

FROM THE PASTOR'S DESK

Sunday, March 15, 2026

Dear Families and Friends,

I would like to share the Lenten Message of the Holy Father, Leo XIV (Part II)

“Listening and Fasting: Lent as a Time of Conversion”

Dear brothers and sisters,

Fasting

If Lent is a time for listening, *fasting* is a concrete way to prepare ourselves to receive the word of God. Abstaining from food is an ancient ascetic practice that is essential on the path of conversion. Precisely because it involves the body, fasting makes it easier to recognize what we “hunger” for and what we deem necessary for our sustenance. Moreover, it helps us to identify and order our “appetites,” keeping our hunger and thirst for justice alive and freeing us from complacency. Thus, it teaches us to pray and act responsibly towards our neighbor.

With spiritual insight, Saint Augustine helps us to understand the tension between the present moment and the future fulfilment that characterizes this custody of the heart. He observes that: “In the course of earthly life, it is incumbent upon men and women to hunger and thirst for justice, but to be satisfied belongs to the next life. Angels are satisfied with this bread, this food. The human race, on the other hand, hungers for it; we are all drawn to it in our desire. This reaching out in desire expands the soul and increases its capacity.”^[2] Understood in this way, fasting not only permits us to govern our desire, purifying it and making it freer, but also to expand it, so that it is directed towards God and doing good.

However, in order to practice fasting in accordance with its evangelical character and avoid the temptation that leads to pride, it must be lived in faith and humility. It must be grounded in communion with the Lord, because “those who are unable to nourish themselves with the word of God do not fast properly.”^[3] As a visible sign of our inner commitment to turn away from sin and evil with the help of grace, fasting must also include other forms of self-denial aimed at helping us to acquire a more sober lifestyle, since “austerity alone makes the Christian life strong and authentic.”^[4]

In this regard, I would like to invite you to a very practical and frequently unappreciated form of abstinence: that of refraining from words that offend and hurt our neighbor. Let us begin by disarming our language, avoiding harsh words and rash judgement, refraining from slander and speaking ill of those who are not present and cannot defend themselves. Instead, let us strive to measure our words and cultivate kindness and respect in our families, among our friends, at work, on social media, in political debates, in the media and in Christian communities. In this way, words of hatred will give way to words of hope and peace.

- ***Pope Leo XIV***

... to be continued

Fr. Andrew C. Nguyen

Pastor

THƯ CHA CHÍNH XỨ

Chủ nhật, ngày 15 tháng 3 năm 2026

Kính thưa Quý Cụ, Quý Ông Bà và Anh Chị Em:

Tôi xin chia sẻ Thông điệp Mùa Chay của Đức Thánh Cha Leo XIV (Phần II)

“Lắng nghe và Ăn chay: Mùa Chay là thời gian hoán cải”

Anh chị em thân mến,

Ăn chay

Nếu Mùa Chay là thời gian để lắng nghe, thì ăn chay là một cách cụ thể để chuẩn bị bản thân đón nhận Lời Chúa. Kiêng ăn là một thực hành khổ hạnh cổ xưa, rất cần thiết trên con đường hoán cải. Chính vì liên quan đến thân thể, ăn chay giúp chúng ta dễ dàng nhận ra mình “thèm” gì và cần gì để duy trì sự sống. Hơn nữa, nó giúp chúng ta xác định và sắp xếp “khát vọng” của mình, giữ cho lòng khao khát công lý luôn sống động và giải thoát chúng ta khỏi sự tự mãn. Do đó, nó dạy chúng ta cầu nguyện và hành động có trách nhiệm đối với tha nhân.

Với sự hiểu biết tâm linh, Thánh Augustinô giúp chúng ta hiểu được sự căng thẳng giữa hiện tại và sự viên mãn trong tương lai, là điều đặc trưng cho việc giữ gìn tâm hồn này. Ngài nhận xét rằng: “Trong suốt cuộc đời trần thế, con người có bốn phận phải đối khát công lý, nhưng sự thỏa mãn thuộc về đời sau. Các thiên thần được thỏa mãn với thứ bánh này, thực phẩm này. Mặt khác, loài người lại khao khát nó; tất cả chúng ta đều bị thu hút bởi nó trong khát vọng của mình. Sự vươn tới trong khát vọng này mở rộng tâm hồn và tăng cường khả năng của nó.” Hiểu theo cách này, ăn chay không chỉ cho phép chúng ta kiểm soát ham muốn của mình, thanh lọc nó và làm cho nó tự do hơn, mà còn mở rộng nó, để nó hướng về Chúa và làm điều thiện.

Tuy nhiên, để thực hành ăn chay theo đúng bản chất Tin Mừng và tránh cám dỗ dẫn đến kiêu ngạo, nó phải được sống trong đức tin và sự khiêm nhường. Việc ăn chay phải được đặt nền tảng trong sự hiệp thông với Chúa, bởi vì “những người không thể nuôi dưỡng bản thân bằng lời Chúa thì không ăn chay đúng cách. “Là một dấu hiệu hữu hình của cam kết nội tâm của chúng ta để từ bỏ tội lỗi và điều ác với sự trợ giúp của ân sủng, việc ăn chay cũng phải bao gồm các hình thức tự kiểm chế khác nhằm giúp chúng ta có được một lối sống tiết độ hơn, vì “chỉ có sự khắc khổ mới làm cho đời sống Kitô giáo mạnh mẽ và chân thực.”

Về vấn đề này, tôi muốn mời gọi các bạn đến với một hình thức kiêng khem rất thiết thực và thường bị đánh giá thấp: đó là kiềm chế những lời nói xúc phạm và làm tổn thương người lân cận. Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách làm dịu ngôn từ của mình, tránh những lời lẽ gay gắt và phán xét vội vàng, kiềm chế việc vu khống và nói xấu những người không có mặt và không thể tự bảo vệ mình. Thay vào đó, chúng ta hãy cố gắng cân nhắc lời nói của mình và vun đắp lòng tốt và sự tôn trọng trong gia đình, giữa bạn bè, nơi làm việc, trên mạng xã hội, trong các cuộc tranh luận chính trị, trên các phương tiện truyền thông và trong cộng đồng Kitô hữu. Như thế, những lời nói thù hận sẽ nhường chỗ cho những lời của hy vọng và bình an. ... còn tiếp

- Đức Giáo Hoàng Leo XIV

Lm. Phêrô Nguyễn Chí Thông

Chánh xứ

MENSAJE DE NUESTRO PARROCO

Domingo 15 de marzo, 2026

Estimadas Familias y Amigos:

Me gustaría compartir el Mensaje de Cuaresma del Santo Padre, León XIV (Parte II).

"Escuchar y ayunar. La Cuaresma como tiempo de conversión"

Queridos hermanos y hermanas:

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo. San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: “es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos”.

El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien. Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque “no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios”.

En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que “sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana”.

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz. - *Papa León XIV* ... continuará

Padre Andrew C. Nguyen

Párroco