

**14/01/2026: THỨ TƯ TUẦN 1 TN**

**Mc 1,29-39**

## **THÁNH HÓA THỜI GIAN**

***Chiều đến, khi mặt trời đã lặn, người ta đem đến cho Người mọi kẻ ốm đau... Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó. (Mc 1,32.35)***

**Suy niệm:** Một lúc nào đó, ta đã sinh ra, rồi một lúc nào đó, ta sẽ chết đi. Cuộc sống của chúng ta diễn ra trong dòng thời gian, mỗi ngày có 24 giờ, mỗi tuần có 168 giờ để sống.

Chúa Giê-su, Con Thiên Chúa làm người trong thế gian này vốn vẹn có 33 năm, nhưng chỉ với quãng thời gian này, Ngài đã hoàn tất công cuộc cứu chuộc nhân loại. Phúc Âm Mác-cô kể lại một ngày của Chúa Giê-su, “từ sáng sớm, đến chiều tối, khi mặt trời đã lặn”, Ngài đã làm việc tất bật như thế nào. Chúa gần gũi với dân chúng, giảng dạy, chữa lành mọi kẻ tuôn đến với Ngài. Dù thế, Ngài vẫn dành thời gian riêng tư để cầu nguyện, kết hiệp thân thiết với Chúa Cha.

**Mời Bạn:** Thời giờ còn quý hơn vàng ngọc. Cuộc sống vẫn vội trong khi có biết bao công việc phải hoàn thành. Không thể phí phạm hay dùng thời giờ Chúa ban cho những việc làm vô lối, vô ích. Cuộc sống đời tạm này trở nên quý giá vô cùng vì nó có thể giúp ta đạt hạnh phúc viên mãn đời sau. Chúa Giê-su mời gọi chúng ta thánh hóa thời gian, là kết hiệp mọi công khó hy sinh trong đời với hy tế của Chúa Giê-su để nên ơn cứu độ cho trần gian.

**Sống Lời Chúa:** Luôn dành thời giờ để cầu nguyện với Chúa trước và sau mỗi công việc, và nhất là vào lúc cuối ngày.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa luôn hiện diện từng giây phút trong đời sống của chúng con. Xin Chúa thánh hoá chúng và giúp chúng con biết tận dụng thời gian cộng tác vào công trình cứu độ của Chúa, để làm cho danh Cha cả sáng và Nước Cha trị đến. Amen.*