

Sống đạo hôm nay ĐỀ CUỘC SỐNG TRỞ NÊN HẠNH PHÚC VÀ VUI VẺ HƠN?

1. Đếm những điều hạnh phúc và may mắn quanh mình

Cách tốt nhất để thực hiện điều này là bạn lập ra quyển sổ tay như dạng “Nhật ký biết ơn”, trong đó bạn ghi từ 3 - 5 điều mà bạn biết ơn và cảm kích nhiều nhất. Thực hiện điều này một tuần một lần và đọc nó vào đêm chủ nhật. Cố gắng ghi vào “Nhật ký biết ơn”, càng nhiều điều làm cho bạn hạnh phúc càng tốt.

2. Tập thể hiện lòng tốt

Trở nên tử tế với những người khác, bất kể là bạn bè hay người lạ. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy khoan dung, độ lượng và có quan hệ tình cảm tốt hơn với những người khác. Nó cũng giúp bạn luôn nở nụ cười, sẽ nhận được sự trả ơn từ những người chung quanh.

3. Thương thức niềm vui và điều kỳ diệu thoáng qua trong cuộc sống

Biết thương thức hương vị ngọt ngào của quả dâu chín hoặc sự ấm áp của mặt trời khi bạn bước ra từ bóng tối. Một vài nhà tâm lý còn khuyên bạn nên chụp những bức ảnh ghi lại những khoảnh khắc thích thú trong cuộc sống để bạn xem lại khi rơi vào những thời điểm thiếu niềm vui.

4. Cảm ơn người giúp đỡ mình

Nếu nợ ai đó đã từng giúp mình vượt qua một thời điểm khó khăn trong cuộc sống, bạn đừng do dự mà hãy ngay lập tức bày tỏ lòng biết ơn của mình. Nếu có thể, bạn nên gặp trực tiếp người đó để nói lời cảm ơn.

5. Học cách tha thứ

Vứt bỏ sự giận dữ và oán giận bằng cách viết một lá thư bày tỏ sự tha thứ cho ai đó đã xúc phạm hoặc làm điều gì xấu đối với bạn. Không biết tha thứ gắn liền với sự suy tư dai dẳng và sự nung nấu phục thù, trong khi biết tha thứ sẽ giúp bạn có được những cảm giác tốt đẹp về quá khứ và đầu óc yên tĩnh, thoải mái, bình an.

6. Dành thời gian và sức lực vào bạn bè và gia đình

Nơi bạn sống, thu nhập, địa vị xã hội và thậm chí cả sức khỏe đều chỉ có những tác động nhỏ đến cuộc sống của bạn. Nhân tố lớn nhất, có tác động mạnh mẽ nhất, đó là mối quan hệ cá nhân. Hãy vun đắp cho điều đó thật nhiều.

7. Chăm sóc cơ thể mình

Ngủ, luyện tập thể thao và cười thật nhiều - tất cả có thể giúp bạn có tâm trạng thoải mái trong khoảng thời gian ngắn. Luyện tập những điều này thường xuyên sẽ giúp cuộc sống hằng ngày của bạn thoải mái hơn.

8. Vạch ra kế hoạch đối phó với stress

Bạn hãy tin vào những câu thành ngữ “Điều đó rồi sẽ qua đi” hoặc “Điều đó sẽ không giết chết tôi, trái lại sẽ giúp tôi trở nên mạnh mẽ hơn”.

Và quan trọng nhất, bạn hãy tập những điều ấy trong cầu nguyện tin tưởng Chúa.



St. Vincent Liem Centre

95 Mount Alexander Road, Flemington, Vic. 3031

Tel: (03) 9376 4864 – Mob: 0435 582 525

Email: ngoctanss2014@yahoo.com.au

Website: www.vinhsonliem.org

HÔM NAY 05.08.2018

CHÚA NHẬT XVIII THƯỜNG NIÊN B

PHỤNG VỤ LỜI CHÚA

Đáp Ca: Chúa Ban Bánh bởi trời, nuôi dưỡng họ.

Halleluia: Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn nhờ mọi lời miệng Thiên Chúa phán ra. **Halleluia.**

TM: Gioan 6, 24-35

THÁNH THỂ

Nguồn mạch
sự sống



HÃY ĐẾN THỜ
LAY
Thứ 5 hàng tuần

10/ Hợp với
Tang Quyên
và Đoàn
Thiếu Nhi,
CĐ chúng
ta cầu
nguyện cho
Trưởng
Anton Phạm
Đình Bảo
Ân Anthony
mới qua đời

Thông tin trong tuần

- 1/ Hôm nay Chúa Nhật 05/08, bắt đầu tuần lễ cầu nguyện cho ơn gọi quốc gia Úc.
- 2/ Lễ Đức Mẹ LH & xác về trời : Thứ Ba 14/8, lễ vọng lúc 6.30pm, Thứ Tư : 15/8, lễ buổi sáng lúc 10am và buổi chiều lúc 6.30pm.
- 3/Thùng tiền ủng Đại Hội Lavang Toàn Quốc thu được \$2,185. Cảm ơn ACE và xin ACE tiếp tục ủng hộ (dưới chân Mẹ Lavang)
- 4/ Cảm ơn ACE đã đến họp HĐMV, tối thứ 3 (31/7 vừa qua). Tuy nhiên, một số thành viên Ban MV và hội Đoàn vẫn còn vắng mặt.
- 5/ Tuần tới (12/8), có lần quyên đặc biệt cho Giáo Phận (CatholicCare Sunday Appeal), xin ACE chúng ta ủng hộ cho công việc từ thiện của GP trong lần quyên thứ hai. Cảm ơn ACE.
- 6/ Mời các GK, Hội đoàn . . . đăng ký âm Thực cho gian hàng của mình trong ngày Lễ Hội Vinh Sơn Liem 3/11. Xin sớm liên hệ Chị Sáng BMV.
- 7/ Xin Các GK, và các Hội Đoàn gửi danh sách đề cử cho cuộc Bầu Cử Ban Mục Vụ, thông tin gửi cho Ông Trị hoặc Ông Hải trước tuần cuối tháng 8/2018.
- 8/ Bảng tạ ơn Đức Mẹ Sầu Bi Vườn PS, sẽ được gửi đi khắc chữ vào cuối Tháng 8/2018.
- 9/ Giờ cầu LCTX, do Cha Paul Thiên, lúc 3pm, Chúa Nhật

ĐẠI HỘI GIỚI TRẺ THẾ GIỚI SẼ ĐƯỢC TỔ CHỨC TẠI PANAMA TỪ 22 ĐẾN 27 THÁNG GIÊNG NĂM 2019

Sau khi đọc kinh truyền tin với khách hành hương tại quảng trường Thánh Phêrô, Đức Giáo Hoàng Phanxicô đã chính thức công bố Ngày Đại Hội Giới Trẻ Thế Giới sẽ được tổ chức tại Panama, Nam Mỹ Châu, vào ngày 22 đến 27 tháng Giêng năm 2019. Cùng với hai bạn trẻ đứng bên Ngài, ĐGH đã dùng tablet ghi danh tham dự đại hội.

Ngài nói: “Đây, tôi đã ghi danh làm khách hành hương tham dự Ngày Đại Hội Giới Trẻ Thế Giới. Tôi mời gọi các bạn thanh thiếu niên trên toàn thế giới sống biến cố ơn sung, huynh đệ với đức tin và tinh thần phấn khởi, bằng cách hoặc đi Panama, hoặc tham dự biến cố này cùng với cộng đồng của quý bạn”. Ngay từ bây giờ khách hành hương có thể ghi danh trực tuyến tham dự đại hội Giới Trẻ Thế Giới như Đức Thánh Cha đã làm; Ghi danh tại: <http://www.panama2019.pa/en/registration-of-pilgrims/>

Tin Mừng cho trẻ:

JESUS, THE REAL THING

Theme: Jesus is the one sent from God

Scripture: Jesus replied, “I tell you the truth, you want to be with me because I fed you, not because you understood the miraculous signs. 27 But don't be so concerned about perishable things like food. Spend your energy seeking the eternal life that the Son of Man can give you. For God the Father has given me the seal of his approval.”

Cộng Đoàn, luôn ghi nhớ và cầu nguyện cho tất cả quý ân nhân, những người yêu mến đóng góp xây dựng CĐ

Đóng góp trong Tuần

29 – 07 - 2018

Lần 1 : \$ 1,290

Lần 2 : \$ 1,225

Đức Mẹ VPS tuần qua: \$ 1000

THÁNH LỄ TẠI TRUNG TÂM

Thứ Bảy : 06g00 tối – Thánh Lễ
Chúa nhật : 08g45 sáng – Thánh Lễ
: 11g30 sáng – Thánh Lễ
: 03.00 chiều – Giờ Lòng CTX
: 05g00 chiều – Thánh Lễ
Thứ Ba, Năm, Sáu: 06g00 tối (Mùa đông)
: 06g30 tối (Mùa Hè)

Thứ Tư : 10g00 sáng

Đặc biệt, tối thứ năm hàng tuần có châu phép lành Thánh Thể và lần chuỗi Mân Côi.

Thứ Sáu Đầu Tháng: 06g30 tối (Mùa đông: 6,00pm), 3.00pm Giờ Lòng Chúa Thương Xót.
Giải tội : Trong giờ châu tối Thứ Năm hàng tuần.
Ngoài ra xin vui lòng liên hệ với Lm trước giờ lễ
Rửa tội trẻ Em: Thứ Bảy cuối tháng lúc 10 am
Hôn Phối: Gặp Lm Quản nhiệm để cùng sắp xếp.

Thừa tác viên

Lời Chúa và Thánh Thể:

CN: 05/08/2018

Thứ 7: O/B: Hạ Anh
O/B: Trần Thị Oanh
Trao MTC: O: Mai Thanh Hải

Chúa Nhật:

- 08g45: Thiếu nhi Thánh Thể
Trao MTC: O/B: Nguyễn Văn Triết
O/B: Trương Văn Công
- 11.30: O/B: Lê Thủy
O/B: Không Bạch Yến
Trao MTC - O/B: Vũ Văn Thịnh
O/B: Phạm Văn Hóa
Đọc Sách- 05.00: Ca Đoàn Cecilia
Trao MTC: O/B: Phạm Văn Hóa

PHỤNG VỤ LÀ GÌ? TẠI SAO CẦN CÓ PHỤNG VỤ TRONG GIÁO HỘI?

TẦM QUAN TRỌNG CỦA PHỤNG VỤ TRONG ĐỜI SỐNG CỦA GIÁO HỘI.

Kính thưa Anh chị em, có nhiều người trong chúng ta nhiều khi chưa biết rõ hai từ “ Phụng Vụ”, hay phụng vụ là gì, nó liên quan gì đến người Ki tô giáo. Loạt bài trích dẫn này, giúp chúng ta hoặc tìm hiểu học hỏi thêm, hoặc ôn lại kiến thức giáo lý, nhờ thế, làm cho đời sống đức tin được sinh động hơn, khi hiệp thông chia sẻ việc phụng thờ của Giáo Hội.

Phụng vụ thánh (Sacred Liturgy=liturgia) là toàn thể việc phụng thờ, ca tụng, tạ ơn và xin ơn Thiên Chúa mà Giáo Hội, với tư cách là Hiền Thê của Chúa Kitô, hàng ngày cử hành qua kinh nguyện, nhất là cử hành Thánh lễ Tạ Ơn và các Bí tích nhân danh Chúa Kitô (in persona Christi) để xin ơn cứu chuộc của Chúa tiếp tục ban phát cho những ai thành tâm thiện chí muốn hưởng nhờ để hy vọng được sống hạnh phúc đời đời với Chúa trên Nước Trời mai sau.

Nói cách khác, Phụng vụ Thánh là việc thi hành chức vụ Tư Tế của Chúa Kitô, Thầy Cả Thượng phẩm tiếp tục dâng lại Hy Tế của Người cách bí nhiệm qua tác vụ của Giáo Hội, hay nói rõ hơn, qua thừa tác vụ của những tư tế có chức Thánh là Giám Mục và Linh mục.

Thật vậy, mỗi khi các vị này cử hành các bí tích nhất là bí tích Thánh Thể, tức Thánh lễ Tạ ơn thì Chúa Giêsu lại hiện diện cách bí nhiệm để dâng lên Chúa Cha Hy tế mà Người đã một lần dâng trên thập giá năm xưa. Và mỗi lần Hy Tế thập giá được cử hành trên bàn thờ, nhờ đó " **Chúa Kitô, chiến vượt qua của chúng ta chịu hiến tế (1 Cor 5,7) thì công trình cứu chuộc chúng ta được thực hiện.**" (x. Hiến Chế Lumen Gentium (LG) số 3)

Nghĩa là, mỗi lần Thánh lễ Tạ Ơn được cử hành theo đúng Lễ Qui Rôma (Roman Rite) ở bất cứ nơi nào trong Giáo Hội, thì ơn cứu chuộc của Chúa Kitô lại được áp dụng cho chúng ta ngày nay cùng thể thức và mục đích của Hy Tế lần đầu tiên Chúa đã dâng lên Chúa Cha qua hy sinh đổ máu và chết trên thập giá khi xưa...Do đó, Thánh lễ được coi là "**nguồn mạch và chóp đỉnh của tất cả đời sống Kitô giáo**" (Sđd, số 11) và cũng là suối mạch thiêng liêng của đời sống Giáo Hội.