

Thông điệp Mùa Chay 2026 của Đức Thánh Cha Lêô XIV

Đức Thánh Cha mời gọi chúng ta xem mùa Chay như mùa của lắng nghe và chay tịnh trong cộng đoàn. “Mùa Chay là thời gian mà Giáo Hội, với sự ân cần từ mẫu, mời gọi chúng ta đặt màu nhiệm Thiên Chúa vào lại tâm điểm của đời sống mình, để đức tin của chúng ta tìm lại được sức bật và tâm hồn chúng ta không bị phân tán giữa những lo âu và xao nhãng của cuộc sống hằng ngày.”

27-02-2026

Anh chị em thân mến!

Mùa Chay là thời gian mà Giáo Hội, dưới sự dẫn dắt của lòng từ mẫu ân cần, mời gọi chúng ta đặt màu nhiệm Thiên Chúa vào lại tâm điểm của đời sống mình, để tìm thấy sự đổi mới trong đức tin và giữ cho tâm hồn chúng ta không bị tàn lụi bởi những lo âu và xao nhãng của cuộc sống thường nhật.

Mọi nẻo đường dẫn đến sự hoán cải đều bắt đầu bằng việc để Lời Chúa chạm đến trái tim mình và đón nhận Lời ấy với một tâm hồn vâng phục. Vì thế, luôn có một mối tương quan giữa Lời Chúa, sự đón nhận của chúng ta và sự biến đổi mà Lời ấy mang lại. Do đó, hành trình mùa Chay trở thành cơ hội thuận tiện để lắng nghe tiếng Chúa và làm mới lại

quyết tâm bước theo Đức Kitô, cùng Người tiến lên Giêrusalem, nơi máu nhiệm khổ nạn, cái chết và sự phục sinh của Người được hoàn tất.

Lắng nghe

Năm nay, trước hết tôi muốn chúng ta cùng cân nhắc về tầm quan trọng của việc dành chỗ cho Lời Chúa thông qua việc lắng nghe. Sẵn lòng lắng nghe là cách đầu tiên chúng ta thể hiện khao khát muốn bước vào mối tương quan với một ai đó.

Khi mặc khải chính mình cho ông Môsê nơi bụi gai cháy rực, chính Thiên Chúa đã cho chúng ta biết rằng lắng nghe là một trong những đặc điểm chính yếu của Ngài: “Ta đã thấy rõ nỗi khổ cực của dân Ta tại Ai Cập, Ta đã nghe tiếng họ kêu than” (Xh 3,7). Việc nghe thấy tiếng kêu của những người bị áp bức là khởi đầu của câu chuyện giải phóng, trong đó Chúa đã gọi Môsê, sai ông đi mở con đường cứu độ cho con cái Ngài,

những người đang bị đọa đày trong cảnh nô lệ.

Thiên Chúa của chúng ta là Đấng luôn tìm cách lôi cuốn chúng ta tham gia cùng Ngài. Thậm chí ngay cả hôm nay, Ngài vẫn chia sẻ với chúng ta những gì đang có trong tâm khảm Ngài. Chính vì thế, việc lắng nghe Lời Chúa trong phụng vụ dạy ta biết lắng nghe sự thật của thực tại. Giữa vô vàn tiếng nói trong đời sống cá nhân và xã hội, Kinh Thánh giúp ta nhận ra và đáp lại tiếng kêu của những người đang u sầu và đau khổ. Để có thể mở lòng lắng nghe tha nhân, chúng ta phải để Thiên Chúa dạy mình cách lắng nghe như Ngài lắng nghe. Chúng ta phải nhìn nhận rằng “cảnh ngộ của người nghèo là tiếng kêu xuyên suốt lịch sử nhân loại, không ngừng chất vấn cuộc sống, xã hội, các hệ thống chính trị, kinh tế của chúng ta, và chất vấn cả Giáo Hội nữa” (Tông huấn *Dilexisti te*, ngày 4 tháng 10 năm 2025, 9).

Chay tịnh

Nếu mùa Chay là thời gian để lắng nghe, thì chay tịnh là một cách cụ thể để chuẩn bị tâm hồn đón nhận lời Thiên Chúa. Kiêng bớt thức ăn là một thực hành khổ chế cổ xưa và thiết yếu trên con đường hoán cải. Chính vì tác động trực tiếp đến thân xác, việc ăn chay giúp chúng ta dễ dàng nhận ra mình đang thực sự “đói” điều gì và điều gì là cần thiết cho sự sống của mình. Hơn nữa, chay tịnh giúp chúng ta nhận diện và sắp xếp lại các “ham muốn”, giữ cho cơn đói khát sự công chính luôn sống động và giải thoát chúng ta khỏi sự tự mãn. Nhờ đó, chay tịnh dạy chúng ta biết cầu nguyện và hành động có trách nhiệm đối với tha nhân.

Với sự tinh tế thiêng liêng, Thánh Augustinô giúp chúng ta hiểu về sự giằng co giữa giây phút hiện tại và sự viên mãn trong tương lai – vốn là đặc điểm của việc canh giữ tâm hồn.

Ngài nhận xét rằng: *“Trong cuộc đời trần thế, con người có bốn phận phải đói khát sự công chính, nhưng việc no thỏa chỉ thuộc về đời sau. Các thiên thần được no thỏa với tấm bánh ấy, với lương thực ấy. Ngược lại, nhân loại chúng ta khao khát điều đó; tất cả chúng ta bị lôi kéo về phía đó trong nỗi khát khao của mình. Việc hướng tới trong khát khao ấy mở rộng tâm hồn và gia tăng khả năng của nó”*

(Thánh Augustinô, *Lợi ích của Chay tịnh*, 1, 1). Hiểu theo nghĩa này, chay tịnh không chỉ cho phép ta làm chủ lòng ham muốn, thanh luyện và giúp nó tự do hơn, nhưng còn mở rộng lòng ham muốn để nó hướng về Thiên Chúa và về những việc tốt lành.

Tuy nhiên, để thực hành chay tịnh đúng tinh thần Tin Mừng và tránh cơn cám dỗ dẫn đến tính kiêu ngạo, chúng ta phải sống chay tịnh trong đức tin và khiêm nhường. Chay tịnh phải được đặt nền tảng trên sự hiệp

thông với Chúa, bởi vì “*những ai không biết nuôi dưỡng bản thân bằng Lời Chúa thì không thể chay tịnh đúng cách*” (Đức Giáo Hoàng Bênêdictô XVI, *Giáo lý*, ngày 9 tháng 3 năm 2011). Là dấu chỉ hữu hình của cam kết nội tâm nhằm từ bỏ tội lỗi và điều ác với sự trợ giúp của ân sủng, chay tịnh cũng phải bao gồm các hình thức hy sinh khác nhằm giúp chúng ta có một lối sống chừng mực hơn, vì “*chỉ có sự khổ chế mới làm cho đời sống Kitô hữu trở nên mạnh mẽ và chân thật*” (Thánh Giáo Hoàng Phaolô VI, *Giáo lý*, ngày 08 tháng 02 năm 1978).

Về phương diện này, tôi muốn mời gọi anh chị em thực hiện một hình thức chay tịnh rất thực tế nhưng thường không được coi trọng đúng mức: đó là kiềm chế những lời nói xúc phạm và gây tổn thương tha nhân. Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc giải giáp ngôn từ, tránh những lời lẽ gay gắt và phán xét vội vàng,

kiềm chế việc vu khống và nói xấu những người vắng mặt (vốn là những người không thể tự bảo vệ mình).

Thay vào đó, chúng ta hãy nỗ lực tiết chế lời nói, nuôi dưỡng lòng tử tế và sự tôn trọng trong gia đình, giữa bạn bè, tại nơi làm việc, trên mạng xã hội, trong các cuộc tranh luận chính trị, trên truyền thông và trong các cộng đoàn Kitô hữu. Bằng cách này, những lời thù hận sẽ nhường chỗ cho những lời hy vọng và bình an.

Cùng nhau

Cuối cùng, mùa Chay nhấn mạnh đến khía cạnh cộng đồng của việc lắng nghe Lời Chúa và chay tịnh. Chính Kinh Thánh đã làm nổi bật chiều kích này theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, Sách Nôkhemia kể lại việc dân chúng tụ họp để nghe đọc công khai Sách Luật, và ăn chay để chuẩn bị cho việc tuyên xưng đức tin và thờ phượng, hầu làm mới giao ước với Thiên Chúa (x. Nkm 9,1-3).

Tương tự như vậy, các giáo xứ, gia đình, các hội đoàn và cộng đoàn tu trì được mời gọi thực hiện một hành trình chung trong mùa Chay, trong đó, việc lắng nghe Lời Chúa, cũng như lắng nghe tiếng kêu của người nghèo và của trái đất, trở thành một phần của đời sống cộng đồng, và chay tịnh trở thành nền tảng cho lòng sám hối chân thành. Trong bối cảnh ấy, việc hoán cải không chỉ liên quan đến lương tâm cá nhân, mà còn đến chất lượng các mối tương quan và những cuộc đối thoại của chúng ta. Điều đó có nghĩa là để bản thân mình bị chất vấn bởi thực tại và nhận ra điều gì thật sự dẫn dắt những khao khát của chúng ta – cả trong cộng đoàn giáo hội cũng như trong niềm khát khao công lý và hòa giải của nhân loại.

Anh chị em thân mến, chúng ta hãy xin ơn để sống một mùa Chay dẫn ta đến sự chú tâm hơn vào Thiên Chúa và những người bé mọn. Hãy xin sức

mạnh đến từ hình thức chay tịnh lan tỏa sang cả cách chúng ta sử dụng ngôn ngữ, để giảm bớt những lời gây thương tổn và nhường không gian rộng lớn hơn cho tiếng nói của tha nhân. Chúng ta hãy nỗ lực làm cho cộng đồng của mình trở thành nơi mà tiếng kêu của những người đau khổ được đón nhận, và việc lắng nghe mở ra những con đường dẫn tới việc giải phóng, giúp chúng ta sẵn sàng và hăng hái góp phần xây dựng một nền văn minh tình thương.

Tôi thành tâm chúc lành cho tất cả anh chị em và cho hành trình mùa Chay của anh chị em.

Vatican, ngày 5 tháng 2 năm 2026, Lễ nhớ Thánh Agatha, Trinh nữ Tử đạo.

LÊÔ XIV

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
vi-vn/article/thong-diep-mua-chay-2026-
cua-duc-thanh-cha-leo-xiv/](https://opusdei.org/vi-vn/article/thong-diep-mua-chay-2026-cua-duc-thanh-cha-leo-xiv/) (27-02-2026)