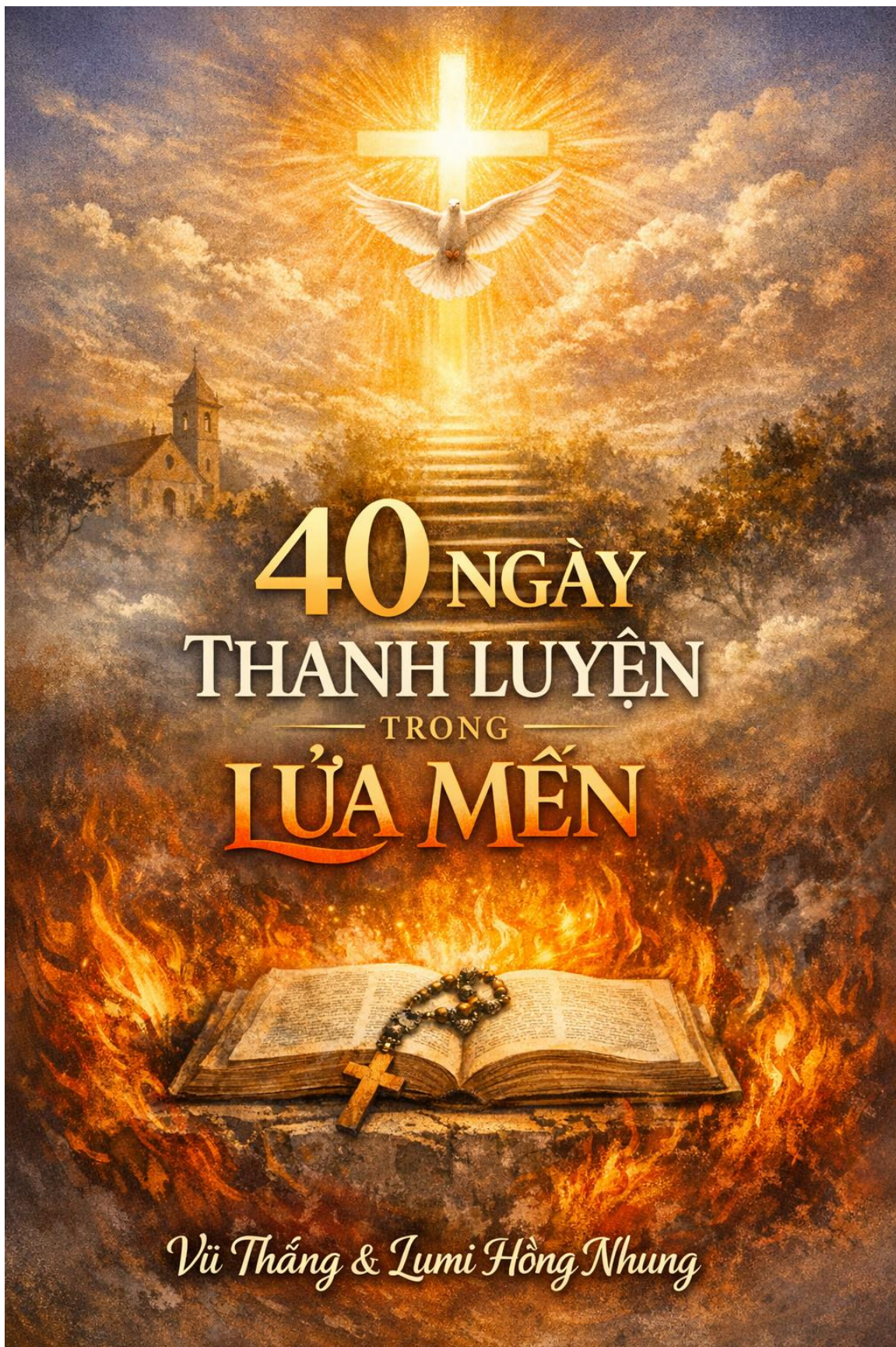




GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

VŨ THẮNG – GIÓ LANG THANG

Vũ Thắng, thường được biết đến với bút danh **Gió Lang Thang**, tên khai sinh là **Giuse Vũ Văn Thắng** (Giuse là tên thánh), sinh ngày **03 tháng 4 năm 1984** tại thôn **Giáp Nhì**, xã **Quỹ Nhất**, tỉnh **Ninh Bình**, thuộc **Giáo xứ Giáo Lạc – Giáo phận Bùi Chu**. Hiện nay, tác giả đang sinh sống và làm việc tại **Thành phố Hồ Chí Minh**.

Vũ Thắng từng theo học chuyên ngành **Kỹ sư Lập trình Công nghệ Thông tin** tại **Học viện Nông nghiệp Việt Nam**, khóa 47 (2003–2007). Vào năm học cuối, khi chỉ còn một học kỳ để hoàn tất chương trình đào tạo, anh đã cảm nhận một **tiếng gọi thiêng liêng mạnh mẽ**, và quyết định tạm gác con đường học vấn để bước vào hành trình tìm kiếm và bước theo Thánh Ý Thiên Chúa.

Từ đó, Vũ Thắng chuyên tâm nghiên cứu **Kinh Thánh**, suy tư **thần học** và dấn thân vào hoạt động **viết lách trong tinh thần phục vụ đức tin**. Anh thường được nhìn nhận như một **nhà thần học theo khuynh hướng bình dân**, tiếp cận mầu nhiệm đức tin từ đời sống cụ thể của con người, đồng thời là một **nhà văn mang chiều kích duy tâm**, quan tâm sâu sắc đến thế giới nội tâm, khổ đau, thân phận và niềm hy vọng của con người trong tương quan với Thiên Chúa.

Một số tác phẩm tiêu biểu:

Thần học – Triết học đức tin:

Đường Trọn Lành, Nhà Tư Tưởng Giêsu, Đỉnh Quang Minh, Khi Trí Tuệ Nở Hoa Từ Đau Khổ, ...

Truyện ngắn:

Bà Mẹ Vui Tính, Đêm Paris, Bên Rặng Hy Mã Lạp Sơn, ...

Tiểu thuyết văn học:

Cô Giáo Mận

Triết – văn:

Đóa Hồng Mầu Nhiệm, Trên Núi Tabor Của Đời Sống, ...

Ngoài bút danh **Gió Lang Thang**, tác giả còn sử dụng các bút danh khác như **Hạ Bình Minh**, **Người Đi Trong Gió**, **Lữ Khách Bình Minh** trong một số sáng tác văn học và linh đạo.

“Tôi không phải là Chúa Giêsu, cũng không phải là Phêrô thứ hai,
không phải Khanóc hay Êliah,
không phải là một vị ngôn sứ...
tôi không là gì cả...
Xin đừng gán mác cho tôi.”
— *Vũ Thắng*

Liên hệ tác giả Vũ Thắng:

Website: <https://sites.google.com/view/vuthanggiolangthang>

Email: vuthangkc@gmail.com

LUMI HỒNG NHUNG

Lumi Hồng Nhung không xuất phát từ tư cách của một nhà thần học chuyên môn, cũng không đại diện cho một trường phái học thuật hay linh đạo riêng biệt. Trong cuốn sách này, Lumi hiện diện như một **người đồng hành suy niệm**, cùng tham dự vào hành trình thanh luyện nội tâm qua việc lắng nghe **Lời Chúa, Thánh Truyền** và **giáo huấn của Hội Thánh**.

Vai trò của Lumi không nhằm giảng dạy hay đưa ra các phán đoán thần học, nhưng là **diễn tả bằng ngôn ngữ chiêm niệm** những chuyển động thiêng liêng nơi con người khi họ can đảm mở lòng trước hoạt động của **Chúa Thánh Thần**. Các suy tư và lời cầu nguyện được hình thành trên nền tảng đức tin Công giáo, đồng thời được trình bày theo hướng **linh đạo – mục vụ**, nhằm giúp người đọc tiếp cận mầu nhiệm thanh luyện không bằng nỗi sợ, mà bằng **niềm hy vọng và tình yêu**.

Nếu những trang sách này khơi dậy nơi người đọc một sự tín thác sâu xa hơn vào Thiên Chúa, hoặc một cái nhìn quân bình và nhân hậu hơn về đời sống thiêng liêng, thì đó không phải là thành quả của cá nhân người viết, mà là **hoa trái của ân sủng Thiên Chúa** đang âm thầm hoạt động nơi Hội Thánh.

Lumi Hồng Nhung xin được đứng ở vị trí khiêm tốn của người phục vụ chữ nghĩa, để mọi ánh sáng và vinh danh đều quy hướng về **Thiên Chúa là Tình Yêu**.

LỜI MỞ ĐẦU

(40 Ngày Thanh Luyện Trong Lửa Mển)

Cuốn sách này không được viết ra từ sự tò mò thần học, cũng không nhằm khơi dậy nỗi sợ hãi về hình phạt mai sau. Nó được sinh ra từ một thao thức rất người, rất Kitô hữu:

**Liệu linh hồn chúng ta có thể được thanh luyện
ngay từ bây giờ,
trong tình yêu,
thay vì trong đau đớn?**

Giáo lý Hội Thánh xác tín rằng Luyện ngục là có thật: một thực tại của lòng thương xót, nơi những linh hồn đã được cứu độ được thanh luyện lần cuối để trở nên hoàn toàn tinh tuyền trước khi bước vào Thiên Đàng.

Nhưng cùng với xác tín ấy, Tin Mừng cũng mở ra một con đường khác — con đường của **Lửa Mển**, nơi Chúa Thánh Thần thanh luyện con người ngay trong đời sống hằng ngày, qua cầu nguyện, hy sinh, yêu thương, và sự trung tín trong những điều nhỏ bé.

“40 Ngày Thanh Luyện Trong Lửa Mển” không thay thế Luyện ngục, cũng không giảm lược mẫu nhiệm thanh luyện. Trái lại, cuốn sách này muốn giúp người đọc **đón nhận Luyện ngục bằng niềm hy vọng**, và sống đời trần gian như một thời gian ân sủng để chuẩn bị.

Con số 40 trong Kinh Thánh luôn gắn với thanh luyện và biến đổi: 40 ngày hồng thủy, 40 năm trong sa mạc, 40 ngày chay tịnh của Đức Giêsu.

Ở đây, “40 ngày” không phải là một công thức, mà là một **hình ảnh thiêng liêng**: mỗi ngày là một bước nhỏ

để linh hồn được uốn nắn,
được đốt nóng,
và được làm trong suốt hơn
bởi Lửa Thánh Linh.

Xuyên suốt 40 đề tài,
cuốn sách dẫn người đọc đi qua
Lề Luật,
Các Mối Phức,
Ơn và Hoa Trái Chúa Thánh Thần,
cùng các Nhân Đức Đối Thần —
không như những khái niệm luân lý khô cứng,
mà như **những ngọn lửa nhỏ**,
đốt dần những gì không thuộc về tình yêu.

Cuốn sách này không đòi người đọc phải hoàn hảo.
Nó chỉ mời gọi một điều rất khiêm tốn:

□ **can đảm ở lại trong Lửa**,
không chạy trốn thanh luyện,
không khép kín trước ân sủng.

Nếu trong hành trình 40 ngày,
người đọc cảm thấy mình được an ủi,
bị đánh động,
hoặc thậm chí bị chạm đến ở những vùng sâu kín nhất,
thì đó không phải là công của người viết,
mà là **tác động âm thầm của Chúa Thánh Thần**.

Ước mong rằng,
khi gấp lại cuốn sách này,
bạn không chỉ mang theo những suy niệm,
mà mang theo một xác tín mới:

**Thanh luyện không phải là án phạt,
mà là con đường của Tình Yêu.**

Và nếu một ngày nào đó
bạn phải bước qua Lửa lần cuối,
nguyện xin Lửa ấy
không còn xa lạ,
nhưng thân quen
như ngọn lửa đã từng sưởi ấm linh hồn bạn
ngay từ hôm nay.

— **Vũ Thắng & Lumi Hồng Nhung**
— **Người Đi Trong Gió • Lữ Khách Bình Minh ~ | ***

EMMANUEL.

Amen. Hallelujah. □ □

NGÀY 1

TA KHÔNG CÓ THẦN NÀO KHÁC NGOÀI THIÊN CHÚA

(Điều răn thứ nhất)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Ta là Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi...
Ngươi không được có thần nào khác đối nghịch với Ta.”
(Xh 20,2–3)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Mọi hành trình thanh luyện đều phải bắt đầu từ **điểm gốc**.
Và điểm gốc ấy không phải là hành vi,
không phải là luân lý,
mà là **đối tượng tối hậu của lòng tin và tình yêu**.

Điều răn thứ nhất không chỉ cấm thờ ngẫu tượng bên ngoài,
mà còn soi rọi những **ngẫu tượng âm thầm trong lòng người**:
tiền bạc, danh dự, thành công, cảm xúc, quyền lực,
thậm chí cả những bám víu tinh vi mang danh “đạo đức”.

Nhiều linh hồn phải trải qua Luyện ngục lâu dài
không hẳn vì đã phạm những tội trọng rõ ràng,
mà vì **Thiên Chúa chưa thực sự là trung tâm duy nhất**.
Con tim vẫn chia phần,
tình yêu vẫn phân mảnh,
lòng tin vẫn đặt điều kiện.

Lửa thanh luyện, vì thế, không bắt đầu bằng đau đớn,
mà bắt đầu bằng **một câu hỏi rất đơn sơ nhưng rất thật**:

“Trong đời tôi, Thiên Chúa có thực sự là Thiên Chúa không?”

Lửa Mền của Chúa Thánh Thần trong ngày đầu tiên này
không nhằm thiêu hủy con người,
mà nhằm **đốt cháy những trung tâm giả**
để chỉ còn lại **một ngôi trung tâm duy nhất: Thiên Chúa**.

Chỉ khi nào Thiên Chúa được đặt đúng chỗ,
mọi thanh luyện khác mới có ý nghĩa.
Bằng không, con người có thể sống rất đạo đức,
nhưng vẫn còn xa tự do nội tâm.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Thiên Chúa là Cha,
con thú nhận rằng nhiều lần trong đời,
con đã đặt những điều khác ngang hàng
hoặc cao hơn Chúa trong lòng con.

Xin đốt cháy trong con
mọi ngẫu tượng hữu hình và vô hình,
mọi bám víu làm con chia trí,
mọi thần tượng khiến con quên rằng
chỉ một mình Chúa là Đấng Cứu Độ.

Xin cho con biết yêu Chúa
không vì lợi ích,
không vì sợ hãi,
nhưng vì Chúa xứng đáng được yêu
trên hết mọi sự.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 1

- Trong ngày hôm nay, hãy **thinh lặng vài phút** và tự hỏi:
Điều gì đang chi phối quyết định, cảm xúc và lo âu của tôi nhiều nhất?
 - Tập **dâng lại điều ấy cho Chúa**, không biện minh, không giữ lại.
 - Lặp lại trong lòng nhiều lần:
“Lạy Chúa, chỉ mình Chúa là Thiên Chúa của con.”
-

Ngày 1 khép lại không bằng sự hoàn hảo,
mà bằng **một hướng quay đúng**.

NGÀY 2

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC KÊU TÊN ĐỨC CHÚA TRỜI VÔ CỐ

(Điều răn thứ hai)

Ánh sáng Lời Chúa

“Người không được kêu danh Đức Chúa, Thiên Chúa của người, vô cố; vì Đức Chúa không dung thứ kẻ nào kêu danh Người vô cố.”
(Xh 20,7)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Danh của Thiên Chúa không chỉ là một từ ngữ,
mà là **sự hiện diện**.
Khi kêu tên Chúa, con người bước vào một tương quan thánh thiêng.

Vì thế, Điều răn thứ hai không dừng lại ở việc tránh thề gian hay xúc phạm,
mà còn đi sâu hơn:

đừng sử dụng Thiên Chúa cho những mục đích không thuộc về Ngài.

Có những lúc con người kêu tên Chúa
để che đậy tham vọng,
để hợp thức hóa quyết định đã sẵn,
để tìm cảm giác an tâm
mà không thật sự hoán cải.

Ngay cả những lời cầu nguyện,
nếu thiếu chân thành và phó thác,
cũng có thể trở thành một hình thức “kêu danh Chúa vô cố”.

Trong ánh sáng Lửa Mền,
Thiên Chúa không cần chúng ta nói nhiều về Ngài,
Ngài chỉ mong **chúng ta nói thật với Ngài**.

Lửa thanh luyện trong ngày này
là lửa đốt cháy sự giả hình thiêng liêng,
đốt cháy thói quen gọi tên Chúa
mà lòng thì ở rất xa.

Chỉ khi danh Chúa được thốt lên
bằng một trái tim khiêm hạ,
danh ấy mới trở thành
nguồn chữa lành và giải phóng.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Thiên Chúa của con,
xin tha thứ cho những lần
con gọi tên Chúa bằng môi miệng
nhưng lòng con lại đóng kín.

Xin thanh luyện lời nói con,
để mỗi khi con nhắc đến Danh Thánh,
đó là một hành vi yêu mến,
một lời tín thác,
một bước tiến gần hơn vào sự thật.

Xin cho con biết thinh lặng trước Chúa
khi lời nói không còn đủ tinh tuyền,
và chỉ cất tiếng khi lòng con thật sự ở trước mặt Ngài.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 2

- Hôm nay, hãy **chú ý đến lời nói của mình**, nhất là khi nhắc đến Thiên Chúa.
 - Trước mỗi lời cầu xin, hãy dừng lại một nhịp và thưa:
“Lạy Chúa, con ở đây.”
 - Tập gọi tên **“Giêsu”** hoặc **“Abba”**
không như một thói quen,
mà như một hơi thở chậm rãi của tâm hồn.
-

Ngày 2 không mời gọi nói nhiều hơn,
mà mời gọi **nói thật hơn**.

NGÀY 3

HÃY NHỚ GIỮ NGÀY CỦA CHÚA

(Điều răn thứ ba)

Ánh sáng Lời Chúa

“Hãy nhớ giữ ngày sa-bát để làm ngày thánh.”
(Xh 20,8)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Thiên Chúa không cần ngày của con người,
nhưng **con người cần ngày của Thiên Chúa.**

Điều răn thứ ba không chỉ nói về một ngày trong tuần,
mà nói về **nhịp sống của linh hồn.**
Khi con người không còn biết dừng lại trước mặt Chúa,
đời sống thiêng liêng sẽ dần trở thành khô hạn,
và việc thanh luyện sẽ trở nên nặng nề thay vì chữa lành.

Nhiều linh hồn mang theo vào Luyện ngục
một sự mệt mỏi sâu kín:
đã sống quá nhanh,
đã làm quá nhiều,
nhưng **đã hiện diện quá ít.**

Giữ ngày của Chúa không phải là “bỏ phận phải làm”,
mà là **một hành vi tin tưởng:**
tin rằng thế giới vẫn tiếp tục vận hành
ngay cả khi ta dừng lại;
tin rằng giá trị của ta
không nằm ở hiệu suất,
mà ở việc ta thuộc về Thiên Chúa.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy sự nôn nóng,
đốt cháy cơn khát kiểm soát,
đốt cháy ảo tưởng rằng
nếu ta không làm gì thì mọi thứ sẽ sụp đổ.

Thanh luyện thời gian
chính là thanh luyện **niềm tin sâu xa**
rằng Chúa là Chủ của lịch sử —
chứ không phải ta.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
con thú nhận rằng con thường sống như thể
mọi sự đều tùy thuộc vào nỗ lực của con.

Xin dạy con biết dừng lại,
biết thánh hóa thời gian,
biết trao cho Chúa những giờ phút con thường giữ riêng cho mình.

Xin cho mỗi Chúa nhật,
và mỗi khoảnh khắc con dừng lại trước mặt Chúa,
trở thành một lời tuyên xưng thâm lắng:
Chúa là Thiên Chúa, còn con là thụ tạo.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 3

- Hôm nay, hãy **chủ ý dành một khoảng thời gian tĩnh lặng** cho Chúa, dù ngắn.
 - Nếu có thể, hãy đọc chậm một đoạn Lời Chúa không để “hiểu”, mà để **ở cùng**.
 - Tập nói với Chúa:
“Lạy Chúa, con không vội trước mặt Ngài.”
-

Ngày 3 dạy ta một điều rất đơn sơ:
chỉ những ai biết dừng lại
mới thật sự bước đi đúng hướng.

NGÀY 4

HÃY THẢO KÍNH CHA MẸ

(Điều răn thứ bốn)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy thảo kính cha mẹ người,
để người được sống lâu trên mảnh đất
Đức Chúa, Thiên Chúa của người ban cho.”
(Xh 20,12)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Điều răn thứ bốn đứng ở ranh giới
giữa tình yêu dành cho Thiên Chúa
và tình yêu dành cho con người.
Bởi vì **cách ta nhìn cha mẹ**
thường âm thầm định hình
cách ta nhìn Thiên Chúa.

Nhiều vết thương sâu nhất của con người
không đến từ những kẻ xa lạ,
mà từ chính những người gần gũi nhất.
Vì thế, khi nói đến thảo kính,
Giáo Hội không phủ nhận đau đớn,
cũng không ép buộc sự hoàn hảo giả tạo.

Thanh luyện trong Lửa Mền hôm nay
không đòi ta phải quên quá khứ,
nhưng mời ta **đặt quá khứ ấy vào ánh sáng của Thiên Chúa.**

Thảo kính không luôn là vâng lời trong mọi sự,
nhưng luôn là **từ chối để hận thù chiếm chỗ của tình yêu.**
Có những linh hồn bước vào Luyện ngục
mang theo những mối ràng buộc chưa được chữa lành:
oán trách chưa buông,
lời chưa nói,
sự tha thứ còn dang dở.

Lửa thanh luyện trong ngày này
là lửa **đốt cháy cay đắng**,
để chỉ còn lại điều cốt lõi:
sự thật, khiêm nhường và lòng xót thương.

Lời nguyện trong Lửa Mến

Lạy Chúa là Cha,
Chúa biết rõ lịch sử gia đình con,
những điều đẹp đẽ
và cả những điều làm con đau lòng.

Xin cho con biết nhìn cha mẹ con
không chỉ bằng ký ức của con,
mà bằng ánh nhìn của Chúa.

Xin chữa lành nơi con
mọi vết thương chưa được gọi tên,
mọi lời trách móc chưa được buông bỏ,
và mọi sợ hãi khiến con khép lòng.

Xin cho con biết thảo kính
bằng cách yêu thương trong sự thật,
và tha thứ trong tự do.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 4

- Hôm nay, hãy **dâng cha mẹ mình cho Chúa** — dù còn sống hay đã qua đời.
 - Nếu có điều gì khó nói, hãy nói với Chúa trước.
 - Tập thưa:
 “Lạy Chúa, xin thanh luyện những tương quan căn bản của con.”
-

Ngày 4 không đòi ta trở về quá khứ,
nhưng mời ta **giải phóng hiện tại** khỏi những gì còn trói buộc.

NGÀY 5

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC GIẾT NGƯỜI

(Điều răn thứ năm)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Anh em đã nghe dạy rằng: Người không được giết người...
Còn Thầy, Thầy bảo cho anh em biết:
ai giận anh em mình, thì đáng bị đưa ra tòa.”
(Mt 5,21–22)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mến

Điều răn thứ năm không chỉ nói về việc cướp đi mạng sống thể lý,
mà còn chạm đến **mọi hình thức giết chết sự sống trong tâm hồn.**

Có những cái chết không đổ máu:
một lời nói làm người khác gục ngã,
một sự lạnh lùng kéo dài,
một cơn giận bị nén chặt rồi hóa thành cay đắng.

Đức Giêsu đi thẳng vào cội rễ:
cơn giận.
Không phải mọi giận dữ đều là tội,
nhưng mọi giận dữ không được thanh luyện
đều có khả năng biến thành bạo lực âm thầm.

Nhiều linh hồn mang theo vào Luyện ngục
một ngọn lửa khác với Lửa Mến:
lửa uất ức,
lửa oán hờn,
lửa của những lời chưa bao giờ được nói ra
trong ánh sáng của sự thật và tình yêu.

Lửa thanh luyện hôm nay
không nhằm dập tắt cảm xúc,
mà nhằm **biến đổi cơn giận thành lòng xót thương.**
Bởi vì chỉ khi con người dám nhìn thẳng vào cơn giận của mình,
họ mới không để nó điều khiển.

Thanh luyện sự sống
trước hết là **học cách bảo vệ sự sống nơi chính mình và nơi người khác:**
sự sống của phẩm giá,
của hy vọng,
của khả năng bắt đầu lại.

Lời nguyện trong Lửa Mến

Lạy Chúa là Đấng ban sự sống,
Chúa biết những cơn giận con mang trong lòng,
những tổn thương chưa được chữa lành,
những lần con đã làm tổn thương người khác
bằng lời nói hay thái độ của mình.

Xin đưa những điều ấy
vào Lửa Mến của Chúa,
để cơn giận không còn làm con mù lòa,
nhưng trở thành năng lượng cho sự thật và công chính.

Xin cho con một trái tim giống như trái tim Chúa:
mạnh mẽ để yêu,
và hiền lành để tha thứ.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 5

- Hôm nay, hãy **nhận diện một cơn giận** còn tồn tại trong bạn.
 - Đừng xét đoán nó,
chỉ đem nó đến trước mặt Chúa.
 - Tập thưa:
“**Lạy Chúa, xin giữ con trong sự sống và lòng xót thương.**”
-

Ngày 5 nhắc ta nhớ:
**thanh luyện không làm ta yếu đi,
mà làm ta đủ tự do để không hủy hoại sự sống —
của người khác và của chính mình.**

NGÀY 6

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC NGOẠI TÌNH

(Điều răn thứ sáu)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch,
vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa.”*
(Mt 5,8)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Điều răn thứ sáu không phải là sự nghi ngờ thân xác,
mà là **lời khẳng định cao quý về tình yêu con người**.
Thiên Chúa không sợ thân xác;
Ngài đã mặc lấy thân xác để cứu độ con người.

Vấn đề không nằm ở thân xác,
mà ở **trái tim bị chia cắt**.
Ngoại tình, xét cho cùng,
không chỉ là phản bội trong hành vi,
mà là **sự bất trung trong ước muốn** —
khi con người tìm cách chiếm hữu
thay vì hiến trao.

Nhiều linh hồn cần được thanh luyện sâu xa
vì đã yêu mà không tự do,
đã khao khát mà không tôn trọng,
đã tìm sự thỏa mãn
mà quên mất phẩm giá của mình và của người khác.

Lửa thanh luyện trong ngày này
không nhằm dập tắt khát vọng,
mà **thanh lọc khát vọng**,
để tình yêu trở về đúng bản chất của nó:
một quà tặng.

Trong ánh sáng của Lửa Mền,
sự trong sạch không phải là khép kín,
mà là **mở ra trong trật tự của tình yêu**.

Chỉ một trái tim thống nhất
mới có thể yêu mà không làm tổn thương.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Đấng đã dựng nên con
cả hồn lẫn xác,
xin nhìn đến những xung đột nội tâm của con,
những khát vọng chưa được hướng dẫn,
những yếu đuối con không dám gọi tên.

Xin thanh luyện trí tưởng tượng của con,
cảm xúc của con,
và cả những điều con kín giấu trong thinh lặng.

Xin cho con một trái tim trong sạch —
không phải để xa lánh tình yêu,
mà để yêu đúng cách,
yêu trong tự do,
và yêu trong ánh sáng của Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 6

- Hôm nay, hãy **quan sát những chuyển động trong lòng** mà không lên án chính mình.
 - Khi một hình ảnh hay ý nghĩ làm bạn xao động, hãy nhẹ nhàng dâng nó cho Chúa.
 - Tập thưa:
“**Lạy Chúa, xin thống nhất trái tim con.**”
-

Ngày 6 nhắc ta rằng:
**Thiên Chúa không lấy đi tình yêu của con người,
Ngài chỉ cứu tình yêu khỏi bị méo mó.**

NGÀY 7

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC LẤY CỦA NGƯỜI KHÁC

(Điều răn thứ bảy)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Kho tàng của anh ở đâu,
thì lòng anh ở đó.”*
(Mt 6,21)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Điều răn thứ bảy không chỉ nói về hành vi trộm cắp,
mà chạm đến **cách con người liên hệ với của cải và an toàn.**

Có những cách “lấy của” rất tinh vi:
chiếm hữu thời gian của người khác,
lạm dụng lòng tốt,
giữ cho mình điều lẽ ra phải chia sẻ.
Không phải mọi chiếm đoạt đều vi phạm luật pháp,
nhưng nhiều điều vẫn làm **trái tim trở nên nặng nề.**

Ở tầng sâu hơn,
việc bám víu vào của cải thường che giấu
một nỗi sợ rất người:
sợ thiếu thốn,
sợ không được chăm sóc,
sợ không được bảo đảm.

Nhiều linh hồn bước vào Luyện ngục
mang theo những sợi dây vô hình
ràng buộc vào những gì họ từng sở hữu.
Không phải vì của cải là xấu,
mà vì **niềm tin đã bị đặt sai chỗ.**

Lửa thanh luyện trong ngày này
là lửa đốt cháy sự chiếm hữu,
để mở đường cho **lòng tín thác.**
Chỉ khi con người dám buông,
họ mới thật sự nhận được.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Đấng quan phòng,
Chúa biết những điều con bám víu,
những an toàn giả tạo
mà con tưởng rằng không thể sống thiếu.

Xin dạy con biết sử dụng của cải
mà không để của cải sử dụng con.
Xin giải phóng con
khỏi nỗi sợ thiếu thốn
và khỏi cảm dỗ tích trữ cho riêng mình.

Xin cho con một trái tim nghèo khó
nhưng giàu lòng tín thác,
để con thuộc trọn về Chúa
và biết chia sẻ những gì con có.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 7

- Hôm nay, hãy **thực hiện một hành vi chia sẻ cụ thể**, dù rất nhỏ.
- Quan sát cảm xúc khi bạn cho đi: tự do hay tiếc nuối?
- Tập thưa:
 “Lạy Chúa, Chúa là kho tàng của con.”

Ngày 7 nhắc ta nhớ:
**của cải không nặng vì nó nhiều,
mà nặng vì ta ôm chặt.**

NGÀY 8

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC LÀM CHỨNG DỐI

(Điều răn thứ tám)

Ánh sáng Lời Chúa

“Sự thật sẽ giải phóng anh em.”
(Ga 8,32)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Điều răn thứ tám không chỉ cấm nói dối,
mà mời gọi con người **sống trong sự thật**.
Bởi vì nói dối không chỉ làm méo mó lời nói,
mà dần dần làm **méo mó chính con người**.

Có những lời nói không hoàn toàn sai,
nhưng được chọn lọc để che giấu,
để thao túng,
để bảo vệ hình ảnh của mình.
Cũng có những sự thật bị giấu kín
không vì yêu thương,
mà vì sợ hãi.

Nhiều linh hồn cần được thanh luyện
không vì đã nói quá nhiều điều sai,
mà vì **đã sống quá lâu trong nửa sự thật**.
Sự thật bị bóp méo
sẽ trở thành gánh nặng,
và gánh nặng ấy theo con người
đến cả ngưỡng cửa vĩnh cửu.

Lửa thanh luyện hôm nay
không đòi ta phơi bày mọi sự,
nhưng mời ta **để ánh sáng đi vào nơi ta thường che chắn**.
Sự thật, khi được nói trong yêu thương,
không giết chết —
nó **giải phóng**.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Sự Thật,
xin nhìn đến những sợ hãi khiến con né tránh ánh sáng,
những lời con nói để được an toàn
hơn là để trung thực.

Xin thanh luyện trí con,
môi miệng con,
và cả những câu chuyện con kể về chính mình.

Xin cho con can đảm
để sống trong sự thật,
khiêm nhường để chấp nhận sự thật,
và yêu thương để nói sự thật
theo cách của Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 8

- Hôm nay, hãy **nói một điều thật**
mà bạn thường né tránh,
với lòng bác ái.
 - Tránh nói về người khác
nếu điều đó không mang lại ánh sáng.
 - Tập thưa:
“Lạy Chúa, xin cho con yêu mến sự thật.”
-

Ngày 8 nhắc ta rằng:
**sự thật không làm ta yếu đi,
chỉ làm ta bớt phải giả vờ.**

NGÀY 9

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC HAM MUỐN VỢ CHỒNG NGƯỜI TA

(Điều răn thứ chín)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Ai nhìn người phụ nữ mà thèm muốn,
thì đã ngoại tình với người ấy trong lòng rồi.”
(Mt 5,28)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Điều răn thứ chín đi sâu hơn hành vi,
chạm đến **ánh nhìn của con tim**.
Không phải mọi ước muốn đều xấu,
nhưng **ước muốn không được soi sáng**
sẽ dần làm trái tim chia rẽ.

Thiên Chúa không cấm con người khao khát,
Ngài chỉ muốn **giải phóng khao khát khỏi sự chiếm đoạt**.
Khi con người nhìn người khác
như một đối tượng để lấp đầy thiếu thốn của mình,
tình yêu bắt đầu lệch hướng.

Nhiều linh hồn cần được thanh luyện
không vì những hành động đã xảy ra,
mà vì **những ánh nhìn không bao giờ được thanh lọc**:
những so sánh âm thầm,
những tưởng tượng kéo dài,
những mơ ước xây trên điều không thuộc về mình.

Lửa thanh luyện trong ngày này
là lửa làm **trong suốt ánh nhìn**,
để con người có thể nhìn tha nhân
như quà tặng của Thiên Chúa,
chứ không như đối tượng để chiếm hữu.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
xin nhìn đến những ước muốn con cất giấu trong lòng,
những khao khát con chưa dám đặt trước ánh sáng.

Xin thanh luyện ánh nhìn của con,
để con biết tôn trọng người khác
trong tự do và phẩm giá.

Xin cho con một trái tim an hòa,
không chạy theo những gì không thuộc về mình,
nhưng đủ đầy trong những gì Chúa đã ban.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 9

- Hôm nay, hãy **chú ý đến ánh nhìn và so sánh nội tâm.**
 - Khi thấy lòng xao động,
hãy thưa ngay:
“Lạy Chúa, xin làm trong ánh nhìn con.”
 - Tập biết ơn những gì đang có,
thay vì mơ tưởng những gì không thuộc về mình.
-

Ngày 9 dạy ta rằng:
tự do thật bắt đầu từ nơi ước muốn được thanh luyện.

NGÀY 10

NGƯỜI KHÔNG ĐƯỢC HAM MUỐN CỦA CÁI NGƯỜI TA

(Điều răn thứ mười)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy coi chừng, hãy giữ mình khỏi mọi thứ tham lam,
vì cho dù dư giả đến đâu,
thì mạng sống con người
cũng không nhờ của cải mà được bảo đảm.”*
(Lc 12,15)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Nếu Điều răn thứ bảy nói về hành vi chiếm đoạt,
thì Điều răn thứ mười đi sâu hơn nữa:
nguồn suối của mọi chiếm đoạt — lòng tham.

Lòng tham không chỉ muốn có nhiều hơn,
mà muốn **có để yên tâm**,
có để cảm thấy mình hơn người khác,
có để khóa lấp một khoảng trống nội tâm
mà của cải không bao giờ lấp đầy được.

Nhiều linh hồn phải thanh luyện lâu dài
không vì đã lấy của ai,
mà vì **đã để lòng mình dính chặt vào những điều chóng qua**.
Ngay cả những ước mơ tốt đẹp,
nếu bị chiếm hữu,
cũng có thể trở thành gánh nặng.

Lửa thanh luyện trong ngày này
là lửa **đốt cháy ảo tưởng rằng có nhiều thì sẽ đủ**.
Chỉ khi con người dám đối diện
với sự thiếu thốn sâu xa nhất của mình,
họ mới khám phá ra rằng:
Thiên Chúa đã ở đó từ đầu.

Thanh luyện lòng tham
không làm con người nghèo đi,
mà làm họ **nhẹ hơn, tự do hơn,**
và sẵn sàng bước vào sự viên mãn thật.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Gia Nghiệp của con,
xin nhìn đến những khát vọng không đáy trong con,
những mong muốn khiến con luôn thấy mình thiếu.

Xin thanh luyện con
khỏi con đói phải có thêm,
phải hơn,
phải chắc chắn.

Xin cho con học biết thế nào là đủ —
đủ vì có Chúa,
đủ vì được yêu,
và đủ để sống trong bình an.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 10

- Hôm nay, hãy **tập nói lời “đủ rồi”** với một ham muốn cụ thể.
 - Ghi nhận một điều rất đơn sơ mà bạn đang có nhưng thường quên tạ ơn.
 - Tập thưa:
“Lạy Chúa, chỉ mình Chúa là gia nghiệp con.”
-

☐ Khép lại 10 ngày đầu

Mười Điều Răn không còn là những hàng rào cấm đoán,
mà đã trở thành **mười ngọn lửa thanh luyện**,
đưa con tìm trở về trật tự của tình yêu.

Từ đây, hành trình sẽ chuyển sang **Tám Mối Phúc Thật** —
không còn là “đừng làm”,
mà là **“hãy trở nên”**.

NGÀY 11

PHÚC THAY AI CÓ TINH THẦN NGHÈO KHÓ

(Mối Phúc thứ nhất)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai có tinh thần nghèo khó,
vì Nước Trời là của họ.”
(Mt 5,3)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Nghèo khó trong tinh thần
không phải là thiếu thốn,
cũng không phải là coi thường những gì mình có.
Đó là **tự do nội tâm trước mọi sự**.

Một người có thể rất nghèo về vật chất
nhưng lại bám víu sâu xa vào điều mình không có.
Cũng có người rất giàu
nhưng sống nhẹ nhàng,
vì họ **không đặt căn tính mình vào của cải**.

Nhiều linh hồn cần được thanh luyện lâu dài
không vì đã sống sai,
mà vì **đã sống quá nặng** —
nặng vì sợ mất,
nặng vì phải bảo vệ hình ảnh,
nặng vì luôn phải chứng minh mình là ai.

Lửa Mền trong Mối Phúc thứ nhất
là lửa **đốt cháy ảo tưởng tự đủ**.
Khi con người dám nhìn nhận sự nghèo nàn của mình
trước mặt Thiên Chúa,
họ không còn sợ hãi,
vì họ không còn phải giả vờ giàu có.

Tinh thần nghèo khó
là cánh cửa đầu tiên mở vào Nước Trời,

bởi vì chỉ người trống rỗng
mới có chỗ cho Thiên Chúa bước vào.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
con thường sợ mình không đủ,
nên cố gắng tích lũy,
che giấu,
và tự vệ.

Xin cho con can đảm
để đứng trước mặt Chúa
với hai bàn tay trống,
không mang thành tích,
không mang danh xưng,
chỉ mang chính con người thật của con.

Xin cho con niềm vui
của người nghèo trong tinh thần —
niềm vui được hoàn toàn cậy dựa vào Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 11

- Hôm nay, hãy **nhận diện một điều bạn đang bám víu** để cảm thấy an toàn.
 - Dâng điều ấy cho Chúa bằng một lời nguyện rất đơn sơ.
 - Tập thưa:
“**Lạy Chúa, con cần Chúa.**”
-

Ngày 11 mở ra hành trình mới:
từ bỏ không vì sợ hãi,
mà vì đã tìm thấy kho tàng thật.

NGÀY 12

PHÚC THAY AI HIỀN LÀNH

(Mối Phúc thứ hai)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai hiền lành,
vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp.”*
(Mt 5,5)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Hiền lành không phải là yếu đuối,
cũng không phải là cam chịu bất công.
Hiền lành là **sức mạnh đã được chế ngự**,
là khả năng không dùng quyền lực để áp đặt,
không dùng cơn giận để thống trị.

Con người thường sợ hiền lành
vì nghĩ rằng hiền lành sẽ bị chà đạp.
Nhưng trong ánh sáng của Tin Mừng,
chỉ người hiền lành
mới thật sự **tự do trước quyền lực**.

Nhiều linh hồn cần được thanh luyện
không vì đã gây ra những hành vi bạo lực rõ ràng,
mà vì **đã mang trong mình một cơn giận kéo dài**:
giận đời,
giận người khác,
và đôi khi giận cả Thiên Chúa.

Lửa Mền trong ngày này
không dập tắt sức mạnh,
mà **chuyển hóa nó thành sự dịu dàng có chủ đích**.
Hiền lành là khi con người đủ vững
để không cần thắng ai.

Người hiền lành
là người tin rằng
Thiên Chúa mới là Đấng bảo vệ mình.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu hiền lành và khiêm nhường trong lòng,
xin nhìn đến những phản xạ nóng nảy nơi con,
những lúc con muốn kiểm soát
hoặc chứng tỏ mình đúng.

Xin thanh luyện sức mạnh trong con,
để nó không trở thành cơn giận,
nhưng trở thành sự vững vàng và bình an.

Xin cho con trái tim hiền lành —
một trái tim đủ mạnh
để không cần làm tổn thương ai.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 12

- Hôm nay, khi đối diện một tình huống căng thẳng, hãy **chọn phản ứng chậm hơn**.
 - Trước khi đáp lời, hãy thở một nhịp và dâng cho Chúa.
 - Tập thưa:
“**Lạy Chúa, xin cho con hiền lành như Chúa.**”
-

Ngày 12 dạy ta rằng:
**sức mạnh thật không nằm ở việc thắng người khác,
mà ở việc làm chủ chính mình.**

NGÀY 13

PHÚC THAY AI SÂU KHỔ

(Mối Phúc thứ ba)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai sâu khổ,
vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.”
(Mt 5,4)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Sâu khổ là điều con người thường muốn tránh né.
Ta sợ nước mắt,
sợ những khoảng lặng trĩu nặng trong lòng,
sợ phải đối diện với mất mát và giới hạn của mình.

Nhưng trong ánh sáng Tin Mừng,
sâu khổ không phải là nơi Thiên Chúa vắng mặt.
Ngược lại,
đó thường là **nơi Ngài đến gần nhất.**

Không phải mọi nỗi buồn đều giống nhau.
Có nỗi buồn làm ta khép lại,
nhưng cũng có nỗi buồn mở ra một chiều sâu mới.
Khi con người dám mang nỗi đau của mình
đặt trước mặt Thiên Chúa,
nỗi đau ấy không còn là gánh nặng đơn độc,
mà trở thành **đất thánh.**

Lửa Mền trong ngày này
không đốt cháy nước mắt,
nhưng **thánh hóa chúng.**
Thiên Chúa không vội xóa đi sâu khổ,
Ngài **ở lại trong đó,**
để biến nó thành nguồn an ủi.

Phúc cho ai dám khóc,
vì họ tin rằng
nước mắt mình không rơi vào hư không.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Đấng ủi an,
con mang đến trước mặt Ngài
những nỗi buồn con chưa gọi được thành tên,
những mất mát con đã quen chịu đựng trong im lặng.

Xin ở lại với con
khi con yếu đuối và trống rỗng.
Xin đừng để con khép lòng lại
vì sợ bị tổn thương thêm.

Xin cho con tin rằng:
trong mọi sầu khổ,
Chúa vẫn đang bồi đắp con.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 13

- Hãy dành một khoảng lặng ngắn trong ngày để **thành thật với nỗi buồn của mình.**
 - Nếu có thể, hãy viết ra một điều làm bạn đau lòng và dâng nó cho Chúa.
 - Tập thưa: **“Lạy Chúa, con tin vào sự ủi an của Ngài.”**
-

Ngày 13 nhắc ta rằng:
không có nước mắt nào bị Thiên Chúa bỏ quên.

NGÀY 14

PHÚC THAY AI ĐÓI KHÁT SỰ CÔNG CHÍNH

(Mối Phúc thứ tư)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai đói khát sự công chính,
vì họ sẽ được no thỏa.”*
(Mt 5,6)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Con người có nhiều cơn đói:
đói thành công,
đói được nhìn nhận,
đói an toàn,
đói yêu thương.

Nhưng Chúa Giêsu nói đến một cơn đói khác —
đói khát sự công chính.
Đó không phải là cơn đói của luật lệ khô cứng,
mà là khát vọng sâu xa
muốn sống đúng với chân lý,
đúng với lương tâm,
đúng với thánh ý Thiên Chúa.

Cơn đói này làm con người **không yên ổn.**
Nó khiến ta trăn trở trước bất công,
không thỏa hiệp với dối trá,
và không an lòng khi sống nửa vời.

Nhưng chính cơn khát ấy
lại là dấu chỉ cho thấy
linh hồn còn sống,
còn hướng về ánh sáng.

Lửa Mền trong ngày này
đốt lên trong ta một nỗi khắc khoải thánh thiện:

không phải để phán xét người khác,
mà để **được biến đổi chính mình.**

Thiên Chúa không trách ta vì còn đói,
Ngài chỉ buồn
khi ta **ngừng khát khao.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
xin thanh luyện trong con
những khát vọng lệch lạc
và những thỏa hiệp dễ dãi.

Xin cho con biết đói khát
điều làm đẹp lòng Chúa,
dù phải trả giá bằng kiên nhẫn
và chấp nhận thiệt thòi.

Xin đừng để con an phận
với một đời sống đức tin hời hợt,
nhưng luôn khao khát
sự công chính của Nước Trời.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 14

- Tự hỏi mình:
“Điều gì đang thật sự làm tôi khao khát?”
 - Tập từ chối một lựa chọn dễ dàng
nếu nó làm bạn xa sự thật.
 - Lặp lại trong lòng:
“Lạy Chúa, xin làm no thỏa cơn khát linh hồn con.”
-

Ngày 14 dạy ta rằng:
khát khao đúng hướng đã là một lời cầu nguyện.

NGÀY 15

PHÚC THAY AI XÓT THƯƠNG NGƯỜI

(Mỗi Phúc thứ năm)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai xót thương người,
vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương.”
(Mt 5,7)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Xót thương không phải là yếu đuối.
Xót thương là dám để trái tim mình
bị chạm đến bởi nỗi đau của người khác.

Ta thường dễ khắt khe với tha nhân,
nhưng lại rất bao dung với chính mình.
Ta xin Chúa thương xót,
nhưng đôi khi lại giữ trong lòng
những bản án âm thầm dành cho người khác.

Trong ánh sáng Tin Mừng,
lòng xót thương không xóa bỏ công lý,
nhưng **đi xuyên qua công lý**
để chạm tới con người.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy sự cứng cõi,
làm tan chảy những phán xét lạnh lùng,
và dạy ta nhìn người khác
bằng đôi mắt của Thiên Chúa.

Ai biết xót thương
là người đã hiểu
mình cũng mong manh
và cần được tha thứ biết bao.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Cha giàu lòng thương xót,
xin cho con một trái tim giống như trái tim Chúa:
biết rung động trước đau khổ,
biết kiên nhẫn trước lỗi lầm,
và biết tha thứ không mệt mỏi.

Xin đừng để con nhân danh công lý
mà đánh mất tình yêu.
Xin cho con học cách xót thương
như chính con hằng mong được Chúa xót thương.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 15

- Hãy nghĩ đến một người bạn đang khó yêu thương nhất.
 - Thầm cầu nguyện cho người ấy, dù lòng bạn còn nặng trĩu.
 - Tập nói trong lòng:
“**Lạy Chúa, xin thương xót chúng con.**”
-

Ngày 15 nhắc ta rằng:
**lòng xót thương là con đường ngắn nhất
để chạm vào trái tim Thiên Chúa.**

NGÀY 16

PHÚC THAY AI CÓ TÂM HỒN TRONG SẠCH

(Mối Phúc thứ sáu)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch,
vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa.”
(Mt 5,8)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Trong sạch không chỉ là không phạm lỗi bề ngoài,
mà là **sự thống nhất bên trong**:
ý nghĩ, ước muốn và hành động
cùng hướng về một điều duy nhất — Thiên Chúa.

Tâm hồn con người dễ bị chia năm xẻ bảy:
muốn điều tốt
nhưng lại bị lôi kéo bởi những động cơ mờ tối;
tìm Chúa
nhưng vẫn giữ lại cho mình những góc khuất.

Người có tâm hồn trong sạch
không phải là người không bao giờ vấp ngã,
mà là người **không muốn sống hai mặt**.
Họ khao khát ánh sáng,
và sẵn sàng để ánh sáng ấy
soi chiếu cả những vùng tối.

Lửa Mền trong ngày này
không thiêu hủy con người,
nhưng **lọc bỏ những cặn đục**
để linh hồn trở nên trong suốt,
đủ trong để phản chiếu dung nhan Thiên Chúa.

Chỉ khi lòng người lắng trong,
ta mới có thể **nhìn thấy Chúa**

đang hiện diện khắp nơi
trong những điều rất bình thường.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
xin thanh tẩy ánh nhìn của con,
để con tìm Chúa
không vì lợi ích riêng
mà vì chính Ngài.

Xin gìn giữ trái tim con
khỏi những ý hướng quanh co,
khỏi sự giả hình tinh vi
mà chính con cũng khó nhận ra.

Xin cho con một tâm hồn đơn sơ,
để trong sự trong sạch,
con được gặp Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 16

- Dành ít phút xét lại
ý hướng trong những việc bạn đang làm.
 - Tập làm một việc tốt âm thầm
không cần ai biết.
 - Thưa với Chúa:
“Lạy Chúa, xin tạo cho con một trái tim trong sạch.”
-

Ngày 16 nhắc ta rằng:
**Thiên Chúa không che giấu chính mình,
chỉ là lòng ta còn vẫn đục.**

NGÀY 17

PHÚC THAY AI XÂY DỰNG HÒA BÌNH

(Mối Phúc thứ bảy)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai xây dựng hòa bình,
vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa.”
(Mt 5,9)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Hòa bình không phải là sự im lặng giả tạo,
cũng không phải là né tránh xung đột.
Hòa bình đích thực
đòi hỏi can đảm đối diện với sự thật
trong tình yêu.

Người xây dựng hòa bình
không phải là người không có vết thương,
mà là người **không để vết thương**
biến mình thành nguồn gây tổn thương cho người khác.

Thế gian thường hiểu hòa bình
như một trạng thái bên ngoài.
Nhưng trong ánh sáng Tin Mừng,
hòa bình khởi đi từ **bên trong**:
một tâm hồn đã được hòa giải với Thiên Chúa,
với chính mình,
và với tha nhân.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy sự hiểu lầm,
làm tan chảy nhu cầu phải đúng bằng mọi giá,
để nhường chỗ cho khát vọng hiệp nhất.

Ai gieo hòa bình
là người dám trả giá
bằng lắng nghe,

bằng nhin nhường,
và đôi khi bằng nước mắt thầm lặng.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Hoàng Tử Bình An,
xin đừng để con trở thành
nguyên cớ chia rẽ trong gia đình,
trong cộng đoàn,
hay trong chính lòng con.

Xin cho con biết nói sự thật
bằng giọng nói của tình yêu,
biết im lặng khi lời nói gây tổn thương,
và biết bước bước đầu tiên
trên con đường hòa giải.

Xin cho con trở nên
khí cụ bình an của Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 17

- Hãy tự hỏi:
“Tôi đang xây dựng hay làm sút mẻ hòa bình?”
 - Nếu có thể,
hãy chủ động làm hòa với một người
bạn đang xa cách.
 - Thầm thưa:
“Lạy Chúa, xin dùng con như khí cụ bình an.”
-

Ngày 17 dạy ta rằng:
**xây dựng hòa bình là dấu chỉ rõ ràng
của người con Thiên Chúa.**

NGÀY 18

PHÚC THAY AI BỊ BÁCH HẠI VÌ SỰ CÔNG CHÍNH

(Mối Phúc thứ tám)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Phúc thay ai bị bách hại vì sống công chính,
vì Nước Trời là của họ.”*
(Mt 5,10)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Không phải mọi đau khổ đều là bách hại,
nhưng **mọi bách hại vì sự công chính**
đều chạm đến mầu nhiệm Thập Giá.

Khi một người chọn sống theo sự thật,
theo lương tâm ngay thẳng,
theo Tin Mừng của Đức Kitô,
họ sớm muộn cũng phải trả giá:
bị hiểu lầm,
bị loại trừ,
bị chế giễu,
hoặc bị bỏ rơi trong âm thầm.

Chúa Giêsu không hứa
con đường công chính sẽ dễ dàng.
Ngài chỉ hứa rằng:
Nước Trời thuộc về những ai trung thành đến cùng.

Lửa Mền trong ngày này
không còn là ngọn lửa an ủi,
mà là ngọn lửa **tinh luyện tận căn**:
đốt đi khát vọng được khen ngợi,
đốt đi nhu cầu phải được công nhận,
để linh hồn chỉ còn bám vào Thiên Chúa.

Ai chấp nhận bị bách hại vì sự công chính
là người đã đặt phần thưởng của mình

không ở trần gian,
mà ở nơi Thiên Chúa.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu chịu đóng đinh,
khi con mệt mỏi vì bị hiểu lầm,
xin cho con nhớ đến Thập Giá Chúa.

Xin cho con đừng chối bỏ sự thật
chỉ để được yên thân.
Xin cho con can đảm sống ngay thẳng,
dù phải đi một mình.

Xin cho con biết kết hiệp
những đau khổ âm thầm của mình
với cuộc Khổ Nạn của Chúa,
để chúng trở thành lời chứng của tình yêu.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 18

- Xét lại:
*“Tôi có đang thỏa hiệp với điều sai
để tránh rắc rối không?”*
 - Nếu hôm nay bạn bị hiểu lầm vì điều tốt,
hãy dâng nó cho Chúa.
 - Thầm thưa:
“Lạy Chúa, con tín thác nơi Ngài.”
-

Ngày 18 nhắc ta rằng:
**bị bách hại vì sự công chính
không làm ta mất gì cả —
trái lại, đó là dấu chỉ
Nước Trời đã gần.**

NGÀY 19

ƠN KHÔN NGOAN

(On thứ nhất của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Thần Khí Chúa sẽ ngự trên Người:
Thần Khí khôn ngoan và thông hiểu...”*
(Is 11,2)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Khôn ngoan không phải là biết nhiều,
cũng không phải là nói hay.
Khôn ngoan là **nhìn mọi sự bằng cái nhìn của Thiên Chúa.**

Con người có thể rất thông minh
mà vẫn lạc hướng.
Có thể thành đạt
mà vẫn trống rỗng.
Vì thiếu không phải là tri thức,
mà là **ánh sáng để định hướng đời mình.**

Ơn Khôn Ngoan
giúp linh hồn nắm được
điều gì thuộc về Chúa
và điều gì chỉ là tạm bợ.
Nhờ đó, ta biết chọn cái vĩnh cửu
thay vì bám víu vào mau qua.

Lửa Mền trong ngày này
không cháy dữ dội,
nhưng cháy **sâu và bền.**
Nó thanh luyện những đánh giá vội vàng,
những chọn lựa dựa trên cảm xúc nhất thời,
để ta dần yêu điều Chúa yêu
và chán điều kéo ta xa Ngài.

Người khôn ngoan thật
không phải là người không sai lầm,
mà là người **để Chúa dẫn đường.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ban cho con Ôn Khôn Ngoan,
để con biết nhìn cuộc đời
không chỉ bằng mắt thịt
mà bằng ánh sáng của Chúa.

Xin thanh luyện những ham muốn lệch lạc,
những lựa chọn thiếu chiều sâu,
và những đam mê khiến con quên mất
đích đến đời mình.

Xin dạy con yêu điều thuộc về Chúa,
và chọn điều dẫn con về với Ngài.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 19

- Trước một quyết định hôm nay,
hãy dừng lại và hỏi:
“Điều này có đưa tôi gần Chúa hơn không?”
 - Đọc chậm một đoạn Lời Chúa
và để nó ở lại trong lòng.
 - Thầm thưa:
“Lạy Chúa Thánh Thần, xin dạy con khôn ngoan.”
-

Ngày 19 nhắc ta rằng:
**khôn ngoan là ơn được ban,
không phải là thành quả tự mình chiếm lấy.**

NGÀY 20

ƠN THÔNG HIỂU

(On thứ hai của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Bấy giờ Người mở trí cho các ông
để các ông hiểu Kinh Thánh.”
(Lc 24,45)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Có những điều ta đã nghe rất nhiều lần,
đọc rất nhiều lần,
nhưng vẫn chỉ dừng lại ở bề mặt.
Lời Chúa có đó,
giáo huấn có đó,
nhưng lòng ta chưa thật sự **chạm**.

Ơn Thông Hiểu
không cho ta thêm thông tin,
mà cho ta **chiều sâu**.
Nó giúp ta hiểu không chỉ bằng lý trí,
mà bằng trái tim đã được Thánh Thần chạm tới.

Khi có Ơn Thông Hiểu,
đức tin không còn là những mệnh đề khô khan,
mà trở thành một **mối tương quan sống động**.
Ta bắt đầu thấy
vì sao Thiên Chúa đòi hỏi,
vì sao Ngài chờ đợi,
và vì sao Ngài kiên nhẫn đến thế.

Lửa Mền trong ngày này
làm tan chảy sự cứng cõi của đầu óc,
giải phóng ta khỏi việc hiểu đạo
chỉ như một môn phận,
để ta hiểu đạo như **một lời mời gọi yêu thương**.

Ai được Ôn Thông Hiểu
là người bắt đầu đọc cuộc đời mình
dưới ánh sáng của Thiên Chúa.

Lời nguyện trong Lửa Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
con đã nghe nhiều,
đã biết nhiều,
nhưng xin cho con **hiểu thật**.

Xin mở trí con
để con đón nhận Lời Chúa
không bằng thói quen,
mà bằng khát khao.

Xin cho đức tin con
không chỉ đúng,
mà còn **sống**.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 20

- Đọc chậm một câu Lời Chúa
và tự hỏi:
“Câu này đang nói gì với tôi hôm nay?”
 - Khi gặp điều chưa hiểu,
đừng vội khép lại — hãy cầu nguyện.
 - Thầm thưa:
“Lạy Chúa Thánh Thần, xin cho con được hiểu.”
-

Ngày 20 nhắc ta rằng:
**hiểu là một ân huệ,
không phải là quyền sở hữu.**

NGÀY 21

ƠN THÔNG BIẾT

(On thứ ba của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Lạy Chúa, xin dạy con biết đường lối Chúa,
để con bước đi trong chân lý của Ngài.”*
(Tv 86,11)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Ơn Thông Biết
không làm ta coi thường thế gian,
nhưng giúp ta **đặt thế gian đúng chỗ của nó.**

Khi thiếu Ơn Thông Biết,
ta dễ làm tưởng
những gì hữu hạn là vĩnh cửu,
những gì chóng qua là cùng đích.
Ta bám víu,
ta sợ mất,
ta hoảng loạn
khi những điều mình xây dựng lung lay.

Ơn Thông Biết
cho ta nhìn mọi sự
trong ánh sáng của Thiên Chúa:
thấy vẻ đẹp của tạo thành
mà không biến nó thành ngẫu tượng;
trân trọng những mối liên hệ
mà không đặt chúng thay chỗ của Chúa.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy sự mê lầm tinh vi:
mê lầm tưởng rằng
chỉ cần đủ là sẽ hạnh phúc.
Nhờ đó, linh hồn học cách sử dụng mọi sự

như **phương tiện**,
chứ không như **cùng đích**.

Người có Ôn Thông Biết
sống giữa đời
nhưng lòng không bị trôi buộc bởi đời.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ban cho con Ôn Thông Biết,
để con biết yêu mến thế gian
mà không đánh mất Nước Trời.

Xin cho con nhận ra
điều gì dẫn con về với Chúa
và điều gì âm thầm kéo con xa Ngài.

Xin giải thoát con
khỏi những ràng buộc vô hình
đang làm linh hồn con nặng nề.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 21

- Xét lại một điều bạn đang bám víu quá chặt và dâng nó cho Chúa.
 - Tập buông một điều không cần thiết để lòng được nhẹ hơn.
 - Thầm thưa:
“**Lạy Chúa, xin cho con biết dùng mọi sự theo ý Ngài.**”
-

Ngày 21 nhắc ta rằng:
thế gian không xấu,
nhưng không phải là nhà vĩnh cửu của ta.

NGÀY 22

ƠN SUY BIẾT (ƠN LO LIỆU)

(Ơn thứ tư của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Ta sẽ dạy người con đường phải đi,
mắt Ta luôn dõi theo người.”*
(Tv 32,8)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Ơn Suy Biết
không thay ta quyết định,
nhưng **soi sáng để ta chọn đúng.**

Cuộc đời đầy những ngã rẽ
không được ghi sẵn biển chỉ đường.
Có những chọn lựa
không phải đúng – sai rõ ràng,
mà là **phù hợp hay không phù hợp**
với thánh ý Thiên Chúa.

Ơn Suy Biết
giúp ta lắng nghe tiếng Chúa
giữa bao tiếng nói khác:
tiếng sợ hãi,
tiếng tham vọng,
tiếng dư luận,
và cả tiếng ích kỷ tinh vi.

Lửa Mền trong ngày này
làm lắng xuống sự vội vàng,
để linh hồn đủ tĩnh
nhận ra điều Chúa muốn
chứ không chỉ điều ta muốn.

Người có Ôn Suy Biết
không luôn chọn con đường dễ,
nhưng chọn con đường **đem lại bình an sâu xa.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
trước những quyết định nhỏ bé
và cả những lựa chọn quan trọng,
xin đừng để con đi một mình.

Xin cho con biết dừng lại,
lắng nghe,
và phân định
trong ánh sáng của Chúa.

Xin giải thoát con
khỏi sự hấp tấp
và khỏi nỗi sợ sai lầm,
để con tin thác
vào sự hướng dẫn của Ngài.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 22

- Trước một quyết định hôm nay,
hãy cầu xin Chúa Thánh Thần dẫn dắt.
 - Tập phân định:
“Điều này đem lại bình an hay bất an lâu dài?”
 - Thầm thưa:
“Lạy Chúa Thánh Thần, xin chỉ đường cho con.”
-

Ngày 22 nhắc ta rằng:
**Thiên Chúa không đẩy ta vào ngã rẽ mù mờ —
Ngài đồng hành và hướng dẫn.**

NGÀY 23

ƠN DỪNG CẢM

(On thứ năm của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Thần Khí ban cho chúng ta
không phải là thần khí nhút nhát,
nhưng là thần khí sức mạnh,
tình yêu và tự chủ.”*
(2 Tm 1,7)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Dừng cảm không phải là không sợ,
mà là **không để nỗi sợ quyết định** thay mình.

Có những lúc ta biết rất rõ
điều gì là đúng,
điều gì là Chúa muốn,
nhưng vẫn chùn bước
vì sợ mất mát,
sợ cô đơn,
sợ bị hiểu lầm.

Ơn Dừng Cảm
không xóa đi thử thách,
nhưng ban cho linh hồn
sức chịu đựng và bền bỉ.
Nó giúp ta trung thành
không chỉ trong những khoảnh khắc lớn,
mà trong từng chọn lựa âm thầm mỗi ngày.

Lửa Mền trong ngày này
không bùng lên như lửa chiến trận,
mà cháy **âm ỉ, bền lâu,**
giúp ta đứng vững
khi nhiệt huyết ban đầu đã qua
và con đường trở nên nặng nề.

Người có Ôn Dững Cầm
không cần chiến thắng cả thế gian,
chỉ cần **không bỏ cuộc trước sự thật.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
khi con mệt mỏi,
khi con nản lòng,
khi con muốn quay lui,
xin ban cho con Ôn Dững Cầm.

Xin cho con sức mạnh
để trung thành trong những việc nhỏ,
kiên vững trong những thử thách dài lâu,
và tín thác
khi con không còn thấy kết quả.

Xin đỡ nâng con
bằng sức mạnh của Ngài.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 23

- Nghĩ đến một việc tốt bạn đang muốn bỏ dở và xin ơn tiếp tục.
 - Tập làm điều đúng dù không ai thấy.
 - Thầm thưa:
“**Lạy Chúa, xin cho con sức mạnh để trung thành.**”
-

Ngày 23 nhắc ta rằng:
ơn bền đỗ quan trọng hơn cơn hứng khởi.

NGÀY 24

ƠN HIỂU BIẾT

(On thứ sáu của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Sự kính sợ Đức Chúa
là khởi đầu của sự khôn ngoan.”
(Cn 9,10)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Ơn Hiểu Biết
không phải là biết nhiều điều về Chúa,
mà là **biết Chúa là ai đối với đời mình.**

Có người học đạo rất giỏi,
nắm vững giáo lý,
trích dẫn Kinh Thánh chính xác,
nhưng lòng vẫn xa Chúa.
Ngược lại, có người đơn sơ,
ít chữ nghĩa,
nhưng lại hiểu Chúa
bằng một mối gắn bó rất thật.

Ơn Hiểu Biết
giúp ta nhận ra
mọi điều tốt đẹp ta có
đều đến từ Thiên Chúa;
và mọi giới hạn của ta
nhắc ta rằng
mình cần Ngài đến thế nào.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy ảo tưởng tự đủ,
lâm tan sự kiêu ngạo tinh vi
ẩn nấp sau kiến thức và thành tựu,
để linh hồn trở lại vị trí đúng của mình:
thụ tạo được yêu thương.

Người có Ôn Hiểu Biết
không khoe mình hiểu Chúa,
mà sống như người
biết mình hoàn toàn thuộc về Ngài.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin cho con hiểu Chúa
không chỉ bằng trí óc
mà bằng cả cuộc đời.

Xin cho con nhận ra
mọi ân huệ con có
đều phát xuất từ tình yêu Chúa,
để con sống khiêm nhường
và biết ơn hơn mỗi ngày.

Xin dạy con hiểu chính mình
trong ánh sáng của Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 24

- Nhìn lại một ân huệ lớn trong đời
và dâng lời tạ ơn.
 - Khi thành công,
hãy thẳm thứa:
“Mọi sự đều là hồng ân.”
 - Cầu nguyện:
“Lạy Chúa, xin cho con biết Chúa và biết con.”
-

Ngày 24 nhắc ta rằng:
hiểu Chúa thật
luôn dẫn đến khiêm nhường sâu hơn.

NGÀY 25

ƠN KÍNH SỢ THIÊN CHÚA

(On thứ bảy của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Sự kính sợ Đức Chúa
là nguồn mạch sự sống.”
(Cn 14,27)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Kính sợ Thiên Chúa
không phải là run rẩy vì sợ bị phạt,
mà là **sợ làm tổn thương Đấng mình yêu.**

Đó là tâm tình của người con
không muốn làm buồn lòng Cha;
là sự nhạy bén của trái tim
trước điều đẹp lòng Chúa
và điều khiến Ngài đau buồn.

On Kính Sợ Thiên Chúa
giữ linh hồn khỏi sự tự mãn,
khỏi thái độ coi thường tội lỗi,
và khỏi lối sống buông thả
được che đậy bằng lời bào chữa.

Lửa Mền trong ngày này
không thiêu đốt,
nhưng **giữ ấm và bảo vệ.**
Nó bao bọc linh hồn
trong ý thức mình nhỏ bé,
nhưng vô cùng quý giá trước mặt Chúa.

Ai có On Kính Sợ Thiên Chúa
là người sống tự do nhất,
vì họ không còn bị điều gì khác
thống trị ngoài tình yêu của Ngài.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ban cho con
Ơn Kính Sợ Thiên Chúa,
để con yêu Chúa đủ nhiều
đến mức không dám xúc phạm Ngài.

Xin giữ con khỏi sự dừng dung,
khỏi việc coi thường ân sủng,
và khỏi lối sống
đánh mất cảm thức về sự thánh.

Xin cho con bước đi trước mặt Chúa
với lòng tôn kính,
tín tưởng
và phó thác trọn vẹn.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 25

- Trước một cám dỗ nhỏ,
hãy tự hỏi:
“Điều này có làm buồn lòng Chúa không?”
 - Tập sống chậm lại
để ý thức Chúa đang hiện diện.
 - Thăm thưa:
“Lạy Chúa, con thuộc về Ngài.”
-

Ngày 25 khép lại 7 Ôn Chúa Thánh Thần,
nhưng mở ra một chiều sâu mới:
**từ được dẫn dắt
đến sống thân mật với Thiên Chúa.**

NGÀY 26

BÁC ÁI (YÊU THƯƠNG)

(Hoa trái thứ nhất của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

“Hoa trái của Thần Khí là bác ái...”
(Gl 5,22)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Bác ái không phải là cảm xúc nhất thời,
cũng không chỉ là việc làm tốt bề ngoài.
Bác ái là **sự sống của Thiên Chúa chảy trong lòng người.**

Ta có thể làm nhiều việc đúng,
giữ nhiều luật lệ,
thực hành nhiều hy sinh,
nhưng nếu thiếu bác ái,
mọi sự đều trở nên nặng nề và khô cứng.

Bác ái bắt nguồn từ Chúa,
chứ không phải từ nỗ lực thuần túy của con người.
Khi ta để Chúa Thánh Thần yêu trong ta,
ta mới có thể yêu
ngay cả khi không được đáp lại.

Lửa Mền trong ngày này
không đòi ta làm điều phi thường,
mà mời gọi ta **yêu cách trung tín:**
yêu khi mệt,
yêu khi không được hiểu,
yêu khi phải cho đi mà không giữ lại.

Người có bác ái
không hỏi: *“Tôi được gì?”*
mà hỏi: *“Thiên Chúa đang yêu ai qua tôi?”*

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin đổ tình yêu của Thiên Chúa
vào trái tim con.

Xin thanh luyện trong con
những tình yêu ích kỷ,
những toan tính ngấm,
và những điều kiện con đặt ra
trước khi yêu thương.

Xin cho con biết yêu
không vì đáng hay không đáng,
mà vì con đã được yêu trước.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 26

- Làm một việc yêu thương nhỏ mà không mong được ghi nhận.
- Yêu thương một người bạn thường tránh né.
- Thăm thưa nhiều lần trong ngày:
“**Lạy Chúa, xin yêu qua con.**”

Ngày 26 nhắc ta rằng:
**bác ái không phải là đỉnh cao ta đạt tới,
mà là dòng chảy ta để Chúa dẫn đi.**

NGÀY 27

HOAN LẠC

(Hoa trái thứ hai của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Niềm vui của anh em
không ai lấy mất được.”
(Ga 16,22)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Hoan lạc không giống hân hoan thoáng qua,
không lệ thuộc vào việc mọi sự có thuận lợi hay không.
Hoan lạc là **niềm vui phát sinh từ sự hiệp thông với Thiên Chúa.**

Có những người giữa đủ đầy
vẫn buồn bã trống rỗng;
cũng có những người giữa gian nan
vẫn mang trong lòng một ánh sáng dịu dàng.
Sự khác biệt không nằm ở hoàn cảnh,
mà ở **nguồn mạch niềm vui.**

Hoan lạc là hoa trái
nảy sinh khi linh hồn
đặt nền tảng nơi Thiên Chúa,
chứ không nơi thành công hay cảm xúc.

Lửa Mền trong ngày này
đốt cháy sự u ám nội tâm,
thanh luyện thói quen than trách,
và giải phóng ta khỏi nhu cầu
phải luôn được thỏa mãn.

Người có hoan lạc
không phải là người không khóc,
mà là người **không để nỗi buồn có tiếng nói cuối cùng.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ban cho con hoan lạc của Ngài,
niềm vui không dựa trên cảm xúc
mà trên sự hiện diện của Chúa.

Xin chữa lành trong con
những nỗi buồn kéo dài,
những cay đắng âm thầm,
và những mong đợi không được đáp trả.

Xin cho con biết vui
vì con thuộc về Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 27

- Tạ ơn Chúa
vì một điều rất nhỏ hôm nay.
- Mỉm cười và nói lời tử tế
với một người bất ngờ.
- Thầm thưa:
“Lạy Chúa, con vui vì có Ngài.”

Ngày 27 nhắc ta rằng:
hoan lạc là dấu chỉ
Chúa đang sống trong ta.

NGÀY 28

BÌNH AN

(Hoa trái thứ ba của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Thầy để lại bình an cho anh em,
Thầy ban bình an của Thầy cho anh em.”
(Ga 14,27)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Bình an của Chúa
không giống sự yên ổn do hoàn cảnh thuận lợi.
Đó là **sự tĩnh lặng sâu xa**
phát sinh từ việc biết mình đang ở trong tay Thiên Chúa.

Con người thường tìm bình an
bằng cách kiểm soát mọi sự:
kiểm soát tương lai,
kiểm soát người khác,
kiểm soát cả cảm xúc của mình.
Nhưng càng kiểm soát,
lòng càng bất an.

Bình an đích thực
đến khi ta **buông**.
Buông để tin,
buông để phó thác,
buông để cho Chúa làm việc theo cách của Ngài.

Lửa Mền trong ngày này
không làm tim đập nhanh,
mà làm tim **ngủ ngơi**.
Nó thanh luyện những lo lắng vô hình,
những sợ hãi chưa gọi thành tên,
để linh hồn được tựa đầu
trong lòng Thiên Chúa.

Người có bình an
không phải là người không gặp bão tố,
mà là người **không để bão tố cuốn mất Chúa.**

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu, Hoàng Tử Bình An,
xin ban cho con bình an của Chúa,
không theo kiểu thế gian,
nhưng theo nhịp đập của trái tim Ngài.

Xin giải thoát con
khỏi những lo toan làm con mệt mỏi,
khỏi nỗi sợ tương lai,
và khỏi việc muốn tự gánh vác mọi sự.

Xin cho con nghỉ ngơi trong Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 28

- Khi lo lắng xuất hiện,
hãy hít thở sâu và thưa:
“Lạy Chúa, con tín thác nơi Ngài.”
 - Bớt một việc không cần thiết hôm nay.
 - Dành ít phút tĩnh lặng
trước mặt Chúa.
-

Ngày 28 nhắc ta rằng:
bình an là dấu chỉ
ta đã đặt đời mình đúng chỗ.

NGÀY 29

NHẪN NHỤC

(Hoa trái thứ tư của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

“Ai bền đỗ đến cùng, người ấy sẽ được cứu độ.”
(Mt 24,13)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Nhẫn nhục không phải là cam chịu yếu đuối.
Nhẫn nhục là **sức mạnh thâm lặng**
được tôi luyện trong lửa.

Có những thử thách
không đến một lần rồi thôi,
mà quay lại mỗi ngày:
cùng một người,
cùng một vết thương,
cùng một giới hạn của bản thân.

Chính ở đó,
Lửa Mền không đốt cháy nhanh,
nhưng **nung chậm** linh hồn,
để ta học cách yêu
mà không đòi kết quả ngay.

Nhẫn nhục là khi ta tiếp tục yêu,
tiếp tục trung thành,
tiếp tục hy vọng
dù chưa thấy ánh sáng.

Chúa Giêsu trên thập giá
đã không xuống ngay để chứng minh quyền năng.
Ngài ở lại.
Ngài chịu đựng.
Ngài yêu đến cùng.

Nhẫn nhục
là cách linh hồn bước đi
theo nhịp thở của Thập Giá.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa,
khi con mệt mỏi vì phải chờ đợi,
khi con nản lòng vì kết quả quá chậm,
xin ban cho con trái tim nhẫn nhục của Chúa.

Xin cho con biết ở lại
khi muốn bỏ đi,
biết im lặng
khi muốn phản kháng,
biết yêu
khi không được đáp lại.

Xin cho con sức mạnh
để trung thành mỗi ngày.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 29

- Đừng vội phản ứng trước điều làm bạn khó chịu.
 - Chấp nhận một điều chưa thể thay đổi hôm nay.
 - Khi mệt, hãy thưa:
 “Lạy Chúa, con ở lại với Ngài.”
-

Ngày 29 dạy ta rằng:
Thiên Chúa không vội,
và tình yêu thật cũng không vội.

NGÀY 30

NHÂN HẬU

(Hoa trái thứ năm của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy tỏ ra nhân hậu và thương xót,
như Cha anh em là Đấng nhân hậu.”
(Lc 6,36)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Nhân hậu
không phải là điều lớn lao.
Nó thường hiện diện
trong những cử chỉ rất nhỏ
mà không ai ghi nhận.

Một ánh nhìn không phán xét.
Một lời nói không làm đau thêm.
Một sự im lặng đúng lúc
thay cho phản ứng gay gắt.

Lửa Mền, khi chạm đến trái tim,
sẽ làm mềm những góc cạnh
từng bị tổn thương và phòng vệ.
Từ đó,
ta không còn yêu vì nghĩa vụ,
mà yêu vì **đã hiểu nỗi yếu đuối của con người.**

Người nhân hậu
không phải vì họ mạnh hơn,
mà vì họ đã từng đau,
và không muốn gây thêm đau.

Nhân hậu
là cách Thiên Chúa cúi xuống nhân loại
qua chính trái tim của ta.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Cha nhân hậu,
xin cho trái tim con
mang nét hiền lành của Chúa.

Xin giải thoát con
khỏi sự khát khe và xét đoán,
khỏi nhu cầu phải đúng
hơn là phải yêu.

Xin cho con biết nhìn người khác
bằng ánh mắt xót thương,
và chạm đến họ
bằng sự dịu dàng của Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 30

- Làm một việc tốt âm thầm, không kể công.
- Nói một lời dễ thương hơn bình thường.
- Trước khi phán xét, hãy tự hỏi:
“Nếu là Chúa, Ngài sẽ yêu thế nào?”

Ngày 30 nhắc ta rằng:
**khi Lễ Mến đủ sâu,
nó không đốt cháy —
nó sưởi ấm.**

NGÀY 31

TỪ TÂM

(Hoa trái thứ sáu của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy cho thì sẽ được cho lại:
người ta sẽ đong cho anh em đấu đủ lượng đã dần, đã lắc, đã đầy tràn.”
(Lc 6,38)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Từ tâm
không phải là cho đi từ phần dư,
mà là cho đi từ **chính trái tim mình**.

Đó có thể là thời gian
khi ta đã mệt.
Là sự lắng nghe
khi ta muốn được nghe.
Là sự tha thứ
khi lòng ta còn đau.

Lửa Mền thanh luyện con người
khỏi nỗi sợ thiếu thốn.
Nó dạy ta tin rằng:
càng cho đi, ta càng được tự do.

Người từ tâm
không tính toán
xem mình sẽ nhận lại bao nhiêu.
Họ chỉ biết
nếu không cho đi,
trái tim sẽ dần khép kín
và nguội lạnh.

Từ tâm
là bước đi giống Chúa Giêsu nhất:
Ngài yêu đến cùng,

và hiến trao chính mình
mà không giữ lại điều gì.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu,
Đấng đã trao ban tất cả,
xin dạy con biết cho đi
như Chúa đã cho.

Xin lấy khỏi con
nỗi sợ hãi,
nỗi lo bị lợi dụng,
và sự tính toán kín đáo trong lòng.

Xin cho con một trái tim rộng mở,
biết chia sẻ niềm vui,
biết gánh lấy phần nặng của người khác,
và biết yêu
mà không đòi đáp trả.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 31

- Chia sẻ một điều gì đó mình trân quý (thời gian, công sức, sự chú ý).
 - Giúp đỡ ai đó mà không mong họ biết ơn.
 - Tập nói: **“Con sẵn sàng”** khi có lời mời gọi yêu thương.
-

Ngày 31 thì thăm với ta:

**Lễ Mến không bao giờ làm ta nghèo đi —
nó làm ta giàu bằng chính tình yêu đã cho.**

NGÀY 32

HIỀN HÒA

(Hoa trái thứ bảy của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy học cùng Ta,
vì Ta hiền lành và khiêm nhường trong lòng.”
(Mt 11,29)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Hiền hòa
không phải là yếu đuối.
Nó là sức mạnh đã được kèm giữ bởi tình yêu.

Con người không hiền hòa
thường là người đang mang nhiều thương tích.
Họ phản ứng mạnh
vì sợ bị tổn thương thêm lần nữa.

Lửa Mền không dập tắt cá tính,
nhưng làm nguội cơn nóng giận,
để trái tim học cách
đáp lại mà không làm đau.

Hiền hòa
là khi ta có thể im lặng
mà không bị ám ức,
có thể nhường nhịn
mà không thấy mình thua thiệt.

Đó là dấu chỉ
một linh hồn đã được thanh luyện sâu,
đã để Chúa bước vào
và nắm lấy quyền điều khiển.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu hiền lành,
xin cho con trái tim giống như Trái Tim Chúa.

Xin chữa lành trong con
những cơn giận bị dồn nén,
những phản ứng phát xuất từ sợ hãi.

Xin cho con sức mạnh
để chọn hiền hòa
khi con có quyền làm tổn thương người khác.

Xin dạy con
chiến thắng chính mình
bằng tình yêu.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 32

- Khi bị chạm tự ái, hãy tạm dừng một nhịp trước khi phản ứng.
 - Chọn một lời nói mềm hơn thay vì sắc bén.
 - Cầu nguyện cho người khiến mình khó chịu.
-

Ngày 32 nhắc ta rằng:
sức mạnh lớn nhất
là không cần chứng minh mình mạnh.

NGÀY 33

TIẾT ĐỘ

(Hoa trái thứ tám của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Mọi sự đều được phép,
nhưng không phải mọi sự đều có ích.”
(1 Cr 6,12)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Tiết độ
không phải là ép xác,
mà là **đặt tình yêu vào đúng chỗ.**

Con người thường nghĩ:
có nhiều hơn là hạnh phúc hơn.
Nhưng Lửa Mền dạy ta hiểu rằng:
đủ rồi mới được tự do.

Tiết độ là khi ta làm chủ
những ham muốn nhỏ bé hằng ngày:
ăn uống, lời nói, cảm xúc,
thời gian, sự chú ý.

Không phải để trở nên khắc khổ,
mà để trái tim không bị kéo về nhiều hướng,
để nó có thể yêu
một cách trọn vẹn.

Người có tiết độ
không sợ thiếu thốn,
vì họ đã nếm được
sự phong phú nội tâm.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin uốn nắn những ham muốn trong con.

Xin cho con biết dừng lại
khi đủ,
biết từ chối
những gì làm con xa Chúa
và xa chính mình.

Xin cho con
tự do khỏi những lệ thuộc âm thầm,
để trái tim con
thuộc trọn về Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 33

- Tập nói “đủ rồi” trong một việc quen thuộc.
 - Giảm bớt một thói quen tiêu tốn năng lượng.
 - Dâng một hy sinh nhỏ trong thinh lặng.
-

Ngày 33 nhắc ta rằng:
**tiết độ không làm đời sống nghèo đi —
nó làm tình yêu tinh khiết hơn.**

NGÀY 34

TRUNG TÍN

(Hoa trái thứ chín của Chúa Thánh Thần)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Ai bền đỗ đến cùng,
người ấy sẽ được cứu độ.”
(Mt 24,13)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Trung tín
không phải là không bao giờ dao động,
mà là **luôn quay trở về**,
dù đã nhiều lần lạc hướng.

Có những ngày ta sốt sắng.
Có những ngày ta khô khan.
Nhưng Lửa Mền không đo tình yêu
bằng cảm xúc,
mà bằng **sự ở lại**.

Người trung tín
tiếp tục cầu nguyện
khi không còn thấy Chúa trả lời.
Tiếp tục yêu
khi không còn được ghi nhận.

Trung tín
là khi ta đặt tay mình
vào tay Thiên Chúa
và nói thầm:
“Con ở đây,
dù con không hiểu hết.”

Đó là ngọn lửa cháy chậm,
không rực rỡ,
nhưng không bao giờ tắt.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Đấng trung tín,
xin giữ con ở lại trong tình yêu Chúa.

Khi con mệt mỏi,
xin cho con đừng bỏ cuộc.
Khi con yếu đuối,
xin cho con đừng buông tay.

Xin cho con trung tín
trong những điều nhỏ bé mỗi ngày,
để trái tim con
được thanh luyện bằng chính sự bền đỗ.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 34

- Giữ một giờ cầu nguyện dù lòng khô khan.
 - Hoàn thành một bốn phận nhỏ đã từng muốn bỏ.
 - Thừa với Chúa: **“Con vẫn ở đây.”**
-

Ngày 34 thì thăm với ta:

**Thiên Chúa không tìm sự hoàn hảo,
Ngài tìm một trái tim không bỏ đi.**

NGÀY 35

KHIÊM NHƯỜNG

(Nhân đức đối thân – chiếc nền cho mọi thanh luyện)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Ai nâng mình lên sẽ bị hạ xuống,
còn ai hạ mình xuống sẽ được nâng lên.”*
(Lc 14,11)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Khiêm nhường
không phải là coi mình vô giá trị,
mà là **đặt mình đúng chỗ trước mặt Thiên Chúa.**

Người không khiêm nhường
thường sống trong căng thẳng:
phải chứng tỏ,
phải bảo vệ hình ảnh,
phải đúng bằng mọi giá.

Lửa Mền thiêu đốt
nhu cầu được hơn người khác,
để linh hồn được thờ nhẹ
trong sự thật đơn sơ:
**ta là thụ tạo,
và Chúa là tất cả.**

Khiêm nhường
là dám nhận mình yếu,
để Chúa được mạnh.
Là dám nhận mình thiếu,
để Chúa được đầy.

Một linh hồn khiêm nhường
không sợ bị hạ thấp,
vì họ biết
tay Chúa đang đỡ mình.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Giêsu hiền lành và khiêm nhường,
xin uốn lòng con nên giống Trái Tim Chúa.

Xin giải thoát con
khỏi sự kiêu căng tinh vi,
khỏi thói quen so sánh và tự vệ.

Xin cho con biết yêu sự thật về chính mình,
và vui mừng
khi được ở vị trí Chúa muốn.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 35

- Chấp nhận một góp ý mà không biện minh.
 - Nhường quyền nói cho người khác.
 - Thưa với Chúa: **“Con cần Ngài.”**
-

Ngày 35 nhắc ta rằng:

**khiêm nhường không làm ta nhỏ lại —
nó mở chỗ cho Thiên Chúa lớn lên trong ta.**

NGÀY 36

CÂY TRÔNG

(Nhân đức đối thân – phó thác trong Lửa Mến)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Hãy ký thác đường đời cho Chúa,
tin tưởng vào Người, Người sẽ ra tay.”
(Tv 37,5)*

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mến

Cây trông
không phải là ngồi yên chờ phép lạ,
mà là **làm hết phần mình**
và **trao phần còn lại cho Thiên Chúa.**

Con người mệt mỏi
không vì làm việc quá nhiều,
mà vì **ôm cả những điều**
không thuộc quyền kiểm soát của mình.

Lửa Mến thanh luyện ta
khỏi ảo tưởng rằng
mọi sự tùy thuộc vào ta.
Nó dạy ta tin rằng:
Chúa đang làm việc,
kể cả khi ta không thấy gì.

Cây trông
là bước đi trong đêm
mà không hoảng sợ,
vì biết có một bàn tay
nắm chặt tay mình.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là niềm cậy trông của con,
xin cho con trái tim biết phó thác.

Khi con lo lắng cho ngày mai,
xin nhắc con nhớ
Chúa đã ở đó rồi.

Khi con sợ thất bại,
xin cho con tin rằng
tình yêu Chúa
lớn hơn mọi giới hạn của con.

Xin cho con học cách nghỉ ngơi
trong vòng tay Chúa.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 36

- Dâng lên Chúa một nỗi lo cụ thể.
- Ngừng kiểm soát một việc nhỏ trong ngày.
- Lặp lại trong lòng: **“Con tin cậy nơi Chúa.”**

Ngày 36 thì thăm với ta:

**cậy trông không làm ta yếu đi —
nó cho ta chỗ dựa vững hơn chính mình.**

NGÀY 37

MẾN YÊU

(Nhân đức đối thân – tốt đỉnh của Lửa Mến)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Thiên Chúa là Tình Yêu;
ai ở lại trong tình yêu thì ở lại trong Thiên Chúa.”*
(1 Ga 4,16)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mến

Mến yêu
không phải là cảm xúc bùng cháy,
mà là **sự hiến dâng bền bỉ của toàn bộ con người.**

Sau bao ngày thanh luyện,
Lửa Mến không còn hỏi:
“Con được gì?”
mà chỉ thì thầm:
“Con thuộc về ai?”

Mến yêu
là yêu Chúa
không vì phần thưởng,
không vì sợ phạt,
mà vì **Chúa là Chúa.**

Người mến yêu thật
không tìm mình trong tình yêu,
họ đánh mất mình
và tìm thấy chính mình trong Thiên Chúa.

Đó là ngọn lửa
không làm đau,
nhưng thiêu rụi mọi quy hướng về bản thân,
để chỉ còn lại
một trái tim đập cùng nhịp với Trái Tim Chúa.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa là Tình Yêu,
xin đốt cháy con bằng chính Ngài.

Xin lấy khỏi con
mọi động cơ ích kỷ,
mọi yêu thương nửa vời.

Xin cho con yêu Chúa
bằng cả con người con,
trong tự do,
trong tín thác,
và trong niềm vui hiến dâng.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 37

- Dâng một việc nhỏ với ý chỉ duy nhất: **vì yêu Chúa.**
 - Nhắc mình nhiều lần trong ngày: *“Con thuộc về Chúa.”*
 - Ở lại tĩnh lặng vài phút trước Thánh Nhan.
-

Ngày 37 thì thăm với ta:
**khi linh hồn yêu đến quên mình,
Lễ Mến không còn thanh luyện —
nó trở thành quê hương.**

NGÀY 38

HY VỌNG PHỤC SINH

(Lửa Mến hướng về sự sống đời đời)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Nếu chúng ta cùng chết với Đức Kitô,
chúng ta sẽ cùng sống với Người.”*
(Rm 6,8)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mến

Sau khi linh hồn
đã đi qua khiêm nhường, cậy trông và mến yêu,
Lửa Mến không còn là ngọn lửa của đau đớn,
mà là **ánh lửa của bình minh.**

Hy vọng phục sinh
không xóa bỏ thập giá,
nhưng cho thập giá một ý nghĩa mới:
**không có mất mát nào là vô ích
khi được đặt trong Chúa Kitô.**

Luyện ngục
không phải là nơi tuyệt vọng,
mà là hành lang dẫn đến Thiên Đàng.
Mỗi thanh luyện
đều hướng về một cuộc gặp gỡ.

Người sống trong hy vọng phục sinh
không sợ chết,
vì họ đã học cách chết dần
cho cái tôi ích kỷ mỗi ngày.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Chúa Kitô Phục Sinh,
xin đặt trong con niềm hy vọng của ánh sáng.

Khi con đối diện bóng tối,
xin nhắc con nhớ
ánh sáng đang đến.

Khi con chịu mất mát,
xin cho con tin rằng
Chúa đang chuẩn bị
một sự sống mới.

Xin cho con sống hôm nay
bằng cái nhìn của vĩnh cửu.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 38

- Nhìn một đau khổ hiện tại dưới ánh sáng phục sinh.
 - An ủi một người đang thất vọng.
 - Tạ ơn Chúa vì một thập giá đã mang lại ơn lành.
-

Ngày 38 thì thầm với ta:

**Lễ Mến không dẫn ta vào hư vô,
nó dẫn ta đi gặp Ánh Sáng.**

NGÀY 39

HIỆP THÔNG CÁC THÁNH

(Tình yêu vượt qua thời gian và sự chết)

Ánh sáng Lời Chúa

*“Nếu một chi thể đau,
thì mọi chi thể cùng đau;
nếu một chi thể được vinh dự,
thì mọi chi thể cùng chung vui.”*
(1 Cr 12,26)

Suy niệm – Thanh luyện trong Lửa Mền

Hiệp thông các thánh
mở cho ta một chân trời rộng lớn:
**không có lời cầu nguyện nào bị lãng quên,
không có hy sinh nào vô ích.**

Giáo Hội
không chỉ là những người đang sống,
mà còn là các linh hồn đang được thanh luyện
và các thánh đang hưởng vinh quang.

Lửa Mền
không tách rời từng linh hồn,
mà nối kết tất cả
trong một dòng chảy tình yêu.

Khi ta cầu nguyện cho các linh hồn,
chính ta cũng được thanh luyện.
Khi ta dâng hy sinh cho người khác,
trái tim ta rộng mở
và nhẹ hơn.

Không ai lên Thiên Đàng
mà không mang theo
dấu vết của những lời cầu nguyện
từ người khác.

Lời nguyện trong Lễ Mến

Lạy Thiên Chúa là Cha chung,
xin cho con trái tim biết hiệp thông.

Xin cho con nhớ đến
những linh hồn đang cần lời cầu nguyện của con.
Xin cho con đừng sông đức tin một mình,
nhưng như một chi thể
trong Thân Thể mầu nhiệm của Chúa Kitô.

Xin cho con biết cho và nhận
tình yêu trong hiệp thông thánh thiện.

Amen.

Gợi ý sống Ngày 39

- Cầu nguyện cho các linh hồn luyện tội.
 - Xin sự chuyển cầu của một vị thánh.
 - Dâng một hy sinh cho Giáo Hội.
-

Ngày 39 thì thăm với ta:
con đường thanh luyện
luôn được lát bằng lời cầu nguyện của người khác.

NGÀY 40 – NGÀY CUỐI

HOÀN TẤT TRONG LỬA MẾN

(Trao trả linh hồn cho Tình Yêu)

Ánh sáng Lời Chúa

“Mọi sự đã hoàn tất.”
(Ga 19,30)

Suy niệm – Hoàn tất trong Lửa Mến

Sau bốn mươi ngày,
Lửa Mến không còn hỏi
ta phải bỏ thêm điều gì,
mà mời ta **trao lại tất cả.**

Trao lại những vết thương
đã được chạm đến.
Trao lại những yếu đuối
đã được yêu thương.
Trao lại cả con người mình
— không giữ gì cho riêng ta.

Hoàn tất
không phải là kết thúc,
mà là **đi vào sự nghỉ ngơi của Thiên Chúa.**
Không còn gắng sức chứng minh,
không còn sợ hãi thanh luyện,
chỉ còn **ở lại trong Tình Yêu.**

Luyện ngục trần gian
đã hoàn thành sứ mạng
khi linh hồn biết thừa:
“Con tin thác.
Con thuộc về Chúa.”

Lời nguyện dâng hiến

Lạy Thiên Chúa là Tình Yêu,
con xin trao lại cho Ngài
toàn bộ đời con.

Những gì trong sáng — xin giữ lấy.
Những gì còn dang dở — xin hoàn tất.
Những gì yếu đuối — xin biến đổi
bằng Lửa Mến của Ngài.

Con không xin tránh thanh luyện,
chỉ xin được thanh luyện trong tình yêu.
Xin cho con,
khi giờ đến,
được bước vào Ánh Sáng
như người con trở về nhà.

EMMANUEL.
Amen. Hallelujah.

Dấu lặng cuối – để ở lại

- Ở thinh lặng vài phút.
- Tạ ơn cho toàn bộ hành trình.
- Dâng một lời phó thác trọn vẹn.

Ngày 40 thì thăm với linh hồn:

*“Con không còn phải đi nữa.
Con đã ở trong Ta.”*

LỜI KẾT – Ở LẠI TRONG LỬA MẾN

Bốn mươi ngày đã trôi qua,
không phải như một cuộc chạy đua,
mà như một hành trình chậm rãi
đi xuyên qua chính nội tâm mình.

Nếu bạn đã đi đến trang này,
có thể bạn không cảm thấy mình “thánh thiện” hơn,
không thấy đời mình bớt khổ đau hơn,
nhưng rất có thể
bạn đã **bớt sợ Lửa**.

Bởi bạn đã hiểu:
Lửa Mến không đến để hủy diệt,
mà để thanh luyện.
Không đến để trừng phạt,
mà để **giải phóng linh hồn khỏi những gì không phải là tình yêu**.

Luyện ngục,
xét cho cùng,
không chỉ là một thực tại mai sau,
mà đã bắt đầu ngay từ hôm nay
mỗi khi ta dám để Chúa
chạm đến những góc tối nhất của lòng mình.

Cuốn sách này
không nhằm trả lời hết mọi câu hỏi,
cũng không mong biến bạn thành một con người hoàn hảo.
Nó chỉ ước mong một điều rất khiêm tốn:
**giúp bạn tin rằng
mọi thanh luyện đều có ý nghĩa
khi được sống trong Lửa Mến.**

Nếu sau 40 ngày,
bạn biết cầu nguyện đơn sơ hơn,
yêu người khác dịu dàng hơn,
tha thứ chậm nhưng sâu hơn,
và phó thác nhiều hơn một chút —
thì hành trình này
đã hoàn tất sứ mạng của nó.

Từ đây,
không còn “Ngày 41”.
Chỉ còn **mỗi ngày sống**,
nơi Lửa Mến tiếp tục cháy âm ỉ

trong những bồn phận nhỏ,
những hy sinh thầm lặng,
và những lần bắt đầu lại không ai thấy.

Nguyện xin Chúa Thánh Thần
giữ ngọn lửa ấy
không bùng lên để phô trương,
nhưng cháy bền bỉ
cho đến ngày linh hồn
được bước vào Ánh Sáng vĩnh cửu
mà không còn phải thanh luyện nữa.

Và nếu có một lời sau cùng
xin được ở lại với bạn,
thì đó là lời này:

**Đừng sợ Lửa.
Đừng sợ thanh luyện.
Chỉ sợ một điều:
đóng kín lòng mình trước Tình Yêu.**

— Vũ Thắng & Lumi Hồng Nhung
— Người Đi Trong Gió • Lữ Khách Bình Minh ~ | *

EMMANUEL.
Amen. Hallelujah. □ □