



TRUNG TÂM THÁNH MẪU LA VANG
CỘNG ĐOÀN THÁNH TÔMA THIÊN

225 Hutton Road, Keysborough, VIC 3173

Tel: +61 3 9701 6033 - Email: tmlavangmel@gmail.com

5 phút cho
LỜI CHÚA



Đức Giê-su bảo:
***“Họ không cần phải đi đâu cả,
chính anh em hãy cho họ ăn.”***
(Mt 14,16)

CHÚA NHẬT XVIII THƯỜNG NIÊN NĂM A 2026

2/8/26

CHÚA NHẬT XVIII THƯỜNG NIÊN NĂM A

Mt 14,13-21

CỘNG TÁC VỚI CHÚA

Đức Giê-su bảo: *“Họ không cần phải đi đâu cả, chính anh em hãy cho họ ăn.” (Mt 14,16)*

Suy niệm: Chúa Giê-su trông thấy một đoàn người đông đảo thì chạnh lòng thương và chữa lành các bệnh nhân của họ. Ngài không chỉ chữa lành mà còn cho họ ăn. Chỉ với “vỏ vụn năm chiếc bánh và hai con cá,” phần đóng góp ít ỏi từ các môn đệ, Chúa Giê-su đã làm nên một phép lạ vĩ đại cho đoàn người chừng “năm ngàn đàn ông, không kể đàn bà và trẻ con” được ăn no nê. Thật vậy, sự cộng tác của con người ngay cả khi xét theo giá trị vật chất cũng rất là nhỏ bé, nhưng khi kết hợp với Chúa, nó trở nên hành động cứu độ.

Mời ban: Thế giới hôm nay đang đối diện với bao biến động về kinh tế, thiên tai, chiến tranh... Chúa chạnh lòng thương xót nhân loại đang đau khổ, Chúa có thể làm mọi sự để cứu con người nhưng Chúa cần đến sự cộng tác nhỏ bé của chúng ta. Chúa muốn chúng ta cũng chạnh lòng thương trước những người đang cần chúng ta giúp đỡ. Dù sự đóng góp của chúng ta chẳng thấm vào đâu so với nhu cầu của thế giới nhưng Chúa sẽ đón nhận và nhân lên gấp bội, để đem lại lợi ích cho nhiều người.

Chia sẻ: Bạn có quảng đại dâng hiến đời mình cho Chúa hay giúp đỡ và chia sẻ với tha nhân về vật chất, thời gian, trí tuệ, sức khỏe không?

Sống Lời Chúa: Cộng tác với Chúa qua việc quan tâm giúp đỡ những người bệnh tật, nghèo khổ, già yếu, neo đơn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con mở rộng lòng dâng hiến cho Chúa và tha nhân. Dù sự cộng tác của con thật là nhỏ nhoi, nhưng Chúa sẽ làm cho nó nên lớn lao và hữu ích cho mọi người.*

3/8/26

THỨ HAI TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN

Mt 14,22-36

NHỜ CHÚA

“Quả thật Ngài là Con Thiên Chúa!” (Mt 14,33)

Suy niệm: Trong lúc tính mạng các môn đệ bị đe dọa bởi cơn bão biển dữ dằn, Đức Giê-su đi trên sóng biển đến và lên thuyền của các ông, và các ông được cứu khỏi cơn gian nan nguy hiểm. Chúa là chỗ dựa vững chắc cho những ai tin tưởng và kêu cầu Người. Có Chúa sóng yên biển lặng; có Chúa, các môn đệ được bình an; có Chúa, các môn đệ vượt qua được mọi gian nan khốn khó. Và về phía các môn đệ, lòng tin được củng cố, Phê-rô đã có thể đi trên biển như để đến với Thầy của mình. Hiệu ứng của lòng tin còn lan toả đến cả dân ngoại, những người dân miền Ghen-nê-xa-rét: họ chỉ cần chạm vào tua áo choàng của Chúa Giê-su thì thần lực của Ngài cũng đủ chữa họ lành mọi bệnh hoạn tật nguyền.

Mời ban: Được cứu thoát và được chữa lành nhờ quyền năng Thiên Chúa, các môn đệ được củng cố niềm tin. Các ông đã chứng thực niềm tin đó bằng lời tuyên xưng: “Quả thật Ngài là Con Thiên Chúa!” Bạn thân mến, tâm hồn con người mong manh và dường như bất lực trước biển đời đầy cám dỗ và thách thức, có nguy cơ lôi kéo chúng ta đến sự chết đời đời. Để được trợ giúp và cứu thoát hãy mời Chúa Giê-su đồng hành trên con thuyền đời mình; hãy thể hiện lòng tin với tâm hồn khiêm tốn, và lời cầu xin đơn sơ với lòng tin tưởng.

Sống Lời Chúa: Nhắm lại lời cầu của thánh Phê-rô, nhất là khi gặp gian nan khốn khó: “Thưa Ngài, xin cứu con với.”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, sống trên biển đời trần gian chúng con phải đối diện với nhiều nguy cơ làm chúng con hư mất. Xin ban thêm cho chúng con đức tin và lòng cậy trông vào Chúa là Đấng cứu độ chúng con.*

4/8/26

THỨ BA TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN
Thánh Gioan Maria Vianney, Linh mục
Mt 15, 1-2. 10-14

THỜ CHÚA VỚI CẢ TÂM LÒNG

Chúa Giê-su gọi đám đông lại mà bảo: “Cái từ miệng xuất ra mới làm cho con người ra ô uế.” (Mt 15, 11)

Suy niệm: Một số người buôn bán, khi bán được một món hàng, họ cầm tờ giấy bạc vừa nhận được và phe phẩy trên các món hàng của họ để giữ lại cái “hên.” Nếu gặp phải một khách hàng “nặng vía,” họ đốt một tờ giấy hương qua hương lại để “xả xui.” Cái mà họ gọi là “hên, xui” đó, họ cho là có thể điều khiển được bằng những hành vi mang tính nghi thức như thế. Qua tập tục rửa tay trước khi ăn, người Do thái cũng cho rằng việc đó có thể ngăn chặn những ô uế đi vào nội tâm con người. Đó chính là điều mà Chúa Giê-su đã phá. Ngài cho biết sự ô uế bắt nguồn từ lòng người; đó là những tư tưởng sai lạc, những ý hướng xấu xa. Chỉ với nghi thức bên ngoài như rửa tay thì không thể làm sạch những ô uế từ bên trong. Một cách gián tiếp, Ngài nhắc lại điều Ngài đã nói: phải tôn thờ Thiên Chúa với một tấm lòng thanh, được tẩy rửa bởi Thánh Thần.

Mời ban: Người ki-tô hữu đã được tái sinh trong nước và Thánh Thần (Ga 3,5) để “tôn thờ Chúa trong tinh thần và chân lý” (Ga 4,24) nhưng vẫn phải luôn cảnh giác chống lại cơn cám dỗ giữ đạo theo hình thức. Các nghi thức phụng vụ sẽ thoái hoá thành một thứ bùa chú ma thuật nếu như không được cử hành trong tinh thần đức tin đích thực.

Chia sẻ: Dành một buổi hội thảo để học hỏi giáo huấn Giáo hội về phụng vụ.

Sống Lời Chúa: Dành ít phút tĩnh lặng trước khi tham dự cử hành phụng vụ để khơi dậy ý thức đức tin; và ít phút sau cử hành để hướng về việc thực thi mầu nhiệm vừa cử hành vào cuộc sống.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con một tấm lòng thanh để thờ phượng Chúa trong tinh thần và chân lý.*

5/8/26

THỨ TƯ TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN

Cung hiến Đền Thờ Đức Bà Cả

Mt 15,21-28

NHƯ VÀNG ĐƯỢC THỬ LỬA

“Thưa Ngài, đúng thế, nhưng mà lũ chó con cũng được ăn những mảnh vụn trên bàn chủ rơi xuống.” (Mt 15,27)

Suy niệm: Thật kỳ lạ, trong các sách Tin Mừng, chúng ta thấy nhiều khi Chúa Giê-su rất dễ dàng làm phép lạ cứu giúp người khác: chỉ cần một lời cầu xin hoặc ngay cả khi người ta chưa kịp xin, Ngài đã chữa lành cho họ. Thế nhưng trường hợp người phụ nữ xứ Ca-na-an này thì thật là sốc. Bà van xin Chúa thăm thiết: “Con gái tôi bị quỷ ám khổ sở lắm.” Thái độ của Chúa lại quá phũ phàng: Đã không chữa lành thì chớ, lại còn buông lời xúc phạm nặng nề khi ví von bà như một lũ chó con. Ấy thế mà bà vẫn không nản lòng; bà xác nhận Chúa nói đúng, và dựa vào đó, bà bênh vực cho “quyền lợi của lũ chó con”: Chúng cũng được hưởng “những mảnh vụn trên bàn chủ rơi xuống”. Trước câu trả lời đầy khiêm nhường và khôn khéo ấy, Chúa Giê-su đã đáp ứng lời cầu xin của bà. Thì ra thái độ tưởng chừng như hất hủi lại càng cho thấy lời khen của Chúa dành cho bà là xứng đáng: “Lòng tin của bà mạnh thật.”

Mời bạn: Quả thật, thử thách càng lớn lao càng rèn giũa và chứng tỏ đức tin của chúng ta thật sự mạnh mẽ. Như vàng phải được thử lửa để có thể đạt đến sự tinh ròng, đức tin của chúng ta cũng phải được thử thách như thế. Vậy, trong cuộc sống, nếu lỡ bị ai đó nói với bạn một lời xúc phạm, cho dù là hữu ý hay vô tình, bạn hãy sống những giá trị đức tin một cách mạnh mẽ như mẫu gương người phụ nữ Ca-na-an hôm nay.

Sống Lời Chúa: Tôi quyết tâm đọc và suy niệm Lời Chúa mỗi ngày để Lời Chúa trở thành nguồn bổ dưỡng cho đời sống đức tin của tôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban thêm đức tin cho chúng con. Amen.*

6/8/26

THỨ NĂM TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN

Chúa Hiền Dung

Mt 17,1-9

CHÚA GIÊ-SU LÀ THIÊN CHÚA THẬT

Rồi Người biến đổi hình dạng trước mặt các ông. Dung nhan Người chói lọi như mặt trời, và y phục Người trở nên trắng tinh như ánh sáng. (Mt 17,2)

Suy niệm: Sự kiện Chúa hiển dung diễn ra chỉ trong khoảnh khắc nhưng ấn tượng nơi các tông đồ thật sâu đậm. Một cảnh tượng lạ lùng, một dung mạo phi thường: Thầy Giê-su thật uy nghi khi Ngài tỏ hiện vinh quang thần tính của Ngài; các tông đồ đi từ ngõ ngàng bối rối đến kinh ngạc khi chứng kiến cảnh vực thiên giới xuất hiện ngay giữa trần gian mà chưa người nào từng được nhìn thấy. Cuộc hiển dung chính là chìa khoá giải mã toàn bộ ý nghĩa của lịch sử cứu độ trong giai đoạn hết sức kịch tính này: Đức Giê-su là Thiên Chúa thật; Ngài sắp bước vào cuộc khổ nạn và rồi sẽ phục sinh vinh hiển. Cuộc hiển dung đó củng cố niềm tin cho các tông đồ rằng Thiên Chúa vẫn trung tín và sẽ hoàn tất lời hứa ban ơn cứu độ.

Mời ban: Chúng ta vẫn tuyên xưng Đức Giê-su là Con Thiên Chúa, và Chúa Giê-su vẫn hiển dung với chúng ta ngay trong cuộc sống hôm nay bằng ân sủng cũng như việc việc chữa lành, cứu giúp để củng cố niềm tin và nâng đỡ chúng ta trong đời sống đạo hàng ngày.

Sống Lời Chúa: Dành thời gian cầu Thánh Thể riêng hoặc với cộng đoàn để chiêm ngắm và thờ lạy Chúa Ki-tô đang hiện diện nơi bí tích Thánh Thể ở giữa nhân loại và tâm nguyện ra đi phục vụ Ngài đang hiện diện nơi anh chị em trong cuộc sống hằng ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin ban cho chúng con niềm tin vững vàng để tin thật Chúa đang hiện diện giữa chúng con. Và xin cho con được luôn trung thành với Chúa trong mọi ngày sống của mình. Amen.*

7/8/26

THỨ SÁU TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN
Thánh Xitô II, Giáo Hoàng Và Các Bạn Tử Đạo
Mt 16,24-28

MẠNG ĐỔI MẠNG

“Vì nếu người ta được cả thế giới mà phải thiệt mất mạng sống, thì nào có lợi gì? Hoặc người ta sẽ lấy gì mà đổi mạng sống mình?” (Mt 16,26)

Suy niệm: “Mạng đổi mạng” nghe như thể Chúa đang nói về những cảnh đấu tay đôi trong phim ảnh hay những cuộc thanh trừng lẫn nhau của đám giang hồ xã hội đen. Nhưng không phải vậy, mà đây là điều kiện để trở thành môn đệ Đức Giê-su đây. Chúng ta hẳn còn nhớ đã có lần Đức Giê-su bảo phải dám chặt đứt một cánh tay, dám móc đi một con mắt... để được vào cõi sống muôn đời. Đó không phải là Chúa dạy hành xử dã man bạo lực, trừng trị lạnh lùng; trái lại Ngài muốn nói dạy chúng ta sám hối cách triệt để, từ bỏ điều xấu đến tận cùng. Mạng sống con người thật là bé nhỏ giữa muôn vàn mạng sống trong vũ trụ này. Nhưng với người môn đệ Chúa Giê-su, nếu biết đem cả con người, cả mạng sống mình để sống tròn đầy cho Chúa và vì Chúa trong việc loan báo Tin Mừng, trong phục vụ và yêu thương thì mạng sống ấy có vẻ như mất đi nhưng lại trở nên quý giá trước mặt Chúa, và trở nên bất tử, tồn tại muôn đời.

Mời ban: Bạn có muốn giữ cuộc sống của mình ở trần gian hay bạn muốn mạng sống mình được sống viên mãn cùng Đức Ki-tô? Trong bậc sống của mình, bạn sống như thế nào để bạn không bị hư mất mà, trái lại, trở nên quý giá trước mặt Thiên Chúa?

Sống Lời Chúa: Coi trọng việc thực hành hy sinh, khổ chế để làm chủ được những dục vọng của bản thân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho chúng con biết phân đoán và sự tự do để chúng con phân định và lựa chọn việc phải làm và nên làm. Xin cho chúng con luôn chuyên cần “làm điều thiện không sờn lòng nản chí” (x. Gl 6,9).*

8/8/26

THỨ BẢY TUẦN XVIII THƯỜNG NIÊN

Thánh Đaminh, Linh mục
Thánh Mary MacKillop, Nữ tu

Mt 17, 14-20

THẾ HỆ GIAN TÀ VÀ CỨNG LÒNG

Đức Giê-su đáp: *“Ồi thế hệ cứng lòng không chịu tin và gian tà! Tôi còn phải ở với các người cho đến bao giờ, còn phải chịu đựng các người cho đến bao giờ nữa?” (Mt 17, 17)*

Suy niệm: Đức tin không chỉ là ơn ban của Thiên Chúa để quy tụ mọi người tin trong một cộng đoàn tín hữu mà còn là cuộc gặp gỡ cá vị với Đức Giê-su trong mối tương quan thân thiết với Ngài. Chúa Giê-su than trách những người Do Thái là “thế hệ gian tà và cứng lòng tin” bởi vì họ chẳng bao giờ gặp được Ngài như Đấng Mê-si-a mà các tiên tri loan báo mà chỉ đến với Ngài để thoả sự tò mò và tính hiếu kỳ: Họ hào hứng tìm kiếm những dấu lạ nhưng lại không hề khát khao đi theo Đức Giê-su trong mối tương quan thân thiết của lòng tin và lòng mến đích thực. Đó cũng chính là lý do mà các môn đệ chịu bó tay không thể trừ tên quỷ ra khỏi cậu bé. Chỉ khi không cậy vào sức riêng mình nhưng kết hiệp mật thiết với Thiên Chúa với một đức tin vững mạnh, trong đời sống cầu nguyện và chay tịnh, con người mới đủ sức đương đầu với ma quỷ.

Mời bạn: Trong xã hội ngày càng tiến bộ và văn minh, con người dường như càng bị đẩy xa khỏi Thiên Chúa, trở thành ‘mồi ngon’ cho ác thần. Chúa Giê-su nhắc cho bạn rằng đức tin là khí giới vô song để chiến thắng ma quỷ. Vì thế, bạn được mời gọi vững tin vào Chúa, đừng bao giờ cậy vào sức riêng mình.

Sống Lời Chúa: Hôm nay bạn hãy đọc thật chậm rãi kinh Lạy Cha, xin Chúa gia tăng sức mạnh và lòng mến cho bạn trong đời sống đức tin.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, trước sức mạnh của thế lực sự dữ đe dọa, xin cho con luôn biết tựa nép vào Chúa vì Ngài là sức mạnh của đời con. Amen.*