

THÔNG BÁO MỞ LỄ TRỞ LẠI

Cộng Đồng Công Giáo Việt Nam – Nam Úc đã mở Thánh Lễ trở lại kể từ 6g00 tối Thứ Tư 28/07/2021.

Thánh Lễ cuối tuần

- Thứ Bảy: 6g00 tối
- Chúa Nhật: 9g00 sáng, 11g30 trưa, và 5g00 chiều

Thánh Lễ ngày thường

- Thứ Tư: 6g00 tối
- Thứ Sáu: 6g00 tối

Khi tham dự Thánh Lễ, xin mang khẩu trang.

Chúa Nhật XVII Thường Niên, Năm B

BÀI ĐỌC I

Họ sẽ ăn, mà vẫn còn dư.

2 V 4, 42-44

Bài trích sách các Vua quyển thứ hai.

Hồi ấy, trong miền có nạn đói. Có một người từ Ba-an Sa-li-sa đến, đem bánh đầu mùa biếu ông Ê-li-sa, người của Thiên Chúa: hai mươi chiếc bánh lúa mạch và cốm đựng trong bị. Ông bảo: “Phát cho người ta ăn.” Nhưng tiểu đồng hỏi ông: “Có bằng này, sao con có thể phát cho cả trăm người ăn được?” Ông bảo: “Cứ phát cho người ta ăn! Vì Đức Chúa phán thế này: Họ sẽ ăn, mà vẫn còn dư.” Tiểu đồng phát cho người ta. Họ đã ăn, mà vẫn còn dư, như lời Đức Chúa phán.

Đó là Lời Chúa.

ĐÁP CA:

Tv 144,10-11.15-16.17-18. (Đ. x. c. 16)

Người đọc: Chúa thương rộng mở tay ban,/ đoàn con hết thấy muôn vàn thỏa thuê./

Chung: Chúa thương rộng mở tay ban,/ đoàn con hết thấy muôn vàn thỏa thuê./

Người đọc: Lạy Chúa,/ muôn loài Chúa dựng nên phải dâng lời tán tạ,/ kẻ hiểu trung phải chúc tụng Ngài,/ nói lên rằng:/ triều đại Ngài vinh hiển,/ xưng tụng Ngài là Đấng quyền năng./

Chung: Chúa thương rộng mở tay ban,/ đoàn con hết thấy muôn vàn thỏa thuê./

Người đọc: Lạy Chúa,/ muôn loài ngược mắt trông lên Chúa,/ và chính Ngài đứng bữa cho ăn./ Khi Ngài rộng mở tay ban,/ là bao sinh vật muôn vàn thỏa thuê./

Chung: Chúa thương rộng mở tay ban,/ đoàn con hết thấy muôn vàn thỏa thuê./

Người đọc: Chúa công minh trong mọi đường lối Chúa,/ đầy yêu thương trong mọi việc Người làm./ Chúa gần gũi tất cả những ai cầu khẩn Chúa,/ mọi kẻ thành tâm cầu khẩn Người./

Chung: *Chúa thương rộng mở tay ban,/ đoàn con hết thầy muôn vàn thỏa thuê./*

BÀI ĐỌC II

Ep 4, 1-6

Một thân thể, một Đức Chúa, một niềm tin, một phép rửa.

Bài trích thư của thánh Phao-lô tông đồ gửi tín hữu Ê-phê-xô.

Thưa anh em, tôi là người đang bị tù vì Chúa, tôi khuyên nhủ anh em hãy sống cho xứng với ơn kêu gọi mà Thiên Chúa đã ban cho anh em. Anh em hãy ăn ở thật khiêm tốn, hiền từ và nhẫn nại; hãy lấy tình bác ái mà chịu đựng lẫn nhau. Anh em hãy thiết tha duy trì sự hiệp nhất mà Thần Khí đem lại, bằng cách ăn ở thuận hoà gắn bó với nhau. Chỉ có một thân thể, một Thần Khí, cũng như anh em đã được kêu gọi để chia sẻ cùng một niềm hy vọng. Chỉ có một Chúa, một niềm tin, một phép rửa. Chỉ có một Thiên Chúa, Cha của mọi người, Đấng ngự trên mọi người, qua mọi người và trong mọi người.

Đó là Lời Chúa.

TUNG HÔ TIN MỪNG

Lc 7,16

Ha-lê-lui-a. Ha-lê-lui-a./ Vị ngôn sứ vĩ đại đã xuất hiện giữa chúng ta,/ và Thiên Chúa đã viếng thăm dân Người./

Ha-lê-lui-a./

TIN MỪNG

Ga 6, 1-15

Đức Giê-su phân phát cho những người ngồi đó, ăn bao nhiêu tùy ý.

Tin Mừng Chúa Giê-su Ki-tô theo thánh Gio-an.

Khi ấy, Đức Giê-su sang bên kia biển hồ Ga-li-lê, cũng gọi là biển hồ Ti-bê-ri-a. Có đông đảo dân chúng đi theo Người, bởi họ từng được chứng kiến những dấu lạ Người đã làm cho những kẻ đau ốm. Đức Giê-su lên núi và ngồi đó với các môn đệ. Lúc ấy, sắp đến lễ Vượt Qua là đại lễ của người Do-thái.

Ngược mắt lên, Đức Giê-su nhìn thấy đông đảo dân chúng đến với mình. Người hỏi ông Phi-líp-phê: “Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây?” Người nói thế là để thử ông, chứ Người đã biết mình sắp làm gì rồi. Ông Phi-líp-phê đáp: “Thưa, có mua đến hai trăm quan tiền bánh cũng chẳng đủ cho mỗi người một chút.” Một trong các môn đệ, là ông An-rê, anh ông Si-môn Phê-rô, thưa với Người: “Ở đây có một em bé có năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá, nhưng với ngần ấy người thì thấm vào đâu!” Đức Giê-su nói: “Anh em cứ bảo người ta ngồi xuống đi.” Chỗ ấy có nhiều cỏ. Người ta ngồi xuống, nguyên số đàn ông đã tới khoảng năm ngàn. Vậy, Đức Giê-su cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, rồi phân phát cho những người ngồi đó. Cá nhỏ,

Người cũng phân phát như vậy, ai muốn ăn bao nhiêu tùy ý. Khi họ đã no nê rồi, Người bảo các môn đệ: “Anh em thu lại những miếng thừa kéo phí đi.” Họ liền đi thu những miếng thừa của năm chiếc bánh lúa mạch người ta ăn còn lại, và chất đầy được mười hai thúng. Dân chúng thấy dấu lạ Đức Giê-su làm thì nói: “Hẳn ông này là vị ngôn sứ, Đấng phải đến thế gian!” Nhưng Đức Giê-su biết họ sắp đến bắt mình đem đi mà tôn làm vua, nên Người lại lánh mặt, đi lên núi một mình.

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Anh chị em thân mến,

Hôm nay ta lại được nhìn thấy tình thương của Chúa trải ra cho những ai đi theo Ngài. Tin Mừng trình bày việc Chúa biểu lộ tình thương bằng cách đáp ứng nhu cầu toàn diện của dân chúng. Ngài đã dạy dỗ họ để mở cho họ con đường công chính. Hôm nay Ngài cho họ ăn để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của họ. Việc Chúa làm phép lạ hoá bánh và cá ra nhiều để nuôi dân cũng gợi lên cho ta những điểm đáng suy nghĩ về tinh thần phục vụ.

Phục vụ là biểu lộ của tình yêu. Không có phục vụ thì tình yêu chỉ còn là một ý tưởng hay chỉ là một dòng cảm xúc bên trong tâm hồn nhưng không mang lại hiệu quả thực tiễn nào. Việc phục vụ của Chúa xảy ra theo những giai đoạn làm thành khuôn mẫu để ta có thể noi theo.

Việc trước tiên là nhận xét về nhu cầu của dân chúng. Chúa ngược mắt lên và Chúa thấy dân chúng tuôn đến với Ngài. Ngài nhìn thấy nhu cầu của họ, đó là họ cần ăn vì đã đến lúc cơ thể cần bồi dưỡng. Cho nên Ngài có ý định cho họ ăn. Tình thương luôn thúc đẩy phục vụ để đáp ứng nhu cầu của người khác. Do đó, phục vụ là thước đo của tình thương.

Như Chúa Giê-su, ta cũng cần nhận xét về nhu cầu của tha nhân để có thể phục vụ hữu hiệu. Khi làm như thế, ta sẽ biết tha nhân đang thiếu thốn về điều gì. Ta sẽ đáp ứng đúng lúc và đúng chỗ. Nhận xét hay tìm hiểu về nhu cầu của tha nhân sẽ giúp ta phục vụ tốt đẹp hơn. Lúc đó ta giúp đỡ mà không ép buộc, làm ơn mà không tự kiêu, phục vụ mà không thống trị. Cái cảm dỗ thường hằng của phục vụ là dễ làm cho người phục vụ tỏ ra quyền thế và độc đoán khi đáp ứng nhu cầu tha nhân theo khuôn khổ cứng nhắc chủ quan của mình.

Chúa dùng năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá để nuôi hơn năm ngàn người. Tin Mừng cho biết nguyên số đàn ông đã đến năm ngàn. Nếu tính thêm phụ nữ và trẻ em, thì số người phải nhiều hơn. Ở đây, ta thấy Chúa tận dụng những gì sẵn có để chu toàn công việc phục vụ. Ngài không chờ cho đủ điều kiện rồi mới cho dân chúng ăn. Ta có thể nói là, vì Chúa quyền năng nên Ngài muốn làm gì lại không được. Tuy nhiên việc Ngài hành động tức thời là bài học để ta có thái độ thực tế trong việc phục vụ của mình. Cũng như Chúa, khi thấy người khác cần được giúp đỡ, hoặc khi phải thi hành trách nhiệm được giao phó, ta không nên đòi hỏi điều kiện này kia ngoài phạm vi của hoàn cảnh và khả năng của những người liên hệ rồi mới hành động. Ta hãy tận dụng những gì mình đang có để phục vụ.

Năm chiếc bánh và hai con cá cũng nói lên sự giới hạn của khả năng ta có. Chính vì thế mà ta phải cậy dựa vào Chúa để phục vụ. Vì Chúa có thể dùng con người giới hạn, khả năng yếu kém của ta để làm nên những điều kỳ diệu trong cuộc sống. Năm chiếc bánh và hai con cá tuy ít ỏi nhưng đã trở nên nguồn lương thực dồi dào vì đã được quyền năng của Chúa tác động. Cũng thế, quyền năng của Chúa vẫn có thể tác động trong ta và khả năng của ta để đem lại lợi ích cho dân Ngài. Mặt khác, tuy Chúa có thể làm được mọi sự, nhưng Ngài vẫn nhờ vào sự đóng góp của con người là bánh và cá để hành động. Ta cũng học nơi Chúa để khiêm nhường và nhờ cậy đến người khác trong khi thi hành việc phục vụ. Hơn nữa, chính khi cùng gánh vác trách nhiệm như thế, ta tuân theo ý Chúa “xin cho chúng nên một”. Hiệp nhất bao giờ cũng là ý Chúa, vì hiệp nhất thuộc về bản chất của tình yêu và tình yêu thuộc về Chúa.

Khi dân chúng ăn no xong, Chúa bảo các môn đệ thu lượm những miếng bánh thừa kéo ủng phí. Điều này cũng giúp ta biết tiết kiệm khi phục vụ hay khi thi hành trách nhiệm của tập thể. Việc tiết kiệm nói lên lòng tôn trọng tài sản, thời giờ, sức lực của tha nhân cũng như của tập thể. Nếu chỉ làm xong việc nhưng không quan tâm đến tài sản, vật dụng của tập thể hay của cá nhân thì việc phục vụ đó chưa trọn vẹn, vì vẫn còn bị hoen ố bởi thói vô trách nhiệm, ích kỷ và lười biếng. Không sử dụng cẩn thận, không cất lại chỗ cũ, không xếp đặt ngăn nắp thì sẽ xảy ra tình trạng thất thoát, bề bộn của một nơi chôn mà ta đến phục vụ. Như thế, người khác phải lo dọn dẹp, tập thể phải sắm lại vật dụng. Điều đó cho thấy sự ủng phí thì giờ, sức lực và tài sản của cá nhân hoặc tập thể. Như thế việc phục vụ của ta không trọn vẹn vì đã tạo thêm rắc rối cho tập thể và tha nhân.

Hôm nay, ta hãy học nơi Chúa tinh thần phục vụ trọn vẹn. Xin cho lời Chúa thấm nhập vào tâm trí để hướng dẫn ta phục vụ một cách hữu hiệu cho lợi ích tha nhân. Khi phục vụ không phải chỉ dựa vào khả năng riêng tư là đủ, nhưng còn phải nhờ vào ơn Chúa và kết hợp với người khác. Như vậy thì việc phục vụ mới hữu hiệu và có ý nghĩa, vì phục vụ lúc đó được đặt trên sự kết hiệp với Chúa và với anh chị em mình như ngành nho nối liền với cây nho.

(Bài suy niệm “Phục vụ như Chúa” của Đức Ông Phaolô Nguyễn Minh-Tâm, 2006).

LỘC THÁNH CỘNG ĐỒNG 2021

Phần thưởng dành cho anh em ở trên trời thật lớn lao (Mt 5:12). *Your reward is great in heaven (Mt 5:12).*

Ý Cầu Nguyện Của Đức Giáo Hoàng Cho Năm 2021 THÁNG BẢY

Ý cầu nguyện: Cầu cho tình bằng hữu xã hội: Trong các cuộc xung đột về xã hội, kinh tế và chính trị, xin cho chúng ta trở nên những người can đảm kiến tạo sự đối thoại và tình bằng hữu trong xã hội.

Lịch Phục Vụ Trong Tuần

Thứ Hai: 26/07/2021.

Thánh Joachim và thánh Anna, song thân Đức Maria. Xh 32,15-24.30-34; Mt 13,31-35 (hay lễ về hai thánh: Hc 44, 1.10-15; Mt 13,16-17).

Thứ Ba: 27/07/2021.

Xh 33,7-11;34,5b-9.28; Mt 13,36-43.

Thứ Tư: 28/07/2021.

Xh 34,29-35; Mt 13,44-46.

Thứ Năm: 29/07/2021.

Thánh nữ Martha. Lễ nhớ. 1Ga 4,7-16; Ga 11,19-27 (hay Lc 10,38-42).

Thứ Sáu: 30/07/2021.

Thánh Phêrô Kim Ngôn, giám mục, tiến sĩ Hội Thánh. Lv 23,1.4-11.15-16.27.34b-37; Mt 13,54-58.

Thứ Bảy: 31/07/2021.

Thánh Ignatiô Loyôla, linh mục. Lễ nhớ. Lv 25,1.8-17; Mt 14,1-12.

NHÂN VIÊN CHO RƯỚC LỄ

Thứ Bảy 31/07/2021

Thánh Lễ 6g00 chiều:

* Đức Ông, Ông Chánh, Chị Linh, Chị Thủy.

Chúa Nhật 01/08/2021

Thánh Lễ 9g00 sáng:

* **Nhóm 2:** Đức Ông, Bà Diệp, Bà Nga, Chị Vân.

Thánh Lễ 11g30 trưa:

* **Nhóm 2:** Đức Ông, Chị Lan, Ông Lợi, Bà Tươi.

LỜI CẢM TẠ

Gia Đình chúng con hết lòng cảm tạ và tri ân Đức Ông Quản Nhiệm Phaolô Nguyễn Minh-Tâm, quý Linh Mục, Sơ Cecilia Nguyễn Thị Mạnh Để OP, quý tu sĩ nam nữ, quý vị trong Ban Mục Vụ, Hội Đồng Mục Vụ, Ông Phêrô Nguyễn Văn Chánh và Họ Đạo Thánh Tâm, Nhóm Chăm Sóc Mục Vụ Raphael, Huynh Đoàn Thánh Tôma Đệ, Hội Các Bà Mẹ Công Giáo, Hội Legio Maria, Hội Cao Niên Công Giáo Nam Úc, Ca Đoàn Philipphê Minh, quý vị gia đình thông gia, Anh Chị Đông Thúy (Findon Fabric), quý vị trong Cộng Đồng, quý thân hữu và thân bằng quyến thuộc, đã điện thoại chia buồn, an ủi và giúp đỡ trong việc tổ chức tang lễ cũng như tham dự Thánh Lễ an táng và tiễn đưa Linh Hồn Maria Phạm Thị Nhũ, là người thân của chúng con đến nơi an nghỉ cuối cùng.

Sự quan tâm nâng đỡ và chia sẻ của quý vị là một niềm an ủi lớn lao cho gia đình chúng con. Chúng con không biết lấy gì để bày tỏ lòng tri ân đối với tấm chân tình của quý vị. Chúng con chỉ biết nguyện xin Thiên Chúa ban mọi ơn lành và trả công bội hậu cho Đức Ông và toàn thể quý vị.

Trong lúc tang gia bối rối sẽ không tránh được những thiếu sót, kính mong quý vị niệm tình tha thứ.

Tang gia đồng cảm tạ.

Thông báo về ý lễ

Vì lệnh phong tỏa toàn tiểu bang Nam Úc, nên Cộng Đồng tạm ngưng Thánh Lễ. Do đó, những ý lễ do anh chị em bỏ vào thùng phiếu ý lễ trong tuần qua sẽ được tôi cầu nguyện khi tôi một mình dâng Thánh Lễ tại nhà riêng của tôi.

Đức Ông Quản Nhiệm

Thông báo về bầu cử

Theo lịch trình bầu cử Ban Mục Vụ 2021-2024, tuần này sẽ đăng danh sách ứng viên sơ khởi. Nhưng vì lệnh phong tỏa, nên Ban Tổ Chức Bầu Cử chưa họp lại được và chưa thể lập danh sách sơ khởi. Khi nào lệnh phong tỏa chấm dứt, Ban Tổ Chức Bầu Cử sẽ họp lại để khai các thùng phiếu đề cử/ứng cử và sẽ lập danh sách sơ khởi, rồi công bố trên bản Tin CĐCGVNNU.

Ban Tổ Chức Bầu Cử

LÀM THẾ NÀO ĐỂ “DẬP TẮT” NHỮNG Ý NGHĨ XẤU?

[WHĐ \(24.5.2021\)](#) – Để trở về với Chúa, một trong những điều đầu tiên chúng ta cần làm chủ chính là tâm trí chúng ta.

Một người bạn khôn ngoan đã chia sẻ với tôi về cách anh ta xử lý những ý nghĩ không mong muốn – những ý nghĩ thiếu trong sạch, những ý nghĩ tự hủy hoại bản thân hoặc những ý nghĩ chỉ trích.

“Tôi xử lý chúng như thể tôi xử lý một cuộc gọi quấy rối”, anh ấy nói. Vì thế, “Tôi đã dập tắt chúng”. Đó là lời khuyên tuyệt vời. Sau tất cả, những suy nghĩ sẽ không phải là tội lỗi trừ khi chúng ta nuôi dưỡng chúng.

Thánh Augustinô đã nói như thế này: “Ở đâu không có sự ưng thuận với tội lỗi thì sẽ không có tội lỗi”. Không ai đã từng phạm tội một cách tình cờ. Vì tội lỗi luôn liên quan đến ý chí.

Tuy nhiên, Thánh Augustinô đã nói thêm rằng: nếu chúng ta cố võ và lạm dụng những suy nghĩ xấu ấy, thì đó lại là một vấn đề khác. Vì thế, sau đây là một vài chỉ dẫn về những ý nghĩ không mong muốn đến từ thế gian, xác thịt và ma quỷ tác động đến chúng ta ngày nay.

Đầu tiên là “những cuộc gọi” đến từ thế gian: Thực tế đáng buồn là chúng ta đang sống trong một thế giới mà các nhà tiếp thị sử dụng mọi thủ thuật tâm lý hiệu quả nhất trong lịch sử, để đưa những hình ảnh, ý tưởng và định kiến vào tâm trí chúng ta.

Ba nơi hiển thị điều ấy là:

- Các thông báo trực tuyến dường như đọc được tâm trí của chúng ta (trên thực tế, chúng “thu thập” các cú nhấp chuột, các từ khóa tìm kiếm và các hoạt động trên mạng xã hội của chúng ta) để đặt vào trong tâm trí chúng ta những tư tưởng về những gì chúng ta cần mua hoặc những gì chúng ta quan tâm nhấp chuột vào, ngay đúng vào lúc chúng ta dễ xiêu lòng nhất.

- Các tấm pano và dịch vụ quảng cáo sử dụng các kỹ thuật tâm lý để khiến chúng ta khao khát chi tiêu số tiền mà chúng ta không có, để mua những thứ chúng ta không cần.

- Những người đi đường phô bày những chiếc băng khẩu hiệu, những cái áo thun với những dòng chữ gợi ý, hoặc những thứ tương tự khác... để công khai chống đối lại những thứ chúng ta yêu quý; và chính điều này khiến chúng ta có khuynh hướng chỉ trích, tiêu cực và vô cảm.

Chiến lược đầu tiên ở đây là hãy tránh hoàn toàn những điều ấy. Bằng cách tắt thông báo, hủy đăng ký nhận email, tránh xa các biển quảng cáo.

Đối với những điều không thể tránh khỏi, hãy biến đổi chúng. Thay vì bị hấp dẫn, lôi cuốn vào những quảng cáo, hãy nói: “Lạy Chúa, xin ban cho con tinh thần nghèo khó”. Thay vì phán xét người thân cận, hãy cầu nguyện rằng: “Lạy Chúa con, con kính mến Chúa hết lòng hết sức trên hết mọi sự, vì Chúa là Đấng trọn vẹn lành vô cùng, lại vì Chúa, thì con thương yêu người ta như mình con vậy.” – hãy nhớ rằng: yêu bản thân là không kể đến những khiếm khuyết của chính bạn.

Thứ hai là “những cuộc gọi” đến từ xác thịt: Một trong những tác động trực tiếp và bất ngờ khiến chúng ta sa ngã đó là sự tham dục. Sách Giáo lý dạy rằng: “Bộ ba tham dục đánh gục con người đó là: những sự thỏa mãn các giác quan, những sự thèm muốn những thứ thuộc về thế gian, và sự tự tôn đi ngược lại với tiếng nói của lương tâm”.

Điều đó có nghĩa là tính xác thịt mang đến cho chúng ta ba loại ý nghĩ xấu:

- Tâm trí của chúng ta trở nên điên cuồng với sự ham muốn nhục dục về những người mà chúng ta gặp trực tiếp hoặc trực tuyến.

- Chúng ta bị ám ảnh về tiền bạc và vật chất đến nỗi chúng ta cảm thấy cuộc đời mình trống rỗng vì những thứ chúng ta muốn.

- Chúng ta vạch ra những cách để khăng định bản thân mình hơn người khác.

Chiến lược ở đây là chúng ta cần có tâm hồn trong sạch, có khả năng nhìn thấy được phẩm giá của bản thân và người khác. Những người có tâm hồn trong sạch sẽ nhận thấy được hình ảnh của Thiên Chúa trong mọi người; và họ sẽ không làm ô uế hình ảnh đó bằng hoạt động tình dục, giá trị kinh tế hoặc tính hữu dụng.

Một lần nữa, tuyến phòng thủ đầu tiên là hãy chạy trốn khỏi sự cám dỗ – nếu có thể, hãy tìm đến một người nào đó để trò chuyện, vì cộng đoàn sẽ giúp ta giải quyết được nhiều vấn đề cho những suy nghĩ bùng nổ bản thân.

Nếu bạn đang bị mắc kẹt trong cơn cám dỗ, thì hãy cầu nguyện: “Lạy Chúa, vì yêu thương loài người nên Chúa đã dựng nên con người theo hình ảnh Chúa, và cho con người được làm con Chúa. Xin Chúa hãy cho con tình yêu của Chúa”.

Thứ ba là những cuộc gọi quấy rối đến từ ma quỷ: Sẽ khá nguy hiểm khi gán quá nhiều thứ cho ma quỷ, nhưng điều quan trọng là ta cần nhìn nhận rằng, như Thánh Phêrô đã nói: “Anh em hãy sống tiết độ và tỉnh thức, vì ma quỷ, thù địch của anh em, như sư tử gầm thét, rảo quanh tìm mồi cắn xé.” (1 Pr 5:8). Một số suy nghĩ đến từ ma quỷ:

- Hấn là kẻ buộc tội, và bạn có thể bị mắc kẹt với những suy nghĩ tiêu cực về giá trị của bản thân mình.

- Hấn tấn công vào niềm hy vọng, những suy nghĩ của bạn khiến bạn trở nên tuyệt vọng trước một hoàn cảnh khó khăn và thấy cuộc đời mình thật thảm hại.

- Hấn thích bạo lực và đau đớn, và bạn có thể cảm nghiệm thấy những hình ảnh của bạo lực và việc tự ngược đãi bản thân.

Các nhà tâm lý học đề xuất phương thức “đối thoại lại” với chính mình, bằng cách sử dụng lý trí để chứng tỏ bản thân bạn có những điểm mạnh bên cạnh những

điểm yếu; và đã có những người rơi vào những hoàn cảnh tệ hơn bạn nhưng họ đã vượt qua.

Có lần, tôi đã nghe được gợi ý từ một linh mục rằng: Hãy chiêm ngắm một chặng đường Thánh Giá, và cầu nguyện: “Lạy Chúa, Chúa đã chịu đau khổ vì tội lỗi của những kẻ như con. Con tạ ơn Chúa”.

Nếu có bất kỳ suy nghĩ nào trong số trên khiến bạn không thể chống lại được, hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia.

Nhưng đối với những suy nghĩ nhỏ nhặt đi kèm, hãy nhớ lấy câu châm ngôn này: “Mỗi chiến thắng chống lại sự cám dỗ làm tăng thêm vinh quang của Thiên Chúa”, và hãy bắt đầu chắt chây những chiến thắng.

Tác giả: Tom Hoopes
Chuyển ngữ: Maria Ngọc Tỷ
Từ: [aleteia.org](https://www.aleteia.org) (17.5.2021)

<https://hdgmvietnam.com/chi-tiet/lam-the-nao-de-dap-tat-nhung-y-nghi-xau--41950>

TOÁT YẾU GIÁO LÝ

14. Tình liên đới nhân loại được biểu lộ như thế nào? Xuất phát từ tình huynh đệ nhân bản và Kitô giáo, tình liên đới trước hết được biểu lộ trong việc phân phối hợp lý các của cải, trong việc trả lương lao động một cách công bằng và trong việc dấn thân cho một trật tự xã hội công bằng hơn. Nhân đức liên đới được thực hiện qua việc chia sẻ các của cải tinh thần của đức tin, điều này còn quan trọng hơn là các của cải vật chất.

415. Luật luân lý là gì? Luật luân lý là công trình khôn ngoan của Thiên Chúa, chỉ cho con người những con đường và qui luật sống, dẫn đến hạnh phúc Thiên Chúa đã hứa, và ngăn cấm những nẻo đường đưa con người xa lìa Thiên Chúa.

ĐƯỜNG HY VỌNG

123. Con hãy cầu nguyện luôn luôn bất cứ ở đâu. Chúa Giêsu đã nói: "Hãy cầu nguyện không ngừng."

ĐHY PX Nguyễn Văn Thuận