng:

- Các con có biết Thiên Chúa đã nói gì với những người lập gia đình không?

Chưa ai kịp trả lời thì một em bé đã nhanh nhẩu trả lời:

- Thưa cha, con biết. Thiên Chúa đã nói rằng: "Xin Cha tha tội cho chúng, vì chúng không biết việc chúng làm."

### **Xét Mình Xưng Tội**

Cha xứ khuyên giáo dân là cần phải xét mình kỹ lưỡng trước khi xưng tội.

Một ông chồng chia sẻ kinh nghiệm về cách thức xét mình như sau:

- "Tôi chỉ cần chọc vợ tôi một câu, vợ tôi sẽ nổi sung lên và đọc cho tôi nghe một lô các thứ tội mà tôi đã làm. Tôi chỉ việc lắng nghe và nhớ lấy. Thế là xong công việc xét mình, vừa mau lại vừa đúng".

# Người Phụ Nữ Đầu Tiên Dự Khóa 3-Ngày Cursillo

*Louis Võ Quý Hoan*

(theo tài liệu Rev. Ivan Rohloff)

Sự kiện phát triển phong trào Cursillo cho nữ giới trong chủ trương tông đồ giáo dân ở Tây Ban Nha thật kỳ thú. Nó giúp sự hợp tác và tương quan phục vụ đồng đẳng giữa 2 giới nam nữ được dễ dàng và thuận lợi. Điều này chưa từng xảy ra trong hoạt động tông đồ trước đây, nhất là trong các chương trình chính danh Công Giáo Tiến Hành. Hoạt động giao thoa giữa 2 giới thúc đẩy lớn mạnh ảnh hưởng Kitô và mối hài hòa trong Giáo Hội Tây Ban Nha. Sáng kiến này tạo nên nhiều vấn nạn cho Hội Thánh và xã hội lâu dài suốt nhiều thập niên qua ở Tây Ban Nha và thế giới.

\*\*\* Trong số đông bằng hữu của sáng lập viên Eduardo Bonnin có 1 phụ nữ ở Tarragona, tên Maite Agusti de Humet. Bà này thông minh và sáng tạo, du học ở Anh Quốc. Ngạc nhiên thấy chồng mình thay đổi đột ngột lối sống sau khi tham dự khóa 3 ngày Cursillo. Bà thích thú tìm hiểu và quyết làm theo. Bà tìm đủ cách để thuyết phục, dầu bị từ chối nhiều lần. Cuối cùng Bonnin sắp xếp cho bà tham dự 1 khóa dành cho đàn ông với điều kiện. Suốt tiến trình khóa, bà phải nấp sau bức màn, tham dự mà không một ai biết. Sau khóa, bà yêu cầu giám mục sở tại Hervas cho bà và những phụ nữ khác được tham dự khóa Cursillo thay thế các khóa tĩnh tâm khác thường được tổ chức hằng năm. Trước sự khuyến khích và hợp tác với Bonnin, bà được miễn cưỡng chấp thuận. Khóa mà bà tham dự trước đây không được đức cha Hervas và linh mục linh hướng chính của phong trào là Capo biết. Sau đó, các khóa thành công. Hàng giáo phẩm đành chấp nhận như sự việc đã rồi,

các khóa dành cho phụ nữ được tổ chức dài dài khắp nơi trong giáo phận Mallorca với Maite Agusti làm đầu tàu. Maite ý thức Cursillo là 1 phong trào của Hội Thánh, dẫn đưa Dân Chúa sống thâm sâu với Tin Mừng và không có lý do nào từ chối giới nữ chiếm ½ dân số của Giáo Hội.

Về trường hợp khi cả vợ lẫn chồng là Cursillistas thì sao đây? Nhiều người nghĩ chỉ nên cho các bà có chồng Cursillistas tham dự khóa mà thôi. Như vậy gọi là “Cursillos-Cursillos”. Một số linh mục còn nói phụ nữ không nên dự khóa “vì chẳng có gì lợi ích và không cần thiết”. Maite chỉ trích điều sai lầm này: Đàn ông thường đi khóa không được lựa chọn đúng đắn ở giai đoạn tiền Cursillo và không biết sinh hoạt hội nhóm ở hậu Cursillo. Bà nhấn mạnh các bà mà dự khóa sẽ giúp cải thiện hôn nhân và gia đình. Cursillo nên được coi là đòn bẩy tạo sự cải hóa hơn là làm tăng trưởng số đầu người.

Trong sách “Algo sobre Cursillos de Mujeres”, bà viết: Khác với nam giới, khi người phụ nữ lựa chọn Kitô giáo, họ hân hoan nhận rõ ý nghĩa cuộc sống mình giữa trần thế là do sự xếp đặt của Thiên Chúa, người Cha nhân lành, từng yêu thương họ vô ngần. Họ ý thức biết sống trọn vẹn và hoàn hảo cuộc đời mình. Khi 1 người nào bắt đầu chọn lối sống Kitô, người đó sẽ hiểu và khám phá mục đích tối hậu của cuộc sống. Họ sẽ khám phá cuộc đời mang ý nghĩa gì hay không. Họ hoàn toàn tự do và biết cách tự giải thoát khỏi thặng trầm trần thế. Họ sẽ sử

dụng tài trí đối phó với nghịch cảnh kiếp sống. Maite viết tiếp: “Đối với phụ nữ, họ chịu đựng nhiều hơn, nhưng có đủ quả cảm và quyết tâm chống trả. Trước đây, họ cam phận với mọi tình huống phũ phàng “ và rất thụ động chịu đựng”, họ chấp nhận lối xử sự ngược ngạo của xóm giềng xung quanh và nhất với bạn đời gần gũi”.

Maite biết có nhiều khóa Cursos cho phụ nữ ở các giáo phận được tổ chức trong thập niên 50. Bà cũng theo dõi nhiều khóa nam ở vài địa phương không tổ chức chu đáo với kết quả yếu kém. Do đó, bà lo ngại việc tuyển chọn sao có được nữ ứng viên xứng đáng. Maite cũng chỉ trích cách nhìn khinh mạn thường có của nam giới đối với phụ nữ, kể cả hàng linh mục. Đàn ông ngon lành hơn trong mọi việc? Bà ghi nhận các bà cũng cảm nhận điều xấu này khi phải hợp tác với đàn ông.

Maite viết tiếp: Đàn ông có hai điều lo sợ. Điều thứ nhất, đàn ông không dự liệu được tính tình hay thay đổi của đàn bà; phụ nữ thường phản ứng thụ động bất thường, do đó đàn ông không nhìn thấy kết quả phản ứng này. Điều thứ hai, khi người phụ nữ thiết tha và hăng say với tình

yêu Chúa, họ luôn vượt xa đàn ông về quyết tâm và nhiệt thành. Maite thêm rằng: “Phụ nữ thường là nạn nhân của sự bốc đồng rối loạn cào cào của mình đến nỗi làm nhiều điều trật lất mà tưởng là ngon lành. Đến khi sửa cho đúng, thì lại buông xuôi.”

Maite khẳng định: ‘Nếu Cursos được tổ chức ngon lành sẽ cải thiện sự giao tiếp và tương quan công tác giữa 2 giới’. “Đàn ông không cần đàn bà giúp tổ chức khóa, nhưng đàn bà lại cần đàn ông. Số lượng chị em tình nguyện đứng ra tổ chức các khóa nữ, ngày một ít đi, nên cần sự trợ giúp của nam giới, nhưng nếu đám này có mặt, sẽ không với thái độ “làm cha” thiên hạ.”

Hiện nay, các khóa nữ tràn đầy Tây Ban Nha, sự chọn lựa khóa sinh xảy ra ở nhiều nơi thật lung tung. Nhiều địa phương áp dụng phương thức chỉ lựa chọn vợ của các ông Cursos mà thôi. Nhưng vẫn chưa có một chính sách đồng nhất nào. Tuy nhiên, các khóa Cursos vẫn nở rộ dài dài ở xứ sở gốc gác này, dành cho đàn ông nhiều hơn đàn bà.

Deo Gracias!

## Chuyện Cười

### Cha ban phép lành

Cha xứ thường khuyên nhủ giáo dân và ban trật tự của giáo xứ là không nên để cho các trẻ em chạy nhảy, leo trèo, la ó trong vườn hoa ở đài Đức Mẹ. Một hôm cha thấy các em rất ồn ào, rượt bắt nô đùa trong khu vực đó ...cha bèn đưa tay phải lên xua qua, xua lại. đưa lên, đưa xuống ...ý cha muốn xua đuổi các em rời khỏi đài Đức Mẹ :đi ra bên trái,bên phải, đi ra khỏi khu vực và không được làm hư hại vườn hoa....nhưng các em đã không đi chỗ khác mà còn vẫn vui vẻ nói với nhau:

Cha đang ban phép lành cho chúng mình đó.

# Phục Vụ Theo Gương Mẹ Maria

*Phêrô Nguyễn viết Tân*

*Xin kính chào quý anh chị trong Chúa Kitô,*

Hôm nay, tôi được yêu cầu trình bày đề tài “Phục vụ theo gương Mẹ Maria.” Trông vào các anh chị, ai nấy nơi đây cũng tham gia sinh hoạt hai ba hội đoàn; công việc nhà, sở, hội đoàn tối tăm mặt mũi... Ngày Chúa nhật nào, cũng kéo bầu đoàn thể tử ăn ở tại nhà thờ từ 8, 9 giờ sáng đến 4, 5 giờ chiều. Chỉ thiếu một điều là không đem chăn chiếu ngủ lại nhà thờ. Như vậy nói chuyện phục vụ với quý anh chị, tôi cảm thấy hơi ái ngại. Nhưng mà khi nói chuyện phục vụ và lấy gương mẫu phục vụ của Mẹ Maria, tôi cảm thấy đỡ lo lắng hơn. Và riêng tôi xem đây cũng là cơ hội để chính mình phục vụ anh chị em.

Thưa anh chị em, qua bài nói chuyện này, tôi cũng chỉ mạo muội đưa ra một vài điểm về tấm gương phục vụ của Mẹ Maria, để chúng ta cùng dùng gương mẫu ấy hướng dẫn chúng ta trong khi phục vụ những người chung quanh một cách tích cực hơn.

*Xin Vâng hay Đáp Trả: (Bài ca Magnificat)*

*“Vâng, tôi đây là nữ tì của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói.”* (Lc 1, 38) Đây chính là lời tận hiến của Đức Maria. Lời thưa xin vâng của Mẹ đã dẫn đưa Mẹ vào Mẫu Nhiệm Nhập Thể. Qua lời đáp trả mau mắn ấy Mẹ đã trao cả cuộc đời của Mẹ cho Thiên Chúa. Lời thưa ấy đánh dấu một bước ngoặt vĩ đại trong đời Mẹ. Và cũng chính lời thưa ấy, Mẹ đã thánh hiến chính mình cho Thiên Chúa và từ đó Mẹ

tham dự vào công trình cứu rỗi của Thiên Chúa. Chính Đức Maria đã cảm nghiệm được những gì Thiên Chúa đang muốn nơi Mẹ, nên Đức Maria đã mau mắn đáp lại lời mời gọi của Thiên Chúa với cả đời “Xin Vâng”. Chính khi lên tiếng “xin vâng”, cuộc đời của Mẹ là cuộc đời phục vụ và hiến dâng...

Còn chúng ta, chúng ta có sẵn sàng đáp trả khi anh chị em, hoặc vợ chồng con cái nhờ vả điều gì?

**Vội vã trong Hành Động:** (*Mẹ Maria vội vã lên đường đi thăm chị họ là Elizabeth*)

Chúng ta hãy nhìn vào gương Mẹ Maria: sau khi được truyền tin, cử chỉ đầu tiên Mẹ thực hiện là cử chỉ bác ái đối với bà chị họ cao tuổi Elisabeth. Theo tường thuật của thánh Luca: *“Lúc ấy, bà Maria vội vã lên đường, đến miền núi, vào một thành thuộc chi tộc Giu-đa.”* Luca 1, 39. Chúng ta nên để ý đến chi tiết mà thánh Luca ghi lại: **“Vội vã.”** Không vội vã và hân hoan sao được? Vì muốn chia sẻ niềm vui của bà chị họ, và lo lắng cho chị của mình sinh nở trong lúc lớn tuổi. Chúng ta cũng nên để ý là cuộc hành trình thăm viếng này cũng khá gian lao, vì địa hình hiểm trở của núi đồi, khoảng cách ước tính là 80 miles. Chắc chắn phương tiện lúc đó chỉ là đôi chân của chính mình hoặc khá hơn Mẹ có một con lừa.

Và Mẹ Maria ở lại với chị họ mình để giúp đỡ bà trong thời kỳ thai nghén khoảng ba tháng ... Chúng ta có thể hình dung được thái độ cũng như cung cách phục vụ của Mẹ Maria: chắc

chấn là tận tụy và lam lũ. Xin xem Luca đoạn I, câu 56. Riêng chúng ta, khi được kêu gọi tham gia vào một công việc chung, thái độ của chúng ta ra sao? Chúng ta có chần chừ? Thoái thác? Hay hứa mà chẳng bao giờ thực hiện? Hay trễ nãi? Nửa vời?

**Tinh Tế, Bén Nhạy:** *Trước hết Mẹ là người quan sát và Mẹ Maria thấu hiểu.*

Mẹ Maria có mặt trong tiệc cưới do sự quan phòng của Thiên Chúa. Qua câu chuyện tiệc cưới Cana, chúng ta thấy Mẹ đã “can thiệp” một cách tích cực vào phép lạ hôm đó, phép lạ đầu tiên của sứ vụ rao giảng tin mừng của Chúa Giêsu. Không phải ngẫu nhiên mà phép lạ đầu tiên lại xảy ra trong bối cảnh như vậy. “Ngày thứ ba, có tiệc cưới tại Cana miền Galilê. Trong tiệc cưới có thân mẫu Đức Giêsu. Đức Giêsu cùng các môn đệ cũng được mời tham dự. Khi thấy thiếu rượu, thân mẫu Đức Giêsu nói với Người: “Họ hết rượu rồi.” Đức Giêsu đáp: “Thưa bà, chuyện đó can gì đến bà và tôi? Giờ của tôi chưa đến.” Thân mẫu Người nói với gia nhân: “Người bảo gì, các anh cứ việc làm theo.” John 2, 5. Chúa Giêsu dự tiệc cưới cùng một phái đoàn hùng hậu: có cả mẹ mình và các môn đệ. Chúa, các tông đồ cũng như khách dự tiệc đang ăn uống... Chỉ mình Mẹ quan sát và thấy rõ gia đình đang thiếu rượu. Chắc hẳn là một sự “chẳng lành cho cô dâu cũng như chú rể.” Tình thế thật bẽ bàng, nên Mẹ đã ra tay. Muốn phục vụ người khác, chúng ta cần phải có một con mắt tinh tế, một trái tim nhạy cảm để cảm thông với những người bé nhỏ tầm thường, những kẻ bị ruồng bỏ. Chúng ta cần hiểu và đau nỗi đau của người chung quanh, xóm giềng, người cùng sở, cùng trường; con cái vợ chồng

trong gia đình. Chúng ta có thờ ơ vô cảm với lối xóm láng giềng?

Khi xã hội nhiều nhường, tao loạn; sự tàn khốc của bạo lực xảy ra hằng ngày trên báo chí, truyền hình ... Đói khổ, chiến tranh triền miên dễ làm cho chúng ta dửng dưng vô cảm. Trong cuộc sống, tệ hơn có khi chúng ta trao những thứ người khác không cần. Còn những thứ anh em cần chúng ta lại không cho. Chẳng hạn chúng ta trao những lời có vẻ răn dạy, bảo ban, trong lúc anh chị em cần sự an ủi, thông cảm. Muốn làm chứng cho Thầy chí thánh, hơn ai hết chúng ta cần có một trái tim rộng lượng, con mắt tinh tế và bén nhạy để thấy được, hiểu được nhu cầu, hoàn cảnh của anh chị em chúng ta. Một điều may mắn cho giáo hội trong giai đoạn hôm nay, những hành động cũng như giáo huấn của giáo hoàng Phanxicô chỉ cho ta thấy một tâm hồn nhạy cảm và nhân hậu nơi người lãnh đạo Giáo hội. Ngài nhấn mạnh đến lòng thông cảm với hối nhân, giáo huấn của Giáo Hội không thay đổi, nhưng ngài cung cấp cho chúng ta một cái nhìn khác, đặc biệt với một con tim bao dung và rung động trước nỗi khổ đau của tha nhân.

**Hy sinh:** (Đỉnh cao của tấm gương phục vụ của Mẹ Maria)

Bức tranh âm đạm của buổi chiều thương khó trên núi Sọ, cho ta thấy trên Thập giá Con Mẹ hiến tế để cứu chuộc nhân loại; Mẹ hy sinh dâng hiến con mình theo kế hoạch, chương trình cứu rỗi của Thiên Chúa. Tột đỉnh của phục vụ là hy sinh là trao ban, chính mình. Nhìn lại trong hoàn cảnh của mỗi một người, có thể nói một cách khái quát là hình thức phục vụ của chúng ta chỉ giới hạn ở thời gian, tiền bạc, hay công sức. Nhưng trong suốt lịch sử nhân loại,

muôn vàn hình ảnh phục vụ qua hy sinh, hy sinh chính bản thân, sinh mạng cho những người thân yêu, cho những lý tưởng, mục tiêu cao đẹp, hoặc tầm thường, đôi khi tàn nhẫn. Khi vinh danh những người tử sỹ Hoa Kỳ, một tác giả nói: “Mọi người đều cho đi một ít. Nhưng chỉ một ít người hiến dâng tất cả.” (*All give some, Some gives all*). Cũng tiếc thay hôm nay vẫn có những kẻ tuân thủ “thánh lệnh” ôm bom tuân giáo, gây tang tóc kinh hoàng cho nhân loại.

Đến đây xin phép kể anh chị em giai thoại con gà mái và con heo trong một nông trại. Vào một buổi sáng đẹp trời cả hai thả bộ trong vườn. Cả hai thảo thảo tranh luận bất tận về ý nghĩa của chữ tình yêu; tranh cãi con nào có ích cho chủ và yêu chủ nhiều hơn. Nàng gà mái nói tôi yêu nên hằng ngày tôi đẻ ra một cái trứng cho ông chủ. Ông chủ có thể dùng nó làm món trứng theo ý mình. Tôi có ích hơn. Con heo cuối cùng phải nói một cách trịnh trọng: tình yêu của tôi là trao ban, là hiến dâng trọn vẹn khi người ta đem vào lò mổ xẻ thịt tôi. Phục vụ và hy sinh trọn vẹn là như thế đó anh chị.

***Phục vụ trong Chúa:*** (*Chúa là trọng tâm của mọi sinh hoạt*)

Mẹ cứu mang cứu Chúa, hành trình dương thế của luôn có dấu ấn của Chúa Kitô con của Mẹ. Thái độ nhạy bén của Mẹ Maria trong bữa tiệc Cana cũng là thái độ của lòng tin. Mẹ tin Chúa sẽ thực hiện điều Mẹ cầu xin. Mẹ có tin Mẹ mới dám nói với gia nhân: “*Người bảo gì cứ làm theo.*” Khi căn dạy người khác như thế, thì chính Mẹ đã thực hiện trước, Mẹ quy chiếu cuộc đời mình về Chúa Giêsu, luôn thực hiện điều gì Thiên Chúa muốn.

Nếu trong các hoạt động phục vụ, chúng ta đặt Chúa là trung tâm thì công việc của chúng ta được thánh hóa. Vì nếu không có Chúa là trung tâm, thì các hoạt động của chúng ta sẽ giống như các hoạt động của những tổ chức phi-chính-phủ (non-governmental organization) như Đức Giáo Hoàng Phanxicô đã cảnh báo. Có Chúa là trọng tâm, chuyện thành công hay thất bại không làm cho chúng ta quá quan tâm; đặc biệt nếu có hiểu lầm hoặc mâu thuẫn, chúng ta không quá nặng lòng; ít ra chúng ta có thể bỏ qua. Và đặc biệt khi chúng ta hoạt động với tư cách một người kitô hữu, một cursillista, những việc làm của chúng ta có ảnh hưởng nhất định đối với những người chung quanh: lớn hay nhỏ, trực tiếp hay gián tiếp tùy theo mối quan hệ giữa chúng ta với họ.

Sau đây tôi xin kể anh chị em câu chuyện “Bà Mục sư và 10% tiền tips.” Bà mục sư tên Bell sau khi nhận cái bill với 18% tiền tips được tính vào hóa đơn của bà cho buổi ăn tối với 10 thực khách tại nhà hàng AppleBee’s. Bà viết xuống mấy chữ: “Tôi tip cho Thiên Chúa chỉ có 10%, tại sao mấy người lại được 18%?” Khổ nỗi bà lại ký tên với tước hiệu “Pastor”. Bà không để lại cho người hầu bàn lấy một đồng tiền tip. Một người hầu bàn, thấy đây là một câu chuyện vui, chụp lấy receipt và tung lên internet. Câu chuyện dưới thời đại gọi là @, chỉ trong ngày hôm sau đã lan truyền khắp nơi. Cô hầu bàn và người bạn tung tấm hình đọc đáo lên internet liền bị sa thải. Búa rìu dư luận đổ ập trên bà Mục Sư. Nhất là nó trở nên cơ hội cho những người bài Kitô giáo, bài tôn giáo chế diễu.

Ở đây chúng ta không nói đến 18% là nhiều hay ít, chuyện đáng nói với chúng ta đây là bà đã nhân danh Thiên Chúa để mặc cả tiền tip sai biệt. Nhân câu chuyện này, chúng ta thấy rằng,

cần phải có lòng nhân ái, cần phải có sự khôn ngoan và tế nhị. Chúng ta cần phải thận trọng về ngôn ngữ, thái độ trong khi phục vụ.

### **Phục Vụ liên lý:**

Khi Chúa Giêsu còn bé nhỏ, còn là một cậu thiếu niên Mẹ Maria là người nuôi dưỡng, phục vụ. Mẹ phục vụ Chúa cho đến những tháng ngày chính thức sứ vụ rao giảng của mình. Và có thể suốt hành trình rao giảng ngược xuôi, Đức Mẹ vẫn theo để giúp đỡ con mình và các thánh tông đồ. Nói đến đây, chúng ta không thể không nhìn lại các chị, những người suốt những tháng năm phục vụ tận tụy chồng con.

Nói đến thái độ kiên trì trong việc phục vụ, chúng ta hãy lắng nghe Mẹ Têrêxa kể lại câu chuyện sau đây: *“Một lần nọ ở Bombay có một hội nghị lớn về tình trạng nghèo khổ. Khi tôi đến nơi, ngay trước cửa của địa điểm trong đó hàng trăm người đang nói về lương thực và cái đói, tôi thấy một người đang hấp hối. Tôi đưa người ấy về nhà chúng tôi dành cho người hấp hối. Người ấy chết ở đó. Người ấy chết vì đói. Trong lúc những người ở bên trong nói về việc làm thế nào để trong mười lăm năm, chúng ta sẽ có thật nhiều lương thực và thế này thế kia – còn người đàn ông đó thì đã chết.”*

Chúng ta hãy quan sát, nhìn xem biết bao nhiêu người ngày đêm phục vụ chúng ta không ngơi nghỉ: vợ con và nhiều người khác nữa kiên trì, lặng lẽ phục vụ... những người chúng ta không thấy, không biết.

### **Phương thức phục vụ của người Cursillista hôm nay:**

Muốn làm chứng cho Thiên Chúa, chúng ta cần phải ra ngoài “phố chợ”; chúng ta không chỉ

ngồi trong khuôn viên thánh đường để làm chứng, không thể chờ đợi người đến với ta. Đức Giáo Hoàng muốn giới trẻ, ngay cả chúng ta nữa: hãy mạnh dạn ra khỏi khuôn viên giáo đường, xuống đường, tủa ra đường phố. Nơi đó chúng ta mới gặp gỡ những người đang đói khát: tinh thần cũng như vật chất. Qua nhận xét cá nhân, nói một cách tổng quát, người Công giáo Việt nam chúng ta có thói quen đóng kín, cô lập trong khung cảnh giáo xứ. Điều đó làm cho chúng ta cảm thấy an toàn hơn, thoải mái hơn. Nhưng chúng ta nhớ rằng, thế giới của con cháu chúng ta là ngoài xã hội. Chúng ta không ra ngoài xã hội, làm sao chúng ta có thể hướng dẫn con cháu chúng ta hòa nhập vào dòng chính với tư cách là một Kitô hữu?

Xin kể lại cùng quý anh chị một sinh hoạt mà cá nhân chúng tôi có dịp thực hiện 28 năm về trước. Lúc đó tôi còn phụ trách đơn vị Hướng Đạo VN ở Sacramento. Một huynh trưởng gợi ý đơn vị chúng tôi thực hiện một bữa ăn miễn phí tại Loaves and Fish... để các em HDS có kinh nghiệm phục vụ những người vô gia cư; và là một cách để nói lên lòng biết ơn người Hoa Kỳ, vì một số họ là những cựu chiến binh tại VN. Lúc đó người Việt chúng ta còn ít và còn nghèo. Lúc đó cá nhân chúng tôi còn là một sinh viên. Nhưng với sự giúp đỡ của cộng đồng nhỏ bé, chúng tôi cũng cung cấp được một bữa ăn ngon miệng để phục vụ những người đói khát. Các em trong đồng phục hướng đạo, tiếp thức ăn cho thực khách. Đó là hình ảnh đẹp đối với người đến ăn. Riêng cá nhân mình, tôi thấy được niềm vui khi quan sát cảnh những người vô gia cư thật vui vẻ và hạnh phúc khi đến nhận thức ăn từ các em.

Mỗi một người trong chúng ta cần suy nghĩ, ngồi cùng nhau tìm ra một vài hình thức sinh

hoạt để thực thi tinh thần phục vụ một cách tích cực hơn, năng động hơn, đa dạng hơn. Có thể bước đầu chúng ta không thoải mái, nhưng đó là đường chúng ta cần phải đi. Chắc chắn những hoạt động như thế sẽ đem đến cho chúng ta những trải nghiệm tốt đẹp, quý báu và phong phú. Và nếu những sinh hoạt này, chúng ta có thể cho con em chúng ta cùng tham gia, đó là một cách thể giáo dục sống động và hiệu quả nhất.

Cá nhân chúng tôi cũng mong được thấy anh chị em chúng ta hướng dẫn, giúp đỡ hỗ trợ con em chúng ta, đoàn TNTT dẫn thân hơn nữa trong các hoạt động bác ái, xã hội hoặc tham gia thật nhiều các sinh hoạt giới trẻ của giáo phận. Chẳng hạn các em mỗi năm tham gia cuộc tuần hành “Walk for Life” ở San Francisco. Năm ngoái hơn 40,000 người đủ sắc tộc, tôn giáo, có cả những người vô thần, đủ mọi lứa tuổi biểu dương và tôn vinh sự sống. Có rất nhiều bạn trẻ đến từ các đại học, trung học. Có những phái đoàn đến từ Arizona, Utah, San Diego... Nếu chưa tham dự, anh chị không thể hình dung được hình ảnh đoàn người bất tận lần chuỗi hoặc hát thánh ca rất thánh thiện giữa phố xá San Francisco. Có một quãng đường ngắn, đoàn người đi giữa sự la ó của những người phò phá thai, hoặc đồng tính. Cứ đem các em đến những nơi như vậy, để các em có dịp “va chạm”, đối

diện với một thực tế mà sau này chúng sẽ đối diện. Qua đó, các em cảm thấy không lẻ loi trên hành trình đức tin. Chắc chắn những sinh hoạt tương tự như thế sẽ để lại nơi các em những bài học vô giá mà chúng ta hoặc thầy cô trong những lớp giáo lý không thể dạy cho các em được. Các em sẽ thấy rằng nền luân lý mà các em nghe từ chúng ta; giáo huấn của giáo hội không phải là luân lý của một số ít u mê và lỗi thời.

Thưa quý anh chị,

Để kết thúc bài chia sẻ hôm nay, tôi xin phép trích dẫn lời của ĐGH Phanxicô về vấn đề tân-phúc-âm-hóa: *“Tân phúc âm hóa là làm đời sống đức tin bừng tỉnh trở lại trong tâm trí người đồng thời với ta. Đức tin là một ơn phúc của Thiên Chúa, nhưng điều quan trọng là Kitô hữu chúng ta phải biểu lộ cách sống đức tin của ta một cách cụ thể, qua tình yêu, hòa hợp, vui tươi lẫn đau khổ, vì điều này khiến người ta đặt câu hỏi, giống như buổi đầu của Giáo Hội, rằng ‘Tại sao họ lại sống như thế? Điều gì thúc giục họ làm vậy?’ Những câu hỏi này đem ta tới tâm điểm của việc phúc âm hóa là làm chứng cho đức tin và đức ái”*.

Xin chào quý anh chị và xin cảm ơn anh chị đã lắng nghe.

## **Meo Vặt**

### **Gà luộc có da căng, vàng óng**

Để luộc gà không bị nứt da, khi luộc, cho gà vào nước còn lạnh và bắc lên bếp, sau đó luộc với ngọn lửa đủ để nước sôi "tim", kéo thời gian luộc dài bình thường. Sau đó vớt gà ra và ngâm ngay vào nước lạnh để giữ da có màu vàng óng và căng, giòn. Khi gà nguội hẳn, vớt ra rắc để ráo nước, dùng mỡ gà ngấm vào, gà luộc sẽ căng bóng trông rất ngon.

# Những Khó Khăn Gặp Phải Khi Dẫn Thân Phục Vụ

*Maria Nguyễn Trần Quỳnh Tiên, K564*

*“Con ơi nếu con muốn dẫn thân phục vụ Đức Chúa, thì con hãy chuẩn bị tâm hồn để đón chịu thử thách.” HC 2:1*

Lời Chúa mời gọi chúng ta “chuẩn bị tâm hồn để đón chịu thử thách”, chúng ta có kiên trì không khi gặp thử thách: những khó khăn, những chướng ngại, những sự vụ khổng, v.v.? Ta phải làm gì?

Những khó khăn gặp phải khi dẫn thân phục vụ:

1. Chính bản thân mình: khi dẫn thân phục vụ chúng ta phải đương đầu với bản chất yếu hèn của chính mình như là sự lười biếng, nản chí, nhút nhát, sợ sệt, thiếu nghị lực, thiếu tự tin, thiếu can đảm, sợ khó khăn, và nhất là không đặt niềm tin vào Chúa.
2. Đối với anh chị em là những người cùng phục vụ với mình: khi quá hăng say phục vụ thì mình có thể sẽ bị người này người nọ nói xấu, ghen tị, bị si nhục, dèm pha, tranh dành quyền lợi, thiếu sự đoàn kết và hợp nhất, thiếu sự tha thứ, lợi dụng nhau.
3. Gia đình: gia đình có thể là một động lực giúp chúng ta dẫn thân phục vụ tốt hơn hoặc là ngăn cản chúng ta như là cha mẹ, vợ chồng, anh chị em không tán thành việc làm của mình, cảm thấy khó chịu, bực tức, la rầy mình, nói mỉa mai, châm biếm...

*“Vì từ nay, năm người trong cùng một nhà sẽ chia rẽ nhau, ba chống lại hai, hai chống lại ba.” Lc 12:52.*

4. Thời gian và tài chánh: khi dẫn thân phục vụ chúng ta nêu lên đủ mọi lý do là bận rộn nhiều việc không có thời gian, hoặc chúng ta lãng phí thời gian như đi shopping (shopaholics), coi TV, chơi games, dành thời gian tán ngẫu thay vì dành thời gian đi phục vụ cho tha nhân, không có phương tiện về tài chánh.

Thường khi dẫn thân làm tông đồ cho Chúa là chúng ta phải bỏ công, bỏ của và nhất là hy sinh nhiều thời gian để dẫn thân phục vụ:

*“Anh em hãy cho, thì sẽ được Thiên Chúa cho lại. Người sẽ đong cho anh em đấu đủ lượng đã dằn, đã lắc và đầy tràn, mà đổ vào vạt áo anh em. Vì anh em đong bằng đấu nào, thì Thiên Chúa sẽ đong lại cho anh em bằng đấu ấy.” Lc 6:38.*

Những người đang dẫn thân phục vụ đều gặp phải những khó khăn vừa nêu trên. Chỉ nhờ có ơn Chúa mới giúp chúng ta vượt qua những bức tường ngăn cản này. Ơn Chúa ban đủ cho mình để ta có thể chiến thắng với mọi khó khăn. Thiên Chúa luyện chúng ta như luyện vàng trong lửa để cho ta có một đức tin bền đỗ. *“Những thử thách đó nhằm tinh luyện đức tin của anh em là thứ quý hơn*

vàng gấp bội, - vàng là của phù vân, mà còn phải chịu thử lửa.” 1 Phêrô 1:7.

Muốn vượt qua được những khó khăn trên thì mình phải luôn luôn cầu nguyện, học gương cầu nguyện của mẹ Têrêsa Calcuta, cầu xin Thiên Chúa ban cho ta ơn kiên trì, can đảm, và sức mạnh. Trong thư của Thánh Phaolô gửi cho Côrintô khi Ngài bị gặp phải những nỗi khổ thì Thánh Phaolô xin Chúa lấy đi và giải thoát khỏi sự thống khổ này. Nhưng Chúa trả lời, *“Ơn của Thầy đã đủ cho con, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối.”* Thánh Phaolô nói *“Thế nên tôi rất vui mừng và tự hào vì những yếu đuối của tôi, để sức mạnh của Đức Ki-tô ở mãi trong tôi.”* 2 Côrintô 12:9.

Ai trong chúng ta đều có yếu đuối, chúng ta đặt niềm tin tưởng vào Đức Ki-tô là Ngài sẽ ban cho chúng ta sức mạnh để chiến thắng.

Em xin chia sẻ đôi dòng về khó khăn chính bản thân mình. Em đang giúp cho giáo xứ St. Joseph đưa Minh Thánh Chúa cho những



người già, những người bệnh ở nhà hoặc ở các nhà dưỡng lão. Những tháng đầu rất là khó khăn cho em, nhiều lần muốn từ bỏ

công tác này. Tới các căn nhà này có nhà thì âm u, ẩm, mùi hôi thối, mùi mốc, dơ dáy...., rất là khó chịu. Mấy tháng đầu cơ thể không quen thì bị ốm. Rất là nản chí, thêm lại tính lười biếng nổi lên. Có một lần em sắp từ bỏ công tác này, thì em kêu cầu tới Chúa giúp sức cho em, “Cha ơi, con làm không nổi, thân xác con thì yếu đuối, ngà y nghĩ của con ở nhà thì sướng hơn- đây là ý nguyện của con thôi, nhưng xin Cha giúp sức cho con để con có thể làm theo Thánh Ý Cha.” Lúc đó em cảm nghiệm hai bàn tay đang đặt trên đầu em, ban cho em ơn bình an và ơn sức mạnh của Chúa. Từ đó em không dám có ý định bỏ cuộc. Chúa giúp sức cho em để tiếp tục đồng hành với những người già và những người bệnh tật.

Khi dần thân phục vụ thì chúng ta quên mình, làm mọi sự đều Vinh Danh Chúa trong sự hợp nhất, khiêm nhường, và thương yêu. *“Anh em là những người được Thiên Chúa tuyển lựa, hiến thánh và yêu thương. Vì thế, anh em hãy có lòng thương cảm, nhân hậu, khiêm nhu, hiền hoà và nhẫn nại. Hãy chịu đựng và tha thứ cho nhau, nếu trong anh em người này có điều gì phải trách móc người kia.”* Côlôse 3:12-13.

Những lúc gặp khó khăn, hãy đến Thánh Thể Chúa là nguồn ban sức mạnh, sức sống, và tình yêu cho ta. Trong Ngài chúng ta có tất cả. Lạy Chúa, Chúa là Người nâng đỡ, ủi an, và trợ giúp chúng con trong mọi lúc, mọi nơi, và mọi hoàn cảnh, xin giúp chúng con luôn tỉnh thức cầu nguyện, kiên tâm, và tín thác-vào-Chúa.

# Nhớ, Quên

*Phaolô Phạm Hân K42*

Nếu phân tích sự nhớ, quên có phương pháp khoa học; sự hình thành não trạng có tính cách logic hay từ kiến thức y khoa thì quả là vượt khỏi hiểu biết của tôi. Vì bởi, nó phân chia ra thành nhiều loại, nào là... ghi nhớ bản năng, ghi nhớ huấn tập, nhớ nhiều, nhớ ít, nhớ sơ sơ, nhớ da diết, nhớ thiết tha, nhớ từ trong lòng nhớ ra ngoài ngõ..... Nhớ là bởi được lập đi, lập lại nhiều lần trong đời sống. Và quên cũng thế!

Quên vì bởi không nhớ hoặc chưa nhớ; quên mất luôn tông tích như chưa một lần gặp gỡ, chợt quên đường về, quên cả con đê đầu làng.... Nếu phân chia ra từng loài để tìm biết về cái nhớ theo bản năng thì ông bà ta có kinh nghiệm như thế này: “Lạc nhà nắm đuôi chó, lạc ngõ nắm đuôi trâu.” Kinh nghiệm của ông bà khi xưa chưa có bản đồ, la bàn hoặc những dụng cụ định hướng đã cho ta biết rằng hai loài vật kề cận bên ta có trí nhớ tìm đường về hơn ta, và không biết bao nhiêu loài còn hơn ta nữa. Cho nên, nếu có đi lạc cứ nắm đuôi nó mà tìm đường về nhà là “an toàn trên xa lộ”. Cũng có người cho rằng lãng quên (không nhớ) là một hình phạt tàn nhẫn vì sự hiện hữu của một đơn vị bỗng nhiên biến mất, mất luôn tông tích..., không khác chi một người thân nào đó bỗng nhiên như người xa lạ (không nhớ) trong một ngày đẹp trời nào đó. Tàn nhẫn chứ(!)

Vòng vo như thế, không biết để có biện hộ cho chính mình hay ngụy biện cho những hành động nối tiếp của “Ngày Thứ Tư” đầy cam go mà người Kitô hữu phải “vác thập giá mình mà theo Chúa”.

Khi xưa, người Do Thái muốn tìm điếm thiêng, dấu lạ; người Hy Lạp muốn tìm kiếm sự khôn ngoan trong khi Chúa Giêsu Kitô đã làm không biết bao nhiêu dấu lạ và sự khôn ngoan trong hành trình rao giảng Tin Mừng. Ngài đã ra lệnh cho sóng yên, gió lặng; kẻ chết sống lại; hoá



bánh ra nhiều; biến nước thành rượu; cho kẻ mù được sáng; người cùi được lành; rao giảng về nước Trời và nhất là... Chúa-Giêsu-Phục-Sinh.

Ngỡ rằng nhân thế hướng lên

Muôn lòng hoa nở hương thơm địa đàng

Cuộc đời là những hân hoan

Hay đâu “quên, nhớ” ngỡ ngang nhân tâm.

Tôi đã chịu phép rửa có ý thức để trở nên con cái của ánh sáng, đi theo làm môn đệ Chúa Giêsu Kitô bao năm. Tâm hồn tôi phải là đền thờ để Thầy luôn luôn ngự trị(?). Không còn như người Do Thái khi xưa luôn tìm kiếm dấu lạ để bám víu, mà dấu lạ luôn được thực hiện trong cuộc đời. Gần nhất, rõ ràng nhất, như trực diện cùng Thầy trong khoá ba ngày: Thầy đã bùng dậy trong tâm hồn đầy sóng to, gió lớn

của tôi như xưa Thầy đã chỗi dậy để dẹp yên sóng gió cho các môn đệ (Mt 8: 23-27) và phán rằng: “Sao nhất thế, hỡi những người kém lòng tin!” Thật vậy, con kém lòng tin! Lần chỗi dậy của Thầy sao như huyền thoại trong tâm thức. Vì từ đó, nó không mang một hành động cụ thể của đồng hành cùng Thầy trên những bước đường của cuộc sống nhưng... như... chợt nhớ, chợt quên! Có lẽ, tôi đã tách rời, phân chia rạch rời ra hai con đường tâm linh và hiện thực, không để chúng nhập nhằng trong một con người, một cuộc đời, một hướng đi. Và không biết rằng nó không thể tách rời. Có chăng chỉ tự đào sẵn cho mình huyết lạnh. Hoặc và chẳng, con Thiên Chúa đã Phục Sinh hơn hai ngàn năm trước, nhưng tôi chưa để Thầy Phục Sinh thường xuyên trong tâm thức để đồng hành cùng tôi trong ngày Thứ Tư. Phải chăng tác động của “Nhớ, Quên” đã biến thực tiễn thành huyền thoại? Và nhớ, quên không còn tùy thuộc vào sự kiểm soát của chính mình mà nó chịu ảnh hưởng bởi quá trình hình thành, trở trờ từ các tế bào trong não bộ? Để rồi nhớ lơ mơ, sơ sơ, mang máng hay quên tuột luột.

Lạy Thầy, Thầy đã Phục Sinh  
Với tay đan lấy bình minh giữa đời  
Lòng con, con vẫn chơi-vơi  
Phải chăng tâm thức nửa vơi nhớ, quên.

Khởi điểm của phong trào Cursillo được hình thành, hình như để... hàn gắn một đồ vỡ, nối kết một đứt đoạn của tinh thần, của tâm thức. Đồ vỡ, nối kết một liên hệ giữa ta với Đức Giêsu Kitô; đồ vỡ, nối kết một Tình Yêu tuyệt đối. Cho nên, nếu nói rằng Cursillo là phong trào hoá chuyển tâm thức toàn diện quả không sai tí nào. Vì con người cũ sẽ phải chết đi và chôn vào mồ cùng với Đức Giêsu Kitô. Chôn những thói hư, tật xấu; chôn những ràng buộc

của vật chất, đam mê, dục vọng và cả những ước mơ bao lần với tay nhưng chưa chạm đến. Để rồi sau ba ngày cùng Phục Sinh với Ngài. Phục sinh cùng với Đức Kitô cũng đồng nghĩa mặc lấy tâm tình Đức Kitô để thực hiện hoài bão Tình Yêu của Người mọi ngày trong cuộc sống (ngày Thứ Tư). Như vậy, hoá chuyển tâm thức có ăn nhập gì với nhớ, quên? Vì nhớ, quên là những trở trờ của từng tế bào trong não bộ nhưng không là từ tâm thức!

Lạy Thầy, con... cố gắng bào chữa cho chính mình; cho những hành động nối tiếp trong ngày Thứ Tư, những hành động không chuyển, tái được sứ mệnh thực hiện hoài bão của Tình Yêu. Tâm hồn con không là một ngọn đuốc hoặc chỉ là đóm lửa nhỏ nhoi soi đường trong hành trình Đức Tin, Cây, Mến. Con không ước mong thay đổi người khác, thay đổi môi trường, vì con người và môi trường không thể thay đổi nếu chính mình không thay đổi. “Cuộc chiến cam go và khó khăn nhất chính là phấn đấu và chiến thắng chính mình”. Không từng ngày phục sinh và đồng hành cùng Thầy để hoá chuyển chính mình toàn diện thì mong gì mang được hồng phúc của Thầy đến người anh em, hay băng bó được vết thương lòng của những người cần băng bó.

Lạy Thầy, khi xưa qua xương thịt và tâm hồn Đức Trinh Nữ Maria, Mẹ chúng con đã “xin vâng” mà Tình Yêu Thiên Chúa được thể hiện. Hôm nay, không qua xương thịt và tâm hồn chúng con, những người Cursillistas thì làm sao Tình Yêu Thiên Chúa chạm đến, với tới những người bất hạnh, cùng khổ trong mọi ý nghĩa?

Rất may, tôi đã gặp những người Kitô hữu, những người bạn luôn “một tay nắm Chúa, một tay nắm anh em”; tôi đã nhìn thấy, cảm nhận

tình yêu Chúa Giêsu Kitô đang lan tỏa từ bầu nhiệt huyết luôn sôi sục làm ấm lòng những người nguội lạnh, đang từng ngày, từng bước Phục Sinh Chúa Giêsu Kitô trong lòng anh em, để nhờ sự Phục Sinh, qua sự Phục Sinh đó mọi người có thể sống cùng, sống với Đức Kitô. Bình minh sẽ chan hòa, hạnh phúc sẽ triển nở. Tâm linh, hiện sinh chỉ là một, một con đường, một phương tiện cho một cánh chung.

Nhớ, quên nào phải cội nguồn(?)  
Đắm say mở cửa tâm hồn thiên thai  
Chiều nghiêng, bóng ngả bên ngoài  
Tâm tư lộng ngọc, trần ai sá gì!

Giữ mình trong sáng tư duy

Lội giòng nhân ái, sá chi muộn phiền  
Một tay nắm lấy anh em  
Tay kia nắm Chúa, vững bền tình Cha

Thứ Tư, đời sẽ mặn mà  
Cõi lòng từng cánh hương hoa vượn đều  
Nhớ, quên tựa ánh đèn khêu  
Sáng lên tâm thức, tối điều tối tăm

Cám ơn bằng hữu âm thầm  
Thắp lên ngọn nến, thâm trầm “Nhớ, Quên”.

## Chuyện Cười

### **Good News & Bad News**

Một xứ đạo nợ, sau nhiều năm gây quỹ xây dựng Thánh Đường, cuối Thánh Lễ chúa nhật, cha chủ tế vui vẻ thông báo cùng cộng đoàn dân Chúa:

Hôm nay tôi xin thông báo một good news và một bad news

-Good news tin vui là đến hôm nay chúng ta đã trả xong hết tiền nợ xây dựng nhà thờ.

Cả cộng đoàn vỗ tay reo mừng. Rồi mọi người thỉnh lặng hồi hộp nghe cha nói về tin buồn.

-Bad news là trong túi của quý vị vẫn còn tiền...

Cộng đoàn lại vỗ tay lớn hơn....

# Hành Đạo

*Phaolô Giuse Nguyễn Ngọc Anh K42*

CURSILLISTAS là những Kitô hữu, “tốt nghiệp” khoá ba ngày của PHONG TRÀO CURSILLO.

Cuộc sống ngày thứ tư của mỗi cursillista cần được Thánh Hoá bằng “Cái kiềng ba chân”: **Sùng Đạo, Học Đạo và Hành Đạo**. Thầy Chí Thánh luôn tha thiết mời gọi người Kitô hữu phải hội đủ ba yếu tố Sùng đạo, Học đạo và Hành đạo để trở nên người Kitô hữu đích thực. Hành Đạo chính là hoa trái của Sùng Đạo và Học Đạo.

## A. ĐỊNH NGHĨA HÀNH ĐẠO?

Hành đạo là đem **tình yêu của Chúa** đi vào hành động: Hành Đạo là mệnh dạn thực hiện con đường tình yêu của Chúa. Tức là chúng ta phải sống bằng **đời sống chứng nhân**. Nếu chúng ta chỉ biết kính Chúa mà không yêu người, không đến với tha nhân là chúng ta chưa thực sự yêu Chúa. Hành đạo chính là bổn phận của người Kitô hữu trong tình yêu Chúa và tình yêu tha nhân.

Để có một ý niệm rõ rệt về hành đạo, chúng ta nên hiểu biết về sự khác biệt giữa một hành động nhân bản với một hành động Kitô hữu và **hành động Kitô hữu đích thực**.

### 1. Hành động nhân bản:

Như khi ta đi thăm bệnh nhân ở bệnh viện, thăm tù nhân tại nhà tù, giúp đỡ người nghèo khó, đó chỉ là một hành vi nhân đạo.

### 2. Hành động Kitô hữu:

Khi ta thực hiện một hành động nhân đạo như trên, nhưng làm vì ý thức lương tâm Công Giáo,

làm theo luật Hội Thánh dạy, đó chính là hành động Kitô hữu. Đó là việc hành đạo, tuy nhiên, đó chỉ là "hành đạo sơ đẳng".

### 3. Hành động Kitô hữu đích thực:

Khi chúng ta làm cùng một hành động nhân đạo như trên, nhưng làm vì lòng mến Chúa, muốn thực sự mang tình thương Chúa đến với tha nhân, đó chính là hành động của người tông đồ đích thực. Người Kitô hữu đích thực luôn muốn sống cho tình bạn, theo lời Chúa dạy: “*Thầy ban cho anh em một điều răn mới là anh em hãy yêu thương nhau; anh em hãy thương yêu nhau như Thầy đã yêu thương anh em. Mọi người sẽ nhận biết anh em là môn đệ của Thầy ở điểm này: là anh em có lòng thương yêu nhau.*” (Gioan 13: 34, 35).

## B. SỰ CẦN THIẾT CỦA HÀNH ĐẠO:

### 1. Hành đạo thiết yếu cho đời sống nội tâm và quan trọng đối với ta.

Hành đạo là sự gặp gỡ chính mình với Thiên Chúa: Càng nguyện ngắm Thánh Thể, mình càng dễ kết hợp mật thiết với Chúa Kitô, sống như Đức Kitô, và hành động như Đức Kitô. Muốn được Đức Kitô ngự trong lòng, chúng ta luôn tự hỏi: chúng ta đã **thực sự hoán cải**: trí, lòng và cuộc sống của chính mình theo như yêu cầu của Chúa chưa? Chúng ta cần phải cố gắng liên tục, dẹp bỏ cái tôi nặng nề của mình, song song với **rèn luyện đức khiêm nhường**. Qua phúc âm, Chúa đã khuyên dạy ta: “*Các con hãy học cùng Thầy vì Thầy có lòng hiền hậu và khiêm nhường.*” (Mat-Thêu 11: 29). Chúng ta phải học theo gương Đức Mẹ “*Còn bà Maria hằng ghi nhớ tất cả những điều ấy, và suy đi*

*nghe lại trong lòng* (Lu 2, 19). Chúng ta cần làm tiêu hủy tánh kiêu ngạo và óc khoe khoang. Đó chính là hai bức tường ngăn cản Chúa đến với mình. Mình không dọn sẵn chỗ để Đức Kitô ngự trong lòng, thì lấy đâu Đức Kitô mà mang đến cho tha nhân!!.. Vì không ai cho cái mà mình không có.

## 2. Hành đạo thiết yếu cho đời sống xã hội và quan trọng đối với tha nhân

Chúng ta chỉ yêu được tha nhân khi chúng ta thực sự giao tiếp với họ. Muốn yêu tha nhân, chúng ta phải chấp nhận những cá tính riêng biệt của họ, sống hoà mình với thực tại của họ. Chúng ta phải mở cửa đón nhận tha nhân với cả con tim chân thành của chúng ta. Nhờ có tình yêu của Chúa Kitô mà Người Kitô hữu phúc âm hóa được môi trường mình đang sống, từ trong gia đình đến cộng đoàn, nơi sở làm, ngoài xã hội... Muốn biến cải môi trường, người tông đồ luôn ghi nhớ lời Thầy: "*Ta đến không phải để được phục vụ, nhưng để phục vụ.*" (Mt20: 26-28) tức là người làm đầu phải hầu thiên hạ. Mục đích chính của người tông đồ là đem Chúa và tình thương của Chúa đến cho tha nhân, mà bản thân mình có khi phải chịu những mất mát, thua thiệt.

## 3. Hành đạo thiết yếu cho Giáo Hội:

Chúng ta kết hợp với Chúa bằng ân sủng, nhờ những ân sủng Chúa ban, để trước tạ ơn Ngài, sau là chia sẻ những gì chúng ta có với người chung quanh. Những nén bạc mà Chúa trao cho chúng ta là người quản lý từ của cải, khả năng, thời giờ; chúng ta phải biết tận dụng để sinh nhiều lợi ích, vì ngày nào đó Chúa sẽ hỏi chúng ta: "Cha đã ban cho con các thứ, con đã làm gì để sinh lợi cho Cha?" Vì thế người Kitô Hữu phải xem Hành Đạo là bổn phận tất yếu của mình. Luôn nhớ lệnh truyền của Chúa "Hãy ra

đi và rao giảng cho muôn dân" nên từ đó chúng ta nhận thấy có hàng hàng lớp lớp những tông đồ nhiệt thành của Giáo Hội Chúa: Từ các vị Thánh tử vì đạo đến các bậc tu sĩ nam nữ đang sống đời sống chứng nhân cho Chúa

Chúng ta cần học ba gương sống đạo tiêu biểu:

### a. Mẹ Teresa Calcutta:

Đơn sơ, hiền dịu, khiêm tốn, trong sáng và chiếu tỏa TÌNH YÊU THIÊN CHÚA!. Mẹ nói: Con à, nếu không có Thiên Chúa hỗ trợ, chúng ta quả thật quá nghèo để có thể giúp đỡ người nghèo. Con nên nhớ: Mẹ chỉ là phụ nữ nghèo **luôn cầu nguyện**. Chính trong khi cầu nguyện mà Thiên Chúa đặt Tình Yêu Ngài vào lòng mẹ và nhờ thế, mẹ có thể giúp đỡ người nghèo. Con nhớ cho kỹ nhé: Mẹ giúp đỡ người nghèo vì mẹ hằng cầu nguyện, mẹ cầu nguyện luôn luôn!".

### b. Đức Cố Hồng Y Phanxicô Xaviê Nguyễn Văn Thuận.

Ngày 23/12/2002, Tòa Thánh công bố một sứ điệp ngắn, nhắc đến đặc điểm thứ nhất của Đức Cố HY như sau:

*"Một trong những đặc điểm của Đức Cố Hồng Y là, ngài là con người của **hoà bình**; ngài đáp lại mọi bạo lực chống lại ngài bằng tình yêu thương. Những kẻ làm chứng chính yếu cho điều này là chính những kẻ bắt giữ ngài, lại trở thành những người bạn của ngài, trong 13 năm bị giữ và bị biệt giam trong các nhà tù tại Việt Nam."*

"Điều làm cho Đức Cố Hồng Y nổi bật là nhân đức **hy vọng**, một niềm hy vọng không đánh mất sự tin tưởng vào con người, và là niềm hy vọng đã được Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II công bố khi nói: "*Đừng sợ! Tương lai được*

*rong mở. Thiên Chúa cùng đồng hành với chúng ta.*" Những con đường đời chúng ta có thể được xác định, được gọi hứng, bởi tựa đề của một trong số những tập sách của Đức Cố Hồng Y, như là "những con đường của Hy Vọng".

### c. *Linh mục Henri Nouwen:*

Ngài đã làm chuyện trái đời, đi con đường ngược chiều, từ giảng dạy đến học hỏi, từ dẫn dắt đến được dẫn dắt, từ nổi danh đến vô danh. Từ một giáo sư thần học, có trí óc thông minh lỗi lạc lại quay trở về sống bằng **trái tim yêu thương** của Chúa.

Năm 1986, Ngài quyết định từ bỏ 20 năm làm giáo sư tại các đại học nổi tiếng ở Hoa kỳ để đi coi giúp mục vụ những người bệnh tâm thần ở Toronto, Canada. Sống giữa những con người không đọc được các quyển sách cao siêu, nghe các bài giảng hùng hồn... Cái họ đang cần là tình yêu của Chúa mà họ chỉ cảm nhận bằng trái tim yêu thương của Ngài.

Ngài luôn chiêm niệm câu hỏi ba lần của Chúa Giêsu với Thánh Phêrô "Con có yêu mến Thầy không?" Trong 40 tác phẩm của linh mục Henri Nouwen, có lẽ cuốn sách "In The Name Of Jesus" là có sức truyền cảm và thu hút mạnh nhất.

## C. NHỮNG QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ HÀNH ĐẠO:

Những quan niệm sai lầm về Hành Đạo mà chúng ta thường gặp phải như:

### 1. **Nhà thờ của ta, cộng đoàn của ta, ta lo, ... việc nơi khác, để người khác lo.**

Nếu chỉ thực hiện các việc tông đồ trong cộng đoàn, giáo xứ mà chúng ta đang sinh hoạt thôi thì chưa đủ. Người Kitô hữu cần phải phúc âm hóa ở mọi nơi, từ trong nhà, ngoài xã hội, cho

đến trong tất cả mọi môi trường mà khả năng của mình có thể thực hiện được.

### 2. **Hành đạo tùy sở thích:**

Việc hành đạo cần được thể hiện liên tục hàng ngày, không chỉ khi thấy thích thì làm, khi bất mãn hay không vừa lòng thì bỏ cuộc, hoặc khi dư thời giờ mới làm.

### 3. **Hành đạo tùy theo sự lựa chọn:**

Người tông đồ đích thực phải xem sứ mạng tông đồ như một ơn gọi, một bổn phận phải đáp ứng trong mọi môi trường, mọi hoàn cảnh mà không có sự lựa chọn.

### 4. **Hành đạo theo kiểu trình diễn:**

Người tông đồ đích thực chỉ thực hiện việc hành đạo với một mục đích cao cả, đó là vì làm sáng danh Chúa, không phải làm để phô trương cái tôi của mình, để được nổi bật hầu được mọi người ca tụng.

## D. PHƯƠNG PHÁP HÀNH ĐẠO

Trước khi bước vào phương pháp hành đạo, người tông đồ phải biết dùng trí khôn Chúa ban cho, để cân nhắc nên làm như thế nào cho quân bình, hợp lý; chúng ta phải có lòng nhiệt thành, bền chí, trung kiên, hoạt động trong niềm vui kèm theo hồn tông đồ tức là Hành Đạo trong siêu nhiên, có sự kết hợp mật thiết với Chúa, đó là việc **cầu nguyện**; cầu nguyện là khí cụ cần thiết nhất của người tông đồ, luôn bám vào Chúa; "**một tay nắm lấy Chúa, một tay nắm lấy anh em**". Song song với việc cầu nguyện, chúng ta còn phải hy sinh, hãm mình, làm những việc lành, đó là những của lễ bé nhỏ, tuyệt vời của chúng ta dâng lên Thiên Chúa, để được Thầy Chí Thánh cùng đồng hành với chúng ta.

Phương pháp hành đạo được thực hiện tuần tự theo ba bước chính sau đây:

### 1. Kết bạn:

Kết bạn là chìa khóa để mở cửa tâm hồn người khác, chúng ta đến với bạn bằng lòng chân thành, không mưu mô, xảo trá. Đừng bao giờ ngồi chờ để đợi bạn đến với mình, chúng ta phải chú ý và tìm kiếm họ trước. Nhiều lần Chúa Giêsu đã dạy ta “ Hãy dùng tiền của chóng qua ở đời này mà mua lấy bạn hữu. Để sau này họ sẽ đón rước ngươi vào chốn đời.”

Kết bạn nhiều khi quá dễ dàng, có trường hợp ngẫu nhiên tình cờ, với cái bắt tay nồng ấm, với ánh mắt tình thân, cũng tạo nên bạn mới. Một vài câu chào hỏi đơn sơ ban đầu mà kết quả lại nảy sinh ra tình bạn.

Còn các trường hợp khác; chúng ta nên vận dụng các yếu tố hành đạo để kết bạn: nghĩa là tận dụng trí thông minh, óc phản xạ để ngỏ lời với bạn. Dùng đôi tay sẵn sàng nâng đỡ bạn, dùng ý chí tha thiết muốn kết bạn và noi gương mẹ Teresa Calcutta liên lý cầu nguyện để tìm được bạn.

Thử lướt nhìn một hôn lễ, trước khi có được phép hôn phối thì cô dâu và chú rể phải trải qua rất nhiều thời gian và kinh nghiệm về tìm bạn và kết bạn vì “thương em mấy sông anh cũng lội, mấy núi anh cũng trèo...” So sánh như vậy thì việc kết bạn theo Phương pháp hành đạo càng dễ hơn nhiều. Tình bạn trong Chúa không có sự hợp tan, không ai chúc hạnh phúc mà quả thật là hạnh phúc...

### 2. Sống chân tình với bạn:

Khi đã kết bạn rồi, chúng ta hãy sống chân tình với bạn bằng sự lưu tâm, săn sóc. Phải biết lắng nghe và thông cảm, vui với niềm vui của bạn,

biết chia sẻ và hy sinh khi bạn cần, yêu thương bạn bằng cả tâm hồn. Điều quan trọng là không phê bình, chỉ trích hay lợi dụng bạn.



### 3. Đưa bạn đến với Chúa:

Sau khi chúng ta đã kết bạn và gây được niềm tin nơi bạn, đây là lúc chúng ta sẵn sàng để giới thiệu Chúa Kitô với bạn, cho bạn biết Ngài là Đấng trọn lành đang yêu thương bạn và mình, từ từ mang bạn đến với Chúa. Mọi cố gắng chúng ta làm đều hướng về một mục đích là làm cho Chúa, Thánh Gioan tẩy giả đã tóm tắt cuộc đời rao giảng của mình trong câu: "Ngài phải nổi bật lên, còn ta phải lu mờ đi." (Ga.3: 30) Trong thư thứ 1 gửi tín hữu Côrintô, Thánh Phaolô đã viết: " Trong tất cả mọi việc, hãy làm để vinh danh Chúa." vì sự sống, tài năng, sức lực, trí thông minh chỉ ở trợ nơi ta một thời gian; Phải làm sao cho chúng biến thành vĩnh cửu.

Là người tông đồ, chiến sĩ trung kiên và dũng cảm của Chúa, là chứng nhân của Chúa ở trần gian, chúng ta hãy cố gắng với hết khả năng mình để trở nên giống Chúa, dám nói lên lời hằng sống, nói đúng lúc, đúng chỗ. Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong việc hoạt động tông đồ, mở mang nước Chúa.

## E. KẾT LUẬN:

Chủ đề của năm đức tin: **Đức tin không việc làm là đức tin chết**. Giáo Hội đã và đang mời gọi từng người chúng ta phải hành đạo. Hành đạo là trách nhiệm của mỗi một người Kitô hữu, là trách nhiệm của những người Cursillistas sống ngày thứ tư.

Là người Kitô hữu, chúng ta luôn chiêm niệm câu Chúa hỏi Thánh Phêrô ba lần, “Con có yêu mến Thầy không?” Câu hỏi này Chúa cũng đang chờ từng người chúng ta trả lời với Chúa ba lần, rồi chúng ta hãy lắng nghe lời ngọt ngào của Chúa đang thì thầm bên tai mình “*không*

*phải các con đã chọn Thầy, nhưng chính Thầy đã chọn các con...*”(Ga 15: 16) .Và Chúa cũng đang than thở với mỗi người chúng ta “Lúa chín đầy đồng mà thiếu thợ gặt.” Chúng ta hãy bắt chước tiên tri Isaia thưa với Chúa “Lạy Chúa, này con đây, xin hãy sai con đi.” Vậy giờ đây chúng ta hãy xét xem, thực sự mình đã làm được gì cho tha nhân để sáng danh Chúa? Câu hỏi đó, chúng ta hãy tự trả lời với chính mình...Chúng ta cùng liên lý cầu nguyện: Lạy Chúa, xin Chúa ban cho chúng con được dứt khoát trên đường theo Chúa, cho chúng con học gương theo Chúa như tiên tri Êlisa mà không quay đầu lại với tính mê tạt xấu của mình../



# Quà Tặng Tuyệt Vời

*Phêrô Nguyễn Tư Văn*

Khi mới theo gia đình cậu tôi di cư vào Nam tại Lâm Đồng Bảo Lộc tôi chỉ là một chú bé con 6 tuổi. Nhà cậu tôi lại được dựng ngay kế một nhà nguyện do một cha cố Tây sành tiếng Việt trông nom. Một đêm tôi cần ra ngoài đi tiểu, thức dậy cầm đèn đi ra ngoài, tôi thấy cha đang quỳ trước một hang đá đã chiến, một hình ảnh đẹp tuyệt vời, với đầu óc non nớt tôi chợt nghĩ nếu có thêm ít bông hoa nữa thì tuyệt. Nghĩ vậy nên tôi cầm đèn đi ra suối vì biết bờ suối có nhiều bông hoa. Sau khi hái được một nắm đầy, tôi mang đến cho cha và xin cha cắm lên hang đá. Cha cố Tây ôm lấy tôi và hỏi tôi đã lấy được ở đâu? Sáng hôm sau cha qua nhà cậu tôi để xin phép cho tôi được đi theo cha trong những ngày tôi được nghỉ học.

Lần đầu tiên đi theo cha vào các buôn thương phải bám vào những giây leo rừng để băng qua những dòng suối chảy xiết, hoặc đi trên những cầu khi trơn trượt tôi rất sợ nhưng chỉ sau ít lần rồi cũng quen.

Đôi khi cha không cho tôi theo qua bên kia suối và bảo tôi ngồi chờ cha sẽ trở lại ngay. Khi cha trở lại tôi thấy cha rất mệt và áo dài đen phía trước ướt sũng. Có lần chờ lâu quá, tôi đánh bạo đi qua phía bên kia suối để tìm cha... chợt nghe những tiếng rên la nho nhỏ phía sau mấy tảng đá tôi tiến lại gần thì ôi thôi một cảnh tượng thật kinh hoàng, những con người với những hình dạng thật đáng sợ tôi phải quay mặt đi ngay lập tức; nhưng khi bình tĩnh lại quay sang nhìn cha đang bông ảm lấu chùi và băng bó vết thương cho những bệnh nhân - hai hình ảnh thật trái ngược – một người trắng trẻo đầu cao mắt xanh

đẹp như một thiên thần mà lại bông ảm những người hôi hám chẳng còn đủ hình người làm sao lại có cảnh trái ngược thế này!

Thế rồi khi có đủ trí khôn tôi đã theo một vị linh mục khác đến thăm trại phong Bến Sắn thuộc tỉnh Bình Dương. May mắn hôm đó lại gặp được mẹ bẻ trên, mẹ có tên riêng nhưng mọi người gọi mẹ là Dì Hai Bến Sắn. Khi gặp mẹ không hiểu với bộ áo dòng làm cho gương mặt mẹ thêm dịu hiền và sáng láng hay mẹ đã sẵn có một nét đẹp thiên phú – Một người con gái xinh đẹp con nhà giàu mà từ bỏ tất cả để đi tu và đến phục vụ tại các trại phong thế này chắc chắn phải có một tâm hồn khác người lắm thay !...

Rồi mới đây tôi được tham dự họp miền tại tòa giám mục Fresno, CA .Tôi được ngồi kế cận Đức Giám Mục Mai Thanh Lương, tuổi của ngài chắc cũng phải trên dưới 80 thế mà đầu óc ngài vẫn thật minh mẫn không những ngài nhớ từng câu chuyện trong Thánh Kinh mà cả đến những chuyện vui buồn và tiểu lâm ngài cũng đều diễn tả như là một diễn viên điêu luyện. Có vài chuyện ngài kể làm tôi suy gẫm mãi; đó là khi ngài mới chuyển về địa phận Los Angeles người ta đưa đến cho ngài một cô bé còn đang học trung học bị quỷ ám rất nghịch ngợm phá phách, mỗi lần đến ngài đều đuổi quỷ ra khỏi cô ấy, nhưng về nhà quỷ lại nhập vào như cũ phải mất khoảng 8 tháng mới trừ dứt. Một điều chắc chắn là người trừ được quỷ thì phải là người tốt lành nếu không đang lúc trừ quỷ không những không trừ được quỷ mà quỷ còn kể tội ra thì khôn. Và một hôm ngài cùng một vị giám mục

khác đến thăm một người cháu đang ở trong một tu viện kín- dù trong dòng kín nhưng dì cũng được tiếp người thân mỗi năm một lần một ngày - Đức Cha hỏi dì lần trước mẹ chết sao dì không về? Dì thưa lại “Mẹ con đã được Chúa cho về thiên đàng rồi thì cần gì phải về thăm nữa? Vậy sao lúc bố chết dì cũng không về? Dì trả lời vì khi còn sống bố nói hơi nhiều nên bây giờ đang bị giam cầm nơi luyện ngục chỉ ít nữa cũng sẽ được về thiên đàng bây giờ cùng chị em dâng lời cầu nguyện cho bố không tốt sao? Và Đức Cha nói: “Minh ở trong nhà Chúa hơn nửa thế kỷ vậy mà vẫn còn thua con

bé này mới chỉ tu được hơn chục năm” Một câu nói thật thà và khiêm tốn.

Lạy Chúa chúng con hết lòng cảm tạ Chúa đã chọn những người trẻ, khoẻ mạnh và tài đức làm linh mục, tu sĩ của Chúa để qua các ngài Chúa tuôn đổ muôn ơn xuống cho chúng con và cả thế giới – Họ là những món quà quá tuyệt vời mà Chúa đã dùng để giúp chúng con là những người tin vào Chúa sẽ được nên thánh. Muôn muôn đời chúng con ca ngợi Chúa. AMEN

## **Meo Vặt**

### **Bí quyết để luộc gà được đẹp và ngon**

Trong những ngày nghỉ cuối tuần, các bà nội trợ muốn chiêu đãi gia đình, những người thân món gà luộc là một món ăn phổ biến, dễ làm và khá ngon, tương đối thích hợp với túi tiền của các gia đình. Nhưng làm thế nào để chế biến gà được ngon và đẹp mắt? Nếu luộc kỹ để thịt bên trong thật chín thì lớp da và thịt bên ngoài bị nhừ; còn nếu giữ được lớp da ngoài còn độ dai, giòn thì lớp thịt và xương chặt ra còn màu đỏ.

Để khắc phục tình trạng này, khi luộc gà, bạn nên cho gà vào lúc nước còn nguội để da gà không bị nứt vỡ. Sau đó luộc gà trong nước sôi tim (sôi lăn tăn không sủi sóng lên). Luộc một con gà nhanh nhất khoảng 20 phút (trung bình là 30 phút), nhưng để luộc gà chín đều, da vàng óng phải mất khoảng 45-60 phút (để lửa nhỏ). Trong trường hợp gà mới lấy ở tủ lạnh ra, thời gian luộc phải tăng lên gấp đôi so với bình thường.

Để tạo cho gà có màu vàng óng, trông ngon mắt, tránh tình trạng gà khi luộc xong da bị sạm, xỉn màu thì khi gà vừa chín tới, bạn cần vớt gà ra khỏi nước sôi và ngâm ngay con gà còn đang nóng hổi vào thau nước sạch, nước lạnh càng tốt. Ngâm đến khi nào thịt gà nguội hẳn mới nhấc gà ra để giữ màu da không bị sạm xuống. Sau đó, để thịt ráo nước một chút, dùng mỡ da đã thắng quét một lớp lên da, da sẽ có màu vàng bóng và căng mượt, trông con gà rất hấp dẫn.

# Cảm Nghiệm Trợ Tá

Giuse Trần Văn Thành, K36

Chào quý anh chị Cursillistas thân mến,

Mình đã tham gia Phong Trào khoá 36 San Jose. Thật tình mà nói, đây chính là Hồng Ân Đức Tin cho chính mình và cho gia đình. Nhờ đi tham dự khóa 3 ngày của Phong Trào, Thầy Chí Thánh đã biến đổi mình và bà xã từ những người thụ động trở thành người năng động trong mọi sinh hoạt của Giáo Xứ và Cộng Đồng.

Qua nhiều buổi hội nhóm và liên nhóm, Thành luôn được nghe và giáo huấn câu “*một tay nắm Chúa một tay nắm anh chị em.*” Mình luôn khắc ghi trong lòng. Nói thì rất dễ hiểu nhưng đem ra thực hành thì có phần khó khăn. Làm sao, làm sao để được hiểu và cảm nhận được câu nói trên bằng hình ảnh chân thực trước mắt mình và trong lòng mình? May thay Phong Trào Sacramento có chương trình gửi người đi học hỏi để sau này có thể giúp Phong Trào tổ chức khóa ba ngày. Thành cũng như các anh chị khác được ơn, đi giúp khoá 42 & 43 vừa qua.

Kính nghiệm trợ tá cho Thầy! Mình đã được ơn đi trợ tá vì Chúa đã tạo mọi điều kiện dễ dàng cho mình được tham dự: thời gian, công việc làm, việc gia đình và nhiều trói buộc của những sinh hoạt hàng ngày. Là trợ tá, mình quên đi cái tôi của mình. Rất nhiều việc phải làm và thời gian thì quá eo hẹp; tuy nhiên, các Cha và mọi người đều rất vui trong mọi công việc. Chỉ có Chúa trong anh chị em, mọi việc mới được trôi chảy; mình đã cảm nhận được điều đó! Thật

vậy, nếu bình thường chúng ta sẽ không thể cáng đáng nổi những công việc của 3 ngày tĩnh tâm với thời gian giới hạn.

Lúc đi cũng như lúc về, những công việc riêng không còn trong suy nghĩ của mọi người; bù vào đó là những suy tư, những hình ảnh đẹp của Chúa hiện hữu trong mọi lời cầu nguyện tâm tình, chia sẻ. Suốt thời gian đi và về mà không cảm thấy mệt. Khi về, dù trong cơ thể của mọi người đang rã rời sau ba ngày ở khóa học mà luôn vui và chia sẻ cảm nhận anh em đi tham dự khóa cũng như trợ tá.



Đi tham dự khóa 3 ngày là mình được ơn, được anh chị em nắm lấy tay. Đi trợ tá, chính mình mới cảm thấy thật sự là một tay nắm Chúa, một tay nắm anh chị em. Và chính thật là Chúa làm việc qua con người. Đối với Thành, đi trợ tá là một Hồng Ân Đức Tin. Qua đây Thành cảm nhận Chúa ở trong tôi và 100% của tôi ở trong Chúa.

# Cảm Nghiệm Của Người Trợ Tá P.T Cursillo

*Maria Nguyễn Thị Mẫn K61/91*

Em đi dự khóa Cursillo đầu tiên của ngành Việt Nam tại Camp Francis năm 1991, khóa 61. Sau những năm góp phần vào việc xây dựng của ngày Thứ Tư, em đi trợ tá bốn lần ở Canada, Orange County, rồi San Jose. Đi đi, về về, giống như nơi tĩnh tâm chính là ngôi nhà của mình vậy. Thật sự chia sẻ cùng quý Thầy và quý anh chị Cursillistas, em đã thực sự xúc động mỗi khi đi trợ tá, và nhất là... vào lại căn nhà nguyện bé nhỏ, ấm cúng mà em đã từng có nhiều dịp đắm mình trong không khí thân

thương, tĩnh lặng. Ngắm nhìn bức ảnh Thầy Chí Thánh để cầu nguyện, hòa mình trong tình yêu của Thầy. Hầu như mỗi năm, mỗi lần trợ tá, em đều nhận được một tặng phẩm về đời sống tâm linh.

Tạ ơn Thầy lúc nào cũng luôn đồng hành với con cũng như tất cả những người anh chị em của con. Nguyện cầu chúc quý anh chị được dồi dào ơn Thầy Chí Thánh.

Decolores

## Chuyện Cười

### **Khen... hay... Chê**

Vừa thức dậy, vợ âu yếm gọi chồng:

Vợ: Anh ơi, hôm nay là ngày nghỉ anh đưa em đi chợ nhé

Chồng: Vâng, anh đã sẵn sàng rồi. Em đi bây giờ chưa?

Vợ: Chờ em chung điện chừng 15 phút nghe anh.

Chồng mở TV xem và chờ đợi... 15 phút, 30 phút rồi 45 phút vẫn chưa thấy vợ ra. Chồng khẽ gọi:

-Xong chưa em? Nàng từ từ xuất hiện có vẻ đặc ý:

-Anh ngắm xem hôm nay em có đẹp không?

Sau một lát nhìn vợ, chàng khẽ bảo:

-Hôm nay **em đẹp toàn diện.**

Vợ muốn chồng nói rõ hơn. Chồng nhanh gọn tỏ bày:

Em đẹp toàn diện vì sáng em diện, trưa em diện mà tối em cũng diện...

Vợ giận quá... quay trở vô phòng!!

# Chúa Ở Cùng Con

*Têrêsa Huỳnh Ngọc Hoa, Khóa 45*



Tôi đang ngồi làm việc tại bàn thu ngân của cafeteria trường đại học cộng đồng CRC. Chiều nay thật vắng vẻ vì rất ít học sinh đến quán; có lẽ vì trường đang trong kỳ thi midterm. Rảnh rồi, tôi ngồi nhìn ra bên ngoài qua khung cửa kính; mùa thu đã đến, lá sân trường đã chuyển đổi thành nhiều sắc màu tuyệt đẹp, nhìn như một bức tranh.

Chỉ cần một cơn gió nhẹ thoảng qua cũng đủ làm cho lá vàng rơi lá tả, ngập lối đi. Khung cảnh của mùa thu đã làm cho tôi ngây ngất tâm hồn, đời sống con người cũng dễ chóng qua như lá cỏ. Nỗi buồn, sự cô độc, và mất mát trong quá khứ lại trở về trong ký ức. Tôi đã sống thật lẻ loi trong tuổi ấu thơ vì mất mẹ; đến lúc trưởng thành và kết hôn, tôi luôn ước mơ về một mái ấm gia đình như mọi người; nhưng cuộc đời đã không cho tôi được hạnh phúc như tôi hằng mơ ước. Tôi trở thành góa phụ khi vợ chồng tôi tạm ổn định nơi xứ người; các con cái tôi thì sống tản mác trên xứ lạ, quê người. Và rồi, cho đến một ngày, Chúa đã tỏ cho tôi thấy Chúa luôn đồng hành với tôi, để vỗi về, nâng niu, và xoa dịu những buồn đau, mất mát của tôi, và lau sạch nước mắt cho tôi; tôi đã được đưa đến tham dự khóa học 3 ngày Cursillo ở Camp St. Francis.

Ngày đầu tiên đến với khóa học, lòng tôi thật tế nhị; nhưng khi nhìn thấy sự tiếp đón nồng hậu của các chị trợ tá, lòng tôi đã như được sưởi ấm

lại. Đêm ấy, sau khi tham dự Thánh Lễ, chúng tôi được hướng dẫn đi xuống nhà ăn; khi bước ra khỏi nhà nguyện, một khung cảnh đã làm tôi sửng sốt đến không ngờ! Hai hàng nến cháy sáng lung linh được đặt dài trên nền đất từ nhà Nguyện cho đến phòng ăn; rải rác hai bên lối đi, các chị trợ tá đứng co ro trong cái lạnh của gió biển để chào đón chúng tôi. Tôi cúi đầu lặng lẽ bước đi giữa hai hàng nến với từng giọt nước mắt chảy dài trên má. Nước mắt của hạnh phúc, của sự cảm mến ngọt ngào yêu thương.

Theo những diễn biến tự tự của khóa học; các tham dự viên chúng tôi được dùng bữa ăn tối Agapé với các cha linh hướng: một sự sắp xếp rất kỹ thuật của ban lãnh đạo đã tạo nên cho khung cảnh phòng ăn với thật nhiều ấn tượng. Cũng với những ngọn nến lung linh, chúng tôi trong thinh lặng từng người bước đến bàn tiệc chính, và được nhận từ tay cha linh hướng một mẩu bánh mì và một ly rượu, rồi tuân tự đi vào chỗ ngồi của mình. Đêm đó tôi được hân hạnh ngồi cạnh cha Luru Đình Dương; khi bắt đầu bữa ăn, tôi đã ăn hết mẩu bánh mì và ly rượu trên tay. Cha Dương múc cho tôi chén cà ri rồi chia nửa mẩu bánh mì của cha cho tôi rồi bảo: “Con ăn đi,” tiếp tục cha lại rót thêm cho tôi ly rượu thứ hai và nói: “Con uống đi.” Trong phút chốc, tôi bỗng nghĩ, cha Dương chính là hiện thân của Chúa Giêsu, còn tôi là Thánh Gioan môn đệ Chúa yêu đang tựa nương bên lòng Chúa. Lúc đó linh hồn tôi như được Chúa soi sáng, Chúa đang dạy tôi bài học tình yêu, vì có sự trùng hợp là nơi chỗ ngồi, tôi nhận được chiếc đĩa giấy chứa đựng quyền Kinh Thánh mà trên đĩa có viết Lời Chúa: “Ta cần tình yêu, chứ

không cần lễ tế.” Mỗi sáng tôi thường đọc kinh dâng ngày trong đó có câu “xin cho con biết nhìn anh em con như chính con người của Chúa.” Thật sự là tôi đọc cách rất máy móc, không thấm nhuần lời ấy trong cuộc sống. Lạy Chúa, xin thương xót con. Xin cho con được sống trong Chúa, để con nên mỗi ngày được giống Chúa hơn.

Sau bữa ăn tối đó, chúng tôi trở về phòng nghỉ đêm. Trong giấc ngủ say, tai tôi bỗng nghe văng vẳng tiếng hát từ xa vọng lại rất nhẹ nhàng như tiếng hát của các Thiên Thần. Hồn tôi thì lâng lâng, tâm trí chưa định thần với hai con mắt còn trĩu nặng say ngủ. Tiếng hát như gần hơn; trong mơ màng tôi thấy có một vầng sáng đỏ lung linh nơi mí mắt; tôi từ từ hé mắt nhìn... Và kia! Từ nơi cửa phòng, một đoàn người áo trắng, tay cầm nến cháy sáng đang từ từ tiến vào phòng chúng tôi trong tiếng nhạc “Thiên Thần đó.” Tôi ngồi bật dậy không biết là mơ hay thật. Từ từ, tôi nhận ra từng gương mặt quen thuộc của các chị trợ tá, càng lúc càng rõ nét hơn; mặc dù tôi không biết chuyện gì đang xảy ra trong lúc trời còn sớm tinh sương như thế vậy; nhưng tâm hồn tôi thấy bình an và một cảm giác rất dạt dào khó tả. Trong đoàn người áo trắng đó, tôi thấy có Soeur Tuyết Mai tay cầm Thánh Giá Chúa giơ cao, bước đến từng giường chúng tôi và cho hôn Thánh Giá Chúa. Đến lượt tôi, khi cúi xuống hôn Chúa, người tôi run lên, tôi nghe

cả nhịp tim đập rất mạnh và như có tiếng nói vang lên trong lòng, “Ta đến viếng thăm con đây, hãy chỗi dậy bước ra khỏi bóng đêm âm u của tội lỗi, mà hãy đi trong ánh sáng bình an của Ta.” Khi rời khỏi chỗ tôi, Soeur Tuyết Mai đưa Thánh Giá Chúa đến với một chị khác, chị đã khóc nức nở lớn tiếng vang khắp phòng trong đêm thanh vắng. Tôi không khóc được như chị, nhưng trong lòng tôi òa vỡ một thứ cảm giác không sao diễn tả được.

Thời gian này tôi đang nghiền ngẫm tập sách “Kẻ đi tìm”. Suy niệm và cầu nguyện của cha Nguyễn Tâm Thường với đề tài “Hành Hương Đất Thánh”. Suy niệm viết trên đường đi. Từng trang cha đã dẫn dắt người đọc tìm về cội nguồn và đến điểm của cuộc đời mình là Chúa Giêsu. Từng nơi Thánh Địa như Bêlem nơi Chúa sinh ra, thời gian ba năm đi rao giảng từ Giêrusalem đến Giêricô, hồ Silôê, bức tường than khóc, vườn Giêtsêmani nơi Chúa cầu nguyện, bị bắt dẫn đến dinh Caipha qua dinh Philatô và cuối cùng là đồi Canvê rất tí mỉ; kèm theo là hình ảnh từng nơi một. Qua đó, ta có thể có cái cảm nhận thật gần Chúa, như đang đối diện với Chúa bằng xương bằng thịt như các Thánh Tông Đồ ngày xưa. Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa vì những Hồng Ân Chúa đã ban cho con qua những cảm nghiệm thật sâu sắc mà con có được qua 3 ngày dự khóa và qua tập sách “Kẻ đi tìm”. Amen.

# Cảm Nghĩ Sau Khóa Tĩnh Huấn

Cursillista Nguyễn Xuân Tiến, K43

Xa lộ 80 East Sacramento là con đường quen thuộc hằng ngày em lái xe về nhà sau khi làm việc. Từ khi dự khóa tĩnh huấn 42, ở Saint Francis Camp, trở về, em tìm lại thói quen hát khi lái xe đường xa. Em thường hát những bài Thánh Ca nghe từ CD hoặc những bài hát sinh hoạt trẻ vì những bài hát này giúp em quên đi mệt nhọc và tìm lại niềm vui trong cuộc sống.

Một buổi chiều nọ, vừa lái xe về vừa hồi tưởng những khuôn mặt thân thương của các cha và các anh đã gặp và quen biết từ khóa tĩnh huấn. Những khuôn mặt tươi vui, dễ mến đó, em chỉ gặp và nói chuyện ít phút hoặc 10-15 phút nhưng đều để lại những hình ảnh và ấn tượng đẹp. Em bỗng nhớ lại đã có dịp gặp một anh trạc tuổi trung niên trong một bữa ăn trưa. Anh rất vui, cởi mở và hòa đồng với mọi người. Vì ngồi bên cạnh, nên em có dịp nói chuyện nhiều hơn; hỏi thăm gia cảnh thì được biết anh chưa lập gia đình. Em tò mò hỏi, “Sao anh chưa lập gia đình?” Anh mỉm cười đáp, “Đang tìm một hướng đi...” Câu trả lời chưa nói hết ý nhưng nghe hay. Em lập lại vài lần câu “Tìm một hướng đi...” và chợt nhớ đến bài hát bắt đầu bằng câu “Tìm một con đường, tìm một lối đi...” của Đức Huy:

*“Tìm một con đường, tìm một lối đi.  
Ngày qua ngày, đời nhiều vấn nghi.  
Lạc loài niềm tin, sống không ngày mai.  
Chợt tình yêu đến như ánh nắng mai, xoá tan màn đêm u tối.  
Cho tôi biến đổi tâm hồn .... thành một người mới.*

ĐK. *Và con tim đã vui trở lại. Tình yêu đến cho tôi ngày mai. Tình yêu chiếu ánh sáng vào đời. Tôi hy vọng được ơn cứu rỗi. Và con tim đã vui trở lại. Và niềm tin đã dâng về Người, trọn tâm hồn nguyện yêu mãi riêng Người mà thôi.*

.... *Dẫu tôi phải đi qua vực sâu u tối, tôi sẽ không sợ hãi gì. Vì Người gần bên tôi mãi....”*

Em thích nhạc và lời của bài hát “**Và Con Tim Đã Vui Trở Lại**”. Nhiều năm trước đây khi Đại chủng viện Thánh Giuse ở Sài Gòn được hoạt động trở lại, các Thầy đã đồng ca bài hát này. Em hát đi hát lại nhiều lần câu điệp khúc “*Và con tim đã vui trở lại, tình yêu đến cho tôi ngày mai, tình yêu chiếu ánh sáng vào đời, tôi hy vọng được ơn cứu rỗi. Và con tim đã vui trở lại...*” Bỗng nhiên từ trong kiếng chiếu hậu thấy có ánh sáng chớp chớp, nhìn kỹ lại đó là xe của cảnh sát muốn em dừng xe. “Niềm vui chợt tắt!” Em từ từ lái vào lề đường và dừng xe. Ông cảnh sát tiến lại gần và hỏi:

- Anh có biết anh lái xe bao nhiêu miles/hr không? Vì sao mà anh lái xe nhanh vậy?
- Xin lỗi! Tôi không để ý vì tôi đang hát.
- Đang hát! Ông cảnh sát nhíu mày có vẻ thắc mắc.
- Vâng tôi đang hát. Làm việc xong tôi hát để giải trí, relax!

Hy vọng rằng ông cảnh sát thông cảm bỏ qua. Nhưng không, ông nhẹ nhàng tặng cho một tấm ticket và cẩn thận nhắc nhở:

- “Drive safely”

- Yes Sir, Thank you.

Em cảm ơn vì ông cảnh sát khuyên đúng “Drive safely”, tuy trong lòng không vui vì tấm ticket vừa nhận được. Bài hát của Đức Huy hay và có tác động lên tinh thần cũng như thể xác con người. Em thấy lòng vui và phấn khởi khi hát, tâm hồn như được đổi mới yêu đời hơn, đặc biệt là sau khóa tĩnh huấn Cursillo. Nhạc của bài hát thật hứng khởi hợp với lời “*Và con tim đã vui trở lại. Tình yêu đến cho tôi ngày mai. Tình yêu chiếu ánh sáng vào đời...*” Bàn chân cũng vui và hăng hái đạp tăng tốc độ mà không hay biết!

Nhận được ticket xong thì thấy tinh thần “xìu” xuống vì cảm thấy có điều gì đó không “hợp lý”. Tinh thần đang lên cao sau dịp tĩnh tâm, với ơn Chúa giúp em tin rằng cuộc đời sẽ thăng hoa. “Tình yêu đến cho tôi ngày mai...” Lòng đang phấn khởi, tươi vui thì nhận được ngay ticket!!! “Buồn 5 phút”, xong em tự nhủ, “Có lẽ Chúa đang giúp mình ngay trong những điều không theo ý mình muốn.” Có thể nhờ tấm ticket mà em sẽ không gặp tai nạn lát nữa khi tới Sacramento? Hoặc sẽ tránh được một tai nạn nguy hiểm trong tương lai gần đây? Một suy nghĩ mà em cảm nhận được là cần kiểm điểm cuộc sống và hành động của mình. Dù là tinh thần đang hăng say, đang phấn khởi sống ngày thứ Tư, em có thể “đạp tăng tốc độ” quá, em có thể có những lời nói, việc làm không phù hợp... Kiểm điểm để tránh nhiều “tickets” khác trong đời sống. Có hai điều mà em nhớ được từ dịp tĩnh tâm tại Dòng Châu Sơn là Định Hướng

và Kiểm Điểm. Lái xe nếu không định hướng thì có thể đi sai đường, sẽ không về Sacramento mà lại đi San Francisco hoặc Reno. Không chú ý, kiểm soát thì cũng vẫn có thể lạc đường, bị tai nạn, hoặc bị tickets. Cuộc hành trình đi về Nhà Chúa là cuộc hành trình rất quan trọng, nhiều khó khăn, thử thách, cần định hướng và kiểm điểm luôn.

Đức Hồng Y Nguyễn Văn Thuận đã khuyên hãy năng kiểm điểm, đọc lại đời sống dưới ánh sáng Phúc Âm: “*Bay lồng lộng giữa không gian thế mà lộ trình của phi thuyền rất rõ rệt; là phi hành gia con phải sửa tay lái liên li, và triệt để nghe lời chỉ bảo từ quả đất, lệch lạc là không đến đích.*”

(Đường Hy Vọng)



Những buổi tĩnh tâm, Ultreya, họp Nhóm là những dịp giúp em kiểm điểm và định hướng để đi đúng đường và “điều

chỉnh” những lầm lỗi, thiếu sót trong cuộc hành trình sống ngày thứ Tư. Qua những buổi tĩnh tâm, họp và học hỏi em cảm nhận được tình yêu và ơn lành của Thầy Chí Thánh vẫn tiếp tục trao ban và nâng đỡ trong cuộc hành trình đi về Nhà Chúa.

# Và Con Đã Gặp Ngài

Maria Đặng Hoàng Diễm K564

Được mời đi tĩnh tâm Cursillo với tâm trạng là thôi mình cứ nhận lời rồi từ từ tính; và rồi ngày đi cũng đến, mình chẳng lo lắng gì cả; vì với mình chỉ mang ý nghĩa đơn giản là được đi vài ngày, xa chồng, xa con để được nghỉ ngơi và xả stress.

Khi đi đến trên ấy, ngày đầu tiên là ngày thứ 5; mình mang tâm trạng rất buồn và đã khóc rất nhiều khi xưng tội với Cha. Sau khi xưng tội xong thì mình cũng chẳng thấy bình an gì cả và trong đầu rất nhiều chuyện buồn tràn về và mình hỏi Chúa: “**Ngài ở đâu? Cho con được 1 lần gặp Ngài. Vì là người có đạo nhưng thật sự con rất nghi vấn là không biết có Chúa thật không, và Ngài đang ở đâu? Sao để con vác Thánh Giá nặng nề đến thế?**”

Thứ 6, là ngày tĩnh tâm thứ 2. Mình cũng học hỏi được rất nhiều điều về Chúa nhưng vẫn còn đó tất cả những nỗi buồn; và sự mong mỏi gặp Chúa của mình cũng chẳng thấy đâu, mà chỉ thấy mệt mỏi vì lịch học dày đặc.

Rồi trưa thứ 7, sau khi học xong 1 rollo thì cả nhóm được chào Minh Thánh Chúa cũng như bao nhiêu lần khác; nhưng lần này tâm trạng mình như mở rộng hơn và mong muốn được gặp Ngài lớn hơn nữa. Mình đã nói với Ngài: “**Xin cho con được gặp Chúa 1 lần, chỉ 1 lần duy nhất là đủ, để con biết Chúa có thật, con xin Ngài.**”

Và rồi những giọt nước mắt trong con không thể nào kiềm nén lại được, nó cứ chảy và chảy, và trong giây phút linh thiêng ấy.....**con đã gặp Ngài, thật sự con đã gặp Ngài.** Ánh hào quang

của Ngài bao phủ cả con người con và Ngài đã nhắc lại cho con nhớ những chặng đường khó khăn mà con đã đi qua; con luôn nghĩ là con đã 1 mình gánh Thánh Giá nặng nề đó trên đôi vai bé nhỏ của con; không phải như vậy đâu con, Cha đã bước song hành mà đỡ cái Thánh Giá đó với con, nên con không hề bước 1 mình mà Cha đã song bước cùng con đó con à!

Như 1 cuốn phim được xả nhanh 20 hay 30 lần gì, đó con cũng không biết; nhưng Ngài đã nhắc cho con nhớ lại tất cả những khó khăn mà con trải qua bao nhiêu năm nay luôn có Ngài song hành. Khi ấy, con lại khóc nhiều hơn nữa. **Khóc vì hạnh phúc** con đã gặp Ngài, Ngài có thật và luôn hiện diện bên con. Khóc vì con là 1 đứa trẻ quá ngu, ngu vì đã không nhận ra. Cha đã luôn đi bên con trên mọi nẻo đường cuộc sống. Những khó khăn mà con đã vượt qua, không phải vì con tài giỏi mà vì Cha đã quá yêu con,



và gánh vác tất cả cho con. Khóc vì con chẳng là gì mà sao Cha yêu con nhiều đến thế. Khóc vì nhận ra bao nhiêu hồng ân mà Ngài đã ban cho con. **Niềm hạnh phúc và sự bình an khi ấy con không thể nào diễn tả hết.** Người con lang

lâng như 1 đứa bé trong vòng tay Mẹ ấm êm và ngọt ngào biết bao.

Khi bước ra khỏi nhà nguyện, con thấy được hình ảnh của những con người bình thường mà mình gặp trong 3 ngày qua. Họ là hình ảnh của Thiên Chúa, hình ảnh của yêu thương. Thiên Chúa chúng ta ở trong họ. Con lại khóc khi con nhận ra hình ảnh Thiên Chúa trong anh chị em mình.

Nhưng câu hỏi mà con giữ trong lòng bao nhiêu năm vẫn chưa có câu trả lời và con muốn được câu trả lời từ Ngài. Lần theo vòng tay yêu thương của các chị, con bước vào Bữa Tiệc Ly. Khi con bước lên nhận miếng bánh Thánh từ cha Linh Hưởng, cha Linh Hưởng nói: **“Con**



**hãy phó thác  
tất cả mọi  
việc vào  
trong tay  
Chúa”.** Khi  
cha Linh  
Hưởng nói với

con điều này thì con vẫn chưa tin đó là Ngôn Chỉ của Chúa và khi bước về bàn tiệc, con dỡ cái đĩa trước mặt mình ra với mục đích để được đặt miếng bánh mì vào đó, thì con lại được gặp lại Ngôn Chỉ của Chúa 1 lần nữa: **“Nào Cha đòi hỏi gì nơi con, hơn sự cố gắng Phó Thác hoàn toàn cho Cha”.** Ôi, còn niềm hạnh phúc nào hơn khi Ngài đã tỏ rõ Ý Chỉ của Ngài cho con. Việc Ngài muốn con làm là “Phó Thác” tất cả vào Ngài. Không có 1 bờ vai nào vững chắc bằng bờ vai của Chúa. Chỉ trong Thiên Chúa mà thôi, hồn tôi mới được nghỉ ngơi êm đềm.

Đó là niềm hạnh phúc lớn nhất mà con đã được nhận từ khóa 3 ngày, và hôm nay, ngày Thứ 4, “trường đời” con vẫn gặp rất nhiều khó khăn và vất vả nhưng con luôn biết Ngài luôn che chở, gìn giữ và đồng hành với con mỗi ngày. Cảm ơn Cha đã ban cho con hạnh phúc được làm con Cha, 1 đứa con cứng đầu và nghi ngờ. Giờ trong bất cứ hoàn cảnh nào, con cũng biết Cha luôn song bước cùng con.

Con-gái-của-Cha.

## Lời Hay Ý Đẹp

Nếu không thể khen, thì thinh lặng mà lắng nghe.

Think positive!

Give him (her) the benefit of the doubt

# Bác Ái Là Gì?

Maria Lê Ngọc Phương

Trước đây em không hiểu rõ hai chữ bác ái là gì? Qua buổi tĩnh tâm ngày 9 tháng 11/2013, em có dịp hiểu thêm về bác ái qua bốn điều như sau:

1. Bác ái là thí mạng. Bác ái là bán mạng, giống như Chúa Giêsu chết trên thập giá.
2. Bác ái là tu đức liên lý, qua miệng lưỡi, con tim, lỗ tai, con mắt, bộ óc, lá gan.
3. Bác ái là cầu nguyện, qua một cái cười, bắt tay, thăm viếng, thăm hỏi, quan hệ, tương quan, yêu thương, hiểu họ, quan tâm, đối thoại và thỏa hiệp.
4. Ai làm việc bác ái thì vui vẻ và tự nguyện vì bác ái là nền tảng của khiêm nhường.



Em suy niệm nhiều về mấy điều này từ khi em nghe được nó. Trước hết, nhìn lại từng điều một, em chưa làm được điều nào cho tốt cả. Em nói đây là điều số 2 đến điều số 4 mà thôi. Còn điều số 1 em chỉ có đọc đi đọc lại mà không dám suy nghĩ gì hơn. Em nghĩ rồi lúc đó chắc sẽ đến, nếu là ý Chúa.

Bây giờ, em suy nghĩ nhiều về ba điều kia, quá khứ không tính nữa, chỉ nhờ lòng thương xót

của Thầy Chí Thánh mà thôi. Quá khứ đã qua và tương lai thì trong tay Chúa. Ngay bây giờ, em làm sao sống tốt hơn là quan trọng.

Làm việc “Bác ái qua miệng lưỡi” khi em nghe Cha nói câu này em giật mình và có tiếng nói trong đầu em là ...nếu em không có lời lẽ tốt nào đó?... trong hoàn cảnh nào đó?... để làm việc bác ái qua miệng lưỡi ....em nghĩ tốt nhất là làm thình lình, chứ lỡ lời lại mang tội. Kế tiếp, Cha lại nói “làm bác ái qua con tim, lỗ tai, con mắt, bộ óc, lá gan”. Em ngồi nghe mà miệng em há to và mắt em mở to ra. Em bắt được là em đã và đang làm như vậy.

Em cảm nghĩ liền khi em nghe qua câu “con người là thụ tạo và đầy tội lỗi” bây giờ em mới hiểu tại sao được gọi là “đầy tội lỗi”. “Vì bác ái là nền tảng của khiêm nhường” “đi ngược với khiêm nhường là kiêu ngạo” nếu em không làm được việc bác ái, vậy là làm cái gì? Phải chăng là làm tội hay phạm tội? Nhưng là tội gì? Phải chăng là tội kiêu ngạo? Khi em nghĩ đến đây, em cảm thấy buồn trong lòng và rất là ghen ngạo vì biết chắc là mình làm buồn lòng Thầy Chí Thánh nhiều lắm.

Chỉ mấy điều trên thôi mà em được cảm nghĩ như vậy, Em biết rằng còn nhiều điều Chúa dạy mà em chưa biết đến. Còn nhiều tội em phạm và làm buồn lòng Chúa mà em chưa biết đến.

Càng hiểu càng thấy mình tội lỗi hơn và thấy thương Chúa hơn vì Chúa là “Cha nhân từ” chớ không là em sống mà như người đã chết. Trong người em lại rùng mình lên. Cho nên lúc nào em cũng tạ ơn Thầy Chí Thánh. Qua sự cảm

nghiệm này, em học hỏi được rất nhiều về Chúa và con người em. Từ đây trở đi em sẽ không dám xin Chúa điều gì cả. Em chỉ biết là em được gì hôm nay và ngay bây giờ là em tạ ơn Thầy Chí Thánh nhiều lắm chứ không xin nữa. Em tự hỏi là em đã làm được gì cho Thầy chưa? Làm được bao nhiêu việc? Trong lúc làm được chút ít việc cho Thầy mà em vô tình hay cố ý phạm thêm tội không làm việc bác ái qua các bộ phận của mình nêu trên. Khi em nghĩ đến mấy điều bác ái trên và nhìn lại em đang có tất cả. Bình an! Đó là đại hồng ân Chúa ban cho em và gia đình em. Em chỉ biết ba chữ “ Tạ Ôn Thầy” mà thôi. Xin tạ ơn Thầy trong mọi lúc,

mọi giờ suốt đời em. Em thấy phận con người như.....

Đời người như hạt cát nhỏ  
Tình Chúa như biển bao la.

Đời người biết bao tội lỗi  
Tình Chúa luôn luôn thứ tha.

Đời người vẫn mãi kêu xin  
Tình Chúa thương yêu thiết tha

Người ơi người!!! Người ơi người!!!  
Tạ Ôn Thầy!!! Chớ kêu xin.

## Chuyện Cười

### **Làm theo thói quen**

Một bà cụ khi đi lễ thường ngồi ở hàng ghế đầu. Hôm nay bà đi trễ nên phải ngồi vào chỗ mà trước mặt là một cây cột. Đến khi bà nghe cha chủ tế nói: anh chị em hãy chúc bình an cho nhau... thì bà nhanh lẹ theo thói quen cúi đầu thật mạnh... trán bà va vào góc cột nghe cái bốp... mọi người quay sang nhìn thấy bà đang ôm đầu đau điếng trong... bình an.

Lại có một vị linh mục trẻ rất yêu thích chiếc I-pad vừa mới có được. Ngài download hết các bài phúc âm vào trong I pad. Một chúa nhật nọ, vị linh mục trẻ đó làm chủ tế, đến giờ đọc phúc âm, giáo dân đứng lên nghe cha xướng xong thì trả lời: ...và ở cùng cha... mà không nghe cha đọc gì cả.. chỉ nhìn thấy tay của ngài cứ quẹt qua, quẹt lại liên tục... Giáo dân thỉnh lặng đứng chờ ...cuối cùng cũng nghe được lời Chúa và Giáo dân nhìn thấy vị linh mục đưa cái I-pad lên cao đồng dục loan báo: Đó là lời Chúa.

Giáo dân:??!...

# Mai tôi đi

Bài Xướng: NQH 7/31/2013

Mai tôi đi...chẳng có gì quan trọng,  
Lẽ thường tình, như lá rụng công viên,  
Như hoa rơi trước gió ở bên thềm,  
Chuyện bé nhỏ giữa giòng đời động loạn...

Trên giường bệnh, Tử Thân về thấp thoáng,  
Xin miễn bàn, thăm hỏi hoặc cầu an,  
Khi xác thân thoi thóp trút hơi tàn,  
Nằm hấp hối đợi chờ giờ vĩnh biệt.

Khoảnh khắc cuối... Đâu còn gì tha thiết...  
Những tháng ngày hàn nhiệt ở trần gian.  
Dù giàu sang hay danh vọng đầy tràn,  
Cũng buông bỏ trở về cùng cát bụi...

Sẽ dứt điểm đời phù du ngắn ngủi,  
Để đi vào ranh giới của âm dương,  
Không bàng hoàng trước ngưỡng cửa biên cương,  
Bên trần tục, bên vô hình cõi lạ...

Chỉ ước nguyện tâm hồn luôn thư thả,  
Với hành trang thanh nhẹ bước qua nhanh,  
Quên đằng sau những níu kéo giựt dành,  
Kết thúc cuộc lữ hành trên dương thế...

Mắt nhắm rồi... Xin đừng thương rơi lệ,  
Đừng vòng hoa, phúng điếu hoặc phân ưu,  
Đừng quay phim, chụp ảnh để dành lưu.  
Gây phiền toái, nợ thêm người còn sống...

Ngoảnh nhìn lại, đời người như giấc mộng,  
Đến trần trường và đi vẫn tay không.  
Bao trảm thặng, vui khổ đã chất chồng,  
Nay rũ sạch...lên bờ, thuyền đến bến...

Nếu tưởng nhớ..Xin âm thầm cầu nguyện,  
Nên xem như giải thoát một kiếp người,  
Cứ bình tâm, thoả mái với vui tươi,  
Kẻ đi trước, người sau rồi sẽ gặp...

# Mai tôi về

Bài Họa: Phạm Hân & Nguyễn Ngọc Anh

Mai tôi về... quả là điều hệ trọng,  
Đã sẵn sàng tinh thức để đoàn viên?  
Bụi trần gian không thể vương trước thềm  
Về nhà Chúa, hồn không còn động, loạn.

Bóng tử thân dù gần bên, thấp thoáng,  
Cũng bằng thừa trong tâm thức bình an.  
Dẫu xác thân, sinh lực đã kiệt, tàn,  
Đang hấp hối để chờ giờ ly biệt.

Xin bằng hữu cũng đừng nên bi-thiết...  
Chút ân tình xin lưu lại nhân gian.  
Dù lao công gom cuộc sống ngập, tràn,  
Thì cát bụi rồi cũng về cát bụi!

Kiếp nhân sinh có dài hay ngắn ngủi,  
Cũng cùng chung đến bờ vực âm dương.  
Có xây thành, đắp lũy giữ biên cương,  
Rồi huyệt hăng khi đi về cõi lạ.

Bởi biết thế, nào dám đâu cầu thả ,  
Sống vội vàng cho thời khắc qua nhanh.  
Sống yêu thương không màng đến lợi danh.  
Như Thiên Chúa Giáng Sinh vì cứu thế

Khi xuôi tay thân nhân đừng rơi lệ,  
Xin bạn hiền thăm viếng khỏi phân ưu,  
Đến bên tôi trong giây phút luyến lưu...  
Đếm kỷ niệm từng bước chân ta sống.

Hồn giờ đây xin cây trông ước mộng,  
Mơ được về cùng với Đấng trên không.  
Quên sạch đi bao thế sự chất chồng.  
Giã biệt hết, hồn nhẹ nhàng đến bến ...

Có thương tôi, xin mọi người cầu nguyện,  
Làm hành trang để về lại gặp Người.  
Linh hồn tôi được an ủi vui tươi.  
Và tất cả chúng ta rồi sẽ gặp.

# Hồi Tiếc

Phêrô Tom Nguyễn K36



Năm 2008 đến 2009 là những năm có nền kinh tế tệ hại nhất. Nhà cửa và stock thì cứ thay phiên

nhau đi xuống mỗi ngày như chiếc xe đang tuột dốc mà không có thắng. Gia đình tôi cũng không thoát khỏi vòng xoáy này. Năm 2006, sau khi xây xong căn nhà mới ở Sacramento thì gia đình tôi đã dọn vào. Tôi tìm được một việc làm full time trong một công ty nhỏ nhưng có nhiều hợp đồng lâu dài với chính phủ, nhưng có ai biết trước được ngày mai. Vào thời gian này chính phủ cũng gặp nhiều khó khăn trong vấn đề tài chánh. Do đó, họ đã cắt giảm ngân sách bằng cách bãi bỏ nhiều hợp đồng với công ty tôi đang làm việc. Thế là tôi bị thất nghiệp!

Tôi quen thân với chú Thẩm từ khi còn ở San Jose, thường giúp chú làm Website cho nhà thờ và nhiều hội đoàn khác. Mỗi lần gặp chú, chú thường gợi ý mời gọi tôi đi tham dự khóa Cursillo. Thật sự tôi không biết Cursillo là gì và tôi cũng chưa từng nghe nói tới bao giờ. Do đó, tôi thường tìm nhiều lý do để từ chối và nhất là khi dọn về Sacramento lại dễ dàng từ chối hơn. Chỉ có Chúa mới biết trước ngày mai sẽ ra sao? Tôi lại tìm được việc làm ở San Jose sau một thời gian thất nghiệp, nhưng gia đình vẫn ở lại Sacramento. Khi tôi trở lại Bay Area để làm việc, tôi đã gặp chú Thẩm. Chú vẫn kiên nhẫn tiếp tục mời gọi tôi tham dự khóa Cursillo. Chú

nói với tôi là khóa này thật tuyệt, sẽ giúp tôi rất nhiều trong việc học và giữ đạo. Lần này tôi chẳng tìm được một lý do gì để từ chối và cuối cùng tôi đã nhận lời.

Thứ Năm tôi xin hăng ra sớm vài giờ, một mình lái xe lên Camp Francis. Sau khi ghi danh xong thì hai anh chị trợ tá dắt tôi đi nhận giường. Có lẽ tôi là người gần như sau cùng nhập trại nên ban tổ chức đã sắp xếp cho tôi cái giường cuối phòng, gần bên cửa nhà vệ sinh. Ở kế bên restroom rất tiện việc đi nhà vệ sinh lúc giữa khuya nhưng tôi không ngờ cũng vì dễ đi nên khó ngủ. Khó ngủ không phải vì xa nhà... hay nhớ vợ, con nhưng vì đêm đêm mấy anh em cứ thay phiên nhau đi thăm nhà vệ sinh gây ra nhiều tiếng ồn làm cho tôi giật mình thức giấc. Nhận giường xong, hai anh trợ tá dắt tôi xuống phòng ăn. Trước khi vào phòng ăn, tôi nảy ý muốn đi tham quan một vòng trại. Cảnh vật xung quanh thật thơ mộng, một bên là núi và một bên là biển. Biển trong xanh với những làn sóng nhỏ chạy lăng tăng vỗ nhẹ vào bờ. Tôi sinh ra ở Nha Trang nơi có bãi biển cát trắng thật đẹp. Tôi rất thích biển. Mỗi khi nhìn thấy biển tôi lại nhớ quê tôi. Đứng nhìn những con chim hải âu bay lượn trên bầu trời xanh, nghe những tiếng sóng vỗ về trên bãi cát, thỉnh thoảng có những làn gió mát lạnh thổi từ biển vào làm cho con người tôi tươi tỉnh như trút bỏ hết những gánh nặng, âu lo, phiền muộn trong những năm tháng qua. Tôi hít một hơi thật dài, thật sâu không khí trong lành, nó làm cho tôi

cảm thấy thật dễ chịu. Vài phút sau tôi quay lại phòng ăn.

Thời gian của một ngày có hạn, nhưng lịch trình sinh hoạt thì đầy kín; nhiều tiết mục như là tham dự thánh lễ vào sáng sớm, ăn sáng, học hỏi, nghe rolo, viếng Thánh Thể, đọc kinh, cầu nguyện, v.v... Đêm thì mất ngủ, vào những buổi trưa ngồi nghe những bài rolo giống như nghe những bài hát du dương, êm dịu, nhẹ nhàng làm cho hai con mắt của tôi cứ muốn nhắm lại thật chặt. Tôi phải cố gắng hết sức mới không bị gạt gù theo tiếng nói đều đều của mấy anh chị đọc rolo. Tôi thật sự muốn nằm đạ ra bàn để ngủ một giấc cho thật ngon.

Suốt thời gian tĩnh huấn giống như những tu sĩ, cứ từ sáng đến tối chỉ có đi tham dự thánh lễ, học hỏi lời Chúa, đọc kinh cầu nguyện. Tôi nghe nói bao nhiêu người đã bị đánh gục bởi những giây phút tĩnh lặng cầu nguyện bên Thánh Thể, nhưng không hiểu sao tâm hồn tôi vẫn lạnh giá, trống vắng chẳng có chút cảm xúc nào... không biết có phải vì tâm hồn tôi quá chai đá chăng?

Trước khi mãn khóa học, ban văn nghệ đã trình diễn vở kịch Người Con Hoang Đàng:



*”Anh ta còn ở đàng xa, thì người cha đã trông thấy. Ông chạnh lòng thương, chạy ra ôm cổ anh ta và hôn lấy hôn để. Bấy giờ người con nói :”Thưa cha, con thật đắc tội với Trời và với cha, chẳng đáng gọi là con cha nữa...” Nhưng người cha liền bảo các đầy tớ rằng :”Mau đem áo đẹp nhất ra đây mặc cho cậu, xỏ nhẫn vào ngón tay, xỏ dép vào chân cậu, rồi đi bắt con bê đã vỗ béo làm thịt để chúng ta mở tiệc ăn mừng ! Vì con tay đây đã chết mà nay sống lại, đã mất mà nay lại tìm thấy”.( Lc 20: 20-24)*

Tôi đã nghe và đọc rất nhiều lần đoạn Kinh Thánh này nhưng chưa bao giờ tôi có cảm giác kỳ lạ như hôm nay. Vở kịch Người Con Hoang Đàng lần này đã làm trái tim tôi thất lại, cổ họng nghẹn ngào, nước mắt dâng trào và... nhỏ lệ. Đã lâu, tôi chưa bao giờ nhỏ một giọt lệ nào. Là một người đàn ông, một người chồng, một người cha trong gia đình lại càng không thể dù chỉ vài giọt. Một người đàn ông cũng yếu đuối, đầy tình cảm, nhiều cảm xúc, vui, buồn như người phụ nữ nhưng... khi gặp khó khăn hay đau khổ thì thường chôn sâu trong lòng không thể vỡ oà, bật khóc như phụ nữ hay trẻ con. Tôi đã cố ngăn những dòng lệ rơi từ khóe mắt, tôi cố kìm chế nhưng nó cứ tuôn trào... Tôi đã khóc. Tôi khóc không phải vì những diễn viên đóng kịch quá hay nhưng tôi đã khóc vì tôi nghĩ đến thân phận thấp hèn, yếu đuối, tội lỗi thường làm mất lòng Thiên Chúa, nhưng Ngài chưa bao giờ than phiền, trách móc, hay bỏ rơi tôi. Ngài luôn mở rộng đôi tay chờ đón và sẵn sàng tha thứ cho tôi như đứa con hoang đàng. Tôi đã khóc vì liên tưởng đến ba tôi vừa mới qua đời, và đã khóc như chưa lần nào được khóc.

Những năm tháng tôi sống bên trại tị nạn gặp nhiều khó khăn, cũng như thời gian đầu sống ở Hoa Kỳ, tôi đã làm cu-li khuân vác nhiều giờ

mỗi ngày dưới trời đông lạnh giá của miền Bắc; phải đi rửa chén, làm bồi bàn cho nhà hàng Tàu, đi cắt cỏ, làm nghề móng tay, v.v.... Làm việc vất vả như một người nô lệ nhưng tôi chưa bao giờ rơi một nước mắt nào..., Hôm nay, không hiểu sao toàn thân tôi run lên, nước mắt dâng trào. Tôi không thể ngăn được hai hàng lệ rơi.... Trong giây phút này tôi đã nhớ đến ba tôi qua hình ảnh người cha nhân từ. Luôn trông chờ tôi từng ngày về thăm, nhưng vì quá bận rộn từ công việc đến con cái, tôi không thể về thăm dù chỉ một lần.... Tôi cứ nghĩ để đến ngày mai tôi sẽ làm, nhưng không ngờ ngày mai tôi không còn cơ hội nữa. Ba tôi đã ra đi vĩnh viễn không trở lại .... Khi hay tin ba tôi mất, tôi vội vã bay về để nhìn mặt lần cuối trước khi hỏa táng. Tôi chỉ còn nhìn thấy thân xác lạnh cứng đặt trong hộp ướp lạnh. Ba tôi nằm đó, tôi đứng đây. Mới ngày nào ba tôi vẫn còn có thể trò chuyện nhưng bây giờ không thể.

Sau khi trưởng thành, lập gia đình, có con cái, tôi mới hiểu ra được một điều: tiền tài, danh vọng rất phù du. Nó thật sự không mang lại hạnh phúc đích thực cho gia đình. Nếu mình bỏ ra quá nhiều thời gian để mưu sinh, tìm danh lợi, mình sẽ đánh mất đi thời gian dành cho gia đình và cho Thiên Chúa. Tôi càng lớn tuổi càng cảm thấy cách sống và lối suy nghĩ của ba tôi là đúng. “Bôn ba không qua thời vận”, hay như Chúa Giêsu muốn các môn đệ Ngài sống đơn sơ như trẻ nhỏ để yêu mến mọi người cách trọn vẹn hơn. Tôi thường nghe hay đọc đi, đọc lại những câu trên nhưng chưa bao giờ nghĩ sẽ áp dụng trong đời sống. Tôi luôn cho rằng nếu cuộc sống quá đơn giản, không có thử thách là

cuộc sống vô vị, nhàm chán, và không có ý nghĩa... Do đó lúc nào tôi cũng thích bon chen, muốn thay đổi tất cả, muốn làm một cái gì đó khác hơn mọi người; trong lúc ba rất muốn tôi gọi điện thoại về nói chuyện với ba mỗi ngày.... dù không có chuyện gì để nói nhưng vẫn muốn nghe giọng nói của tôi, muốn biết tôi có mạnh khỏe không? Hình ảnh người cha trong Kinh Thánh sao giống ba tôi; luôn mong chờ đứa con của mình quay trở về từng ngày một. Những yêu cầu của ba rất đơn giản nhưng tôi đã không làm được. Tôi đã đánh mất đi cơ hội! Giờ tôi có muốn nói với ba chỉ một lời thôi là: Con thương ba nhiều lắm! Nhưng... đã quá trễ. Tôi thật sự trả một giá rất đắt để học được một bài học. Khi tôi hiểu ra được điều này thì đã quá muộn màng. Đời người vô thường, nay còn mai mất, hãy biết trân trọng những gì mình có trước mắt để không hối tiếc về sau.

Hôm đó tôi thật sự đã khóc, khóc như đứa trẻ. Dù tôi đã trưởng thành nhưng trước mặt Thầy Chí Thánh, tôi vẫn là một đứa trẻ ngây thơ, cần sự yêu thương, chăm sóc của Thầy. Thầy luôn mong chờ tôi đến thăm Thầy từng ngày qua những lần đọc kinh tối sáng, qua những lần tham dự Thánh Lễ, qua những lần giúp đỡ người nghèo hay giúp đỡ anh em mình.

Vì quá bận rộn trong công việc tôi đã bỏ lỡ cơ hội về thăm ba tôi. Bây giờ tôi sẽ cố gắng không bỏ lỡ cơ hội như thế nữa. Xin Thầy Chí Thánh cho con biết quý trọng những gì con đang có, cho con luôn biết yêu mến những người xung quanh cũng như yêu mến Thầy. Amen.

# Khoảng Trống Trong Hồn

Maria Nguyễn Kim Loan K564

Lần cuối tôi đi tĩnh tâm đến giờ đã 20 năm. Được đi dự khóa Cursillo vừa rồi là điều tôi hằng ao ước. Nhưng sau khi đi dự khóa 3 ngày, tôi vẫn cảm thấy có điều gì đó thiếu hụt trong tôi. Tâm hồn tôi vẫn trần trở kiếm tìm...?! Tôi tìm gì tôi cũng chưa rõ, chưa định nghĩa được.

Khóa 3 ngày đã giúp tôi tìm thấy tình yêu của Chúa trong anh em. Họ chẳng nợ nần gì tôi mà họ đã hết lòng lo lắng săn sóc cho tôi vì yêu Chúa. Khóa 3 ngày đã giúp tôi cảm nghiệm được tình yêu bao la tuyệt vời của Chúa qua hình ảnh người cha mòn mỏi mong đợi người con trở về, và nhất là 14 chặng đường Ngài đi qua với bao nhiêu roi đòn, bao nhiêu bội phản và sỉ nhục cho đến hơi thở cuối cùng trên thập giá chỉ vì yêu tôi. Càng thấy Chúa vĩ đại bao nhiêu tôi càng thấy tôi nhỏ bé. Càng thấy chặng đường thánh giá khó khăn bao nhiêu tôi càng thấy sợ hãi. Tôi thấy được sự hạn hẹp của mình, thấy được sự ích kỷ, yếu đuối của mình.

Cuộc sống của tôi Chúa cho dư thừa vật chất. Gia đình tôi Chúa cho chồng giỏi, con khôn, bố mẹ khỏe mạnh, anh chị em biết yêu thương đùm bọc lẫn nhau. Trên thực tế, tôi chẳng thiếu gì, tôi có tất cả, vậy mà tôi vẫn thấy một lỗ hổng trống rỗng trong hồn. Tôi lấy gì để lấp đầy khoảng trống ấy? Tôi không biết! Tôi vẫn đang kiếm tìm.

Những ngày thứ tư là những ngày tôi cố gắng lấp đầy khoảng trống ấy bằng những giờ nói chuyện với Chúa. Tôi tìm đọc sách báo đạo, đọc các bài giảng của các cha mà các anh chị cursillistas gửi trên mạng. Khoảng trống ấy vẫn

còn đó nhưng tâm hồn tôi an bình hơn, bớt trần trở, bớt trống trải hơn.



Tôi chợt nhận ra mình cần những giờ cầu nguyện, những giờ đọc sách ấy. Ngày nào không cầu nguyện, không đọc sách đạo tôi dễ bực bội, dễ cáu kỉnh với mọi người chung quanh từ trong gia đình cho tới nơi làm việc khi có chuyện phật lòng.

Là người mẹ hết lòng hy sinh cho con mà khi tôi nói con tôi không nghe lời, lại còn cãi lại chẳng khác nào chúng đang chọc cho tôi điên tiết lên? Là người chủ cố gắng công bình với nhân viên mà khi tôi bắt nhân viên phải học hỏi thêm để làm việc thì họ lại cứ lười biếng, lẩn trốn, lừa việc cho người khác làm thì bảo sao tôi không giận điên lên được?

Cuộc sống đầy dẫy những bất công nhưng tôi không muốn bất công ngay nơi tôi làm việc hoặc trong gia đình. Hằng ngày bao nhiêu chuyện không vừa lòng mình xảy ra, tôi cảm thấy tôi bế tắc, tôi bất lực với nhân viên và với con cái mình, tôi chẳng thể bắt ai làm được điều

gì cả dù đó là những điều cần thiết cho họ, và cho công việc của họ.

Tôi bực dọc cũng chỉ có tôi biết và chỉ có tôi vất vả khổ sở một mình, chẳng ai muốn biết. Tôi có buồn cũng chẳng ai muốn để ý đến tôi. Tôi chẳng thay đổi được gì cả. Vậy thì tôi bực tức buồn khổ làm gì để mất đi bình an của chính mình? Khi nói chuyện với Chúa, những cái tôi buồn, tôi bực, tôi muốn, tôi cần, tôi bế tắc, tôi khổ sở, tôi bất lực được phơi bày ra với Chúa và tự nhiên những “cái tôi” đó nó nhỏ lại, nhỏ xíu lại, và tâm hồn tôi được bình an hơn, dù rồi đây tôi vẫn sẽ phải đối chọi với những người, những việc không như ý. Cầu nguyện đã giúp tôi lấp được một phần của lỗ hổng trong hồn.

Tôi tiếp tục cuộc tìm kiếm của mình bằng cách đi trợ tá khóa 3 ngày. Tám tuần tĩnh huấn dạy tôi phải là hình ảnh của Chúa, phải làm sao cho các tân khóa sinh thấy được tình yêu của Chúa trong tôi. Đây là một thách đố cho tôi. Vì chính tôi còn đang hoang mang kiếm tìm. Tìm Chúa? Tìm chính mình? Tìm cả hai?

Tôi tự cảm thấy mình cần học hỏi thêm, nên tôi xin vào khối giám học. Khối giám học có 3 ban: ban Học-cụ, ban Decuria, và ban Rollista. Tôi được sắp xếp vào ban Decuria. Nhiệm vụ của tôi rất đơn giản: pha cà phê, tiếp tế kẹo bánh để giúp các khóa sinh không ngủ gục trong giờ rollo. Tất cả các chị trợ tá ai cũng phục vụ rất ân cần chu đáo, họ không làm vì họ mà vì Chúa, nên họ không kiêu ngạo khi làm được việc, và không nản lòng nếu bị chê trách. Tôi học được đức hy sinh, đức yêu thương, đức khiêm nhường và đức vâng lời nơi các chị.

Mọi chuyện tiến triển vui vẻ và êm đẹp cho tới chiều hôm thứ bảy. Một chị rollista mới làm rollo lần đầu tiên. Có lẽ chị ta run, quá run nên

chị nói miên man gần một tiếng rưỡi đồng hồ. Chị nói xong, ban rollista đưa chị đi cầu nguyện, và các khóa sinh thì đi châu Thánh Thể, chỉ còn lại các chị trợ tá ban Học-cụ và ban Decuria trong phòng.

Lúc này các chị trợ tá nhao nhao lên phàn nàn trách cứ chị rollista sao quá dài dòng. Mỗi người một câu, ai cũng muốn phê bình, phát biểu những bức xúc của mình về bài rollo cũng như chị rollista vừa rồi. Lúc đầu chị trưởng khối còn kiên nhẫn để mọi người nói, nhưng coi bộ các chị càng nói càng hăng, nên cuối cùng chị trưởng khối phải gào lên: “Thôi đủ rồi, coi chừng mất đức ái đó!”

Bấy giờ mọi người mới im bật, chợt nhận ra thái độ xét đoán, chê trách, và thiếu yêu thương của mình. Cuộc sống hàng ngày, tôi cũng thường hay nhận xét con người qua công việc họ làm, và ngược lại tôi cũng bị nhận xét như vậy.



Nếu không có Chúa trong lòng, thì việc nhận xét trở thành xét đoán, thành tị hiềm, thành tranh chấp, thành bất an, và thị phi, nhưng nếu có Chúa trong lòng thì sự việc đó lại có thể giúp nhau thăng hoa kết quả, làm cho nhau triển nở tốt đẹp. Làm sao phân biệt được là có Chúa hay

không có Chúa? Tôi lan man suy nghĩ, miên man phân tích sự việc như phân tích lòng mình. Tôi cố gắng nhìn vào chiều sâu sự việc như nhìn vào chiều sâu của tâm hồn mình thì chợt thấy chỉ có tình yêu chân thật mới phân biệt được, mới chứng minh được mà thôi.

Tình yêu của Chúa cho tôi vẫn hằng tồn tại, nhưng cái tôi cần phải hỏi lòng là tình yêu của chính tôi cho Chúa và cho những người chung quanh có tồn tại không? Có phải lỗ hổng trong hồn tôi là vì tôi chưa yêu, chưa biết yêu? Có nhiều việc tôi làm vì bổn phận, vì trách nhiệm, vì đó là chuyện tốt đẹp, hoặc vì danh dự, vì nể

người này hay người kia, vì vân vân và vân vân... nhưng tôi có làm vì yêu thương không? Có lẽ tôi chưa yêu, chưa biết yêu nên hồn tôi trống rỗng, nên những “cái tôi” của tôi nó lớn lắm, nó lớn và rỗng tuếch giống như tôi!

Cuộc hành trình tìm kiếm của tôi vẫn tiếp tục, nhưng lần này tôi tìm tình yêu trong tôi. Lạy Chúa, xin lấp đầy tâm hồn con bằng tình yêu của Chúa. Xin dạy con biết yêu như Chúa yêu, dạy con biết sống và làm việc bằng tâm tình của Chúa. Xin cho những “cái tôi” của con nhỏ lại để Chúa lớn dần trong con. Amen.

*“Chỉ có một Đấng ra Lễ Luật và xét xử, đó là Đấng có quyền cứu thoát và tiêu diệt. Còn anh em là ai mà dám xét đoán người thân cận?” (Giacôbê, 4, 12)*

## **Lời Hay Ý Đẹp**

- Trước khi phê bình hoặc chỉ trích, bạn hãy nghĩ đến một điều tốt mà bạn đã nhận được từ người đó.
- Nếu bạn không tha thứ thì sao bạn lại xin được tha thứ?
- Nếu bạn không cho đi thì sao bạn được nhận.

# Cursillo Là Gì?

*Phêrô Nguyễn Tư Văn*

Một câu hỏi thật đơn sơ và giản dị nhưng chỉ những Anh Chị nào đã đi dự khóa mới có thể hiểu và cảm nghiệm được. Vì tò mò câu hỏi này nên tôi mới ráng nghe lời bà xã chấp nhận để ghi danh tham dự khóa. Sau khi học xong mới hiểu không phải là không thể diễn tả cho người khác được mà vì lợi ích cho những tân tham dự viên nên những ai muốn biết chỉ có cách duy nhất là ghi tên đi học mà thôi.

Chỉ xin chia sẻ cảm nghiệm của riêng tôi. Lần đầu tiên được quỳ ngay trước Thánh Thể Chúa, được chạm đến Mặt Nhật và đã nói ra tất cả



những yếu đuối và thiếu sót của mình, tôi đã rung rung nước mắt vì bất gặp một cảm giác thật linh thiêng trong lòng. Thế rồi, khi theo các anh ra khỏi nhà nguyện, dưới cái nóng của mùa

hè, cả một đoàn người đang quỳ giang đôi tay cầu nguyện cho các khóa sinh chúng tôi! Cử chỉ này đã khiến lòng khô khan nguội lạnh bấy lâu của tôi bật khóc... Chưa hết đâu, khi ngồi vào bàn ăn, Đức Giám Mục GP Los Angeles đã xin phép tất cả khóa sinh để Ngài được cùng với

các anh trợ tá bung từng tô canh và các đĩa thực phẩm cho các khóa sinh. Kế đến, mỗi khóa sinh đều được nhận một đĩa giấy trên đó vẽ hình các Thánh Sử, kèm theo một câu Phúc Âm được vẽ và viết bằng tay trên đĩa ấy, cùng với những cánh thư của các anh chị em ở khắp nơi trên thế giới gửi cho. Tôi không thể nào ngờ được đã có thật nhiều người trên thế giới làm những việc hy sinh hoặc tham dự thánh lễ trong nhiều lần và nhiều ngày để cầu nguyện cho các khóa sinh chúng tôi đến thế.

Sau này, khi đi tham dự với tư cách là một trợ tá, tôi còn bị đánh động nhiều gấp bội bởi những việc làm âm thầm thật vất vả và khéo léo của từng ban, từng ngành. Công việc của các anh chị nhà bếp bận rộn thì ai cũng biết rồi; riêng ban phụng vụ, tưởng là nhẹ nhàng, không ngờ có nhiều anh chị đã quỳ cầu nguyện trong Nhà Tạm hết giờ này qua giờ nọ.

Một câu nói của Đức Cố Giáo Hoàng Phaolô VI do một anh rollista trình bày đã đánh động và theo tôi mãi: “Hỡi Cursillos de Cristiandad! Chúa Kitô, Giáo Hội, Giáo Hoàng, tin tưởng nơi các con!” [Giáo Hoàng Phaolô VI, Ultreya Hoàn Vũ, kỳ I, Roma, 28-5-1966].

Ôi tôi là ai mà được diễm phúc thế này ...? Ôi cao quý thay Cursillitas những người được mời gọi vào làm vườn nho cho Chúa.

# Nếu Chúa Sinh Ra Chỉ Một Thôi

*Phaolô Phạm Hân*

Nếu Chúa sinh ra chỉ một người  
Đĩa đàn cây trái dầu xanh tươi  
Adam ắt hẳn buồn bi thiết  
Vì bởi không ai để nói cười

Nếu Chúa sinh ra chỉ một người  
Tâm hồn, trí óc vẫn không thôi  
Cả bầu tâm sự làm sao trút  
Nào có ai đâu để ngỏ lời

Nếu Chúa sinh ra chỉ một người  
Bàn tay năm ngón, rõ thừa thôi  
Làm sao vuốt tóc huyền em nhi?  
Để đẹp ý thơ với đẹp đời

Nếu Chúa sinh ra chỉ một người  
Mùa hong vàng cánh, sắc Thu trôi  
Bao nhiêu ngôn ngữ làm sao tả  
Từng chiếc bên đường, theo gió rơi

Nếu Chúa sinh ra chỉ một người  
Giờ này rõ khô, chẳng em, tôi  
Chẳng hai, chỉ một, mình thôi chẳng  
Xỏ mũi nhau về để kết đôi

Bởi thế, Chúa thương tạo cặp người  
Móc sườn người nọ, sắp cho xuôi  
Thành đôi nam nữ luôn kề cận  
Và đến bây giờ em với tôi

Đề đến bây giờ em có tôi  
Giận, hờn dăm bữa héo vành môi  
Sương sa viền mắt mờ nhân dáng  
Lũy thừa háy, nguyệt, ghét thì thôi!

Bởi Chúa thương yêu tạo cặp người  
Anh lái, em ngồi sóng sánh đôi  
Lỡ quên, lạc mất con đường cũ  
Em tụng kinh tình, ê ảm tôi

Nhưng nếu Chúa sinh chỉ một người  
Chắc là bi thiết lắm em ơi  
Ai đong kỷ niệm đầy tim, óc  
Và ắt cõi đời vô vị thôi!





Bầu trời mùa xuân trong vắt, không một cụm mây. Tôi vớ tay mở rộng khoang cửa sổ, hít vào một hơi thật dài như muốn hít cả mùa xuân vào buồng phổi của mình. Không khí trong lành của một buổi sáng Chúa nhật làm tôi lâng lâng, một niềm hân hoan đang xâm chiếm tâm hồn. Tôi háo hức quay trở về phòng thay đồ để sửa soạn đi nhà thờ. Tôi vớ lấy chiếc áo đầm màu cam hoa vàng mà tôi rất ưa thích, nhưng đã lâu lắm rồi tôi không mặc được, vì những năm tháng sanh nở tôi không tài nào nhét vừa. Thảm thoát mà bây giờ tôi đã ngoài bốn mươi. Tuổi thì mỗi ngày mỗi tăng, nhưng vòng eo thì có phần nhỏ lại nhờ tôi đã miệt mài “diet” cả năm trời, để rồi hôm nay tôi nhất định phải mặc lại chiếc áo đầm rất dễ thương ngày xưa. Tôi hớn hờ mặc chiếc áo vào người, chiếc áo ôm gọn 3 vòng đầy đặn. Không còn dáng dấp thon thả, mảnh mai như ngày nào, nhưng chiếc áo đầm ngắn trên đầu gối, ôm tròn 3 vòng vừa vặn làm tôi có phần hấp dẫn hơn, và màu sắc tươi tắn

sắc sỡ làm tôi như trẻ lại 10 tuổi. Tôi quay tới quay lui, ngắm nhìn mình trước tấm gương dài, thầm hài lòng với những đường nét của một thiếu phụ 3 con. Mùa xuân như đang nở lại trong tôi. Tôi đang lí lắc, lả lơi với chính mình trước gương thì chồng tôi mở cửa bước vào, tôi quay lại nhìn anh, cười thật tươi, và chờ đợi... ... chờ đợi một lời khen. Anh im lặng đảo mắt nhìn tôi từ đầu tới chân. Tôi nhún nhảy bước trước gương, tự tin chờ đợi một lời khen của chồng. Anh vẫn im lặng. Đợi không được nữa tôi đành hỏi anh: “Đẹp không anh?” Anh nghiêm nghị trả lời: “Em đi lễ chứ không phải đi show đâu!” Tôi chưng hửng quay lại nhìn anh, cụt hứng!

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình Công Giáo nòi, ba mẹ tôi rất hiền lành, đạo đức, và khiêm nhường. Ba mẹ tôi không bao giờ thích phô trương khoe khoang. Ba mẹ tôi khiêm tốn từ lời nói, cử chỉ, đến trang phục. Gia đình tôi qua Mỹ năm 1980, lúc đó mẹ tôi bằng tuổi tôi bây giờ, tức là ngoài bốn mươi. Mẹ tôi luôn mặc áo dài khi đi lễ. Mẹ tự may cho mình những chiếc áo dài màu sắc rất đơn sơ giản dị. Giống mẹ, hai chị của tôi cũng hiền lành, khiêm nhường trong trang phục, mặc dù đang tuổi đôi mươi. Những ngày đầu qua Mỹ, chúng tôi còn nghèo, xã hội cho đồ cũ, hoặc mẹ may gì thì

chúng tôi mặc nấy, không biết đòi hỏi, không biết se sua, chung diện. Nhưng sau đó vài năm, khi tôi lên đại học, được tiền Scholarship, được tiền Cal Grant, Pell Grant, thì tôi bắt đầu biết shopping. Tuổi mới lớn, thích làm đẹp, chỗ nào có sale là có tôi. Tôi mua sắm cho một mình tôi trong khi các chị các em xuềnh xoàng thì kỳ quá, nên tôi mua sắm cho cả hai chị và ba em gái. Mỗi lần tôi xách đồ về là bằng đó chị em xúm lại tranh nhau lựa. Làm con gái ai chẳng thích đẹp, hai chị tôi xưa kia đơn giản, nhưng khi tôi đưa những bộ quần áo đẹp về dụ dỗ thì hai chị đã bắt đầu thay đổi, thích chung diện giống tôi. Thế là mỗi cuối tuần đi lễ là mỗi buổi “fashion show” của chị em tôi. Chúng tôi tút tút trang điểm cho nhau, lựa áo lựa giày cả tiếng đồng hồ mới ra khỏi nhà được. Đến nhà thờ, ba mẹ tôi đi trước, ba tôi quần tây áo sơ-mi chỉnh tề, mẹ tôi lịch sự trong chiếc áo dài Việt nam, còn sáu chị em tôi là sáu chiếc áo đầm khác màu, khác kiểu, yếu điệu theo sau ba mẹ tôi vào nhà thờ. Chúng tôi biết có nhiều ánh mắt đổ dồn vào chúng tôi, có ánh mắt khắc khe của các cụ già khó tính, có ánh mắt ngẩn ngơ của các chàng thanh niên độc thân, song song với những ánh mắt ghen tức của các cô gái cùng trang lứa. Chị em chúng tôi không đẹp, nhưng dễ nhìn, đặc biệt nhất của chị em tôi là ai cũng có dáng lịch sự trang nhã giống mẹ. Những buổi lễ (fashion show) như vậy chúng tôi tạo được sự chú ý của nhiều người. Có nhiều cụ già thì để ý

để làm mai cho con cho cháu, có những chàng trai thì tìm cách tán tỉnh làm quen, và không ít các cô gái thì bực bội bàn tán về kiểu đi cách đứng của chị em tôi. Chúng tôi dù không cố ý đã làm cho nhiều người chia trí trong thánh lễ, đã làm cho nhiều người bực bội khó chịu vì những khoe khoang, phô trương của chúng tôi. Nhưng nói cho cùng, đôi khi tôi vẫn muốn nghĩ là cũng nhờ những buổi fashion show đó mới có sáu đực lang quân tới rước sáu chị em tôi đi. Và thế là chấm dứt những buổi fashion show của chị em tôi.

Cuộc sống ngày thứ tư của tôi có rất nhiều cảm dỗ. Những cảm dỗ thoáng nhìn không biết là cảm dỗ. Với cái mầm thích làm đẹp sẵn có từ bé của tôi, cảm dỗ bắt đầu nhen nhúm trong tôi từ khi tôi nhỏ nhắn trở lại sau mười mấy năm bận bịu sanh nở. Muốn có lại dáng dấp ngày xưa, tôi bắt đầu siêng năng tập thể dục, miệt mài nhin ăn bữa tối để xuống cân nhanh hơn. Những bữa cơm tối với gia đình được thay thế bằng những buổi tập thể dục trong gym. Dáng vóc của tôi càng xinh xắn hơn thì tôi càng không có thì giờ cho chồng cho con. Ngày thường đi làm về, rước con, nấu ăn xong là tôi xách túi đồ đi vào gym tập thể dục, để mặc mấy bố con tự ăn tối chung với nhau. Đam mê làm đẹp ngấm ngấm triển nở trong tôi. Tôi bắt đầu bằng những lớp son phấn để che đi dấu vết của thời gian, kế đến tôi khoác lên cho mình những lớp lựa là sang trọng, rồi tới các kiểu giày, các túi xách tay mắc

tiền, để rạng rỡ hơn tôi đeo lên tay, lên cổ, lên tai mình những hột kim cương to sáng lóng lánh. Tôi trang điểm chải chuốt cho tôi từ đầu tới chân. Tôi càng thấy mình tươi tắn trẻ đẹp, tôi càng vui vẻ yêu đời và nhất là tôi yêu tôi hơn. Cuộc đời này đáng sống hơn khi tôi được tự do làm đẹp, tự do mua sắm. Cuối tuần của tôi là những buổi lang thang hết tiệm này qua tiệm khác. Tôi sắm cho tôi, tôi sắm cho chồng, tôi sắm cho con. Tôi mê man mua sắm. Tháng nào cũng mấy ngàn đồng trong credit card. Sắm quần áo xong, tôi lại muốn sắm xe. Chiếc xe minivan tôi mua từ hồi có bầu đứa con lớn, bây giờ đã cũ kỹ, màu sơn đã lố chỗ bạc. Đến lúc tôi muốn đổi xe, tôi không nheo đòi chồng mua cho tôi chiếc BMW trẻ trung, tôi chán ngấy chiếc xe minivan già nua xấu xí lắm rồi. Mặc đồ đẹp, lái xe sang, tôi lại muốn cái nhà to giống các bạn bè. Những cái nhà to như biệt thự, có sân hồ bơi và landscape tuyệt đẹp như một công viên mà tôi thường ao ước, bây giờ giá chỉ còn phân nửa. Tôi lại hối hả giục chồng tôi mua. Thấy cơ hội đến, chồng tôi cũng mua. Có nhà to, tôi lại cho mình lý do phải sắm sửa bàn ghế sang trọng cho tương xứng, phải trang hoàng nhà cửa sao cho ấm cúng. Thế là tôi lại được dịp mua sắm, được dịp bận bịu làm đẹp cho nhà cửa. Cứ thế công việc cuối tuần của tôi là đi shopping. Từ ngày có nhà to có xe đẹp, cả hai vợ chồng chúng tôi đều phải đi làm thêm giờ trong tuần và cuối tuần, vì tiền nợ cao hơn

nhiều, nào là tiền mortgage, car loan, credit card, v.v... Thì giờ cho nhau, thì giờ cho con vốn dĩ đã ít ỏi, bây giờ không còn nữa. Chúng tôi phải đi làm triền miên để trả cho những cái đẹp mà tôi đam mê.

Có những cạm bẫy không biết là cạm bẫy, có những sa ngã không biết là sa ngã, nhưng tệ hại hơn nữa là sau khi biết là cạm bẫy, sau khi biết là đã sa ngã mà vẫn khước từ sự giải thoát. Chúa cho tôi đôi mắt nhạy bén về màu sắc và nét đẹp để tôi biết phối hợp các màu sắc sao cho dễ nhìn dễ coi. Với đôi mắt này tôi biết trang điểm phấn son cho mình, biết trang hoàng nhà cửa cho chồng cho con, biết lựa chọn bao nhiêu món quà thật đẹp cho những người thân yêu của tôi. Nhưng cũng với đôi mắt này tôi đã sa lầy vì quá đam mê những cái đẹp của thế gian này. “Của cải của con ở đâu thì linh hồn của con cũng ở đó!” Từ ngày tích tụ bao nhiêu cái đẹp của thế gian này, tôi không còn thì giờ cho chồng, cho con, và nhất là cho Chúa. Linh hồn tôi đã chạy theo của cải vật chất của thế gian này. Biết thế, nhưng tôi vẫn chối từ buông bỏ thế gian này, chối từ ở nhà nhỏ, chối từ chạy xe rẻ tiền, chối từ hy sinh giờ tập thể dục để ăn tối chung với gia đình, chối từ hy sinh giờ đi shopping để ở nhà hàn huyên với chồng con. Tôi vẫn tiếp tục làm đẹp, vẫn đam mê, vẫn yêu những hào nhoáng, những lộng lẫy của thế gian này. Shopping đã thành thú vui của tôi. Hình như ý nghĩa cuộc sống của tôi là làm đẹp, cả

tuần tôi đi làm để cuối tuần được đi sắm sửa làm đẹp. Vẫn biết đó chỉ là hư vô, là chóng qua, nhưng lại rất quyến rũ. Tôi chưa, và tôi không buông không bỏ được những gì của thế gian này mà tôi đã ôm đã áp vào lòng vào hồn của mình.

Tôi mở cửa phòng thay đồ, lấy bộ quần áo vest màu đen khiêm nhường mặc vào. Tôi máng chiếc áo đầm sặc sỡ trẻ trung lên mắc áo, chiếc áo lác lác trên mắc áo trước mặt tôi, nửa như mời gọi, nửa như thách thức. Công việc thường nhật của tôi không cho phép tôi chưng diện. Vợ chồng tôi đều không biết nhảy, nên chẳng bao giờ chúng tôi đến vũ trường. Ngoài những buổi lễ Chúa nhật, hay lâu lâu có những bữa tiệc cưới hay văn nghệ của nhà thờ, tôi chẳng còn nơi chốn nào để se sửa áo quần. Tôi nhìn chiếc áo đầm, nhìn tủ quần áo đầy áp những bộ đồ rất đẹp của tôi. Hôm nay là ngày Chúa nhật, tôi không mặc chiếc áo đầm mà tôi hằng mơ ước, thì chẳng biết đến bao giờ mới có dịp mặc lại, một nỗi niềm tiếc nuối đang nhen nhúm trong tôi. Tôi cố gắng tranh đấu tư tưởng. “Chung diện không có tội, nhưng không nên “đi show” se sửa chưng diện nơi Thánh đường.” Tôi phân đấu quay lưng đi, đóng cửa lại, xuống nhà.

Chồng tôi nhìn tôi gật đầu hài lòng với bộ quần áo vest màu đen lịch sự và kín đáo trên người tôi. Tôi theo chồng ra xe đi nhà thờ.

Lạy Chúa, mỗi ngày là một sự lựa chọn, mỗi ngày là một thách đố, với đôi mắt thịt của thân thể này, con chỉ biết nhìn đến cái đẹp của thế gian. Xin Chúa hãy mở đôi mắt linh hồn của con để con nhìn thấy được những cái đẹp của tâm hồn, để từ đó con biết đam mê những cái đẹp của tâm hồn, để con biết mê man khoác lên cho mình những đức tính tốt cho một tâm hồn đẹp như con đã từng mê man khoác lên cho mình những phấn son, những bộ quần áo đẹp cho thân thể trần tục này. Là một cursillista, nhưng con vẫn chưa đặt để Chúa làm trung tâm điểm đời sống của con. Con yêu con, con yêu thế gian này hơn yêu Chúa. Lạy Chúa, con cần Chúa, con cần ơn Chúa, con cần Chúa ban ơn giúp sức cho con để con chọn Chúa, chọn đời sống vĩnh cửu bên cạnh Chúa. Lạy Chúa, Chúa biết con rất yêu thích làm đẹp. Xin Chúa cho con biết yêu thích làm đẹp cho tâm hồn mình, yêu thích làm đẹp cho tâm hồn chồng, yêu thích làm đẹp cho tâm hồn con của con. Amen.

# Ngọn Lửa Trong Tim

*Cursillista Maria Trần Ngọc Bích K40*

**“Thầy đã mang lửa vào thế gian, và Thầy ước mong, phải chi lửa ấy được bùng cháy lên.”**

**(Lc 12:49)**

Quý anh chị cursillistas sau khi đã đi qua khóa học ba ngày Cursillo, chắc hẳn ai cũng như em đều cảm nghiệm được ba ngày thánh thiện và hạnh phúc với cuộc gặp gỡ Thầy Chí Thánh. Khóa học đã giúp chúng ta nhìn lại chính mình và cảm nhận được bao hồng ân Thiên Chúa đã và đang ban cho chúng ta. Nhờ hồng ân của Thầy Chí Thánh, ngọn lửa trong tim mà lâu nay đã bị lụi, tàn qua năm tháng với những bận rộn nơi gia đình và chi phối của xã hội, đã được nhóm sáng lên. Riêng em, khóa học đã tạo cho em cơ hội để trưởng thành về phần tâm linh rất nhiều. Ngoài ra, em cũng đã trưởng thành trong lãnh vực gia đình, nơi cộng đoàn và sở làm việc. Điều cao quý hơn nữa là em được gặp Thầy và trở về với một tâm tình khao khát thánh hóa bản thân để được chu toàn ơn gọi của mình là “làm men làm muối cho đời.”

Chắc hẳn nhiều anh chị còn nhớ đến những ngày mới xuống núi; ngọn lửa trong tim chúng ta hùng hực, “nóng hổi”, tràn ngập tình yêu thương của Thầy Chí Thánh và lòng ao ước được chia sẻ tình yêu tuyệt vời ấy đến cho mọi người xung quanh. Chúng ta hăng say phục vụ trong các môi trường như trong gia đình, nơi sở làm việc và giáo xứ của mình. Nhưng rồi ngày qua ngày, chúng ta lại trở lại với những công việc bận rộn hằng ngày với sự yếu đuối của con người và nhiều cám dỗ của thế gian, làm em đã tự hỏi mình liệu ngọn lửa trong tim mình có thể hùng hực mãi chăng? Cuộc sống ngày thứ tư

với kiềng ba chân, sùng đạo, học đạo và hành đạo thật khó khăn quá! Đã có lần em tự hỏi mình có lắng nghe tiếng Chúa mời gọi không? Làm sao để biết được đâu là thánh ý Chúa? Rồi khi nghe tiếng Chúa gọi, mình có khả năng và có sẵn sàng không hay lại tìm lý do này, lý do kia để từ chối lời gọi của Ngài? Em cầu nguyện với Thầy rất nhiều.

Trong ba năm qua em cố gắng sắp xếp thời gian để đọc sách thêm, lắng nghe và suy ngẫm các bài giảng trong các thánh lễ, trên đài phát thanh Công Giáo hoặc trên mạng (internet) để áp dụng trong cuộc sống hàng ngày và giúp em thánh hóa bản thân. Ngoài ra em tiếp tục tham gia các sinh hoạt trong Phong Trào qua những buổi họp nhóm, Ultreya, tĩnh tâm, và đi trợ tá khóa ba ngày hàng năm. Nhờ đó, em tiếp tục học hỏi và duy trì được ngọn lửa trong tim của mình. Cảm tạ ơn Thầy Chí Thánh! Cảm ơn quý anh chị cursillistas đã đi trước; tinh thần hy sinh, phục vụ và những chia sẻ kinh nghiệm của quý anh chị là những gương sáng cho em học hỏi.

Nhờ sự cầu nguyện liên li với tấm lòng khao khát, Thầy luôn an bài cho em và gia đình những gì tốt đẹp nhất. Vợ chồng em được Thầy ban cho cơ hội phục vụ Phong Trào và phục vụ giáo xứ. Mặc dù chúng em bận rộn và cũng gặp khó khăn, thử thách về thời gian và việc gia đình, việc nơi sở làm, nhưng Thầy luôn ban cho chúng em sự sáng suốt để sắp xếp thời giờ cho mọi việc. Hơn nữa, Thầy thương chúng ta vô

ngần nên em tin chắc rằng Ngài sẽ không bao giờ giao cho mình một việc gì quá khó khăn ngoài khả năng và năng khiếu mà Ngài đã ban cho mình. Vì vậy, chúng em luôn cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc trong mọi công việc phục vụ, bất cứ là việc lớn hay việc nhỏ.

Ngoài phục vụ gia đình, Phong Trào, hội đoàn của giáo xứ, em ao ước được gặp gỡ tha nhân nhiều hơn như đi thăm viếng người đau yếu, cô đơn hoặc nghèo khó. Vì khả năng giới hạn, em chỉ biết cầu xin Thầy hãy sử dụng em theo thánh ý của Thầy. Em nhớ hoài câu nói của Mẹ Teresa: *“if you can't feed a hundred people, just feed one.”* *“Nếu mình không thể nuôi một trăm người thì nuôi một người thôi.”* Có một buổi sáng nọ, em đi vào tiệm cà phê thì cũng có một ông homeless đi vào trước em mấy bước. Trong tay ông cầm một ly nhựa thật lớn nhưng bên trong không có gì cả. Ông đi đến quầy hàng và xin cô gái đang đứng bán hàng một ly nước lã. Chắc có lẽ ông ấy đang cần xin một ly nước để rửa mặt buổi sáng. Em bước tới chào ông và hỏi (bằng tiếng Anh): “Ngoài trời lạnh quá, ông có muốn một ly cà phê nóng không?” Ông trả lời: “Vậy thì tốt quá còn gì bằng, cảm ơn cô rất nhiều.” Em mua cho ông một ly cà phê nóng và chúc ông một ngày bình an. Ông cảm ơn và ra đi với một nụ cười trên môi.



Rồi có một ngày kia trên đường đến nhà thờ, trong lúc ngừng xe đợi đèn xanh tại một ngã tư, em thấy một người đàn ông ăn xin cầm một tấm bảng giấy nhưng em cũng không rõ trên đó viết gì. Ông xă em quay cửa kiếng xe xuống đưa cho ông ta mấy đồng. Em vội hỏi: “ông có muốn ăn bánh sandwich không?” Ông trả lời “yes, please!” Em đưa ổ bánh mì thịt mới mua ở chợ Đức Hưng cho ông. Chắc ông ta đang đói bụng nên ông ta cảm ơn ngay và vội vàng đi thẳng qua bên kia đường, ngồi xuống ngay bên lề đường (sidewalk) và mở bánh ra ăn. Thật là thương tâm! Có phải chẳng Chúa đã dùng em để mang một niềm vui nho nhỏ đến cho một người nghèo dù chỉ là một vài phút thôi? Em tạ ơn Chúa đã cho em những cơ hội để cảm thông và chia sẻ một chút gì với những người kém may mắn. Mẹ Teresa nói: *“Not all of us can do great things. But we can do small things with great love.”* *“Không phải tất cả chúng ta có thể làm những điều tuyệt vời. Nhưng chúng ta có thể làm những việc nhỏ với tình yêu lớn.”*

Quý anh chị Cursillista thân mến, Thầy đã mời gọi chúng ta, *“Các con hãy là muối cho đời, là ánh sáng cho thế gian.”* (Mt 5:13-14) Chúng ta hãy cố gắng đừng để ngọn lửa của chúng ta bị tàn lụi đi, mà hãy để hành động của chúng ta trở thành ánh sáng cho mọi người xung quanh.

Thầy ơi, xin giúp chúng con giữ được ngọn lửa trong tim luôn bùng sáng để chúng con nhận ra tình yêu cao vời của Thầy và luôn nhìn thấy Ngài nơi những anh chị em chúng con!

# Chân Dung Chúa Giêsu!

*Phêrô Trần Q. Tuấn K42*

Có những buổi chiều, trong ánh nắng chói chang của mặt trời đang xuống thấp, tôi chợt hay có hồi ức thấy thấp thoáng ẩn hiện chiếc bóng quen thuộc của một người phụ nữ đang đi bộ trên mặt đường. Dáng điệu hơi vội vã, tất bật, chân thấp chân cao. Giữa vùng nắng chói lòa ấy, hiển hiện một bóng hình thân thương nhất của tôi: Mẹ. Tôi vẫn nhớ hoài bóng hình ấy, bóng hình Mẹ tôi giữa trưa nắng gay gắt tất tả đến trường đóng tiền học cho tôi. Tháng ấy đường như nhà tôi đang túng tiền, nên tôi đã nhận tờ giấy báo đóng tiền lần thứ ba, bao gồm cả lời nhắn nếu không có tiền tôi sẽ phải tạm thời thôi học. Mẹ bước vào sân trường, nâng nhắc mọi lo lắng trong lòng con của Mẹ, lúc ấy đang rối bời, buồn buồn, tủi tủi!

Tôi sống nhiều năm tháng sau đó thiếu vắng Mẹ. 15 tuổi, Mẹ tôi đưa chân tôi ra đầu ngõ, tiễn tôi đi vượt biên. Ánh mắt trông theo của Mẹ, không bao giờ tôi quên được! Đêm trước khi tôi đi, Mẹ chỉ thì thầm nhắn nhủ: “Ngày xưa Mẹ tha phương cầu thực, bây giờ con tha phương cầu học, con nhớ nhé!”

Từ lúc ấy, tôi không còn được gặp Mẹ tôi nữa. Mẹ tôi mất, khi tôi còn đang chăm chỉ đeo đuổi cái di chúc tha phương cầu học của Mẹ mình. Mẹ mất khi tôi sắp tốt nghiệp đại học. Nằm trên giường bệnh với những đớn đau của căn bệnh hiểm nghèo, Mẹ mừng vui khi được tin tôi cố gắng sắp xếp xin thông hành qua Gia Nã Đại, bay sang Pháp, rồi về Việt Nam thăm Mẹ. Thửa ấy chưa có bang giao Việt Mỹ nên về thăm nhà phải về “chui” qua trung gian các nước có liên hệ ngoại giao với Việt Nam. Nhưng về “chui” thì may rủi bất thường. Có

người bị công an giữ luôn ở lại vì lúc ấy chưa có thân phận “Việt Kiều” như bây giờ. Mẹ tôi vui được ít ngày, cây đèn sinh lực như bùng sáng. Trong những phút “hồi quang” ấy, Mẹ một mình suy nghĩ rất nhiều. Rồi Mẹ vờی Bỏ tôi đến giường, nói Bỏ tôi viết thư cho chúng tôi, báo tin Mẹ đã hồi phục, kêu tôi đừng về! Mẹ không muốn tôi may rủi bất tường.

Rồi Mẹ mất! Ngày tôi bước lên bục khán đài đón nhận bằng đại học, tôi bắt tay vị giáo sư trưởng khoa nhưng dường như chẳng hề thấy ông ta, chỉ thấy ướt ướt trước mắt mình ánh mắt trông theo của Mẹ.

Khi được một người bạn trong gia đình chuyển tin Mẹ tôi mất, tôi lặng người. Tôi đã khóc không nước mắt, không âm thanh. Tất cả thế giới xung quanh tôi chợt tắt ... tựa hồ như cả một dải ngân hà băng ngang qua lỗ đen của vũ trụ, chìm biến tan hòa ...

Từ ấy, tôi vẫn hằng luôn khao khát được một lần ôm lại Mẹ, xà vào lòng Mẹ, chỉ xin như một đứa con nhỏ bé, được tự nhiên vô tư tận hưởng tình yêu thương bao dung, êm ái, ngọt ngào, hy sinh, tận hiến của Mẹ.

Bao nhiêu năm trôi qua, niềm khao khát ấy đã không bao giờ được thỏa mãn. Tôi vẫn sống hoài trong nỗi khao khát ấy với ánh mắt trông theo của Mẹ tôi. Cho đến đêm thứ ba ở trại, trên mũi đất của vùng Los Aptos, tôi bỗng thấy mình bỗng được cái cảm giác đang được Mẹ ôm vào lòng. Mấy ngày ở trại, Mẹ ẩn hiện trong bài giảng về chân dung của Chúa Giêsu Kitô, ánh mắt trông theo của Mẹ trông rất giống ánh mắt dịu hiền của tượng ảnh Thầy Chí

Thánh, hơi ấm vòng tay của Mẹ lan tỏa trên những vòng tay của các anh em trợ tá.

Trong lời chia sẻ cảm nghiệm, tôi đã cảm ơn quý anh chị trợ tá, quý Cha đã vén cho tôi bức

màn huyền diệu, để tôi được tái cảm nghiệm được chân tình của Chúa, của những người có Chúa (Kitô hữu đích thực). Trong thâm kín, tôi cảm ơn Chúa vì Người đã đến cùng tôi qua hình hài người Mẹ yêu quý nhất đời mình.

## Meo Vặt

### **3 Nên và 3 không nên trước khi ngủ**

Giấc ngủ ngon là căn nguồn làm nên một sức khỏe dẻo dai. Tuy nhiên không phải lúc nào bạn cũng duy trì được một giấc ngủ sâu và tròn giấc. Dưới đây là 3 nên 3 không trước khi đi ngủ để giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ sâu.

#### **Nên:**

- Đi dạo hoặc đi lại trong phòng: Trước khi ngủ tuyệt đối không nên lao động trí óc căng thẳng, tránh những hoạt động mạnh gây kích thích hưng phấn lên não bộ, đặc biệt tránh những kích thích chủ quan vì đây chính là nguyên nhân mấu chốt gây ra hiện tượng mất ngủ. Chính vì vậy lời khuyên cho bạn là hãy vận động nhẹ nhàng để dễ dàng đi vào giấc ngủ sâu.
- Tắm nước ấm: Tắm khoảng 15 phút bằng nước ấm sau đó ngâm chân với nước ấm và gừng sẽ tạo cho bạn cảm giác dễ chịu, giúp lưu thông máu và bạn sẽ dễ dàng rơi vào giấc ngủ.
- Đánh răng, rửa mặt: Đây là hai việc bạn vẫn thường là trước khi đi ngủ, tuy nhiên để giấc ngủ sâu và đến nhanh hơn bạn hãy pha nước ấm để rửa mặt, massage nhẹ nhàng để các mạch máu lưu thông.

#### **Không nên:**

- Không ăn no vào buổi tối: Tuyệt đối không nên ăn quá no hoặc ăn những thực phẩm khó tiêu vào bữa tối. Tốt nhất bạn nên tăng các loại rau quả cho bữa tối và chú ý không nên ăn trước khi ngủ 1 tiếng.
- Không vui chơi giải trí quá độ: Các hoạt động vui chơi giải trí gây hưng phấn khiến thần kinh ở trạng thái động chính vì vậy bạn cần khoảng thời gian 2 tiếng trở lên để thần kinh hồi phục trở lại trạng thái tĩnh mà điều này sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn. Chính vì vậy tốt nhất trước khi đi ngủ bạn nên hạn chế các hoạt động gây kích thích khiến tinh thần hưng phấn.
- Không uống cà phê, hút thuốc: Để đảm bảo giấc ngủ được sâu bạn hãy tránh dùng những chất kích thích gây mất ngủ như cà phê, thuốc lá...

# Dư Âm Mùa Vọng

Phaol ô Giuse Nguyễn Ngọc Anh K42

Hằng năm, cứ vào cuối tháng 11 là bắt đầu mùa vọng. Giáo hội đã chọn các bài đọc khuyên dạy mọi kitô hữu, hãy ăn năn sám hối trở về với Chúa. Biết rửa sạch tội lỗi. Biết đổi mới tâm hồn bằng cuộc sống đi vào nội tâm. Hãy mạnh dạn cất bỏ những lối lối quanh co trong tâm hồn thì sẽ tìm thấy Chúa. Vì thế dư âm Mùa Vọng luôn vang vọng trong cuộc sống ngày thứ tư của tôi. Năm nay tôi tham dự Thánh Lễ Chúa Nhật thứ hai Mùa Vọng do linh mục Võ Tá Đê thuyết giảng. Cha Võ Tá Đê, thuộc Dòng Truyền Giáo Ngôi Lời (SVD), hiện ngụ tại Techny, Illinois.

Nhân thấy bài giảng của cha có nhiều điểm giúp tôi sửa đổi con đường nội tâm của mình, nên tôi xin chia sẻ với quý anh chị em cursillistas, các ý chính, để cùng nhau suy gẫm sống đạo và sẵn sàng đón nhận Chúa Hài Đồng “Emmanuel”.

Trước khi đi sâu vào các bài đọc, cha khuyên người Kitô hữu nên chỉnh sửa thói quen trong suy nghĩ và lời nói;

1. Chúa bỏ con hay con bỏ Chúa?
2. Chúa gửi Thánh giá cho mình hay mình gửi Thánh giá cho Chúa?
3. Mỗi lần nghe phúc âm, thật sự mình có hiểu lời Chúa hay chưa?

Và cha đã giải thích:

1. Chúa không bỏ mình. Chúa không bỏ con. Mẹ không bỏ con. Chỉ có con bỏ Chúa. Chúa đã bỏ con rồi hay con chỉ cảm nghĩ thế thôi; Chứ Chúa không bao giờ bỏ con, chỉ có con bỏ Chúa mà thôi.
2. Chúa không gửi Thánh giá cho mình; chỉ có mình làm ra thập giá, rồi đóng đinh Chúa vào đó. Chính mình đã gửi Thánh

giá cho Chúa mà còn đổ thừa Chúa gửi Thánh giá đến cho mình.

3. Đọc, lắng nghe lời Chúa trong phúc âm thì dễ nhưng nói hiểu được Lời Chúa thì rất khó vì cho đến khi nào mình thực hiện được lời dạy của Chúa, lúc đó mình mới có thể nói: “mình đã đọc, nghe và hiểu lời Chúa”.

Cha đã chia sẻ như sau:

- Tôi không đồng ý với bài hát mà anh Thiên, chị Hạnh hát, trong đó có câu "Chúa đừng bỏ con"... Thực sự Chúa không bỏ con, nhưng con bỏ Chúa... Chúa ở với con (Emmanuel) và con có ở với Chúa hay không?

- Chúa không gửi thánh giá cho con người. Chính con người làm ra thập giá, bắt Chúa nằm trên đó và đóng đinh. Con người tạo ra khổ giá cho nhau... Liên hệ giữa vợ chồng, giữa cha mẹ và con cái, giữa mình và tha nhân không tốt đẹp, đó là lúc mình tạo thánh giá cho nhau...

- Hiểu là khi nào? Hiểu là khi đem ra thực hành mới gọi là hiểu. Nếu không thực hành thì chưa hiểu được. Cần ghi nhớ ý thánh Giacôbê: “Đức tin không việc làm là đức tin chết” (Gc 2:17.26)

Kể đến cha trích giảng phúc âm Thánh Mathêu 3:1-12:

**"Hãy dọn sẵn con đường cho Đức Chúa" ..**

Đường là lối nối hai điểm lại với nhau để thông thương... Có con đường ghi sâu trong tâm khảm: "Đại lộ kinh hoàng" (từ Quảng Trị vào Huế - Mùa Hè Đỏ Lửa 1972) đầy chết chóc... Con đường từ Jerusalem đi Giêricô (con đường bị cướp bóc, hành hung)... Con đường từ Giêrusalem đi Damas (Saolô nhận ra Chúa trong cơn hăng máu bách hại Kitô

hữu)...Con đường từ Giêrusalem lên đồi Canvê (con đường tử nạn)... Con đường từ Giêrusalem đi Emmaus (2 môn đệ chán nản, thất vọng)... Con đường từ Emmaus trở về Jerusalem (2 môn đệ vui mừng vì đã nhận ra Chúa phục sinh)... Con đường giữa vợ chồng với nhau... con đường giữa cha mẹ và con cái... con đường giữa mình và tha nhân... con đường giữa giáo dân và cha xứ, cha quản nhiệm... những đường này có êm ái, bằng phẳng, thẳng tắp hay không?

Con đường giữa mỗi cá nhân và Chúa như thế nào? Đường cong queo? Đường lồi lõm? Đường gập ghềnh? Đường gai góc...

Dựa theo ý tưởng trong bài đọc I (Is 11:1-10) cha mong ước:

Từ gốc Jesse sẽ ra một chồi.... Ước mong rằng từ gốc Sacramento, gốc San Jose, gốc Stokton, gốc Orange County, gốc New Orleans, gốc Chicago, v.v... sẽ nảy ra một chồi tốt lành...

Nảy ra một chồi tốt thì mọi người có thể sống chung với nhau như viển tượng mà tiên tri Isaia nói trong bài đọc I.. Cha đã chia sẻ bài đọc thứ nhất của tiên tri Isaia:

**“Sói sống chung với chiên con; beo nằm chung với dê; bò con, sư tử và chiên sẽ ở chung với nhau...”**

Cha kể chuyện con chó sống chung với con mèo tại nhà anh Tú ở New York. Con mèo mẹ đi tha thức ăn cho mèo con ở trong chuồng, thì con chó ngồi canh ngoài chuồng. Mỗi lần thấy mèo con chạy ra khỏi chuồng thì con chó đến gắp mèo con bỏ lại trong chuồng cho đến khi mèo mẹ đem thức ăn về... Từ đó ngài kết luận chó sống được với mèo, sói sống chung với chiên, beo nằm chung với dê... mà tiếc thay người với người lại không sống được với nhau, mà còn khích bác nhau, chia rẽ, tranh giành...v.v... ..thật là vô cùng xấu hổ! ...vợ với chồng, đoàn thể này với đoàn thể kia, ngay cả giữa các phong trào công giáo, giữa các tu sĩ ... cũng không thể hợp thông cộng tác chung với

nhau.. Đó có phải là gương mù, gương xấu hay không?.

Giáo hội công giáo bao gồm nhiều phẩm trật của các vị tu sĩ... Có nhiều dòng tu phụng vụ riêng biệt, có nhiều phong trào giáo dân... trong một xứ đạo có nhiều hội đoàn... Tất cả đều cùng **chung một lý tưởng là làm vinh danh Chúa...** Vậy tại sao không thể sống chung với nhau được? Mỗi kitô hữu cần nhìn lại chính mình, sống sao cho đẹp lòng Chúa; sửa soạn tâm hồn thanh sạch ... để rồi ai nấy "dọn đường cho Chúa" và cho nhau.

Dư âm những ý chia sẻ của cha Võ Tá Đê, hoà vào dư âm mùa vọng, thôi thúc tôi cần phải chọn đi trên con đường nội tâm. Tôi phải tự rèn luyện, suy gẫm và học tập theo các bài giảng dạy của Đức TGM Giuse Ngô Quang Kiệt. Ngài đã dạy: **chỉ những ai đi đường nội tâm mới gặp được Chúa.**

Ngài khuyên tôi nên bắt chước gương Thánh Gioan Baotixita, lời rao giảng của Thánh nhân cho con đường nội tâm bao gồm ba đặc điểm sau:

**Đường nội tâm phải đi trong cô tịch:** nhờ đi vào chỗ vắng vẻ, tôi mới có thể nhìn rõ chính mình thấy được cái bất toàn của mình.. như khi đi châu Thánh Thể, nhờ âm thầm cầu nguyện và khao khát lắng nghe lời Chúa thì tôi sẽ tìm thấy ơn Cứu độ của Chúa.

**Đường nội tâm phải đi trong khiêm nhường:** Cố gắng xoá đi cái tôi kiêu ngạo là vốn bẩm sinh của con người. Khi nào tiêu diệt được cái tôi thì mới thực hiện được đức khiêm nhường từ đó mới nở sinh đức bác ái và mới hy vọng gặp được Chúa.

**Đường nội tâm phải đi trong chiến đấu:** Chiến đấu với tánh mê tạt xấu của mình. Chiến đấu với bao cám dỗ thử thách. Chiến đấu tánh nóng nảy, với lười biếng, thích hưởng thụ... Từ bỏ ý riêng của mình là một cuộc chiến vô cùng gay go... Ngài chỉ dạy tôi cần liên tỵ tỉnh thức, cầu nguyện và quyết tâm chọn Chúa, thì Chúa

sẽ thương ban ơn trợ giúp cho tôi từng bước thắng được con người tội lỗi của mình.

Khi nào tôi chưa nhìn thấy các lỗi lầm, gò ghề, quanh co trong con đường tâm hồn của mình, thì tôi cần phải tu luyện ba đặc điểm cần thiết của con đường nội tâm như trên. Nhờ ơn Chúa, hết lòng cậy trông và phó thác vào Chúa, tôi mới có thể cắt bỏ được hết các lỗi lầm quanh co trong tâm hồn, để tôi dọn chỗ sẵn cho Chúa Hải Đồng ngự vào. Tôi thắm ước mơ và cầu xin Chúa ở cùng tôi luôn mãi và ban cho

tôi ơn bình an để đời tôi luôn tạ ơn Chúa và hăng ca ngợi :

Emmanuel... Alleluia... Decolores



## Chuyện Cười

### **Còn Trách Cứ Gì Nữa!**

Có một khách sạn cao tầng bị cháy lớn. Mọi người đều chạy thoát ra hết, chỉ có một người ở mãi tận lầu 30 không chịu chạy ra. Mặc cho mọi người thúc giục, ông vẫn ung dung trả lời:

- Tôi ở trong tay Chúa, Ngài sẽ lo cho tôi.

Xe cứu hoả bắc thang leo lên rất khó khăn để kêu ông đi ra, nhưng ông nhất định không nghe và cũng trả lời:

- Tôi ở trong tay Chúa, Ngài sẽ lo cho tôi.

Trục thăng bay xuống cứu, thông giấy xuống cho ông leo lên, ông cũng nhất định không leo và cứ trả lời như trên. Cuối cùng ông bị chết cháy. Đến cửa thiên đàng, gặp thánh Phêrô ông bèn trách:

- Tại sao Chúa không cứu con.

Thánh Phêrô trả lời:

- Chúa đã cho người kéo ông ra mà ông không ra, lại còn cho xe cứu hoả và trục thăng đến cứu ông mà ông vẫn không nghe. Bây giờ ông còn trách cứ gì nữa!

# ULTREYA

---

Tài Liệu

Ultreya là cơ hội giúp cho nhiều người tìm đến với nhau mong được sống trong vương quốc Thiên Chúa, cùng xây dựng và mở rộng vương quốc này. Nhiều thần học gia và học giả công giáo đương thời đưa ra ý kiến rằng nếu Kitô Giáo muốn sinh tồn, phát triển trong xã hội kỹ thuật phức tạp đương đại, Kitô giáo cần xâm nhập vào những cộng đồng nhỏ. Và chính Ultreya cung ứng những loại cộng đồng nhỏ bé, nhưng dễ thân thương gần gũi này.

Ultreya đưa ra một tiến trình cải hóa liên tục, bắt đầu với khóa ba ngày Cursillo và tiếp diễn hành trình suốt Ngày Thứ Tư của mỗi Cursillista. Nó là phương tiện giúp Cursillista chia sẻ những nỗ lực Phúc Âm Hóa chính mình và cùng với anh chị em khác đang cố gắng rao giảng Tin Mừng khắp bốn phương trời. Khuôn khổ Ultreya được soạn thảo nhằm tạo bầu khí chia sẻ lối sống Kitô và chứng nhân với Cursillistas khác. Họ cảm nhận Chúa Kitô đang hoạt động - qua chúng ta - trong từng gia đình, chòm xóm và các môi trường khác.

Khuôn khổ và thời gian mẫu cho buổi họp Ultreya được phát họa như sau:

- **7:30 tối:** Hát kinh “Cầu xin Chúa Thánh Thần” (hoặc kinh nào khác mang cùng ý nghĩa xin ơn Thần Khí.)
- **7:35:** Chia nhóm nhỏ, chia sẻ với nhau theo mẫu Ultreya in sẵn. (nếu vị Linh Hướng có mặt, ngài có thể phụ trách phần linh hướng và giúp cá nhân làm việc chia sẻ).

**Lời Chứng Nhân (witness talk):** đây là lời chia sẻ về cách mà Thiên Chúa đã dùng chứng nhân này để mở mang nước Người. Chứng nhân sẽ nói đã hợp tác với Chúa Kitô như thế nào (trong gia đình, chòm xóm, chỗ làm...., và các môi trường khác). Trích dẫn Kinh Thánh hỗ trợ lời chứng rất đáng khuyến khích, qua những ví dụ tương tự khác.

(Ghi Chú: Không nên đưa ra thêm một chứng nhân khác, mà chỉ chú tâm đón nhận lời chứng nhân đã nói mà thôi).

- **8:15 Phần kết thúc của linh hướng:** vị linh hướng sẽ tóm lược những điều trong lời chứng nhân và những đóng góp khác. Vị linh hướng liên hệ những điều đã nghe và liên hệ với Tin Mừng.
- **8:45:** Kết thúc. Đọc kinh cảm tạ.

# Kiêu Ngạo & Khiêm Nhường

*Tài liệu sưu tầm*

Kiêu ngạo được cho là “ông tổ” của các loại tội. Adam và Eva phạm tội cũng chính vì kiêu ngạo muốn bằng Chúa như lời dụ dỗ của ma quỷ. Mỗi đại họa của kiêu ngạo chính là “không cần ai, không cần Chúa,” từ đó hậu quả nguy hại nhất của kiêu ngạo là sự cô đơn và tự tách mình ra khỏi tình yêu của Thiên Chúa, ra khỏi sự đùm bọc của cộng đoàn và người thân.

## **Kiêu ngạo – quay mặt xa Thiên Chúa**

Thánh Augustine gọi tội kiêu ngạo là cội rễ của mọi loại tội, vì “Kiêu ngạo làm con người xa rời Thiên Chúa, Đấng là nguồn sống mà con người phải lệ thuộc thay vì tự cho mình là nguồn sống.”[1]

Theo thánh Thomas Aquinas, khi không muốn đặt mình dưới Thiên Chúa và trật tự mà Ngài đã tiền định cho mình, con người muốn tự quyết định và làm chủ lấy vận mệnh mình và nghĩ rằng tự mình có thể đạt tới viên mãn, hạnh phúc mà không cần Thiên Chúa. Như thế, Kiêu ngạo là những ước muốn trái với trật tự do Thiên Chúa tiền định. Tóm lại, “Kiêu ngạo chính là không muốn phục tùng thánh ý Thiên Chúa.”[2]

Khi quay lưng lại với Thiên Chúa là Nguồn Sáng, ta chỉ thấy cái bóng đen của ta, cái tôi ích kỷ của ta.

Lucifer đã từng là thiên thần nhưng vì chống lại Thiên Chúa; hậu quả là chúng phải xa rời Thiên Chúa, không tin vào Thiên Chúa, và mất đời sống siêu nhiên vĩnh viễn. Do mất hẳn đời sống siêu nhiên, Lucifer lấy mình làm trung tâm để phục vụ cho “tôi, tôi, và tôi.” Từ đó, Lucifer đã

đặt kế hoạch riêng của mình lên trên kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa; nên không lạ gì, Lucifer đã quay mặt xa Thiên Chúa vĩnh viễn. Nơi Lucifer không có tình yêu, chỉ có đau khổ, cô đơn, hận thù triền miên muôn kiếp. Thiên Chúa, Đấng luôn trao ban và phục vụ, yêu thương và hiến thân cho tình yêu; ngược lại, Lucifer, kẻ chỉ lo gom góp và tích lũy, ích kỷ, cô đơn và ghen tị.

Theo thánh Ignatius, tội cũng đồng nghĩa với việc thiếu khả năng nhận thức ân huệ mà Thiên Chúa ban tặng cho ta. Vì thế, “Chúng ta phạm tội là vì chúng ta không nhận thức đủ về tất cả những gì Chúa đã ban cho ta.”[3]

## **Kiêu ngạo – khép lòng với tha nhân**

Trong trang đầu của sách Sáng Thế, Thiên Chúa đã tạo dựng hai người để họ sống chung như một cộng đoàn. “Con người ở một mình thì không tốt. Ta sẽ làm cho nó một trợ tá tương xứng với nó” (St 2:18). Như thế, ý định của Thiên Chúa là con người sống chung và cùng cộng tác với nhau để giúp nhau trong việc làm chủ vũ trụ. Nhưng vì kiêu ngạo, con người làm một cuộc hành trình hướng về chính mình, lấy mình làm trung tâm, và muốn mọi người khác, mọi sự khác phải đáp ứng nhu cầu của mình.

Chuyện kể rằng, một người đàn ông được dẫn vào một nơi: một bên là Địa Ngục và bên kia là Thiên Đàng. Ông bước vào phòng Địa Ngục và thấy một nhóm người ngồi xung quanh với những khuôn mặt nhăn nhó, buồn thảm, và đói ăn. Ở giữa vòng tròn ấy có một nồi súp thơm

phức, và trên tay mỗi người đều có một cái muống dài đủ cho họ với tới nồi súp đó. Tuy nhiên, vì muống súp dài quá cỡ, họ không thể đưa súp vào miệng mình được. Điều đó làm họ bức mình, nhăn nhó vì họ không thấy hạnh phúc bên nồi súp. Nồi súp được dọn cho mọi người, nhưng vì mãi lo nghĩ cho mình, về mình, nên họ quên mất khả năng cùng giúp nhau thưởng thức nồi súp. Khi chỉ nghĩ đến chính mình, con người sống trong sợ sệt, bất an, tranh giành, và bế tắc như đang sống trong tình trạng địa ngục.

Rời phòng Địa Ngục, người đàn ông được thiên thần dẫn qua phòng Thiên Đàng. Tại đây, ông cũng thấy điều kiện căn phòng này cũng như phòng kia, họ cũng có nồi súp ở giữa, có muống dài trên tay, nhưng họ ca hát và rất vui vẻ; họ không phải nhọc mệt trong việc tìm cách đưa muống súp và miệng mình, vì họ dùng muống súp dài của mình để đút cho người khác. Như thế, khi nghĩ đến người khác, con người học biết chia sẻ, cảm thông, và như được sống trong Thiên Đàng.

Kiều ngạo dẫn đời sống chúng ta vào một vòng xoáy tìm mọi cách để thỏa mãn cái tôi

Theo Jeff Cook, dụ ngôn *Người cha nhân hậu* (Lk 15:11-32) diễn tả đôi nét về tội kiêu ngạo của hai người con. Cả hai người con đều chỉ lo nghĩ đến mình, đến dự phóng và toan tính của mình. Người con trưởng dù sống gần bên cha, nhưng anh ta hằng ngày chỉ lo nghĩ những kế hoạch của đời mình. Vì mãi mê lo nghĩ đến tài sản giàu có của cha, vì hăm hực đứa em đã lấy tài sản phung phá, vì ghen ghét cách tiêu xài của người em, anh ta không yêu thương và chăm sóc người cha cho đúng bổn phận của người con. Anh không tin vào tình phụ tử mà người cha dành cho anh; anh nghi ngờ rằng anh

sẽ không được hưởng tài sản thừa kế. Khi không tin thác đủ vào tình phụ tử, khi không hiểu nỗi lòng quặn đau của người cha, khi chỉ nghĩ đến mình mà không phải là người cha, anh đã phản ứng và hạ thấp mình thành vai trò của người đầy tớ, “Cha coi, bao năm con đã hầu hạ cha.” Vì kiêu ngạo nên chỉ quan tâm đến kế hoạch dự phóng của mình, anh không thấy thú vị và niềm vui khi ở trong nhà của Cha. Kiêu ngạo dẫn anh đến đơn độc và buồn tẻ trong căn nhà âm cúng của người cha. Kiêu ngạo làm tấm lòng anh khép lại trước tình yêu tiền định của người cha.

Người con thứ biểu rõ thái độ “không cần cha” khi muốn ra đi theo dự phóng riêng của mình. Cũng như Eva, người con thứ tưởng rằng với chùng ấy tiền trong tay, anh có thể làm “chủ” cuộc đời mình. Khi cắn trái cấm, Eva mới biết vị cay đắng của nó và mới học biết ai mới là Chúa của mình. Cũng vậy, có tiền trong tay, người con thứ mới thấu chạm sự thất bại và hiểu được ai mới là chủ của đời mình. Tuổi trẻ tài cao, sức khỏe tiền bạc được cho như là những thứ bảo đảm cho an toàn, hạnh phúc và làm chủ vận mạng đời mình. Nhưng anh không hề biết rằng, sự sống và những phương tiện ấy đều là quà tặng mà cha anh đã trao ban cho anh một cách nhưng không. Những khả năng ấy anh không thể tự mình mà có được, nhưng là ân huệ của người cha trao tặng.

Kiều ngạo dẫn con người vào hành trình một mình cô đơn, lẻ bóng, buồn tẻ trong cuộc đời

Vì lo mãi mê toan tính và thực hiện kế hoạch của mình, người con thứ không còn thiết nghĩ đến người cha và người anh của mình. . Khi đã đạt được mục đích, anh đi riêng và không cần và cũng không bận tâm đến họ Ngày đêm trong

đầu của anh chỉ nghĩ làm cách nào để anh ta tìm thú vui, tìm an nhàn, và tìm thỏa mãn cho chính anh ta. Như thế, sự kiếm tìm và đề cao cái “tôi, tôi, và tôi” của người con thứ đã trở nên rõ nét. Tóm lại, do kiêu ngạo muốn thực hiện kế hoạch riêng đời mình, người con thứ đã đánh mất căn tính, phẩm giá, và chuốc lấy cô đơn đại bại trong hành trình của mình. Như thế, kiêu ngạo dẫn con người vào hành trình một mình cô đơn, lẻ bóng, buồn tẻ trong cuộc đời.

### **Kiêu ngạo – đánh mất căn tính chính mình**

Tin Mừng thuật lại cho chúng ta thấy hai môn đệ của Chúa Giêsu, Phêrô và Giuđa, cả hai cũng phạm tội. Phêrô hăng hái khẳng định mình đứng vững và không bao giờ phản bội Thầy; còn Giuđa âm thầm phản bội Thầy. Cuối cùng, cả hai cũng phản bội, tuy nhiên chỉ có Phêrô xám hối trở về; còn Giuđa không xám hối mà tự tìm hướng giải quyết. Có thể nói rằng, do kiêu ngạo mà Giuđa chỉ nghĩ đến mình và tự tìm hướng giải quyết nên đã đánh mất căn tính của mình là con Thiên Chúa.

Mối nguy hiểm của kiêu ngạo chính là tự cho mình có quyền làm chủ cuộc đời mình không những khi con người vươn lên đỉnh cao của thành công, nhưng còn nguy hiểm hơn, chính là khi họ rơi vào thất bại, phạm tội. Khi phạm tội, tức là khi con người đang sống trong bóng đen của sự dữ, cộng với sự kêu ngạo, bóng đen ấy càng làm che khuất đi tình yêu và lòng thương xót của Thiên Chúa. Vì lẽ đó, kiêu ngạo dễ dàng dẫn con người tới khả năng tự quyết trong việc chọn lấy hướng đi của đời mình. Càng nguy hiểm hơn khi quyết định này diễn ra trong lúc cuộc đời của mình đang gặp nguy khốn. Những trường hợp tìm cách “giải quyết” đời mình

trong tuyệt vọng thường rơi vào trong hoàn cảnh này.

Kiêu ngạo cũng thường làm cho chúng ta đeo những mặt nạ để che dấu sự cô đơn, bất an khó tả ẩn sâu trong nỗi lòng mà nhiều khi chủ thể cũng không nhận thức được.

Kiêu ngạo cũng thường làm cho chúng ta đeo những mặt nạ để che giấu sự cô đơn, bất an khó tả ẩn sâu trong nỗi lòng mà nhiều khi chủ thể cũng không nhận thức được. Hậu quả là, kiêu ngạo làm ta nghĩ rằng ta không nên để lộ những lầm lỗi, thất bại của ta cho người khác biết vì khi họ biết lỗi của ta, ta sẽ không còn được tôn trọng nữa. Kiêu ngạo làm ta không thể nói lên lời xin lỗi, vì khi xin lỗi là cách gián tiếp ta thừa nhận ta sai lỗi và yếu đuối. Kiêu ngạo làm ta cũng không chấp nhận lời xin lỗi từ người khác, vì khi chấp nhận lời xin lỗi của người khác ta phải hạ mình xuống một bậc trong mối tương giao này, (mà người đó không xứng đáng để ta giữ mối thân tình bằng hữu). Như thế, do kiêu ngạo mà căn tính cao quý của ta bị đánh mất, hay ít nhất cũng bị bóp méo biến dạng vì ta không còn sự sáng suốt nguyên thủy để nhận ra hình ảnh trung thực của ta đối với Thiên Chúa, với tha nhân, và với chính mình. Căn tính mà con người được phú tặng từ nguyên thủy chính là được tạo dựng để được Thiên Chúa yêu thương và chia sẻ tình yêu ấy với Ngài và với tha nhân. Vì được yêu thương, nên dù khi có lầm lỗi, phạm tội, con người vẫn được yêu thương. “Đức Kitô đã chết vì ta, ngay lúc ta còn là tội nhân” (Roma 5:8). Nên trong tình yêu hoàn hảo ấy, sự thất bại sa ngã của kiếp người cũng trở thành cơ hội để đến gần Thiên Chúa hơn và cảm nhận tình yêu của Thiên Chúa hơn. Vì thế, khiêm tốn nhìn nhận mình bất toàn yếu đuối và để cho Chúa yêu mình, chữa lành vết

thương của mình là cách bảo đảm nhất trong quá trình trở về tìm lại sự bình an trong tâm hồn. Nếu chúng ta ý thức những khả năng và thành công của ta là quà tặng từ Thiên Chúa ban tặng, thì dù ta mắc phải những lầm lỗi yếu đuối, Thiên Chúa vẫn có thể ban tặng phương thuốc chữa trị khi chúng ta phơi lòng mình cho Ngài. Vậy đó, nhờ nhận ra căn tính thật của mình, ta sẽ can đảm và tin tưởng để Thiên Chúa yêu thương và mau mắn để giải hòa với tha nhân; làm như thế, ta tìm lại chính mình trong kế hoạch yêu thương ngàn đời của Thiên Chúa, và căn tính thật của ta được bảo đảm.

### **Khiêm nhường – Tinh thần nghèo khó**

Tinh thần nghèo khó là một điều kiện chứ không phải là sự miêu tả

Theo tiếng Latin, “humilitas” nghĩa là thấp, bụi đất. Từ “humilitas” của tiếng Latin, ta có “humility” trong tiếng Anh, nghĩa là khiêm tốn. Như thế, khiêm tốn tức là nhận ra tình trạng thật của mình; một loài thụ tạo được tạo dựng từ bùn đất. Cũng như vậy, Adam, tên gọi của tổ tiên loài người được xuất phát từ danh từ “adamah” (Gn 2:7; 3:19) nghĩa là “đất.” Nói tóm lại, con người dù có thông minh tài trí tới đâu, vốn dĩ mình cũng chỉ là cát bụi.

“Phúc cho ai có tinh thần nghèo khó” (Mt 5: 3). “Tinh thần nghèo khó là một điều kiện chứ không phải là sự miêu tả [về nghèo khó].”[6] Nhận thức đúng về thân phận của mình, con người biết rằng mình chỉ là thụ tạo – mình không có gì, và không có gì là của mình, mình thực sự nghèo. Như thế, tinh thần nghèo khó trong Tin Mừng là sự nghèo mà con người là, chứ không phải là sự nghèo mà con người muốn làm cho mình nghèo, hay học cách để làm mình nghèo. Tóm lại, mình vốn dĩ đã nghèo thật

rồi, không cần phải “học cách” nghèo. Thực là như vậy, vì con người được tạo dựng từ bụi đất và Thiên Chúa đã thổi sinh khí vào để con người sống. Vốn dĩ được dựng nên từ bụi đất, nhưng nhờ Thần Khí mà con người có sự sống, và còn được mời gọi chia sẻ sự sống thần linh của Thiên Chúa. Như thế, sự sống của con người hoàn toàn lệ thuộc vào Thần Khí của Thiên Chúa – Lấy lại Thần Khí, con người trở về với cát bụi. Chấm hết.

Chúa Giêsu mời gọi ta nhận thức rõ về sự nghèo ấy, để chính khi nhận thức được như vậy, chúng ta không còn kiêu ngạo nữa, mà thực sự mở mắt ra hiểu rằng: Chúa là tất cả, còn con chỉ là hư vô. Triết gia Socrates nhận định rằng, “Người khôn ngoan là người biết mình đại.”[7] Chính vì lẽ đó, mỗi phúc đầu tiên mà Chúa Giêsu chúc phúc chính là “Phúc cho ai có tinh thần nghèo khó” đó cũng là cửa dẫn ta vào Nước Trời.

\* \* \*

Trong một cuộc giảng tỉnh tâm, vị linh mục giảng thuyết chia sẻ chứng từ của Chân Phước John Paul II như sau.

Trong một chuyến hành hương về Tòa Thánh, trong khi đang đi dạo trong quảng trường thánh Phêrô, tình cờ ngài gặp một người ăn xin rất quen thuộc. Sau khi trò chuyện, ngài biết được người ăn xin ấy là bạn cùng lớp linh mục. Dù ban đầu, người ăn xin nhất quyết không thừa nhận căn tính của mình, nhưng qua trò chuyện và thuyết phục, người ăn xin thừa nhận mình là linh mục và đã xuất tu.

Vài giờ sau, trong cuộc tiếp kiến chung với Đức Giáo Hoàng John Paul II, vị linh mục tranh thủ nói với ĐGH là có một linh mục đang ăn xin

ngoài quảng trường. Nghe như thế, ĐGH đã đề nghị vị linh mục ấy ở lại gặp riêng ngài. Sau khi gặp riêng, ĐGH đề nghị mời linh mục và vị linh mục ăn xin ấy vào dùng bữa với ĐGH. Đối với vị linh mục, đây là một tin vui khôn tả vì mình được vinh dự dùng bữa với Đức Thánh Cha.

Vị linh mục cấp tốc chạy ra tìm bạn mình và thuật lại lời mời của ĐGH, người ăn xin nhất quyết từ chối vì nài rằng mình đã xuất tu và rất xấu hổ để gặp ĐGH với mặc cảm mình là kẻ ăn xin. Sau một hồi thuyết phục không thành công, linh mục tỏ ra giận và nói đại ý như sau: Nếu ông không vào, thì cũng hãy vì tôi mà vào, vì đây là cơ hội ngàn năm một thuở để tôi được ăn chung bàn với ĐGH. Câu nói ấy làm cho người ăn xin đổi ý. Sau khi sửa soạn và thay quần áo mới, hai người bạn được vào dùng bữa với ĐGH. Cuối bữa ăn, mọi người đứng lên để ra ngoài, riêng vị ăn xin ấy, ĐGH đề nghị ngồi lại để ngài nói chuyện. Cuộc gặp mặt diễn ra khoảng 15 phút giữa hai người. Sau khi bước ra khỏi phòng ăn, vị linh mục hỏi về cuộc gặp mặt, vị linh mục ăn xin nói: phần lớn thời gian là dành cho bí tích hòa giải; sau đó Đức Thánh Cha đề nghị tôi quay lại với đời sống linh mục. Nhưng tôi đáp rằng, tôi chỉ là đứa ăn xin nên không thể. Đức Thánh Cha trả lời rằng: Tất cả chúng ta chỉ là những người ăn mày trước mặt Chúa. Sau cuộc tiếp kiến ấy, vị linh mục “ăn xin” đã quay trở lại đời sống linh mục và hiện đang coi sóc một giáo xứ tại Ý.

Tất cả chúng ta chỉ là những người ăn mày trước mặt Chúa.

\* \*\*

Tất cả chúng ta chỉ là những người ăn mày trước mặt Chúa. Đó chính là tinh thần nghèo khó mà Tin Mừng của Đức Kitô rao giảng. Vì

chỉ là kẻ ăn mày ngửa tay xin xỏ, nên nhận được gì, được ban tặng điều gì, và được trao gửi điều gì là tùy vào lòng hảo tâm của chủ nhân. Được nhận ít hay nhiều, ra sao, như thế nào, và khi nào được nhận là do người chủ quyết định chứ đâu thuộc quyền kẻ ăn xin! Kẻ ăn xin đâu có quyền để đòi hỏi được điều này điều nọ; kẻ ăn xin đâu đủ tư cách để nói chuyện với chủ nhân; và kẻ ăn xin không đủ phẩm phục để đối diện với người tước vị. Đó chính là tình trạng thật của con người chúng ta. Đó chính là tinh thần nghèo khó thật của con người chúng ta. Nó là một điều kiện, chứ không phải là sự miêu tả về nghèo.



Đức Giêsu vốn dĩ là Thiên Chúa, nhưng Ngài đã mặc lấy thân phận con người. Trong khi đó, con người vốn dĩ là bụi đất, nhưng được Thiên Chúa cho làm người. Chính mẫu nhiệm nhập thể của

Thiên Chúa đã dạy cho con người ý nghĩa sâu sa của bài học khiêm nhường. Vì thế, ai sống tinh thần nghèo khó là một mối phúc cho họ vì họ nhận thức được thân phận thật của mình – bụi đất, kẻ ăn mày, nên mình luôn luôn cần Thiên Chúa. Tất cả cuộc sống, sức khỏe, khả năng, gia đình, bạn hữu, công việc... đều là quà tặng nhưng không từ Thiên Chúa. Không có gì là của ta, và ta cũng không có quyền sở hữu chúng mãi. Ta chỉ là những người ăn xin được nhận lãnh để phục vụ Thiên Chúa.

\* \*\*

Nhận ra căn tính thật của mình – là bụi đất, mỏng giòn, yếu đuối, cũng giúp ta nhìn nhận đúng phẩm giá thật của tha nhân.

Nguyên nhân của sự ẩu đả, gây gổ, mất hòa khí, chiến tranh trong gia đình, cộng đoàn, xã hội phần lớn là do sự kêu ngao của mỗi cá nhân. Khi mỗi cá nhân muốn “kiểm soát” người khác, muốn “lên lớp” người khác, muốn người khác phải theo ý mình, cũng chính là lúc cái “tôi, tôi, và tôi” lại trỗi dậy. Vì không đáp ứng được nguyện vọng như mình mong đợi, sự bất hòa có thể sẽ xảy ra.

Phúc cho ai có tinh thần nghèo khó chính là khiêm tốn thừa nhận phẩm giá của anh em mình, họ thuộc về Thiên Chúa, và chỉ có Thiên Chúa mới làm chủ cuộc đời của họ. Những anh em ta may mắn gặp được trong cuộc đời này là do quà tặng của Thiên Chúa, ta không có quyền ép buộc họ phục vụ ta, dù là vợ, chồng, hay con cái. Vì là quà tặng, nên có khi sẽ bị lấy lại. Cái chết của người thân, bạn hữu là lúc Thiên Chúa lấy lại quà tặng ấy. Tại sao? Chỉ để chuẩn bị cho ta nhận món quà tặng cao quý nhất đó chính là Con Một của Thiên Chúa, món quà không hư nát, nhưng là sống động bất biến trường tồn.

Không vâng theo ý Chúa là kiêu ngạo; vâng theo ý Chúa là khiêm tốn.

Thực tế cho thấy khi gặp gian nan hoạn nạn, con người thấy rõ thân phận của mình hơn, mình cần nhau hơn, và thương mến nhau hơn. Tác giả *Ann Shields* trong cuốn sách *Tại Sao Phải Tha Thứ*, nêu lên sự thật rằng: “Thảm họa và tai ương sẽ làm cho đầu gối chúng ta mềm ra và quì xuống.” Biển có 9-11, động đất tại Haiti (2010), sóng thần tại Nhật Bản (2011) đã làm cho con người mạnh thêm hơn về khả năng chia

sẻ và cảm thông. Vì thực ra trong những hoàn cảnh tan nát ấy, những cái mà một thời họ cho là “thành trì” vững chắc đã không còn nữa, mà chỉ còn con người bên nhau mới thực sự mang lại một cảm nhận an toàn, ổn định.

Cuối cùng, không một ai trong thế giới con người có thể làm mẫu mực khiêm tốn cho chúng ta noi theo như Đức Maria. Theo khẩu truyền tại làng Nazareth, biến cố truyền tin lần đầu đã diễn ra tại Giếng Đức Mẹ, nơi không xa lắm căn nhà của thân mẫu Maria. Cũng như thường lệ, buổi sáng cô Maria ra giếng lấy nước; thì tại đó, Thiên Thần xuất hiện và đề nghị Cô nhận lời. Nhưng quá ngỡ ngàng khi đối diện với người lạ mặt, cô Maria sợ hãi bỏ chạy về nhà. Chỉ mấy giờ sau, Sứ Thần Chúa đến lần hai tại nhà Đức Maria với những lời đề nghị tương tự, và lần này cô Maria thưa tiếng “Xin Vâng.” Lời truyền khẩu này xem như rất hợp lý với suy nghĩ và hoàn cảnh của con người. Đúng vậy, một cô gái 16 tuổi làm sao mà không ngỡ ngàng và sợ hãi trước lời đề nghị táo bạo từ một người lạ mặt? Nhưng sau lần thứ hai, Maria đã chấp nhận: “Này tôi là nữ tỳ của Chúa, xin hãy thành sự nơi tôi như lời Sứ Thần truyền.” Lời “Xin Vâng” của Đức Maria biểu lộ của sự khiêm tốn vì Mẹ nhận thức thân phận “nữ tỳ” của mình. Chính khi nhận thức thân phận thật của mình, Thiên Chúa đến và cư ngụ trong cung lòng của Mẹ. Cung lòng Mẹ đẹp không phải vì những gì Mẹ có, nhưng đẹp vì Mẹ để Chúa trang điểm cho Mẹ.

## **Kết luận**

Tóm lại, lịch sử cứu độ là những chuỗi liên tiếp của hai tiếng “Xin vâng.” Abraham xin vâng theo tiếng gọi đi về Đất hứa; Moses xin vâng để dẫn dân Israel ra khỏi Ai-Cập; Đức Maria đã

xin vâng để đón nhận Ngôi Hai nhập thể; thánh Giuse đã xin vâng để đón nhận Maria; Đức Kitô đã xin vâng để uống cạn Chén đắng; và các tông đồ Chúa trong mọi thời đại cũng xin vâng theo ý

Chúa dưới nhiều hình thức khác nhau. Ta có thể đúc kết mỗi tội thứ nhất theo ý ngắn gọn sau: Không vâng theo ý Chúa là kiêu ngạo; vâng theo-ý-Chúa-là-khiêm-tôn.

## **Chuyện Cười**

### **Lời Cầu Nguyện Của Người Đàn Bà**

Lạy Chúa, xin ban cho con sự khôn ngoan, tình yêu thương và tính nhịn nhục.

Con cần sự khôn ngoan để hiểu được chàng.

Con cần tình yêu thương để tha thứ cho chàng.

Con cần tính nhịn nhục để chịu đựng được tính nết thất thường của chàng.

Con không dám xin thêm sức mạnh vì e rằng có ngày con sẽ đập chàng chết tươi.

### **Muốn làm Thánh**

Cả giáo xứ không ai có cảm tình với ông X, vì tánh tình và cách sống của ông ấy. Ông nổi tiếng ích kỷ và gàn dở hay gây chuyện... rồi ông chết đi. Em ruột của ông X là ông Y rất giàu có, mang đến cho cha xứ 50 ngàn dollar để mua chức thánh cho anh của ông. Ông Y yêu cầu cha xứ làm cách nào loan báo anh của ông là một vị thánh thì ông mới chịu giao tiền cho giáo xứ. Sau một lúc lưỡng lự, cha nhận tiền và hứa sẽ làm như vậy. Sau Thánh lễ Chúa nhật nọ, cha chia sẻ với giáo dân về cuộc đời của ông :

-Suốt cuộc đời của ông X thường giao du với các phần tử bất hảo, nhậ nhệ với các người tội phạm... ăn ở với những người chuyên làm điều ác... thì xét cho cùng... so sánh với các phần tử đó.. ông X vẫn có thể được gọi là thánh giữa một tập thể chưa hề biết Chúa.... vậy xin cộng đoàn vì lòng bác ái nên cầu nguyện cho linh hồn ông X.

# Thánh Lễ Misa Thật Kỳ Diệu

Sưu Tâm



Thánh lễ Misa giữ địa vị trọng yếu về sự tôn vinh và phát triển của Giáo Hội Công Giáo. Các Thánh luôn tuyên xưng và tôn vinh Thánh Lễ suốt chiều dài lịch sử Hội Thánh. Các ngài ví von những kỳ lạ của Thánh Lễ như hàng trăm ngàn tỷ tinh tú trong bầu trời, như muôn ngàn tỷ hạt cát ở bờ đại dương.

Ôn lạ của Thánh Lễ vượt lên trên trí óc thông minh của nhân loại. Dưới trần thế và trên thiên đàng, không một vật thể, một hình ảnh nào cao trọng hơn. Điều đáng ngạc nhiên là tại sao người công giáo, con cái của Cha trên trời, lại không hiểu, hoặc xa lìa Thánh lễ ? Họ có biết Thánh Lễ luôn được thể hiện mỗi ngày, rất gần gũi, rất thân thương mời gọi họ. Họ có biết chính Hy Tế trên núi Calvary luôn diễn ra sát cạnh nhà, trong khu sinh hoạt, trong môi trường chòm xóm. Thánh Lễ hiển hiện lại cái chết đau thương và cảnh sống lại vinh hiển của Ngôi Hai Thiên Chúa thưở nào. Chính trên bàn thánh,

Người đã chết đi và sống lại như trên núi SỌ ngày nào.

Thánh Lễ thể hiện màu nhiệm Nhập Thể: Chúa Kitô xuống trần mang hình hài người phạm trong lòng Trinh Nữ Maria. Chúng ta hãy lắng nghe: Chính trên Bàn Thánh, Người được sinh ra như ở Bê Lem. Thánh Bonaventure nói: "*Chính Thiên Chúa được sinh ra trên BànThờ nào khác xưa kia Người đã được sinh ra từ cung lòng Trinh Nữ Maria ở Bê lem*".

Thánh Lễ cũng chính là Hy Tế thưở nào trên núi Calvary, vào Thứ Sáu tuần thánh. Thánh Lễ không diễn tuồng cảnh Chịu Nạn, hoặc để tưởng nhớ hình ảnh xa xưa. Thánh Lễ hiện thực, ban phát vô vàn ơn sủng cho ai nhận lãnh bánh rượu đã trở nên mình và máu thánh Chúa Kitô. Thánh Lễ là dâng hiến, ngợi khen Thiên Chúa, xin xóa bỏ mọi lầm lỗi, xin ơn hòa giải và đón nhận Thiên Đàng. Người tín hữu dâng Thánh Lễ không chỉ vì lợi ích cho riêng mình mà còn

cho đồng loại, nhất là các linh hồn tổ tiên thân nhân sớm về nước trời.

Khi linh mục cử hành Thánh Lễ, cả Thiên Đàng rộng mở: muôn triệu thần, các thánh, thiên thần vây quanh Bàn Thánh, khiêm cung chúc tụng ngợi khen tung hô Alleluia, Alleluia, Alleluia hòa nhịp lời ca vang vang dâng lên của trần thế.

Thánh cả tiên sĩ Hội Thánh Thomas d'Aquin viết: *“Thánh Lễ xóa bỏ mọi tội trọng, với lòng thống hối và được đón nhận ơn lành tha thứ những thương đau do tội gây nên. Người có tội sẽ sống gia tăng trong ân nghĩa đáp ứng cho nhu cầu cần thiết mình”*. Thánh Lễ chuẩn bị cho giáo dân luôn vui tươi mọi nơi mọi lúc sẵn sàng đón nhận bất trắc của sinh hoạt trần thế, đau đớn thể xác, bệnh hoạn, rối loạn tâm thần, điên loạn và kẻ cả đối diện cái chết. Vui sướng biết bao, trong giờ phút thập tử nhất sinh gần kề cái chết, linh hồn được Thánh Lễ dẫn đưa bình an vào hào quang nước trời của Thiên Chúa.

Thánh ẩn tu Phaolô kể câu chuyện: *“Hằng ngày, tôi thường thấy linh hồn một người tội lỗi lảng vảng trước cửa nhà thờ. Bên cạnh anh ta, một tên quỷ dữ canh chừng. Thánh Phaolô lo lắng, cầu nguyện rồi bỗng thấy linh hồn anh ta trong suốt trinh trắng, không chút bợn nhơ. Tên quỷ biến mất. Anh kể lại với Phao lô: “Con từng phạm bao nhiêu tội lỗi tày trời. Nhưng một hôm, trong Thánh Lễ con đọc đoạn”*Nếu quả thật tội lỗi con đờ rục như lửa. Ta sẽ xóa bỏ hết và làm linh hồn con trắng như tuyết.” Con nghe theo, ăn năn thống hối, đến tòa hòa giải xin ơn tha thứ, tham dự Thánh Lễ. Thánh Phaolô nhận biết ơn lạ đã xóa sạch tội lỗi và cứu vớt tội nhân.

Tìm hiểu ý nghĩa và giá trị của bí tích “Truyền Chức Thánh” mà Chúa Kitô dành cho các linh mục cũng giúp chúng ta cảm nhận sự cao cả, trọng đại vô vàn của Thánh Lễ.

Thánh Ignatius: *“Chức Linh mục là vô cùng cao trọng vượt lên trên mọi danh tính trần thế.”* Linh mục là trung gian giữa Thiên Chúa và loài người. Linh mục kém Thiên Chúa nhưng hơn người phạm gấp bội. Thánh Thomas d'Aquin nói: *“Chức linh mục vượt lên trên các phẩm thiên thần.”* Nhiều thánh khiêm nhường, đã từ chối không dám nhận lãnh sứ mạng Linh Mục: thánh Phanxicô Assisi khó khăn, thánh Ambrose, thánh Epiphanius...

Chúng ta tìm hiểu Thánh Lễ và lợi ích thế nào?

Trước tiên, tìm hiểu các sách Thánh nói về Thánh Lễ. Tâm trí chúng ta yếu đuối, hạn hẹp, cần học hỏi và suy niệm mẫu nhiệm này. Dự Thánh Lễ không phải là đi “xem lễ” mà là hợp lòng cùng Linh Mục Chủ Tế dâng hiến và hiệp thông mọi Thánh Lễ đang thể hiện khắp nơi trên địa cầu. Ngay từ bắt đầu, tham dự viên sẽ lần lượt đọc các Kinh Cáo Minh, Vinh Danh, Dâng Hiến....

Kết luận:

Thánh Augustine nói: *“Những người bên lương, những người ngoại đạo thờ kính những vị thần của họ. Họ tin tưởng chân thành thần linh ngự trên bàn thờ nhận lãnh đồ cúng kiến. Còn chúng ta thì sao? Chúng ta tự hào về Chúa chúng ta là Chúa thật, Chúa công chính, luôn yêu thương mong chờ. Chúng ta có sẵn sàng đến với Người không*

Những Hình Ảnh Sinh Hoạt  
Của Phong trào Cursillo Sacramento  
Mừng Quan Thầy Thánh Phaolô và Xuân 2013



# Mừng Quan Thầy Thánh Phaolô và Xuân 2013 (Tiếp Theo)



Mừng Quan Thầy Thánh Phaolô và Xuân 2013 (Tiếp Theo)



# Khóa Thăng Tiến Lãnh Đạo ở Đan Viện Châu Sơn



# Đưa Đón Tân Khóa Sinh 564 (Orange County)



# Đưa Đón Tân Khóa Sinh 44 & 45 (San Jose)



# Anh Chị Trợ Tá Cho Khóa 44 & 45



# Sinh Hoạt Ngoài Trời Tại Folsom Lake



# Sinh Hoạt Ngoài Trời Tại Folsom Lake (Tiếp Theo)



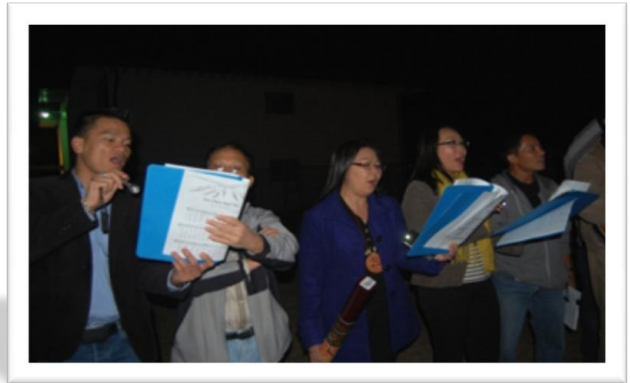
# Sinh Hoạt Ngoài Trời Tại Folsom Lake (Tiếp Theo)



# Sinh Hoạt Miền



# Tĩnh Tâm Tại GXCTTĐ



# Tình Tâm Tại GXCTTĐ (Tiếp Theo)



# Tình Tâm Tại GXCTTĐ (Tiếp Theo)





**Phong Trào Cursillo Ngành Việt Nam  
Giáo Phận Sacramento**

**Lịch Sinh Hoạt Năm 2014**

Ngày Tháng	Chủ Đề	Thánh Kinh	Ghi Chú
10 tháng 01	<b>Ra Đi Loan Báo Tin Mừng</b>	<b>Lc 4 :14-22 (Tin Mừng theo thánh Luca)</b>	7PM-9PM GX CTTD <b>Thầy Tiến</b>
14 tháng 02	<b>Sống Đặc Sủng Cursillo</b>	<b>1Cr 12: 4-11 (Thư thứ nhất thánh Phaolô gửi tín hữu Côrintô)</b>	7PM-9PM GX CTTD <b>Rollista</b>
14 tháng 3	<b>Sống Mùa Chay</b>	<b>Lc 16 :19-31 (Tin Mừng theo thánh Luca)</b>	7PM-9PM GX CTTD
11 tháng 4	<b>Sống Niềm Vui Phục Sinh</b>	<b>Rm 8 : 18-25 (Thư thánh Phaolô gửi tín hữu Rôma)</b>	7PM-9PM GX CTTD
2-3 tháng 5	<b>Tinh Tâm "Thăng Tiến Lãnh Đạo II"</b>	<b>Tông huấn Evangelii Gaudium (Niềm vui Phúc Âm)</b>	5PM-10PM 9AM-6PM <b>Đan Viện Châu Sơn</b>
13 tháng 6	<b>Đồng Hành Với Những Người Đau Khổ, Cò Thế</b>	<b>Mc 7:24-30 (Tin Mừng theo thánh Maccô)</b>	7PM-9PM GX CTTD
11 tháng 7	<b>Đồng Hành Với Người Già Yếu Và Cô Đơn</b>	<b>Mc 1:29-31 (Tin Mừng theo thánh Maccô)</b>	7PM-9PM GX CTTD
08 tháng 8	<b>Đoàn Kết và Phục Vụ trong Yêu Thương (Trợ Tá)</b>	<b>1Cr 12:12-31 (Thư thứ nhất thánh Phaolô gửi tín hữu Côrintô)</b>	7PM-9PM GX CTTD
13 tháng 9	<b>Cầu Nguyện Sống Ngày Thứ Tư [đón tân khoá sinh]</b>	<b>Mt 14:23 / Mc1:35; 6:44-45; Mt26:36-46 (Tin Mừng theo thánh Matthêu và Maccô)</b>	10AM-1PM GX CTTD
10-11 tháng 10	<b>Tinh Tâm "Cùng Mẹ Loan Báo Tin Mừng"</b>	<b>Lc 1 : 46-55 (Tin Mừng theo thánh Luca)</b>	7PM-10PM 9AM-6PM <b>Nhà giữ trẻ Busybee</b>
14 tháng 11	<b>Sống Hiệp Thông với các Thánh Trên Trời</b>	<b>Rm 12 : 3-18 (Thư thánh Phaolô gửi tín hữu Rôma)</b>	7PM-9PM GX CTTD
5 tháng 12	<b>Chúa Giáng Trần: Niềm An Bình Và Hy Vọng Của Chúng Ta</b>	<b>Mt 11 : 2-11 (Tin Mừng theo thánh Matthêu)</b>	7PM-9PM GX CTTD

Trường Lãnh Đạo sinh hoạt 2 tuần một lần tại Trung Tâm Việt Ngữ - Giáo Lý Thánh Giuse

11:15AM - 1PM Rm 03

Nơi gửi:                   Cha Chánh Xứ CTTD, Trần Bình Khả  
                                  Cha Phó Xứ CTTD, Trường Kỳ  
                                  Thầy sáu Nguyễn Nam Tiến  
                                  Thầy Sáu Nguyễn Bình An

Điện thoại :             Trần Ngọc Hoàng (916)869-6615  
                                  Trần Hộ (916) 753-4106  
                                  Lê Phương (916)947-0738  
                                  Vương Anh Tuấn (916)812-7110

[henry.tran@calvet.ca.gov](mailto:henry.tran@calvet.ca.gov)

[htran555@frontiernet.net](mailto:htran555@frontiernet.net)

[maryp\\_le@yahoo.com](mailto:maryp_le@yahoo.com)

[anhvuong@yahoo.com](mailto:anhvuong@yahoo.com)

<http://www.cursillo-sac.org>



## Phong Trào Cursillo Ngành Việt Nam – Giáo Phận Sacramento Lịch TLĐ 2014

Địa Điểm	Phòng Học Số 3	
Thời Gian	Chúa Nhật 11:15 AM – 1:00 PM ( Hội Thảo và Tĩnh Tâm ngoại lệ)	
Tháng, Ngày	Chương Trình	Phụ Trách
Tháng 1, 05	<b>Tín Lý: Lãnh Đạo Cursillo – một ơn gọi từ Thiên Chúa</b> Kỹ Thuật: Lịch Sử PT Cursillo	Thầy Linh Hướng V. Tuấn (TLĐ)
Tháng 2, 09	<b>Tín Lý: Khai Triển tâm tưởng của Giáo Hội và Chúa Kitô trong vai trò lãnh đạo</b> Kỹ Thuật: Mục đích của PT Cursillo	Thầy Linh Hướng T. Hoàng (TN)
Tháng 2, 23	<b>Tín Lý: Khai Triển công tác đào luyện cá nhân: Thánh kinh, Cầu nguyện, Tông đồ</b> Kỹ Thuật: Sách lược của PT Cursillo	Thầy Linh Hướng L. Hải (PTL)
Tháng 3, 08 (Sat)	<b>Hội Thảo 101: 9 AM – 5 PM</b>	Thầy Linh Hướng & Quý AC
Tháng 3, 23	<b>Tín Lý: Giáo dân lãnh đạo cần khai triển chương trình tu đức đặc thù cho mình</b> Kỹ Thuật: Phương pháp PT Cursillo	Thầy Linh Hướng V. Tuấn (TLĐ)
Tháng 4, 06	<b>Tín Lý: Mẫu nhiệm giáo hội (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Tiền PT Cursillo: Chọn lựa môi trường	Thầy Linh Hướng L. Phụng (KT)
Tháng 4, 27	<b>Tín Lý: Dân Thiên Chúa (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo: Tuyển chọn những người nồng cốt	Thầy Linh Hướng T. Hoàng (TN)
Tháng 5, 2-3	<b>Tĩnh Tâm - Châu Sơn</b>	T. Hoàng (TN), ACE
Tháng 5, 11	<b>Tín Lý: Giáo dân (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Tiền PT Cursillo: Chuẩn bị chu đáo các ứng viên tham dự khóa	Thầy Linh Hướng L. Phụng (KT)
Tháng 5, 25	<b>Tín Lý: Lời mời gọi nên thánh của toàn thể giáo hội (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Tiền PT Cursillo: Công tác mời tham dự khóa	Thầy Linh Hướng T. Bích (TK)
Tháng 6, 08	<b>Tín Lý: Vai trò của Đức Nữ Đồng Trinh trong Mẫu Nhiệm Đức Kitô &amp; Giáo Hội</b> Kỹ Thuật: Khóa Cursillo: Ngày Thứ Năm (Nội dung & ý hướng)	Thầy Linh Hướng T. Tuấn (K3N)
Tháng 6, 22	<b>Tín Lý: Giáo hội ngày nay (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Khóa Cursillo: Ngày Thứ Sáu (Nội dung & ý hướng)	Thầy Linh Hướng T. Anh (K3N)
Tháng 7, 06	<b>Tín Lý: Đại kết Kitô Giáo: trong giáo hội và trong PT (CĐ Vat. II &amp;&amp; CN NLĐ)</b> Kỹ Thuật: Khóa Cursillo: Ngày Thứ Bảy (Nội dung & ý hướng)	Thầy Linh Hướng N. Thoan (K3N)
Tháng 7, 20	<b>Tín Lý: Tông đồ giáo dân (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Khóa Cursillo: Ngày Chúa Nhật (Nội dung & ý hướng)	Thầy Linh Hướng T. Tuấn (K3N)
Tháng 8, 10	<b>Tín Lý: Sứ mệnh truyền giáo của giáo hội (CĐ Vat. II)</b> Kỹ Thuật: Hội nhóm (mục đích)	Thầy Linh Hướng T. Hộ (KH)
Tháng 8, 24	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng trong thế giới ngày nay (Chương I – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Hội nhóm (thi hành và chia sẻ nỗ lực nên thánh)	Thầy Linh Hướng T. Hoàng (TN)
Tháng 9, 07	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương II – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Hội nhóm (đào luyện và chia sẻ cơ hội đào luyện)	Thầy Linh Hướng V. Tuấn (TLĐ)
Tháng 9, 21	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương III – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Hội nhóm (Công tác tông đồ, nhu cầu & kế hoạch)	Thầy Linh Hướng N. Tom (KTT)
Tháng 10, 10-11	<b>Tĩnh Tâm</b>	
Tháng 10, 26	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương IV – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Ultreya (Mục Đích)	Thầy Linh Hướng N. Văn (BPV)
Tháng 11, 09	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương V – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Ultreya (Hình Thức)	Thầy Linh Hướng T. Hoàng (TN)
Tháng 11, 23	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương VI – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Ultreya (Khác nhau nhóm nhỏ Ultreya và Hội nhóm)	Thầy Linh Hướng T. Hộ (KH)
Tháng 12, 07	<b>Tín Lý: Truyền Bá Tin Mừng thế giới ngày nay (Chương VII – TH ĐGH P. VI)</b> Kỹ Thuật: Hậu PT Cursillo – Ultreya (Hướng Dẫn Tâm Linh – nhu cầu)	Thầy Linh Hướng T. Hoàng (TN)
Tháng 12, 21	<b>Nhìn Lại 2014 &amp; Hướng về 2015</b>	Thầy Linh Hướng L. Hải & V. Tuấn