

Hãy Thay Đổi!

Suy niệm bài đọc một của Chúa Nhật hôm nay, tôi tự hỏi, tại sao dân thành Ni-ni-vê lại được Thiên Chúa tha thứ một cách dễ dàng như vậy? Thật vậy, tiên tri Giô-na chỉ mới đi được một phần ba đường, thì Thiên Chúa đã tha thứ cho cả thành rồi. Bạn có biết tại sao Đức Chúa lại đối ý như vậy không? Sách tiên tri Giô-na tường thuật rằng, dân Ni-ni-vê được tha thứ mau lẹ như vậy là bởi vì họ đã mau mắn và thành tâm **ĂN NĂM SÁM HỐI** qua hai công việc rất cụ thể này:

- **ĂN CHAY & CẦU NGUYỆN** *"Do sắc chỉ của đức vua và các quan đại thần, người và súc vật, bò bê và chiên dê không được ném bất cứ cái gì, không được ăn cỏ, không được uống nước. Người và súc vật phải khoác áo vải thô và hết sức kêu cầu Thiên Chúa"* (3:8).
- **THAY ĐỔI ĐỜI SỐNG.** *"Thiên Chúa thấy việc họ làm, thấy họ bỏ đường gian ác mà trở lại. Người hối tiếc về tai họa Người đã tuyên bố sẽ giáng trên họ, Người đã không giáng xuống nữa"* (3:10).

Bạn thấy đấy, nhờ vào sự sám hối, qua việc ăn chay cầu nguyện, và thay đổi lối sống cũ, cho nên toàn bộ dân thành Ni-ni-vê đã được Thiên Chúa thứ tha và bỏ qua tất cả những tội lỗi của họ.

Bạn thân mến, lời Chúa hôm nay mời gọi mỗi người chúng ta, hãy noi gương bắt chước dân thành Ni-ni-vê, hãy ăn năm sáu sám hối. Sám hối có nghĩa là phải **NHẬN RA** những lỗi lầm, và quyết tâm **THAY ĐỔI** để trở nên tốt hơn, thánh thiện hơn và sống đẹp lòng Chúa hơn.

- Ai có tật chửi thề, hay có thói quen xô tiếng Đan Mạch, xin hãy nhận ra rằng, khi mình văng tục chửi thề, thì những người chung quanh họ sẽ khinh thường mình và coi thường cả cha mẹ mình nữa. Tệ hơn nữa, mình lại làm gương mù gương xấu cho con, cho cháu, cho đám trẻ con! Mà *"Ai làm cỏ cho một trong những kẻ bé mọn đang tin đây phải sa ngã, thì thà buộc cối đá lớn vào cổ nó mà ném xuống biển còn hơn"* (Mc 9:42). Tội nặng lắm chứ không nhẹ đâu! Xin hãy thay đổi thói quen này, đừng chửi tục hay lên đèo xuống đèo nữa. Hãy kèm chế miệng lưỡi, hãy nói những lời tốt đẹp thì hay hơn là văng tục.
- Ai đang có tật say sưa rượu chè, xin hãy nhìn ra những

hậu quả bi đát do bia rượu gây ra! Lái xe trong tình trạng say sưa sẽ bị cảnh sát phạt tiền, phạt tù, bị tịch thu bằng lái, bảo hiểm sẽ tăng, tệ hơn nữa, còn gây ra thương tích, và gây ra tử vong nữa. Lúc đó chính mình, cha mẹ, vợ chồng, con cái và thân nhân của bạn sẽ phải đau khổ và bất hạnh vô cùng. Xin hãy thay đổi, đừng say sưa nữa!

- Ai đang nghiện ngập xem những phim ảnh dâm ô và đồi trụy trên internet, xin hãy nhận ra những tai hại khôn lường do những hình ảnh dâm ô gây ra cho mình và cho gia đình của mình. Xin hãy **THAY ĐỔI**, hãy chạy đến với Chúa qua Bí Tích Giải Tội, xin Chúa thứ tha, hãy ăn chay cầu nguyện liên li, xin Ngài ban ơn giúp sức để bạn thoát khỏi lưới cá mồi của con quỷ dâm ô giăng ra.
- Ai có tật hay phê bình, hay chỉ trích, hay nói hành nói xấu người khác, hay ăn không nói có, thêm điều đặt chuyện... thì hãy nhớ, gieo gió thì gặt bão, gieo cái gì thì sẽ gặt cái đó. Chính bạn sẽ phải gánh chịu những hậu quả xấu xa do cái miệng bạn gây ra, đó là chia rẽ, hận thù, ghen ghét... Xin hãy **THAY ĐỔI**, xin hãy có lòng thương xót, bởi vì nhân vô thập toàn, chẳng có ai hoàn thiện ngoại trừ một mình Thiên Chúa. Bạn đừng quên lời của Chúa phán: *"Anh em hãy có lòng nhân từ, như Cha anh em là Đấng nhân từ. Anh em đừng xét đoán, thì anh em sẽ không bị Thiên Chúa xét đoán. Anh em đừng lên án, thì sẽ không bị Thiên Chúa lên án..."* (Lc 6:36-37).

Chúng mình hãy cầu nguyện cho nhau, xin Chúa qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, ban cho bạn và tôi ơn khôn ngoan và ơn can đảm, để mỗi người chúng ta nhận ra những hậu quả xấu xa do những tính hư nết xấu, những thói quen không lành mạnh gây ra, để chúng mình dám **THAY ĐỔI**. Tôi tin chắc rằng, với ơn Chúa trợ giúp, và với quyết tâm, bạn và tôi sẽ có khả năng để từ bỏ những thói hư tật xấu, và dứt khoát bỏ những thói quen gây tổn hại cho mình và cho gia đình. Qua những sự thay đổi đó, tôi tin rằng những người trong gia đình, nơi làm việc, cộng đoàn dòng tu và giáo xứ của chúng mình, và chính chúng mình sẽ cảm nghiệm được niềm vui, sẽ được sống trong bình an, yêu thương và hạnh phúc.

Xin Chúa ban bình an, gìn giữ và chúc lành cho bạn và cho những người thân yêu của bạn trong tuần lễ mới sắp tới. Chúc bạn và gia đình khỏe mạnh và vui vẻ.

As I reflected on today's First Reading, I wondered why

God so quickly forgave the people of Nineveh? Jonah had only traveled one-third of the way, and God had already forgiven the whole city. Do you know why God changed his mind? The book of Jonah recorded that the people of Nineveh easily-received forgiveness because they were swiftly and sincerely REPENTANT through these two particular tasks:

- FASTING and PRAYING. *"By decree of the king and his nobles, no man or beast, no cattle or sheep, shall taste anything; they shall not eat, nor shall they drink water. Man and beast alike must be covered with sackcloth and call loudly to God"* (3:8).
- CHANGING THEIR LIFESTYLES. *"When God saw by their actions how they turned from their evil way, he repented of the evil he had threatened to do to them; he did not carry it out"* (3:10).

As you can see, through repentance, fasting, and prayer, as well as the willingness to change from bad habits, the people of Nineveh received God's forgiveness and forsook all their sins.

My dear friends, the Word of God in today's reading invites each of us to imitate the people of Nineveh by repenting and believing in the Gospel. Repentance means RECOGNIZING our omissions and wrongdoings and resolving to CHANGE so we can become better, more holy, and pleasing to God.

- Those who have the terrible habit of swearing, please be aware that when you are cursing, those nearby who are hearing are making judgments about you; these kinds of words will ruin your reputation and make one look down on your parents. That is not to mention the influence you have on your children and/or grandchildren. *"Whoever causes one of these little ones who believe [in me] to sin, it would be better for him if a great millstone were put around his neck and he were thrown into the sea"* (Mk 9:42). Giving scandal to little ones is indeed a great sin! Please change this habit, do not swear or cuss. Hold your tongue, watch your language, speaking kind words rather than profanity.
- Those who have the bad habit of drinking alcoholic beverages, please come to the awareness of the dreadful consequences caused by alcohol! Driving in a drunken state often results in hefty fines, criminal record, jail time, driver license is confiscated, insurance increased, worse yet, injury and death occur. At once, someone will suffer and be wrenched either you, your parents, spouse, children, and relatives. Please change and stop drinking!
- Those who are addicted to viewing pornographic images or videos on the internet, please comprehend the considerable harms caused by obscene images on you and your family. Please CHANGE, run to the Lord in the Sacrament of Reconciliation, ask for God's forgiveness, fast and pray, implore God's strength and courage to help you escape the lure of the demon.
- Those who have the tendency to criticize or belittle others, or who speak unkindly of others, those who make up/fabricate stories about others...remember this, you sow the wind will reap the storm, mainly, you reap what you sow. You will suffer



Repentance!

suffer the dire consequences caused by the tongues, which is division, hatred, jealousy...please CHANGE, have mercy on others, because nobody is perfect except God. Do not forget the words of God: *"Be merciful, just as [also] your Father is merciful. Stop judging, and you will not be judged. Stop condemning, and you will not be condemned..."* (Lk 6:36-37).

Let us pray for one another, through the intercession of Blessed Mother Mary, for the gift of wisdom so that each of us can recognize our limitations, omissions, or bad habits...and beg God to grant us the courage to CHANGE. I firmly believe that, with God's help and our will of mind, you and I will have the strength and courage to change our bad habits and sinful passions that cause pain and suffering to our family and us. And through these changes, I believe that not only we, but those around us, starting from our family, the workplace, religious community, and parish community, will experience lives of joy, peace, love, and happiness.

May God grant you peace, bless you, and protect you and your loved ones in the coming week. May you be blessed with good health and joy!

LM Đaminh Phạm Tĩnh, SDD

www.chatinh.org

www.sddhaingoi.com