



TIN MỪNG

Số 301 * Tháng 3. 2018

Bản Tin & Liên Lạc Giáo Xứ Các Thánh Tử Đạo Việt Nam
Giáo Phận Rottenburg.Stuttgart



Công bố sứ điệp Mùa Chay 2018 của Đức Thánh Cha Phanxicô

VATICAN. Sứ điệp của ĐTC đã được ĐTC Peter Turkson, Bộ trưởng Bộ Phát triển nhân bản toàn diện, công bố trong cuộc họp báo sáng hôm 6-2-2018, và có chủ đề là câu trích từ Tin Mừng theo thánh Mathêu: "Vì sự ác lan tràn, tình yêu của nhiều người trở nên nguội lạnh" (Mt 24,12).

Trong sứ điệp, ĐTC cổ võ các tín hữu trong mùa chay này hãy dùng phương dược ngọt ngào là kinh nguyện, làm phúc bố thí và chay tịnh.

Kinh nguyện giúp tâm hồn chúng ta khám phá những gian dối bí mật chúng ta thường dùng để đánh lừa chính mình, để chúng ta đi tìm kiếm sự an ủi trong Thiên Chúa là Cha và là Đấng muốn cho chúng ta được sống.

Tiếp đến việc thực hành **làm phúc bố thí** giải thoát chúng ta khỏi sự ham hố và giúp khám phá tha nhân là anh chị em chúng ta: điều chúng ta sở hữu không phải chỉ là của chúng ta. ĐTC cho biết ngài "ước mong việc làm phúc được biến thành lối sống đích thực của mỗi người."

Sau cùng, **việc chay tịnh** giải tỏa bạo lực của chúng ta, và là cơ hội quan trọng để tăng trưởng. Chay tịnh cũng giúp chúng ta cảm nghiệm điều mà nhiều người khác đang thiếu thốn, thiếu những điều cần thiết và bị đói. Chay tịnh biểu lộ tình trạng tinh thần của chúng ta, đang đói khát lòng từ nhân và sự sống của Thiên Chúa. Chay tịnh đánh thức và làm cho chúng ta chú ý hơn đối với Thiên Chúa và tha nhân, thúc đẩy ý chí vâng phục Thiên Chúa, là Đấng duy nhất có thể thỏa mãn sự đói khát của chúng ta.

Trong phần kết luận, ĐTC viết: "Tôi mời gọi các phần tử của Giáo Hội hãy nhiệt thành tiên bước trên con đường Mùa Chay, được nâng đỡ nhờ các hoạt động làm phúc bố thí, chay tịnh và kinh nguyện. Nếu đôi khi lòng bác ái dường như bị tắt lịm trong bao nhiêu tâm hồn, thì nó vẫn không bị lịm đi trong con tim của Thiên Chúa! Ngài luôn ban cho chúng ta những cơ hội mới để chúng ta có thể tái bắt đầu yêu

thương. "Một cơ hội thuận tiện trong năm nay cũng là sáng kiến "24 giờ cho Chúa", mời gọi cử hành bí tích Hòa Giải trong khuôn khổ Châu Thánh thể. Năm 2018 này, sáng kiến đó sẽ được cử hành vào thứ sáu mừng 9 và thứ bảy mừng 10 tháng 3, lấy hứng từ lời Thánh Vịnh 130 câu 4: "Nơi Chúa có ơn tha thứ". Trong mỗi giáo phận, ít nhất hãy có một thánh đường được mở cửa 24 giờ liên tục, để các tín hữu có cơ hội cầu nguyện trước Thánh Thể và lãnh nhận bí tích giải tội". (Rei 6-2-2018) G. Trần Đức Anh OP

SINH HOẠT CỘNG ĐOÀN

+ TỈNH TÂM TUẦN THÁNH 2018 (tuần đại phúc) : được tổ chức vào Tam Nhật Thánh từ Thứ Năm Tuần Thánh **29.3.18** đến Chúa Nhật Phục Sinh **01.4.18** do Đức Ông Giuse Hoàng Minh Thắng ((Roma) hướng dẫn với chủ đề: "**Phúc âm hóa gia đình**".

+ Thứ Năm Tuần Thánh (29.3.18) Thánh Thể, Bí Tích Tình Yêu (**St. Andreas (Orschel Hagen)**): -17g30-18g30: Khai mạc tỉnh tâm với *đề tài 1*.

-19g-20g: Lễ Tiệc Ly chung với giáo xứ Đức.

-20g-21g: Giờ canh thức bên Chúa Thánh Thể (*cha giảng phòng hướng dẫn*).

+ Thứ Sáu Tuần Thánh (30.3.18): "Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi ban Con Một" (*Ga 3,16*) . -10g30: Tỉnh tâm Tuần Thánh *đề tài 2*.

-12g00: Cơm chay (*do cộng đoàn Reutlingen đảm trách*)

-15g00: Tỉnh tâm Tuần Thánh *đề tài 3*.

-16g00: Lễ nghi thông hối chung -Bí Tích Hòa Giải và xưng tội riêng (*cha giảng phòng*)

-16g30: Ngắm Đàng Thánh Giá (*do các bạn trẻ và các em thiếu nhi cùng với gia đình*).

-17g30: Lễ nghi tưởng niệm cuộc tử nạn của Chúa Giêsu.

(*Theo giáo luật: mọi tín hữu từ 18 tuổi – 60 tuổi buộc phải ăn chay – kiêng thịt trong ngày hôm nay. Từ 14 tuổi chỉ buộc kiêng thịt*)

+ Thứ Bảy Tuần Thánh (31.3.18): Vọng Phục Sinh (**St. Andreas (Orschel Hagen)**):

-15g00: Tỉnh Tâm giới trẻ -17g00: Tỉnh tâm Tuần Thánh *đề tài 4*

-18g00: ăn cơm chiều (*xin mỗi gia đình tự mang theo*)

-19g00: giải tội; ca đoàn tổng dượt thánh ca.

-20g30: Nghi thức vọng Phục Sinh và Đại Lễ Phục Sinh.

+ Chúa Nhật Phục Sinh (1.4.18): Mừng Chúa PS (*Künzelsau*) -14g3: Tỉnh tâm Phục Sinh – Lãnh nhận Bí tích Hòa Giải -15g30: Đại Lễ Phục Sinh.

+ Thứ Hai Phục Sinh (2.4.18): Mừng Chúa PS (St. Maria, Adlerstr. 13 - 73650 Winterbach). -10g00: Tỉnh tâm Phục Sinh – 11g00: Đại Lễ Phục Sinh.

Mong anh chị em thu xếp công ăn việc làm để về tham dự thật đông đảo, lãnh nhận hồng ân Chúa ban trong Tuần Thánh và sốt sáng mừng Chúa Phục Sinh.

☀ **Học hỏi đề tài y học "Về bệnh thoái hóa khớp và loãng xương":** Cộng đoàn Giuse Hiền hân hạnh được đón tiếp bác sĩ Trần Việt Tôn chuyên khoa về nội y và các bệnh thấp khớp. Theo bác sĩ đó là các loại Rheuma rất thường xảy ra cho người lớn tuổi, nên đa số thính giả cũng muốn biết qua về nguyên nhân, cách chữa trị và phòng ngừa. Sau thánh lễ 17.03 Stuttgart vào khoảng 16g30 tại hội trường giáo xứ HerzJesu, chân thành kính mời tất cả quý ông bà anh chị em trong cộng đoàn vùng Stuttgart và các vùng lân cận về tham dự đông đảo để được bác sĩ hướng dẫn cho đề tài rất hữu ích này.

☀ **Thông báo phiên họp 1/2018 của HDMVGX:** kính mời quý vị thành viên Hội Đồng Mục Vụ Giáo Xứ và đại diện các tổ chức thuộc giáo phận đến tham dự phiên họp 1 thường niên 2018 được tổ chức vào thứ bảy **3.3.2018** từ 11g đến 17g chiều tại hội trường Herz Jesu (Schurwaldstr. 3; Stuttgart-Ost). Chương trình chi tiết trong thư mời.

* **Góp tem cho Tin Mừng:** Ấn danh (Stuttgart: 10 Euro. Xin hết lòng ghi ơn.

SỐNG VỚI GIÁO HỘI QUA NĂM PHỤNG VỤ.

THÁNG BA 2018 – MÙA CHAY & PHỤC SINH

* **Ý cầu nguyện:** Xin cho mọi thành phần trong Giáo hội nhận ra sự khẩn thiết của việc giáo dục phân định thiêng liêng trên bình diện cá nhân và xã hội.

DL **Tháng Ba- ÂL Tháng Giêng / Mậu Tuất (thiếu)**

2 15 Thứ Sáu đầu tháng. St 37,3-4.12-13a.17b-28; Mt 21,33-43.45-46

* Kính thờ Trái Tim Cực Thánh Chúa Giêsu.

4 17 **CHÚA NHẬT III MÙA CHAY.** Xh 20,1-17; 1Cr 1,22-25; Ga 2,13-25.

8 21 Thứ Năm. Thánh Gioan Thiên Chúa, tu sĩ. Gr 7,23-28; Lc 11,14-23.

11 24 **CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY.** 2Sb 36,14-16.19-23; Ep 2,4-10; Ga 3,14-21.

13 26 Thứ Ba. Ed 47,1-9.12; Ga 5,1-3a.5-16. * Kỷ niệm ngày ĐTC Phanxicô đắc cử Giáo Hoàng (2013) nhớ cầu nguyện cho ĐTC và cho Giáo Hội

17 1/2 (Tháng Hai Mậu Tuất)

18 2 **CHÚA NHẬT V MÙA CHAY.** Gr 31,31-34; Dt 5,7-9; Ga 12,20-33.

19 3 **Thứ Hai. THÁNH GIUSE, BẠN TRĂM NĂM ĐỨC MARIA.** Lễ trọng. 2Sm 7, 4-5a.12-14a.16; Rm 4,13.16-18.22; Mt 1,16.18-21.24a (Lc 2,41-51a).

25 9 **CHÚA NHẬT LỄ LÁ. TƯỜNG NIỆM CUỘC THƯƠNG KHÓ CỦA CHÚA GIÊSU.** Làm phép và rước lá: Mc 11,1-10; (Ga 12,12-16). * Thánh lễ: Is 50,4-7; Pl 2,6-11; Mc 14,1-15,47; (Mc 15,1-39). * Ngày thánh hóa giới trẻ.

29 13 **THỨ NĂM TUẦN THÁNH. CHÚA LẬP BÍ TÍCH THÁNH THỂ & CHỨC LINH MỤC.** THÁNH LỄ TIỆC LY. Xh 12,1-8.11-14; 1Cr 11,23-26; Ga 13,1-15.

30 14 **THỨ SÁU TUẦN THÁNH. TƯỜNG NIỆM CUỘC THƯƠNG KHÓ CỦA CHÚA**

GIÊ-SU. Buộc giữ chay và kiêng thịt. Is 52,13-53,12; Dt 4,14-16; 5,7-9; Ga 18,1-19,42.

31 15 **THỨ BẢY TUẦN THÁNH ĐÊM CANH THỨC VƯỢT QUA** lễ vọng Phục Sinh. 1) St 1,1-2,2 (St 1,1.26-31a). 2) St 22,1-18 (St 22,1-2.9a.10-13.15-18). 3) Xh 14,15-15,1a. 4) Is 54,5-14. 5) Is 55,1-11. 6) Br 3,9-15.32-4,4. 7) Ed 36,16-17a.18-28. 8) Rm 6,3-11. 9) Mc 16,1-8.

LỜI CHÚA tháng 3.2018: : “Nhân danh Đức Kitô, chúng tôi nài xin anh em hãy lo làm hòa lại với Thiên Chúa. ²¹ Đấng không hề biết tội, thì vì ta, Thiên Chúa đã cho làm thành sự tội, ngõ hầu trong Ngài ta được trở thành sự công chính của Thiên Chúa.” (2 Co 5, 20)

Lịch Trình Thánh Lễ tại các cộng đoàn

4.3 CĐ Bác Ái (Schorndorf): 10g00 BT hòa giải; 10g20: nguyện kinh; 10g30 Lễ (St. Maria, Adlerstr. 13 - 73650 Winterbach).

10.3 CĐ Phaolô Lê Bảo Tịnh (Heidenheim & Ulm): 14g30 BT hòa giải; 15g Lễ (Zur Dreifaltigkeit, Verdissstr. 13, Heidenheim).

11.3 CĐ Thánh Phêrô (Künzelsau): 14g30 Bí tích hòa giải; 14g50: nguyện kinh; 15g00 Lễ (St. Maria, Hirtengasse 31, 74523 Schwáb.-Hall Hesselental).

17.3 CĐ Giuse Hiền (Stuttgart): 14g30 Bí tích hòa giải; 14g50: nguyện kinh; 15g00 Lễ (Herz Jesu – Schurwaldstr. 3, 70188 Stuttgart)

18.3 CĐ Thánh Giuse (Ravensburg): 14g30 Bí tích hòa giải; 15g00 Lễ Bồn Mạn (Heilig Kreuz, Bischof-Ketteler-Straße 2, 88212 Ravensburg)

25.3 CĐ Phaolô Hạnh (Spaichingen & Tuttlingen): 14g30 BT hòa giải; 14g50: nguyện kinh; 15g00 Lễ (Maria Königin, Bergstr. 63; 78532 Tuttlingen).

29.-31.3 CĐ Tôma Thiện (Reutlingen): Chương trình Tĩnh Tâm Tuần Thánh do Đức Ông Giuse Hoàng Minh Thắng hướng dẫn. Xin xem chương trình chi tiết ở trên (St. Andreas, Nürnbergstr. 184, 72760 Reutlingen Orschel-Hagen).

☀ **Báo trước lịch trình Thánh Lễ trong tháng 4.2018** (nếu không có gì thay đổi vào phút chót : 1.4: Künzelsau ; 2.4: Schorndorf; 8.4: Stuttgart; 21.4: Spaichingen; 22.4: Reutlingen; 28.4 Ravensburg; 29.4: Heidenheim.

☀ **Trung Tâm Mục Vụ Công Giáo Việt Nam Giáo Phận Rottenburg-Stuttgart :** Pfizerstrasse 5, 70184 Stuttgart - Tel. 0711-236 90 93; Ban tối: Handy 01522-9866283. **Email Giáo Xứ:** Info@gxvn-stuttgart.de * Lm. Stêphanô Bùi Thượng Lưu

* Khóa Dưỡng Sinh

Đức Ông Hoàng Minh Thắng hướng dẫn

* **Thời gian:** được tổ chức sau Lễ Phục sinh từ 9g00 thứ ba mùng 03.04 đến hết thứ năm mùng 05.04.2018 ... **Nội dung khóa học** (xin đọc ở dưới)

* **Địa điểm:** hội trường St. Andreas, Nürnbergstr. 184, 72760 Reutlingen Orschel-Hagen).

1) Xin các ban đại diện ghi danh những người trong cộng đoàn muốn theo học. xin các học viên ở cộng đoàn xa phải tự lo chỗ ngủ.

2) Các bữa ăn + nước uống sẽ được ban đại diện đảm trách... Các tham dự viên góp phí tôn cho quỹ chung.

NỘI DUNG KHOÁ DƯỠNG SINH

I. Thiên Khí Năng hay Năng Lượng Vi Ba

1. Các dạng thức khác nhau của năng lượng cần thiết cho sự sống con người: khí (dưỡng khí), nước, mặt trời, gió, mưa, thực phẩm vv.
2. Các tế bào ung thư thiếu 35% dưỡng khí: cần hít thở đúng cách để khỏe mạnh. Ở đâu có tràn đầy dưỡng khí ở đó không vi trùng nào có thể sống được.
3. Gần 80% cơ thể là nước. Các tế bào rất cần nước cho các phản ứng hoá học và trao đổi chất dinh dưỡng: mỗi ngày cần uống 2-3 lít nước. Tốt nhất là nước chung cất tinh khiết pha Sodium Bicarbonate hay Magnesium Chloride để có chất kiềm Alkaline giúp diệt axit trong người
4. Khi cơ thể quá axit tức độ kiềm dưới 5 lâu ngày các cơ phận sẽ đau yếu và bị ung thư. Cần giữ độ kiềm ở 7.35-7.45 là lý tưởng sẽ không bệnh tật và đau nhức.
5. Nên kiểm soát độ kiềm thường xuyên bằng giấy quỳ có bán tại các pharmacy.

II. Mười hai điểm tụ hội năng lượng: các chakra (lỗ xoáy năng lực) trên cơ thể con người.

1. Chúng gồm 6 cặp âm dương và tương dương với các hạch nội tiết (hormone).
2. Cách hít thở để nạp năng lượng: hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng, chậm và sâu, đầu không nghiêng.
3. Các thế đặt tay chuyên Thiên Khí Năng cải tiến sức khỏe.
4. Đau đầu đặt đây.

III. Tương ứng giữa các cơ phận trong người

1. Tai, mắt, mũi, lưỡi, tay, chân, cột sống
2. Xoa bóp phản xạ học và tác động trên các vùng tai, mắt, tay chân nhất là lòng bàn tay lòng bàn chân để chữa bệnh và cải tiến sức khỏe

IV. Tẩy lọc cơ thể

1. Một ngày: tẩy độc loại trừ cholesterol
2. Một ngày rửa loại trừ sạn thận, sạn gan, sạn mật
3. Ba ngày loại trừ sạn thận, sạn gan, sạn mật

V. Bổ sung khoáng chất

1. Ba khoáng chất cần thiết cho sức khỏe: Sodium Bicarbonate, Magnesium Chloride, Iodine
 - Sodium bicarbonate giữ độ kiềm cao và loại trừ axit và đau nhức
 - Magnesium Chloride cần thiết cho 300 phản ứng hoá học trong cơ thể bao gồm cả hệ thống não bộ. Thiếu nó có thể bị nhiều bệnh khác nhau trong đó có cả vẩy nến, trầm cảm, mệt mỏi, mất ngủ, âu lo, bồn chồn, kém trí nhớ, tự kỷ, chân tay run rẩy Parkinson...
 - Iodine cần thiết cho các tuyến nội tiết đặc biệt tuyến giáp trạng. Thiếu Iodine nữ giới dễ bị ung thư cổ, ung thư vú và ung thư tử cung, nam giới ung thư tuyến tiền liệt.
2. Uống, xoa bóp, tắm ngâm mình trong nước pha khoáng chất giúp loại trừ rất nhiều bệnh tật kể cả ung thư.
3. Muối biển chết chứa 35% Magnesium Chloride và mọi khoáng chất cần thiết cho cơ thể.
4. Muối hồng Himalaya rất giàu chất dinh dưỡng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

VI. Thay đổi chế độ ăn uống, mặc

1. Ăn ít thịt, nhiều rau đậu củ quả và trái cây.
2. Các loại rau mầu xanh đậm chứa nhiều Alkaline.
3. Một đĩa đậu đỏ (red beans) chứa lượng chất đạm bằng một miếng bitê lớn.
4. Thịt cá đều nhiều axit vì trước khi chết thú vật và cá hấp hồi sợ hãi tiết ra axit. Vì thế thịt cá chúng ta ăn rất nhiều axit.
5. Khi bị ung thư phải triệt để kiêng đường trắng, thịt đỏ và tất cả mọi thực phẩm chế từ sữa vì chúng tạo ra chất nhầy (mucus) nuôi các tế bào ung thư lớn nhanh.
6. Mặc ấm áp: đầu đội mũ, cổ quàng khăn, ngực, lưng và chân đi tất ấm

VII. Một số dụng cụ giúp cải thiện sức khoẻ

1. Vòng Thiên Khí Năng và Miếng Dán Thiên Khí Năng WRED (Wellbeing-Revitalizing-Energetic- Device) Vật dụng tái tạo năng lượng.
 - Vòng – miếng dán mầu trắng
 - Vòng – miếng dán mầu hồng
 - Vòng – miếng dán mầu da cam
2. Biomat – đệm đá thạch anh
3. Biobelt – dây đeo lưng đá thạch anh
4. Thể dục Bàn nhún Rebounder –Trampoline
5. Đạp Ma Dịch Cân Kinh

VIII. Dược thảo

- Trà Thiên Phước - Trà Ớt
- Trà Thiên Bình - Trà Thiên An
- Rượu tỏi - Rượu gừng
- Rượu ớt
- Gia vị đại bổ: ớt-hành-tỏi-gừng-riềng-nghệ mỗi thứ 100 gr xay nhuyễn pha với giấm táo (đặc lỏng tùy ý) và 6 muỗng mật ong. Có thể dùng ngay như gia vị hay pha với nước ấm uống như thuốc ngày 2-3 lần trước hay sau bữa ăn: chữa bá bệnh vì chỉ ớt không đã chữa được hơn 80 thứ bệnh khác nhau.
 - Dầu dừa
 - Lá Nim

IX. Một số thực phẩm dinh dưỡng

- 6 thực phẩm giết các tế bào ung thư: rau lá xanh, đậu, hành tỏi, nấm, các quả mọng (dâu tây, việt quất, mâm xôi đen), các loại hạt và quả kiên
- 7 món ăn thơm ngon dưỡng sinh phòng ngừa bệnh tật: Nấm đông cô (nấm hương), rong biển, mộc nhĩ (nấm mèo), bí đỏ (bí ngô), súp lơ, cà rốt, cải bó xôi (rau chân vịt)
- 7 thực phẩm ngừa ung thư: Rau thuộc họ cải, gừng, nghệ, hành lá, gừng, cà chua, tỏi.
- 4 món ăn chữa viêm khớp: gạo lứt, đậu xanh, ngải cứu, khoai sọ.
- 23 công hiệu của bí đao
- Các lợi ích của khoai lang
- Tỏi đệ nhất gia vị phòng chống hơn 150 thứ bệnh trong đó có mọi loại ung thư
 - 10 tác dụng chính của tỏi
 - 10 công dụng trị bệnh của gừng
 - Sáng sớm ăn gừng tốt hơn uống nước sâm
 - Nghệ Curcumin chữa ung thư
 - Ăn đậu để sống khoẻ: đậu tương non bổ tâm hạ áp; đậu đỏ kiện tỳ tiêu thũng; đậu xanh thanh nhiệt giải độc; đậu đen bổ thận kháng lão hoá; đậu nành giảm mỡ chống ung thư; đậu trạch (đỗ leo) giảm béo và tăng cường trao đổi chất; đậu ngũ sắc (cháo ngũ bảo) tu dưỡng ngũ tạng...

X. Thực tập bấm huyệt chữa

- Nhức đầu – nhức đầu kinh niên
- Đau cổ (cervicale)
- Cải thiện thị giác (mỏi mắt, mờ mắt, nhức mắt...)
- Cải thiện thính giác (điếc, ù tai, ò tai, có tiếng kêu trong tai...)
- Đau cánh tay
- Đau chân
- Đau lưng
- Đau thận

LM Giuse Hoàng Minh Thắng