

## WELCOME TO LENT MEDITATION

**Thứ Năm, Feb 23<sup>rd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"If anyone wishes to come after me, he must deny himself and take up his cross daily and follow me." (Lk 9:23)*

*"Rồi Đức Giê-su nói với mọi người: "Ai muốn theo tôi, phải từ bỏ chính mình, vác thập giá mình hằng ngày mà theo." (Lc 9:23)*

**Action:** Resolve to practice patience in all your words and deeds, and to learn from the Lord Jesus in the Gospels.

---

**Thứ Sáu, Feb 24<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"The days will come when the bridegroom is taken away from them, and then they will fast." (Mt 9:15)*

*"Nhưng khi tới ngày chàng rể bị đem đi rồi, bấy giờ họ mới ăn chay." (Mt 9:15)*

**Action:** Consider fasting today and give extra time to prayer.

---

**Thứ Bảy, Feb 25<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Why do you eat and drink with tax collectors and sinners? Jesus said to them in reply, 'Those who are healthy do not need a physician, but the sick do.'" (Lk 5:30-31)*

*"Sao các ông lại ăn uống với bọn thu thuế và quân tội lỗi?' Đức Giê-su đáp lại họ rằng: 'Người khoẻ mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần.'" (Lc: 5: 30-31)*

**Action:** Pray the Rosary for those most in need of God's mercy.

---

**Chúa Nhật, Feb 26<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"This is the time of fulfillment. The kingdom of God is at hand. Repent, and believe in the gospel." (Mk 1:15)*

*"Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng." (Mc 1:15)*

**Action:** During Lent, strive to attend Holy Mass more than once a week.

---

**Thứ Hai, Feb 27<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Amen, I say to you, whatever you did for one of these least brothers of mine, you did for me." (Mt 25:40)*

*"Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy." (Mt 25:40)*

**Action:** Pray for the Holy Father, Pope Benedict XVI, and for all bishops and priests as they serve the entire people of God.

---

**Thứ Ba, Feb 28<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"This is how you are to pray: Our Father in heaven, hallowed by your name, your kingdom come, your will be done..." (Mt 6:9-10)*

*"Vậy các con hãy cầu nguyện như thế này: 'Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. ...'" (Mt 6:9-10)*

**Action:** Pray as Jesus taught us. Pray the "Lord's Prayer."

---

**Thứ Tư, Feb 29<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"... at the preaching of Jonah they repented, and there is something greater than Jonah here." (Lk 11:32)*

*"... dân ấy đã sám hối khi nghe ông Giô-na rao giảng; mà đây thì còn hơn ông Giô-na nữa." (Lc 11:32)*

**Action:** Pray for priests and deacons that God's power will manifest in their preaching of the Gospel.

---

**Thứ Năm, Mar 1<sup>st</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"If you then, who are wicked, know how to give good gifts to your children, how much more will your heavenly Father give good things to those who ask him." (Mt 7:11)*

*"Vậy nếu anh em vốn là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, lại không ban những của tốt lành cho những kẻ kêu xin Người sao?" (Mt 7:11)*

**Action:** Ask for what you need in prayer; God our heavenly Father hears and attends to our prayers according to His Will."

---

**Thứ Sáu, Mar 2<sup>nd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"...go first and be reconciled with your brother, and then come and offer your gift." (Mt 5:24)*

*"...đi làm hoà với người anh em ấy đã, rồi trở lại dâng lễ vật của mình." (Mt 5:24)*

**Action:** Do an act of kindness for someone you may have hurt.

---

**Thứ Bảy, Mar 3<sup>rd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"But I say to you, love your enemies, and pray for those who persecute you..." (Mt 5:44)*

*"Còn Thầy, Thầy bảo anh em: hãy yêu kẻ thù và cầu nguyện cho những kẻ ngược đãi anh em." (Mt 5:44)*

**Action:** Pray that the peace of Christ may touch the lives of those who oppose us.

---

**Chúa Nhật, Mar 4<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"This is my beloved Son. Listen to him" (Mk 9:7)*

*"Đây là Con Ta yêu dấu, hãy vâng nghe lời Người." (Mc 9:7)*

**Action:** Read from the Holy Gospels today and take time to reflect upon God's Word.

---

**Thứ Hai, Mar 5<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Forgive, and you will be forgiven." (Lk 6:37)*

*"Anh em hãy tha thứ, thì sẽ được Thiên Chúa thứ tha." (Lc 6:37)*

**Action:** Pray a Rosary for those you need to forgive.

---

**Thứ Ba, Mar 6<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Whoever exalts himself will be humbled; but whoever humbles himself will be exalted" (Mt 23:12)*

*"Ai tôn mình lên, sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống, sẽ được tôn lên." (Mt 23:12)*

**Action:** Pray for the protection of all life, especially for the unborn and those most vulnerable in society

---

**Thứ Tư, Mar 7<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Just so, the Son of Man, did not come to be served but to serve and to give his life as a ransom for many." (Mt 20:28)*

*"Cũng như Con Người đến không phải để được người ta phục vụ, nhưng là để phục vụ và hiến dâng mạng sống làm giá chuộc muôn người." (Mt 20:28)*

**Action:** Pray for vocations today, and consider how God is calling you to serve.

---

**Thứ Năm, Mar 8<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Abraham replied, 'My child, remember that you received what was good during your lifetime while Lazarus likewise received what was bad; but now he is comforted here, whereas you are tormented.'" (Lk 16: 25)*

*"Ông Áp-ra-ham đáp: 'Con ơi, hãy nhớ lại: suốt đời con, con đã nhận phần phước của con rồi; còn La-da-rô suốt một đời chịu toàn những bất hạnh. Bây giờ, La-da-rô được an ủi nơi đây, còn con thì phải chịu khổn khổ.'" (Lc 16:25)*

**Action:** Throughout the day, offer prayers of praise to God for the blessings He has bestowed upon you.

---

**Thứ Sáu, Mar 9<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"The stone that the builders rejected has become the cornerstone; by the Lord has this been done, and it is wonderful in our eyes." (Mt 21:42)*

*"Tảng đá thợ xây nhà loại bỏ lại trở nên đá tảng góc tường. Đó chính là công trình của Chúa, công trình kỳ diệu trước mắt chúng ta." (Mt 21:42)*

**Action:** Witness by your daily life that you live by the truths of the Gospel.

---

**Thứ Bảy, Mar 10<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"...your brother was dead and has come to life again; he was lost and has been found." (Lk 15:32)*

*"...em con đây đã chết mà nay lại sống, đã mất mà nay lại tìm thấy." (Lc 15:32)*

**Action:** Invite a family member or friend to Church, especially one who has fallen away from the practice of the faith

---

**Chúa Nhật thứ ba (3<sup>rd</sup> Sunday), Mar 11<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"While he was in Jerusalem for the feast of Passover, many began to believe in his name when they saw the signs he was doing." (Jn 2:23)*

*"Trong lúc Đức Giê-su ở Giê-ru-sa-lem vào dịp lễ Vượt Qua, có nhiều kẻ tin vào danh Người bởi đã chứng kiến các dấu lạ Người làm." (Ga 2:23)*

**Action:** Reflect on the signs that the Lord may be working in your life.

---

**Thứ Hai, Mar 12<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"And he said, 'Amen, I say to you, no prophet is accepted in his own native place.'" (Lk 4:24)*

*"Người nói tiếp: 'Tôi bảo thật các ông: không một ngôn sứ nào được chấp nhận tại quê hương mình.'" (Lc 4:24)*

**Action:** Give thanks to God today for the gift of faith.

---

**Thứ Ba, Mar 13<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"So will my heavenly Father do to you, unless each of you forgives his brother from his heart." (Mt 18:35)*

*"Áy vậy, Cha của Thầy ở trên trời cũng sẽ đối xử với anh em như thế, nếu mỗi người trong anh em không hết lòng tha thứ cho anh em mình." (Mt 18:35)*

**Action:** Forgive grievances from the past, and pray a Rosary for those who have hurt you.

---

**Thứ Tư, Mar 14<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"But whoever obeys and teaches these commandments will be called greatest in the kingdom of heaven." (Mt 5:19)*

*"Còn ai tuân hành và dạy làm như thế, thì sẽ được gọi là lớn trong Nước Trời." (Mt 5:19)*

**Action:** Meditate on these commandments and give good example by how you live.

---

**Thứ Năm, Mar 15<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Every kingdom divided against itself will be laid waste and house will fall against house" (Lk 11:17)*

*"Nước nào tự chia rẽ thì sẽ điêu tàn, nhà nọ đổ xuống nhà kia." (Lc 11:17)*

**Action:** Pray for unity within the Church.

---

**Thứ Sáu, Mar 16<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"You shall love the Lord your God with all your heart, with all your soul, with all your mind, and with all your strength." (Mk 12:30)*

*"Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực người." (Mc 12:30)*

**Action:** Set aside time to be completely with God in prayer. Resolve to learn how to love Him more.

---

**Thứ Bảy, Mar 17<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"...O God, be merciful to me a sinner." (Lk 18:13)*

*"...Lạy Thiên Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi." (Lc 18:13)*

**Action:** Examine your conscience and make an Act of Contrition.

---

**Chúa Nhật, Mar 18<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"For God so loved the world that he gave his only Son, so that everyone who believes in him might not perish but might have eternal life." (Jn 3:16)*

*"Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời." (Ga 3:16)*

**Action:** Pray that your belief and faith in Jesus Christ our Savior, may be strengthened.

---

**Thứ Hai, Mar 19<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*Joseph, son of David, do not be afraid to take Mary your wife into your house. For it is through the Holy Spirit that this child has been conceived in her." (Mt 1:20)*

*"Này ông Giu-se, con cháu Đa-vít, đừng ngại đón bà Ma-ri-a vợ ông về, vì người con bà curu mang là do quyền năng Chúa Thánh Thần." (Mt 1:20)*

**Action:** Pray for the faith of Joseph and Mary as they placed their trust in God.

---

**Thứ Ba, March 20<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Jesus said to him, 'Rise, take up your mat, and walk.' Immediately the man became well, took up his mat, and walked." (Jn 5:8-9)*

*"Đức Giê-su bảo: 'Anh hãy trỗi dậy, vác chõng mà đi!' Người ấy liền được khỏi bệnh, vác chõng và đi được." (Ga 5: 8-9)*

**Action:** Believe and completely trust in the power of God.

---

**Thứ Tư, March 21<sup>st</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"For just as the Father raises the dead and gives life, so also does the Son give life to whomever he wishes." (Jn 5:21)*

*"Chúa Cha làm cho kẻ chết trỗi dậy và ban sự sống cho họ thế nào, thì người Con cũng ban sự sống cho ai tùy ý." (Ga 5:21)*

**Action:** Pray the Lord's Prayer and reflect on the gift of eternal life.

---

**Thứ Năm, March 22<sup>nd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"The works that the Father gave me to accomplish, these works that I perform testify on my behalf that the Father has sent me." (Jn 5:36)*

*"đó là những việc Chúa Cha đã giao cho tôi để tôi hoàn thành; chính những việc tôi làm đó làm chứng cho tôi rằng Chúa Cha đã sai tôi." (Ga 5:36)*

**Action:** Strive to do God's Will in your life, as Jesus taught us by His example and works.

---

**Thứ Sáu, March 23<sup>rd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"So they tried to arrest him, but no one laid a hand upon him, because his hour had not yet come." (Jn 7:30)*

*"Bấy giờ họ tìm cách bắt Người, nhưng chẳng có ai tra tay bắt, vì giờ của Người chưa đến." (Ga 7:30)*

**Action:** Pray for an increase of faith and hope as the Providence of God is gradually revealed in your own life.

---

**Thứ Bảy, March 24<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Some in the crowd who heard these words said, 'This is truly the Prophet.'" (Jn 7:40)*

*"Trong dân chúng, có những người nghe các lời ấy thì nói: 'Ông này thật là vị ngôn sứ.'" (Ga 7:40)*

**Action:** Pray and meditate about what God may be asking of you.

---

**Chúa Nhật, March 25<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"And when I am lifted up from the earth, I will draw everyone to myself." (Jn 12:32)*

*"Phần tôi, một khi được giương cao lên khỏi mặt đất, tôi sẽ kéo mọi người lên với tôi." (Ga 12:32)*

**Action:** Meditate on the truth that Jesus is the Resurrection and the Life.

---

**Thứ Hai, March 26<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Behold, I am the handmaid of the Lord. May it be done to me according to your word." (Lk 1:38)*

*"Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói." (Lc 1:38)*

**Action:** Pray for Joyful Mysteries of the Rosary.

---

**Thứ Ba, March 27<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"The one who sent me is with me. He has not left me alone, because I always do what is pleasing to him." (Jn 8:29)*

*"Đấng đã sai tôi vẫn ở với tôi; Người không để tôi cô độc, vì tôi hằng làm những điều đẹp ý Người." (Ga 8:29)*

**Action:** Pray for faithful vocations in the Church.

---

**Thứ Tư, March 28<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"If you remain in my word, you will truly be my disciples, and you will know the truth, and the truth will set you free." (Jn 8:31-32)*

*"... 'Nếu các ông ở lại trong lời của tôi, thì các ông thật là môn đệ tôi; 32 các ông sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải phóng các ông.' (Ga 8:31-32)*

**Action:** Give time every day to reading the Gospels.

---

**Thứ Năm, March 29<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Jesus said to them, 'Amen, amen, I say to you, before Abraham came to be, I AM.'" (Jn 8:58)*

*"Đức Giê-su đáp: 'Thật, tôi bảo thật các ông: trước khi có ông Áp-ra-ham, thì tôi, Tôi Hằng Hữu!'" (Ga 8:58)*

**Action:** Meditate on the mystery of the Incarnation.

---

**Thứ Sáu, March 30<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Jesus said, 'I have shown you many good works from my Father. For which of these are you trying to stone me?'" (Jn 10:32)*

*"Người bảo họ: 'Tôi đã cho các ông thấy nhiều việc tốt đẹp Chúa Cha đã giao cho tôi làm; vì việc nào mà các ông ném đá tôi?'" (Ga 10:32)*

**Action:** Pray the Stations of the Cross seeking the graces for forgiveness and perseverance.

---

**Thứ Bảy, March 31<sup>st</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Caiaphas prophesied that Jesus was going to die for the nation, and not only for the nation, but also to gather into one the dispersed children of God" (Jn 11:51-52)*

*"ông là thượng tế năm ấy, nên đã nói tiên tri là Đức Giê-su sắp phải chết thay cho dân, và không chỉ thay cho dân mà thôi, nhưng còn để quy tụ con cái Thiên Chúa đang tản mác khắp nơi về một mối" (Ga 11:51-52)*

**Action:** Pray for an increase of faith for all peoples of the world.



---

**Chúa Nhật, April 1<sup>st</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"And when they had mocked him, they stripped him of the purple cloak, dressed him in his own clothes, and lead him out to crucify him." (Mk 15:20)*

*"Chế giễu chán, chúng lột áo điều ra, và cho Người mặc áo lại như trước. Sau đó, chúng dẫn Người đi để đóng đinh vào thập giá." (Mc 15:20)*

**Action:** Pray the Sorrowful Mysteries of the Rosary.

---

**Thứ Hai, , April 2<sup>nd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"You always have the poor with you, but you do not always have me." (Jn 12:8)*

*"Thật vậy, người nghèo thì bên cạnh anh em lúc nào cũng có; còn Thầy, anh em không có mãi đâu." (Ga 12:8)*

**Action:** Pray that Christ will always be the center of your life.

---

**Thứ Ba, April 3<sup>rd</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Peter said to him, 'Master, why can't I follow you now? I will lay my life for you.' Jesus answered, 'Amen, I say to you, the cock will not crow before you deny me three times.'" (Jn 13:37-38)*

*"Ông Phê-rô thưa: 'Thưa Thầy, sao con lại không thể đi theo Thầy ngay bây giờ được? Con sẽ thí mạng con vì Thầy!' Đức Giê-su đáp: 'Anh sẽ thí mạng vì Thầy ư? Thật, Thầy bảo thật cho anh biết: gà chưa gáy, anh đã chối Thầy ba lần.'" (Ga 13:37-38)*

**Action:** Consider your doubts and uncertainties, and pray for an increase of faith and hope.

---

**Thứ Tư, April 4<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"The teacher says, 'My appointed time draws near; in your house I shall celebrate the Passover with my disciples.'" (Mt 26:18)*

*"Người bảo: 'Các anh đi vào thành, đến nhà một người kia và nói với ông ấy: 'Thầy nhắn: thời của Thầy đã gần tới, Thầy sẽ đến nhà ông để ăn mừng lễ Vượt Qua với các môn đệ của Thầy.'" (Mt 26:18)*

**Action:** Pray that you will always be obedient to God's Will.

---

**Thứ Năm tuần thánh, April 5<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Jesus said, 'If I, therefore, the master and teacher, have washed your feet, you ought to wash one another's feet...'" (Jn 13:14)*

*"Vậy, nếu Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau." (Ga 13:14)*

**Action:** Perform acts of kindness for those around you.

---

**Thứ Sáu tuần thánh, April 6<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Standing by the cross of Jesus were his mother, his mother's sister Mary the wife of Clopas, and Mary of Magdala." (Jn 19:25)*

*"Đứng gần thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người, chị của thân mẫu, bà Ma-ri-a vợ ông Co-lô-pát, cùng với bà Ma-ri-a Mác-đa-la." (Ga 19:25)*

**Action:** Pray the Stations of the Cross today. Ask for the intercessory prayers of Mary, the Mother of Our Lord Jesus.

---

**Thứ Bảy tuần thánh, April 7<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"He said to them, 'Do not be amazed! You seek Jesus of Nazareth, the crucified. He has been raised; he is not here.'" (Mk 16:6)*

*"Nhưng người thanh niên liền nói: "Đừng hoảng sợ! Các bà tìm Đức Giê-su Na-da-rét, Đấng bị đóng đinh chứ gì! Người đã trỗi dậy rồi, không còn đây nữa." (Mc 16:6)*

**Action:** Pray for trust in God's providence in your own life.

---

**Chúa Nhật Phục Sinh, April 8<sup>th</sup>, 2012:** here is the bible quote of the day:

*"Simon Peter... went into the tomb and saw the burial cloths there, and the cloth that had covered his head, not with the burial cloths but rolled up in a separate place. Then the other disciple also went in, the one who had arrived at the tomb first, and he saw and believed." (Jn 20:6-8)*

*"Ông Si-môn Phê-rô theo sau cũng đến nơi. Ông vào thẳng trong mộ, thấy những băng vải để ở đó, và khăn che đầu Đức Giê-su. Khăn này không để lẫn với các băng vải, nhưng cuộn lại, xếp riêng ra một nơi. Bây giờ người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và đã tin." (Ga 20:6-8)*

**Action:** Celebrate the glory of the Resurrection and share the joyful news of the Risen Christ.

---

Please become an evangelizer by spreading the Word of God.  
May the Word of God live within you so you can be faithful to Him.

**YHS**

**Paul Phát**  
**Virginia, Hoa Kỳ**

*Nguồn: Internet E-mail by Paul Phát, YHS, VA chuyên*

*Đăng ngày Thứ Tư, March 21<sup>st</sup>, 2012  
Cập nhật hóa ngày Thứ Bảy, April 7<sup>th</sup>, 2012  
Ban Kỹ Thuật Khóa 10A-72/SQTB/ĐĐ, ĐĐ11/TĐ1ND, QL-VNCH*