



## Mục Vụ

Tháng 11– 2017

Anh chị em thân mến,

trong tâm tình người công giáo Việt Nam thì tháng 11 mang lại cho mỗi người cái nhìn nhớ lại tổ tiên. Anh chị em tín hữu Việt Nam vẫn giữ thói quen tốt đẹp là xin lễ cho ông bà cha mẹ tổ tiên đã qua đời, và nếu hoàn cảnh cho phép thì gia đình tề tựu về nhà đi viếng mộ những người

thân đã qua đời. Lễ các thánh Nam Nữ và lễ Các Linh Hồn là những ngày lễ được ghi nhớ sâu đậm trong tâm trí người giáo dân Việt Nam chúng ta.

Tháng 11 được khởi đầu bằng Ngày lễ Các Thánh Nam Nữ để kính nhớ đến hết các vị thánh. Trong các vị thánh đó đối với người Việt Nam đặc biệt có các thánh Tử Đạo Việt Nam. Tôi tự hỏi, giáo dân Việt Nam đã biết về 117 vị thánh Tử Đạo của mình nhiều hay ít? Liệu chúng ta có thể nói cho các dân tộc khác về những con người hào hùng này đến mức độ nào. Tôi phải nói rằng trong thời gian gần đây khi tiếp xúc với nhiều người công giáo Đức tôi có sự ngạc nhiên, hãnh diện đồng thời cũng xấu hổ. Đó là sự kiện nhiều người Đức ngưỡng mộ và ca tụng Đức Hồng Y Nguyễn Văn Thuận của chúng ta. Không những chỉ ngưỡng mộ mà một số người công giáo Đức đã lập thành nhóm cầu nguyện để mong Đức Hồng Y Nguyễn Văn Thuận của chúng ta chóng được phong thánh. Tôi có đến thăm vài người thì thấy trong nhà họ treo nhiều hình ảnh về Đức Hồng Y, trong tủ sách thì có nhiều sách về Đức Hồng Y, sách của Đức Hồng Y viết và sách người ta viết về Đức Hồng Y. Và họ còn tha thiết mời tôi đến thuyết trình cho nhóm của họ về Đức Hồng Y Thuận nữa. Đó là sự ngạc nhiên và hãnh diện. Còn sự xấu hổ là vì thấy chính nhiều người công giáo Việt Nam chúng ta lại biết rất ít về Đức Hồng Y Nguyễn Văn Thuận của chúng ta. Thậm chí có nhiều người cũng chẳng quan tâm gì đến việc Đức Hồng Y có thể được phong thánh hay không. Chẳng lẽ người công giáo Đức lại hơn mình trong việc khám phá ra các kho tàng công giáo Việt Nam?

Tôi viết như thế không phải để muốn chúng ta phải xấu hổ hay trách móc gì, nhưng muốn mời gọi anh chị em – vì chúng ta là người Việt Nam – chúng ta đừng ơ hờ bỏ qua ngày lễ kính các thánh tử đạo Việt Nam vào ngày 24.11 sắp tới. Trong khi cả Giáo Hội hoàn cầu mừng lễ các thánh tử đạo Việt Nam mà chúng ta là người Việt



Nam mà lại không quan tâm thì không đúng. Chúng ta mừng kính các thánh tử đạo Việt Nam không chỉ bằng cách đi nhà thờ, nhưng còn cần thiết là chịu khó tham gia vào các sinh hoạt của cộng đoàn công giáo Việt Nam. Các thánh tử đạo Việt Nam đổ máu đào không phải chỉ để cho người Việt Nam nhưng là cho toàn thể Giáo Hội Chúa Kitô. Vì thế chúng ta là con cháu các thánh Tử Đạo Việt Nam chúng ta cũng cần đóng góp cho Giáo Hội địa phương nơi chúng ta sống đây các điều hay của công giáo Việt Nam. Người giáo dân Việt Nam trên đất nước Đức cần liên kết gặp gỡ nhau để cùng nhau học hỏi các kho tàng của Giáo Hội Việt Nam, rồi nhờ đó đóng góp cho Giáo Hội trên nước Đức này. Anh chị em cần cố võ con cái mình làm quen với các con cái các người Việt Nam khác trong cộng đoàn mình đang sống.

Cuối tháng này Giáo Hội cũng cử hành Lễ Chúa Kitô Vua vũ trụ để kết thúc năm phụng vụ. Chúng ta dâng lên Thiên Chúa những cố gắng của các cộng đoàn Việt Nam chúng ta trong năm qua để xin Chúa tiếp tục ngự trị và hướng dẫn giáo dân Việt Nam chúng ta trong nơi đất khách quê người.

Các thánh Tử Đạo Việt Nam sẽ phù giúp chúng ta và gia đình con cái chúng ta, nhất là khi chúng ta sống theo gương Đức Tin của các ngài. Tôi cầu chúc anh chị em tìm được niềm vui khi có thời giờ quay về cội nguồn của mình.

Lm Dominik Trần Mạnh Nam

## Ý CẦU NGUYỆN CỦA ĐỨC GIÁO HOÀNG TRONG THÁNG MƯỜI MỘT

Xin cho các Kitô hữu tại châu Á, trở nên chứng nhân cho Phúc Âm bằng lời nói và việc làm, tạo điều kiện cho việc đối thoại, cho hòa bình và sự hiểu biết lẫn nhau, cách riêng với những người thuộc các tôn giáo khác.

## LỊCH PHỤNG VỤ THÁNG MƯỜI MỘT

- |    |  |
|----|--|
| 01 | <b>Thứ Tư. Các thánh Nam Nữ</b><br>Khải Huyền 7,2-4.9-14; 1 Gioan 3,1-3. Mt 5,1-12a.             |
| 02 | <b>Thứ Năm. Cầu cho các tín hữu đã qua đời.</b><br>2 Macabê 12,43-46; Rôma 5,5-11. Gioan 6,37-40 |
| 03 | <b>Thứ Sáu. Thánh Martino Porres</b><br>Rôma 9,1-5. Luca 14,1-6.                                 |
| 04 | <b>Thứ Bảy. Thánh Carôlô Borrômêô</b><br>Rôma 11,1-2a.11-12.25-29. Luca 14,1.7-11.               |
| 05 | + <b>Chúa Nhật XXXI Thường Niên</b><br>Malachia 1,14b-2,2b.8-10; 1 Thes 2,7b-9.13; Mt 23,1-12.   |
| 09 | <b>Thứ Năm. CUNG HIẾN THÁNH ĐƯỜNG LATÊRANÔ.</b><br>1 Côrintô 3,9c-11.16-17. Gioan 2,13-22        |
| 11 | <b>Thứ Bảy. Thánh Martinô, giám mục thành Tours</b><br>Rôma 16,3-9.16.22-27. Luca 16,9-15.       |

- 12 + **Chúa Nhật XXXII Thường Niên**  
Khôn Ngoan 6,12-16; 1 Thessalônica 4,13-18. Mt 25,1-13
- 19 + **Chúa Nhật XXXIII Thường Niên**  
Châm Ngôn 31,10-13.19-20.30-31; 1 Thes 5,1-6. Mt 25,14-30
- 21 **Thứ Ba. Đức Mẹ dâng mình trong đền thờ.**  
.Zacharia 2,14-17. Máthêu 12,46-50
- 22 **Thứ Tư. Thánh Cêcilia, trinh nữ, tử đạo**  
2 Macabêô 7,1.20-31. Luca 19,11-28
- 24 **Thứ Sáu. Thánh Anrê Dũng Lạc và các bạn, tử đạo**  
1 Macabêô 4,36-37.52-59. Luca 19,45-48
- 26 + **Chúa Nhật XXXIV TN. ĐỨC KITÔ VUA VŨ TRỤ**  
Êzêchiel 34,11-12.15-17; 1 Côrintô 15,20-26.28. Mt 25,31-46
- 30 **Thứ Năm. THÁNH ANRÊ, TÔNG ĐỒ.**  
Rôma 10,9-18. Máthêu 4,18-22.

### Lịch Trình Thánh Lễ và Phụng Vụ

**Xin lưu ý :có giải tội trước giờ lễ 30 phút**

- Karlsruhe** 14g30 ngày 05.11.2017 nhà thờ St. Judas Thaddeus  
Bärenweg 42, 76149 Karlsruhe-Neureut
- Mannheim** 14g30 ngày 12.11.17 nhà thờ St. Pius,  
Böcklinstr. 51, 68163 Mannheim-Neuostheim
- Sigmaringen** 12g00 ngày 19.11.2017 nhà thờ St. Peter und Paul,  
Römerstr.2, 72488 Sigmaringen
- Pforzheim** 14g30 ngày 26.11.2017 nhà thờ St. Elisabeth  
Wurmbergerstrasse 80, 75175 Pforzheim – Buckenberg
- Haiger** **16:00 giờ ngày 02.12.2017 nhà thờ Herz Mariä,  
Am Sasensberg 9, 35716 Dietzhöhlztal – Ewersbach**
- Mannheim** 14g30 ngày 03.12.17 nhà thờ St. Pius,  
Böcklinstr. 51, 68163 Mannheim-Neuostheim
- Haltingen** 16:00 giờ ngày 09.12.2017 nhà thờ St. Maria,  
Markgräflerstr.3, 79576 Weil am Rhein
- Freiburg** 11g45 ngày 10.12.2017 nhà thờ St. Andreas,  
Sulzburgerstr. 19; 79114 Freiburg
- Wiesbaden** **16:00 giờ ngày 16.12.2017 (thứ Bảy)  
Nhà thờ Mariä Heimsuchung  
Helmholzstr. 58, 65199 Wi-Kohlheck**
- Frankfurt** 14g30 ngày 17.12.2017 nhà thờ St. Anna,  
Am Hohen Weg 19, 60488 Frankfurt- Hausen.

- Breuberg** 14g30 ngày 25.12.2017 nhà thờ St. Karl Boromäus,  
Erbacherstr.39, 64747 Breuberg- Neustad
- Flörsheim** 13:00 giờ ngày 26.22.2017  
Nhà thờ St. Gallus; Hauptstraße 28, 65439 Flörsheim  
Thánh Lễ mừng Giáng Sinh toàn vùng  
Sau Thánh Lễ không vào hội trường.  
Chúc mừng và chia tay tại sân nhà thờ.
- Sigmaringen** 12g00 ngày 31.12.2017 nhà thờ St. Peter und Paul,  
Römerstr.2, 72488 Sigmaringen
- Karlsruhe** 14g30 ngày 07.01.2018 nhà thờ St. Judas Thaddeus  
Bärenweg 42, 76149 Karlsruhe-Neureut

### Thông Báo I

**Ngày lễ Các Thánh Nam Nữ 01.11.2017**

Năm nay ngày lễ các thánh rơi vào ngày thường. Tại tiểu bang Hessen hôm đó không phải là ngày lễ nghỉ Tuy nhiên cha Tuyên Úy vẫn dâng thánh lễ trọng thể tại tu viện ngày xưa ở Hainburg lúc 11g00. Địa chỉ Hauptstraße 6-8, 63512 Hainburg. Sau thánh lễ sẽ cùng nhau đi viếng nghĩa địa. Ai có thể tham dự xin mời đến. Những người tham dự có thể mang theo phần ăn trưa của mình và chia sẻ với nhau trước khi đi viếng nghĩa địa. .

### On Đại Xá tháng Mười Một

1. Từ trưa Lễ Các Thánh 01.11 đến hết ngày lễ Các Linh Hồn 02.11 ai viếng nhà thờ, nhà nguyện, đọc một kinh Lậy Cha và kinh Tin Kính thì được hưởng một ơn Đại Xá cho các linh hồn, với điều kiện xưng tội, rước lễ và cầu nguyện theo ý Đức Giáo Hoàng. Ai bị ngăn trở có thể viếng nhà thờ, nhà nguyện và đọc kinh như trên vào Chúa Nhật trước hay Chúa Nhật sau. Mỗi ngày chỉ được hưởng một ơn Đại Xá.

2. Những ai đi viếng nghĩa trang, thăm phần mộ người quá cố từ ngày 1 đến 8 tháng 11 đọc kinh Lậy Cha và kinh Tin Kính với điều kiện như ở trên thì cũng được ơn Đại Xá. Nhưng phải nhường cho các linh hồn.

### Thư mời các bạn trẻ từ 17 tuổi tham dự khóa Credo 2.

Liebe Jugendliche der vietnamesischen Gemeinde,  
anbei dürfen wir euch auf folgende Veränderungen hinweisen:  
Credo 2: Treffen für junge Erwachsene ab 17 Jahren mit Cha Triệu in Nürnberg Jesuiten Mission, Königstr. 64, 90402 Nürnberg.  
Vom 2. Januar 16:00 Uhr bis zum 4. Januar 18:00 Uhr lädt Euch Cha Triệu ein, nicht nur über den Glauben zu diskutieren und sich damit auseinanderzusetzen, sondern auch neue Bekanntschaften und alte Credo-Freunde wieder zu treffen.  
Da Jesuiten Mission hat nur 20 Plätze zur Verfügung stehen, meldet Euch bitte bis 15.11. 2017 bei Eurem Cha Tuyên úy  
stephanbui@yahoo.de  
paternam@donbosco.de  
oder bei Mai & The-Hop (mai@thehop.de)

und sichert Euch Euren Platz.  
Teilnehmen können alle ab 17 Jahren. Die Unkosten belaufen sich auf 50 €.  
Konkrete Informationen kommen nach der Anmeldung.  
Wir freuen uns Dich begrüßen zu können.  
Dein Jugend-Team – Tam & Hop

### Lịch Ăn Tết Mậu Tuất

Nếu không có gì thay đổi thì anh chị em cộng đoàn Haiger sẽ tổ chức ăn Tết vào thứ Bảy 17.02.2018. Cũng nếu không có gì trục trặc vùng chúng ta cũng sẽ mừng chung Tết Mậu Tuất vào ngày Chúa Nhật 25.02.2018 với chương trình là 13g00 Thánh Lễ trọng thể sau đó là Liên Hoan với Văn Nghệ.

---

### Thông Báo II

#### **Dòng Tên tại Đức Quốc cứu trợ nạn nhân bão lụt Việt Nam**

Ngày 15 tháng 9 vừa qua Con bão Doksuri quét qua 5 tỉnh phía Bắc và Trung Phần Việt Nam với tốc độ 183 cây số giờ lại gieo khốn đốn cho đồng bào Việt Nam tại đó thêm lần nữa. Hàng chục ngàn người lâm cảnh màn trời chiếu đất và 126.000 ngôi nhà bị thiệt hại. Ủy ban xã hội của dòng Tên Việt Nam có dự án giúp đỡ cho 200 gia đình tại Hà Tĩnh và Quảng Bình dựng lại ngôi nhà cho họ.

Anh chị em nào muốn đóng góp cho dự án này xin liên lạc với trụ sở dòng Tên tại Nürnberg

Spendencode:

(Verwendungszweck bei Überweisung)

X66010 Taifunhilfe Vietnam

Bei Fragen und Anliegen wenden Sie sich an:

Bernd Buchner

Jesuitenmission Nürnberg

Spenderbetreuung

Tel. (0911) 2346-155

E-Mail: [buchner@jesuitenmission.de](mailto:buchner@jesuitenmission.de)

#### **Thánh lễ vừa qua kỷ niệm 100 năm sự hiện ra lần cuối của Đức Mẹ Fatima**

Anh chị em tín hữu tại Nidderau đã cùng nhau tổ chức thánh lễ kỷ niệm này vào tối ngày thứ Sáu 13.10.2017 lúc 20g00 tại nhà thờ Heilig Kreuz của vùng Schöneck và xin cha Tuyên úy đến dâng thánh lễ. Tối hôm đó số anh chị em đến tham dự thánh lễ là 110 người và thánh lễ được cử hành rất là sốt sắng.

Ngày hôm đó ngoài việc kỷ niệm 100 năm Đức Mẹ hiện ra ở Fatima, anh chị em cũng kỷ niệm 1 năm tròn chiến dịch đốt nền hằng tuần cầu nguyện cho đất nước Việt Nam vào mỗi thứ Năm lúc 20g00. Anh chị em trong vùng đã xin giáo xứ Heilig Kreuz mở cửa nhà thờ mỗi tối thứ Năm để anh chị em đến đọc kinh chung cầu nguyện cho đất nước Việt Nam. Giáo xứ đã chấp thuận và anh chị em đã trung thành suốt năm qua không bỏ tuần nào.

Đặc biệt trong thánh lễ hôm đó có sự hiện diện của người Pastoralreferentin của giáo xứ Heilig Kreuz – bà Birgit Göttlichen. Bà Birgit Göttlichen đã tham gia tích cực trong thánh lễ hôm đó bằng cách cùng giúp lễ và phụ cho rước Mình Thánh Chúa. Chính bà cho biết rằng giáo xứ Heilig Kreuz đánh giá cao lòng đạo đức của giáo dân Việt Nam. Họ quan niệm rằng việc mỗi tối anh chị em tín hữu họp mặt đọc kinh cầu nguyện như thế không phải chỉ ích lợi cho Việt Nam mà còn là một hành vi xây dựng Giáo Hội cách chung. Đáng quý.

---

### **Hội Đồng Giám Mục Việt Nam gửi đến cộng đồng Dân Chúa Kỷ Niệm 30 năm phong thánh cho 117 vị Tử Đạo Việt Nam**

---

Nhân dịp này, chúng tôi muốn hướng anh chị em tới một gia đình lớn hơn là Giáo Hội Công giáo Việt Nam, trải dài trong suốt bề dày lịch sử truyền bá đức tin. Năm 2018, chúng ta sẽ kỷ niệm 30 năm Toà Thánh nâng 117 vị Tử đạo lên hàng hiển thánh. Đây là một dấu son trong lịch sử và là niềm tự hào của Giáo Hội Việt Nam. Chúng ta hãy tạ ơn Chúa đã ban cho Giáo Hội những chứng nhân anh dũng, dám sống mẫu nhiệm hạt lúa được gieo vào lòng đất, chấp nhận chết đi để mang lại nhiều hoa trái (x. Ga 12,23-25). Thật vậy, trong lễ phong thánh tại Rôma, ngày 19-6-1988, Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II đã nhắn nhủ: “Hỡi các Kitô hữu Việt Nam, chúng tôi có thể nói rằng máu Các Thánh Tử Đạo là cho anh chị em, là nguồn ân sủng để tăng trưởng đức tin. Nơi anh chị em, đức tin của cha ông chúng ta tiếp tục được thông truyền cho những thế hệ mới. Đức tin này là nền tảng giúp cho anh chị em, vừa trung thành với quê hương Việt Nam, vừa tiếp tục là những môn đệ đích thực của Đức Kitô”.

Kỷ niệm biến cố phong Thánh Tử Đạo là dịp để chúng ta ôn lại đời sống chứng nhân của các ngài, noi gương các ngài, sống tinh thần Phúc Âm trong mọi hoàn cảnh, cộng tác phần mình xây dựng một Giáo Hội vững mạnh và một xã hội công bằng và nhân ái. Để kỷ niệm biến cố quan trọng này, chúng tôi sẽ bàn thảo và đưa ra những đề nghị, nhằm hướng tới một chương trình bao gồm cử hành, học hỏi và sống đức tin. Cử hành để tạ ơn Chúa, tôn vinh các bậc Tiên Nhân và xin các ngài bầu cử cho Giáo Hội và Quê Hương; học hỏi để hiểu biết cuộc đời và ý nghĩa sự hy sinh cao cả của các ngài; sống đức tin theo gương các Thánh Tử Đạo là những người trước khi chết vì Đạo thì đã sống cho Đạo, đạo làm người và Đạo làm con cái Chúa.)

---

### **Góc học hỏi: Tìm hiểu về Thánh lễ**

---

#### **Giảng đài**

Là nơi đọc các bài đọc, thánh vịnh đáp ca; nơi công bố bài Tin Mừng, diễn giảng và đọc lời nguyện cho mọi người (lời nguyện tín hữu hay lời nguyện giáo dân). Giảng đài còn được gọi là “Tòa giảng”. Vì phẩm giá của Lời Chúa, nên giảng đài phải cố định cũng như thích hợp cho việc loan báo Lời Chúa và giáo dân có thể dễ dàng tự

nhiên hướng về, nhìn rõ và nghe được (272). Ngai tòa của giám mục (cathedra) là nơi thuyết giảng xưa cổ nhất; các bài đọc được đọc từ các ghế của các giáo sĩ gần đó.

Các Thánh Đường rộng lớn đòi hỏi sự thay đổi vị trí cho việc thuyết giảng và đọc sách: giảng đài được xích gần lại hướng cộng đoàn. Cũng từ đó bàn quý rước lễ trở thành nơi đứng loan báo giảng giải. Về sau, người ta dựng một đài cao với bao lon và cầu thang. Từ thế kỷ thứ 14, giảng đài được xây ở giữa gian đọc nhà thờ, vào sát cạnh tường hay một cột chính. Các tòa giảng cao bằng đá này (Kanzel) thường có hình rỗ tròn với mái chắn giữ âm thanh và cầu thang đi lên. Từ Công Đồng Vatican II, các nhà thờ sử dụng lại giảng đài (Ambo) cố định trong khuôn viên của cung thánh - nơi mà tất cả giáo dân có thể tự nhiên hướng nhìn về và nghe rõ ràng.

### Giúp lễ

Là nhiệm vụ hỗ trợ linh mục chủ tế của các thiếu niên nam nữ trong Thánh Lễ cũng như trong các nghi lễ khác. Họ cũng mang thánh giá, đèn nến, bình hương hoặc gậy mũ khi có giám mục chủ tế. Trong cung thánh, các người giúp lễ trải khăn, dọn bày bánh rượu, mang nước và sách (65tt). Những người giúp lễ mặc đồng phục, thường là áo trắng dài có thắt dây lưng. Hình thức áo giúp lễ tùy thuộc từng địa phương. Màu áo của người giúp lễ - hay ít nhất là một phần của đồng phục - tùy thuộc vào màu của áo lễ trong ngày.

Các nghi lễ long trọng đều cần có người giúp lễ. Giúp lễ xuất phát từ những nhiệm vụ của các phụ tế hay thầy giúp lễ (Akolythen); và việc đọc sách do cách thiếu niên đảm nhiệm (Lektorknabe) trong thời đầu Trung cổ.

Ở nhiều nơi, Thánh Lễ Chúa Nhật không chỉ có hai, mà thường có nhiều giúp lễ nam nữ. Nhóm giúp lễ là nơi xuất phát nhiều ơn gọi linh mục, nam (nữ) tu sĩ hay những cộng tác viên đặc lực của cộng đoàn. Thông thường, các trẻ em được chuẩn bị một thời gian nhất định trước khi chính thức nhận nhiệm vụ, và thường gặp mặt sinh hoạt đều đặn.

### Góc suy tư

#### Bí quyết để sống thanh thần của Đức Giáo Hoàng Gioan 23.

Tôi còn nhớ trong tuổi thanh niên có thời kỳ tôi gặp khủng hoảng. Tôi lo lắng cho tương lai và không biết cuộc đời sẽ đi về đâu. Việc lo lắng đưa đến sự kiện tôi ăn không tiêu, hay ợ hơi và ngủ không được, lúc nào cũng bồn thần. Bỗng nhiên một hôm tôi bắt gặp mảnh giấy có ghi 10 bí quyết của Đức Giáo Hoàng Gioan Baotixita để sống thanh thần. Tôi đọc thấy hay quá, tôi cố gắng mang áp dụng. Tuy rằng chưa áp dụng hoàn hảo được, nhưng từ đó tôi sống trong hân hoan vui vẻ cho dù hoàn cảnh sống ra sao đi nữa. Rất nhiều người biết bí quyết này (việc họ có đem ra áp dụng hay không thì tôi không biết). Hôm nay tôi muốn chia sẻ cho anh chị em.

Đây là “thập điều” của thánh Giáo Hoàng Gioan XXIII để sống thanh thần bằng cách sống trọn hôm nay. **Nur für Heute**

1. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ cố gắng sống cho trọn ngày, chứ không muốn giải quyết tất cả mọi vấn đề của cuộc đời một lần cho xong.

2. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ cố gắng ý tứ cẩn thận trong lời ăn tiếng nói; tôi sẽ ăn mặc tươm tất, tôi sẽ không nói to tiếng; tôi sẽ cố gắng nhã nhặn lịch thiệp; tôi sẽ không chỉ trích ai hết; tôi sẽ không chủ trương cải thiện hoặc sửa lỗi ai khác **ngoại trừ chính tôi**.

3. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ sống hạnh phúc, vì thâm tín rằng tôi đã được dựng nên để hưởng hạnh phúc không chỉ ở đời sau, mà kể cả ngay từ ở đời này nữa.

4. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ thích nghi vào hoàn cảnh, chứ không đòi hỏi hết mọi hoàn cảnh phải thích nghi vào các mơ ước của tôi.

5. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ dành ra 10 phút để đọc một cuốn sách tốt, vì nhớ rằng cũng như lương thực cần cho đời sống thể xác thể nào thì đọc sách tốt cũng cần cho đời sống tinh thần như vậy.

6. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ làm một việc tốt nhưng tôi sẽ không nói cho ai biết hết.

7. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ làm ít là một điều mà tôi không ưa thích, và nếu tình cảm tôi có bị đụng chạm cách nào, thì tôi sẽ tìm cách để không ai nhận ra điều đó.

8. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ thảo hoạch một chương trình sống: có lẽ tôi sẽ không thi hành được tất cả mọi chi tiết, nhưng tôi vẫn cứ soạn thảo. Cần phải tránh hai thái cực: hấp tấp và chần chừ.

9. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ tin vững vàng rằng: cho dù có những dấu chỉ trái ngược đi nữa, Thiên Chúa vẫn chăm sóc tôi như là một thụ tạo độc nhất vô nhị trên cõi đời.

10. Chỉ cho ngày hôm nay tôi sẽ không sợ hãi gì hết. Cách riêng, tôi sẽ không sợ vui hưởng cái đẹp và tin vào cái tốt. Trong vòng 12 giờ đồng hồ tôi sẽ làm được điều mà tôi sẽ hoảng hốt khi nghĩ rằng mình phải làm suốt đời. Vì có lời chép rằng: “Các con đừng lo lắng cho ngày mai; ngày mai cứ để ngày mai lo. Ngày nào lo cho ngày ấy là đủ rồi” (Mt 6,34).

Tuyên úy của người Việt Nam công giáo  
Vùng Trung và Tây Nam Đức  
Lm. Dominik Trần Mạnh Nam SDB,  
Sträßchensweg 3, 53113 Bonn.  
Email: [PaterNam@donbosco.de](mailto:PaterNam@donbosco.de)  
Handy: **015121080828**  
[www.congdoanconggiao.de](http://www.congdoanconggiao.de)