**Để Mùa Chay có ích lợi**

**Thời gian không chờ đợi ai. Cũng như các mùa của thiên nhiên cứ đến rồi đi, Mùa Chay cũng vậy. Càng sống lâu càng trải qua nhiều Mùa Chay, nhưng rồi vẫn bình thường, vẫn chưa hoàn thiện theo đúng Ý Chúa. Làm sao đây? Hãy sống Mùa Chay này như MÙA CHAY CUỐI CÙNG CỦA CUỘC ĐỜI MÌNH. Lá xanh hay lá vàng cũng có thể rụng bất cứ lúc nào, dù chỉ gặp một làn gió nhẹ thôi!**

Mỗi năm chúng ta có 40 ngày để tích cực noi gương Chúa Giêsu cầu nguyện và ăn chay (Lc 4:1-2). Đây là thời gian tốt để cố gắng thực hiện hy sinh và làm phong phú đời sống cầu nguyện.

.

**ĂN CHAY THỨ SÁU.** Mỗi năm, Giáo hội chỉ đòi buộc chúng ta ăn chay hai ngày (Thứ Tư Lễ Tro và Thứ Sáu Tuần Thánh), nhưng chúng ta có thể ăn chay nhiều hơn và thường xuyên hơn nếu chúng ta cảm thấy mình vẫn thường phạm tội. Ít nhất là hãy nên ăn chay các ngày Thứ Sáu trong Mùa Chay, chí ít cũng là “kiêng thịt”.

.

**ĐI ĐÀNG THÁNH GIÁ.** Đa số các giáo xứ đều có những buổi đi đàng Thánh Giá trong Mùa Chay. Nếu không thể tham dự chung, hãy dành thời gian thuận tiện để thinh lặng suy niệm 14 chặng đàng Thánh Giá mà Chúa Giêsu đã trải qua.

.

**LÀM GIỜ THÁNH.** Hãy dành một giờ cầu nguyện trước Thánh Thể để tâm sự với Chúa Giêsu: *“Thế ra anh em không thể canh thức nổi với Thầy một giờ sao? Anh em hãy canh thức và cầu nguyện, để khỏi lâm vào cơn cám dỗ. Vì tinh thần thì hăng say, nhưng thể xác lại yếu hèn” (Mt 26:40-41)*. Nếu chưa quen vì đây là cách thực hành mới đối với bạn, hãy dùng những sách đạo đức giúp bạn cầu nguyện.

.

**LÀM VIỆC BÁC ÁI.** Hãy bớt chi tiêu để giúp người nghèo. Hãy chia sẻ với họ về đồ ăn, đồ mặc, đồ dùng,… Bạn có thể trực tiếp trao cho họ hoặc gởi cho các đoàn từ thiện. Hãy thăm viếng các bệnh nhân, những người neo đơn, những người tù đày,… Hãy cố gắng bỏ một thói quen xa xỉ trong Mùa Chay này và dùng chính những đồng tiền đó để chia sẻ với người khác…

.

**ĐỌC KINH THÁNH.** Hãy cầu xin Chúa Thánh Thần soi sáng để hiểu và sống Lời Chúa khi cầu nguyện bằng cách đọc Kinh thánh, đăc biệt là Phúc Âm. Hãy dành thêm thời gian để cầu nguyện và suy niệm khi đọc 4 trình thuật về Cuộc Khổ Nạn của Chúa Giêsu qua cách mô tả khác nhau của 4 Thánh sử.

.

**NOI GƯƠNG CÁC THÁNH.** Các thánh là những anh hùng về đức tin. Họ cũng là những người bình thường nhưng sống nhân đức khác thường, các ngài có thể giúp chúng ta sống như vậy. Trong Mùa Chay, hãy cố gắng noi gương một nhân đức của một thánh nào đó mà chúng ta thích. Hãy xin các thánh cầu giúp nguyện thay!

**KHA ĐÔNG ANH** *(Chuyển ngữ từ Beliefnet.com)*