

5 TUẦN HƯỚNG VỀ THẬP TỰ

(Mùa Thương Khó 2026)

Chủ đề: “Ngài đã yêu kẻ thù về mình...cho đến cuối cùng” (Giăng 13:1)

- Cầu xin Hội Thánh được chữa lành và phục hồi
- 6 ngày mỗi tuần (Thứ Hai – Thứ Bảy)
- Mỗi ngày gồm: Kinh thánh + suy ngẫm
- Thứ 6 kiêng ăn (nếu có thể) - Nhớ tình yêu Chúa
 - Chọn 12 tiếng - sáng đến tối
 - Chọn 24 tiếng - tối thứ 5 đến tối thứ 6

TUẦN 1 — ĐI TRONG ÁNH SÁNG

(March 2-7)

Chủ đề: *Sự ăn năn thành thật đem lại chữa lành*

Trọng tâm: *Sự chữa lành bắt đầu bằng sự khiêm nhường.*

Ngày 1 – Bước đi trong sự sáng (1 Giăng 1:5–10)

Suy ngẫm: Hội Thánh khỏe mạnh không phải là Hội Thánh hoàn hảo, nhưng là Hội Thánh sống thật.

Cầu nguyện: “Lạy Chúa, giúp chúng con sống trong lẽ thật, không sống vì thể diện.”

Ngày 2 – Tấm lòng tan vỡ (Thi Thiên 51:1–12)

Suy ngẫm: Sự phục hồi bắt đầu từ sự ăn năn cá nhân.

Cầu nguyện: “Xin tạo trong con một lòng trong sạch.”

Ngày 3 – Xin dò xét lòng con (Thi 139:23–24)

Suy ngẫm: Xin Chúa bày tỏ những kiêu ngạo, tổn thương hay cay đắng còn ẩn giấu.

Cầu nguyện: “Xin chỉ cho con điều đang cản trở tình yêu.”

Ngày 4 – Xung tội với nhau (Gia-cơ 5:16)

Suy ngẫm: Chữa lành tuân chậy khi sự xung nhận thay thế sự phòng thủ.

Cầu nguyện: “Xin khiến Hội Thánh chúng con là nơi an toàn để sống thật.”

Ngày 5 – Từ tối tăm sang ánh sáng (Êphê 5:8–11)

Suy ngẫm: Không thể xây dựng lại sự hiệp một nếu vẫn còn ẩn mình trong bóng tối.

Cầu nguyện: “Xin Chúa giúp con đi trong sự sáng của lòng trong sạch và tình yêu thương anh em.”

Ngày 6 – Trở lại tình yêu ban đầu (Khải 2:1–5)

Suy ngẫm: Bận rộn hầu việc không thay thế được tình yêu dành cho Chúa.

Cầu nguyện: “Xin đưa chúng con trở lại với tình yêu đầu tiên.”

TUẦN 2 — NHỚ LÒNG THƯƠNG XÓT CHÚA

(March 9-14)

Chủ đề: *Chúng ta được Chúa yêu trước khi chúng ta làm được điều gì*

Trọng tâm: *Tình yêu bảo đảm chữa lành những tâm lòng bất an.*

Ngày 1 – Khi chúng ta còn là tội nhân (Rô 5:6–11)

Suy ngẫm: Đáng Christ yêu chúng ta trong lúc tệ nhất.

Cầu nguyện: “Lạy Chúa, xin giúp con tin rằng Ngài đã yêu con khi con còn yếu đuối và tội lỗi.”

Ngày 2 – Không còn sự đoán phạt (Rôm 8:1–11)

Suy ngẫm: Sự xấu hổ không chữa lành được điều ân điển có thể làm.

Cầu nguyện: “Xin giải phóng con khỏi mọi sự tự kết án, và cho con bước đi trong tự do của ân điển.”

Ngày 3 – Người Cha chạy ra đón (Lu 15:11–24)

Suy ngẫm: Đức Chúa Trời phục hồi phẩm giá trước khi sửa dạy.

Cầu nguyện: “Lạy Cha, xin giúp con trở về với Ngài không sợ hãi, và học cách đón nhận người khác bằng tình yêu như Ngài.”

Ngày 4 – Lòng thương xót của Chúa Giê-xu

Ma-thi-ơ 9:35–38

Suy ngẫm: Chúa nhìn người ta bằng lòng thương xót, không bằng sự bực bội.

Cầu nguyện: “Xin cho con có ánh mắt thương xót thay vì phán xét.”

Ngày 5 – Được yêu như con cái (1 Giăng 3:1–3)

Suy ngẫm: Chúng ta phục vụ từ địa vị làm con, không phải để tìm địa vị cao trọng ấy.

Cầu nguyện: “Cảm tạ Chúa vì con được gọi là con cái Ngài. Xin giúp con sống xứng với căn tính ấy.”

Ngày 6 – Tình yêu trọn vẹn (1 Giăng 4:16–19)

Suy ngẫm: Sự sợ hãi chia rẽ; tình yêu đem lại sự vững vàng.

Cầu nguyện: “Xin tình yêu trọn vẹn của Ngài đẩy lui mọi sợ hãi trong lòng con.”

TUẦN 3 — THỰC HÀNH YÊU THƯƠNG

(March 16-21)

Chủ đề: *Xây dựng lại sự tin cậy trong thân thể Đáng Christ*

Trọng tâm: *Thập tự giá định hình cách chúng ta đối xử với nhau.*

Ngày 1 – Điều răn mới - Giăng 13:34–35

Suy ngẫm: Thế gian nhận biết Chúa qua tình yêu của chúng ta.

Cầu nguyện: “Lạy Chúa Giê-xu, xin khiến tình yêu của chúng con phản chiếu Ngài cho thế gian.”

Ngày 2 – Chịu đựng và nhịn nhục - Côi 3:12–15

Suy nghĩ: Nhịn nhục bảo vệ sự hiệp một.

Cầu nguyện: “Xin mặc cho con lòng nhân từ, khiêm nhường và nhịn nhục.”

Ngày 3 – Tha thứ như Đấng Christ - Êph 4:31–32

Suy nghĩ: Tha thứ không phải yếu đuối, nhưng là sức mạnh của Tin Lành.

Cầu nguyện: “Xin dạy con tha thứ như Ngài đã tha thứ cho con.”

Ngày 4 – Tìm sự hòa thuận - Rô-ma 12:17–21

Suy nghĩ: Lấy điều thiện thắng điều ác.

Cầu nguyện: “Xin giúp con lấy điều thiện thắng điều ác.”

Ngày 5 – Giữ gìn sự hiệp một - Ê-phê-sô 4:1–6

Suy nghĩ: Sự hiệp một là điều chúng ta gìn giữ trong tình yêu, không phải tự tạo ra.

Cầu nguyện: “Xin cho con biết gìn giữ sự hiệp một của Thánh Linh trong dây hòa bình.”

Ngày 6 – Đùng mỗi một - Ga-la-ti 6:9–10

Suy nghĩ: Hãy tiếp tục làm điều lành, dù tiến trình phục hồi chậm chạp.

Cầu nguyện: “Xin ban cho con sức mới để không mỗi một khi làm điều lành.”

TUẦN 4 — LÊN ĐÒI GÔ-GÔ-THA (March 23-28)

Chủ đề: Khiêm nhường và vâng phục

Trọng tâm: Thập tự giá dạy chúng ta sống hạ mình.

Ngày 1 – Vua phục vụ - Mác 10:42–45

Suy nghĩ: Lãnh đạo trong Nước Trời là phục vụ.

Cầu nguyện: “Xin dạy con phục vụ thay vì tìm được phục vụ.”

Ngày 2 – Rửa chân - Giăng 13:1–17

Suy nghĩ: Tình yêu thật biết cúi lòng.

Cầu nguyện: “Xin cho con một tấm lòng biết cúi xuống rửa chân cho anh chị em mình.”

Ngày 3 – Vườn Ghết-sê-ma-nê - Math 26:36–46

Suy nghĩ: Sự đau phục đi trước sự chịu khổ.

Cầu nguyện: “Lạy Cha, xin giúp con nói: ‘Ý Cha được nên,’ dù điều đó khó khăn.”

Ngày 4 – Yên lặng trước cáo buộc - Ê-sai 53:7

Suy nghĩ: Không phải mọi lời buộc tội đều cần biện hộ.

Cầu nguyện: “Xin dạy con sự mềm mại và biết yên lặng khi bị hiểu lầm.”

Ngày 5 – Phi-e-rơ được phục hồi - Giã 21:15–19

Suy nghĩ: Thất bại không phải là kết thúc trong Đấng Christ.

Cầu nguyện: “Xin phục hồi lòng con khi con thất bại, và dùng con trở lại.”

Ngày 6 – Vác thập tự mình - Lu-ca 9:23–24

Suy nghĩ: Theo Chúa có giá phải trả, nhưng đem lại sự sống thật.

Cầu nguyện: “Xin cho con sẵn sàng từ bỏ mình và bước theo Ngài mỗi ngày.”

TUẦN 5 — NGẮM NHÌN THẬP TỰ (March 30-April 4)

Chủ đề: Mọi sự đã được trọn

Khuyến khích: kiêng ăn, cầu nguyện, hòa giải, làm hòa nếu có thể.

Ngày 1 – Con đường lên đồi Sọ - Lu-ca 23:26–32

Suy nghĩ: Ngài gánh điều chúng ta không thể gánh.

Cầu nguyện: “Cảm tạ Chúa vì Ngài đã gánh thay điều con không thể gánh.”

Ngày 2 – “Lạy Cha, xin tha cho họ” - Lu-ca 23:33–34

Suy nghĩ: Tha thứ giữa đỉnh điểm đau đớn.

Cầu nguyện: “Xin ban cho con lòng tha thứ, ngay cả khi bị tổn thương.”

Ngày 3 – Người trộm được cứu - Lu-ca 23:39–43

Suy nghĩ: Ân điển dành cho người không xứng đáng.

Cầu nguyện: “Cảm tạ Chúa vì ân điển dành cho con dù con không xứng đáng.”

Ngày 4 – Bóng tối giữa ban ngày - Math 27:45–50

Suy nghĩ: Chúa bước vào sự cô đơn sâu thẳm của chúng ta.

Cầu nguyện: “Cảm tạ Chúa vì Ngài đã bước vào sự cô đơn sâu thẳm của con.”

Ngày 5 – Mọi sự đã được trọn - Giăng 19:28–30

Suy nghĩ: Không cần thêm điều gì để được chấp nhận.

Cầu nguyện: “Xin giúp con sống trong sự biết ơn vì công việc cứu rỗi Ngài đã hoàn tất.”

Ngày 6 – Chờ đợi trong hy vọng

Ê-sai 53:9; Rô-ma 8:18–25

Suy nghĩ: Sự im lặng không phải là kết thúc. Sẽ có ngày của hy vọng.

Cầu nguyện: “Xin giữ lòng con trong hy vọng, khi con chờ đợi sự phục sinh.”

5 WEEKS TO THE CROSS

(Lent Season 2026)

Theme: "He Loved Us to the End" (John 13:1)

- *A Church Journey of Healing and Renewal*
- 6 days per week (Mon–Sat)
- Sunday = Corporate Worship focus
- Each day includes: Scripture + Reflection Focus + Prayer Direction
- Friday fast - Contemplate on the love of Jesus
 - 12hours - morning to sun down
 - 24hours - night before till sun down

WEEK 1 — RETURNING TO THE LIGHT

(March 2-7)

Theme: Honest Repentance Brings Healing

Focus for church: Healing begins with humility.

Day 1 – Walking in the Light - 1 John 1:5–10

Reflection: A healthy church is not a perfect church, but an honest one.

Prayer: "Lord, help us walk in truth, not in image."

Day 2 – A Broken and Contrite Heart - Ps 51:1–12

Reflection: Renewal begins in personal repentance.

Prayer: "Create in us clean hearts."

Day 3 – Search Me, O God - Ps 139:23–24

Reflection: Ask God to reveal hidden pride, hurt, or bitterness.

Prayer: "Expose what hinders love."

Day 4 – Confess to One Another - James 5:16

Reflection: Healing flows where confession replaces defensiveness.

Prayer: "Make our church a safe place for honesty."

Day 5 – From Darkness to Light - Eph 5:8–11

Reflection: We cannot rebuild unity while hiding in shadows.

Prayer: "Help me walk in the light and love my brothers and sisters"

Day 6 – Return to Your First Love - Rev 2:1–5

Reflection: Ministry activity is not the same as love for Christ.

Prayer: "Bring us back to loving You first."

WEEK 2 — REMEMBERING HIS MERCY

(March 9-14)

Theme: We Are Loved Before We Perform

Focus: Secure love restores insecure hearts.

Day 1 – While We Were Still Sinners - Rom 5:6–11

Reflection: Christ loved us at our worst.

Prayer: "Lord, help me believe that You loved me at my weakest and worst."

Day 2 – No Condemnation - Romans 8:1–11

Reflection: Shame cannot heal what grace can.

Prayer: "Free me from self-condemnation and teach me to walk in the freedom of grace."

Day 3 – The Father Runs - Luke 15:11–24

Reflection: God restores dignity before giving lectures.

Prayer: "Father, draw me back to You without fear, and help me welcome others with the same mercy."

Day 4 – Compassion of Christ - Matthew 9:35–38

Reflection: Jesus sees people with compassion, not irritation.

Prayer: "Give me eyes of compassion instead of criticism."

Day 5 – Loved as Children - 1 John 3:1–3

Reflection: We serve from identity, not for identity.

Prayer: "Thank You that I am called Your child. Help me live from that identity."

Day 6 – Perfect Love Casts Out Fear - 1 Jn 4:16–19

Reflection: Fear divides; love stabilizes.

Prayer:

"Let Your perfect love drive out every fear in my heart."

WEEK 3 — LEARNING TO LOVE AGAIN

(March 16-21)

Theme: Rebuilding Trust in the Body

Focus: The cross shapes how we treat one another.

Day 1 – A New Commandment - John 13:34–35

Reflection: The world sees Christ through our love.

Prayer:

"Lord Jesus, make our love reflect You to the world."

Day 2 – Bearing with One Another - Col 3:12–15

Reflection: Patience protects unity.

Prayer:

"Clothe me with kindness, humility, and patience."

Day 3 – Forgiving as Christ Forgave - Eph 4:31–32

Reflection: Forgiveness is not weakness; it is gospel strength.

Prayer:

“Teach me to forgive as You have forgiven me.”

Day 4 – Seek Peace - Romans 12:17–21

Reflection: Overcome evil with good.

Prayer:

“Help me overcome evil with good.”

Day 5 – Unity of the Spirit - Ephesians 4:1–6

Reflection: Unity is something we guard through love, not create.

Prayer:

“Help me guard the unity of the Spirit in the bond of peace.”

Day 6 – Do Not Grow Weary - Galatians 6:9–10

Reflection: Keep doing good, even when rebuilding feels slow.

Prayer:

“Renew my strength so I will not grow weary in doing good.”

**WEEK 4 — WALKING WITH JESUS TO
CALVARY
(March 23-28)**

*Theme: Surrender and Obedience
Focus: The cross teaches us humility.*

Day 1 – The Servant King - Mark 10:42–45

Reflection: Leadership in God’s kingdom serves.

Prayer:

“Teach me to serve rather than to seek recognition.”

Day 2 – Washing Feet - John 13:1–17

Reflection: True love stoops.

Prayer:

“Give me a heart willing to stoop and serve others.”

Day 3 – Gethsemane - Matthew 26:36–46

Reflection: Surrender before suffering.

Prayer:

“Father, help me say, ‘Not my will, but Yours be done.’”

Day 4 – Silent Before Accusers - Isaiah 53:7

Reflection: Not every accusation requires defense.

Prayer:

“Teach me gentleness and restraint when I am misunderstood.”

Day 5 – Peter Restored - John 21:15–19

Reflection: Failure is not final in Christ.

Prayer:

“Restore me when I fail, and use me again for Your glory.”

Day 6 – Take Up Your Cross - Luke 9:23–24

Reflect: Following Jesus costs comfort but brings life.

Prayer: “Help me deny myself and follow You faithfully each day.”

**WEEK 5 — BEHOLD THE CROSS
(March 30-April 4)**

*Theme: It Is Finished
Encourage fasting, quiet prayer, reconciliation
conversations.*

Day 1 – The Way of the Cross - Luke 23:26–32

Reflection: Jesus carried what we could not.

Prayer:

“Thank You, Lord, for carrying what I could never carry.”

Day 2 – Father, Forgive Them - Luke 23:33–34

Reflection: Forgiveness at the height of pain.

Prayer:

“Give me the grace to forgive, even when I have been deeply hurt.”

Day 3 – Today You Will Be With Me - Luk 23:39–43

Reflection: Grace reaches the undeserving.

Prayer:

“Thank You for saving me by grace, not by what I deserve.”

Day 4 – My God, Why? - Matthew 27:45–50

Reflection: Christ entered our deepest abandonment.

Prayer:

“Thank You for entering into my deepest loneliness and suffering.”

Day 5 – It Is Finished - John 19:28–30

Reflection: Nothing more is required for acceptance.

Prayer:

“Help me live in gratitude for the finished work of Christ.”

Day 6 – Waiting in Hope - Is 53:9; Romans 8:18–25

Reflection: Silence is not the end of the story. There will be a day of hope.

Prayer:

“Keep my heart anchored in hope as I wait for the glory to come.”