

^{6:1} "Khi làm việc lành phúc đức, anh em phải coi chừng, chớ có phô trương cho thiên hạ thấy. Bằng không, anh em sẽ chẳng được Cha của anh em, Đấng ngự trên trời, ban thưởng.

^{6:2} Vậy khi bố thí, đừng có khua chiêng đánh trống, như bọn đạo đức giả thường biểu diễn trong hội đường và ngoài phố xá, cốt để người ta khen. Thầy bảo thật anh em, chúng đã được phần thưởng rồi.

^{6:3} Còn anh, khi bố thí, đừng cho tay trái biết việc tay phải làm,

^{6:4} để việc anh bố thí được kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả công cho anh.

^{6:5} "Và khi cầu nguyện, anh em đừng làm như bọn đạo đức giả: chúng thích đứng cầu nguyện trong các hội đường, hoặc ngoài các ngã ba ngã tư, cho người ta thấy. Thầy bảo thật anh em: chúng đã được phần thưởng rồi.

^{6:6} Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả công cho anh.

^{6:16} "Còn khi ăn chay, anh em chớ làm bộ rầu rĩ như bọn đạo đức giả: chúng làm cho ra vẻ thiếu não, để thiên hạ thấy là chúng ăn chay. Thầy bảo thật anh em, chúng đã được phần thưởng rồi.

^{6:17} Còn anh, khi ăn chay, nên rửa mặt cho sạch, chải đầu cho thơm,

^{6:18} để không ai thấy là anh ăn chay ngoại trừ Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả công cho anh.

1. Ghi nhớ: “Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo sẽ trả lại cho anh”(Mt6,4)

2. Suy niệm: Hôm nay Giáo Hội mời gọi các tín hữu ăn chay hãm mình, hy sinh cầu nguyện và làm việc bác ái. Lý do nào phải ăn chay? Ăn chay để nhớ các tổ phụ chúng ta đã phải vất vả như thế nào nơi Ai Cập, nơi hoang mạc... cũng như trong sự vất vả gian lao đó Chúa đã đoái thương họ như thế nào. Ngày nay, ăn chay là chúng ta chống lại khuynh hướng hưởng thụ ngày một tăng trong xã hội chúng ta, cũng như ăn chay để có thể cầu nguyện gắn bó với Chúa hơn, và để có gì đó làm việc bác ái cho anh chị em thiếu thốn hơn mình. Như thế mục đích của ăn chay là để có thể gắn bó với Chúa cách mật thiết hơn. Chúa là Đấng thấu suốt tâm can con người, Ngài sẽ ban cho ta hơn nhiều những gì mà chúng ta có thể ước mong. Và ta nên nhớ rằng khi ta khoe khoang hay tự phụ là mình đạo đức... thì lúc đó chúng ta đã lạc xa Thiên Chúa vì nơi Chúa chỉ là khiêm nhường, là hiến thân vì yêu.

3. Sống Lời Chúa: Sống vui tươi khi giúp đỡ người khác

4. Cầu nguyện: *Lạy Chúa, ngày hôm nay Giáo hội khởi đầu Mùa Chay để chúng con tiết chế hầu có thể quên đi bản thân mình mà có thể dễ dàng đến với Chúa. Xin cho con biết làm mọi việc mà Chúa muốn với tâm hồn vui tươi hơn hở. Amen.*