

1 Năm 2026

Thứ Năm, ngày 1 tháng 1 – Lễ Thánh Maria, Mẹ Thiên Chúa (Lễ Trọng)

Tin Mừng: Lc 2, 16-21

THỜ LẠY NGÔI LỜI NHẬP THỂ TÌNH THƯƠNG

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin tôn vinh và thờ lạy Chúa. Giờ đây, trong bầu khí linh thiêng và tĩnh lặng, chúng con xin dâng lên Chúa tấm lòng khiêm tốn và thành kính. Chúng con đến đây, không phải để làm điều gì lớn lao, nhưng để ở lại bên Chúa, để chiêm ngắm và để lắng nghe tiếng lòng của Ngài. Chúng con biết rằng, trước tấm Bánh Trắng nhỏ bé này, mọi quyền năng và vinh quang của Ngôi Hai Thiên Chúa đã được ẩn giấu. Chúa đã chọn cách ở lại với chúng con thật gần gũi, thật giản dị, để tình yêu của Ngài không còn là một điều gì đó xa vời, nhưng là một sự hiện diện sống động, cụ thể, mà chúng con có thể cảm nhận bằng cả tâm hồn.

Không gian này, lạy Chúa, không phải là nơi để chúng con nói thật nhiều, nhưng là nơi để chúng con tĩnh lặng. Tĩnh lặng để xoa dịu những ồn ào của cuộc sống, tĩnh lặng để dẹp tan những lo lắng, bộn bề, và tĩnh lặng để trái tim chúng con được mở ra, đón nhận trọn vẹn tình yêu vô biên của Chúa. Chúng con xin đặt tất cả những gánh nặng, những niềm vui, nỗi buồn, những thất vọng và cả những ước mơ của mình dưới chân Thánh Giá Chúa, dâng lên Chúa tất cả những gì chúng con đang có và đang là. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con, làm cho chúng con trở nên xứng đáng hơn để được ở trong sự hiện diện đầy thánh thiêng của Ngài.

Chúng con đang đứng trước Mầu nhiệm Tình Yêu, mầu nhiệm của một Thiên Chúa đã trở nên bé nhỏ để gần gũi con người, của một Đấng Cứu Thế đã đến để phục vụ. Chúng con như những mục đồng năm xưa, hăm hở bước đi trong đêm tối để tìm kiếm Ánh Sáng. Giờ đây, chúng con đã tìm thấy Ánh Sáng đó, và Ánh Sáng ấy chính là Chúa, đang ngự trên bàn thờ. Chúng

con không còn phải đi đâu nữa, vì Chúa đã đến với chúng con, và đang chờ đợi chúng con.

Xin dâng lên Chúa giây phút này, từng hơi thở, từng nhịp đập của trái tim chúng con. Xin Chúa biến đổi chúng con từ bên trong, để chúng con không chỉ đến đây để thờ lạy, nhưng còn để được biến đổi, để khi ra về, chúng con mang theo được một chút ánh sáng, một chút bình an, và một chút tình yêu của Chúa để lan tỏa cho mọi người. Giờ cầu Thánh Thể này, lạy Chúa, là một cuộc gặp gỡ thân tình, một cuộc đối thoại thầm lặng, nơi con tim nói với con tim, và linh hồn hòa quyện với linh hồn Chúa. Chúng con xin bắt đầu giờ cầu bằng một tâm hồn rộng mở, tràn đầy lòng mến và tin tưởng vào Lòng Thương Xót vô biên của Chúa.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu, trước sự hiện diện đầy màu nhiệm của Ngài trong tấm Bánh nhỏ bé này, con xin dâng lên Chúa tất cả những tâm tình sâu thẳm nhất của con. Con đến đây trong sự khiêm tốn và bối rối, bởi con biết mình là một tội nhân yếu đuối, không xứng đáng để đứng trước tôn nhan thánh thiện của Ngài. Cuộc đời con là một chuỗi những lo toan, vội vã, những lúc chạy theo danh vọng trần gian mà quên mất chính Ngài là cùng đích. Bao lần con đã để cho những âm thanh ồn ào của thế giới lấn át tiếng gọi dịu dàng của Chúa. Giờ đây, trong sự tĩnh lặng này, con xin tìm về với Ngài, như một đứa con lạc lối đã tìm thấy bến bờ bình an.

Xin Chúa nhìn đến những thiếu sót, những lỗi lầm, những lần con đã làm tổn thương Chúa và anh chị em. Xin thanh tẩy con bằng máu châu báu của Ngài, làm cho tâm hồn con được trong sạch để con có thể chiêm ngắm Tình Yêu Chúa cách trọn vẹn hơn. Con xin dâng lên Chúa những ưu tư, những nỗi buồn mà con đang mang trong lòng. Những gánh nặng này, lạy Chúa, đôi khi làm con cảm thấy kiệt sức. Xin Chúa đỡ nâng con, ban cho con sức mạnh để con có thể vượt qua mọi thử thách, cậy trông hoàn toàn vào sự quan phòng của Ngài. Xin Chúa ban cho con sự bình an mà thế gian không thể ban tặng, một sự bình an đến từ sự kết hợp mật thiết với Ngài.

Lạy Chúa, con cũng xin dâng lên Chúa những người thân yêu của con, những người đã và đang đồng hành cùng con trên cuộc đời này. Xin Chúa ban phúc lành cho họ, bảo vệ họ khỏi mọi sự dữ, và dẫn dắt họ trên con đường chân lý. Xin dâng lên Chúa cả những người đã làm con tổn thương, và những người mà con đã vô tình làm cho họ đau khổ. Xin cho chúng con biết tha thứ cho nhau, biết mở lòng ra để đón nhận và yêu thương như Chúa đã yêu thương chúng con. Xin cho chúng con biết gạt bỏ mọi sự hận thù, ghen ghét, để trái tim chúng con tràn đầy tình bác ái.

Và trên hết, lạy Chúa, con xin dâng lên Chúa chính bản thân con. Xin biến đổi con, uốn nắn con theo ý Chúa. Xin cho con biết lắng nghe tiếng Chúa, biết nhận ra ý định của Ngài trong từng biến cố của cuộc sống. Xin cho con trở nên một khí cụ của tình yêu và bình an của Chúa, một chứng nhân sống động của Tin Mừng trong thế giới hôm nay. Xin Chúa ở lại trong con, và xin cho con luôn biết ở lại trong tình yêu của Ngài. Con tin tưởng và phó thác tất cả nơi Chúa, vì con biết rằng, Ngài là Thiên Chúa Tình Yêu, Đấng luôn lắng nghe và đáp lời những lời cầu nguyện chân thành. Amen.

LỜI CHÚA

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca 2, 16-21

Các mục đồng hồi hải ra đi, đến nơi, thì gặp bà Maria, ông Giuse, cùng với Hài Nhi đặt nằm trong máng cỏ. Thấy thế, họ kể lại điều họ đã được nghe nói về Hài Nhi này. Ai nghe cũng ngạc nhiên về những gì các mục đồng kể lại. Còn bà Maria thì hằng ghi nhớ tất cả những sự việc ấy, và suy đi nghĩ lại trong lòng. Rồi các mục đồng ra về, vừa đi vừa tôn vinh ca tụng Thiên Chúa, vì mọi điều họ đã được tai nghe mắt thấy, đúng như lời đã nói với họ.

Khi Hài Nhi được đủ tám ngày, là ngày phải cắt bì, người ta đặt tên cho Hài Nhi là Giêsu, tên mà sứ thần đã đặt cho Người trước khi Người được thụ thai trong lòng mẹ.

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu, chúng con đến đây để chiêm ngắm và suy niệm Lời Chúa, được ghi lại trong Tin Mừng theo Thánh Luca. Đoạn Tin Mừng này mở ra trước mắt chúng con một bức tranh thật sống động, đầy ắp những cảm xúc và ý nghĩa thiêng liêng. Bức tranh ấy không chỉ kể lại một câu chuyện của hơn hai ngàn năm trước, mà còn mời gọi chúng con bước vào, để cảm nghiệm và sống Lời Chúa ngay trong giây phút hiện tại.

Những mục đồng, lạy Chúa, đã trở thành những chứng nhân đầu tiên của Ngôi Lời Nhập Thể. Họ không phải là những nhà trí thức, những người có địa vị cao sang, nhưng là những con người đơn sơ, khiêm tốn, sống giữa đồng hoang, giữa đêm lạnh. Chính những con người ấy lại là những người đầu tiên được sứ thần loan báo Tin Mừng, và họ đã hồi hã ra đi. "Hồi hã ra đi," một chi tiết nhỏ nhưng chứa đựng cả một sự đáp trả vĩ đại. Họ không chần chừ, không nghi ngờ, mà lập tức đứng dậy và lên đường. Sự hồi hã ấy không phải vì tò mò, nhưng vì lòng tin và sự khao khát được gặp Đấng Cứu Độ mà họ vừa được loan báo.

Sự hồi hã của các mục đồng, lạy Chúa, cũng chính là tiếng gọi cho mỗi người chúng con. Trong cuộc sống đầy bận rộn, liệu chúng con có còn đủ sự hồi hã, đủ lòng khao khát để đến với Chúa? Liệu chúng con có sẵn sàng bỏ lại những công việc đang dở dang, những mối bận tâm trần thế, để chạy đến với Chúa đang chờ đợi chúng con nơi đây, trong Bí Tích Thánh Thể? Chúa Thánh Thể là câu trả lời của Chúa cho sự hồi hã của chúng con. Nơi đây, Chúa không còn ẩn mình trong một hang đá lạnh lẽo, mà đã trở nên tấm Bánh Tình Yêu, mời gọi chúng con đến để gặp gỡ, để bái thờ và để được biến đổi.

Và họ đã đến nơi, "thì gặp bà Maria, ông Giuse, cùng với Hai Nhi đặt nằm trong máng cỏ." Khung cảnh thật giản dị, không có gì hào nhoáng, không có vương triều, không có vinh quang. Nhưng chính trong sự giản dị ấy, một màu nhiệm vĩ đại đã được thể hiện. Một Thiên Chúa đã trở nên nhỏ bé, đã sinh ra trong sự nghèo hèn để trở thành một trong chúng con. Sự hạ mình của Ngôi Lời, lạy Chúa, là bài học đầu tiên về tình yêu. Tình yêu thật sự không tìm kiếm sự lớn lao, nhưng chấp nhận sự bé nhỏ, chấp nhận sự yếu đuối, để có thể hòa mình vào cuộc sống của người mình yêu.

Sau khi gặp Hải Nhi, các mục đồng đã "kể lại điều họ đã được nghe nói về Hải Nhi này." Họ đã trở thành những nhà truyền giáo đầu tiên. Lòng tin đã thúc đẩy họ, niềm vui đã tuôn trào trong tim họ, và họ không thể giữ cho riêng mình niềm vui ấy. Họ đã trở về, "vừa đi vừa tôn vinh ca tụng Thiên Chúa." Cuộc đời của người tin vào Chúa, lạy Chúa, cũng phải là một cuộc đời như thế. Một cuộc đời tràn ngập niềm vui và lời ngợi khen, một cuộc đời không chỉ dừng lại ở việc thờ lạy trong thinh lặng, mà còn phải biết ra đi để loan truyền Tin Mừng.

Chúng con được mời gọi để trở nên những mục đồng mới của thời đại hôm nay. Chúng con cũng đã được "nghe nói" về Hải Nhi Giêsu, về tình yêu và lòng thương xót của Ngài, và giờ đây, chúng con cũng đã được "tai nghe mắt thấy" sự hiện diện của Ngài trong Bí Tích Thánh Thể. Liệu chúng con có đủ can đảm để "kể lại" những gì chúng con đã cảm nhận, những gì chúng con đã được Chúa ban tặng? Liệu chúng con có sẵn sàng "ra về" và "tôn vinh ca tụng Thiên Chúa" bằng chính cuộc sống của mình, bằng cách sống yêu thương, tha thứ, và phục vụ?

Tin Mừng tiếp tục với hình ảnh của Mẹ Maria: "Còn bà Maria thì hằng ghi nhớ tất cả những sự việc ấy, và suy đi nghĩ lại trong lòng." Mẹ không nói nhiều, Mẹ không hỏi hã như các mục đồng. Mẹ tĩnh lặng, chiêm niệm. Mẹ để tất cả những biến cố, những lời nói, những hình ảnh thấm sâu vào tận đáy lòng mình. "Suy đi nghĩ lại trong lòng," đó là hành động của một tâm hồn chiêm niệm, một tâm hồn luôn tìm kiếm ý Chúa trong mọi sự. Mẹ Maria trở thành mẫu gương cho chúng con về đời sống nội tâm.

Trong giờ chầu này, lạy Chúa, xin cho chúng con được học hỏi từ Mẹ. Xin cho chúng con biết "ghi nhớ" và "suy đi nghĩ lại" những lời Chúa, những ơn lành Chúa đã ban, những biến cố trong cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con biết bước vào trong thinh lặng của cõi lòng, để lắng nghe tiếng Chúa, để nhận ra ý muốn của Ngài. Cuộc sống của chúng con quá ồn ào, quá vội vã, đến nỗi chúng con không còn đủ thời gian để suy niệm. Xin Chúa ban cho chúng con một tâm hồn chiêm niệm như Mẹ Maria, để mỗi ngày sống của chúng con là một lời đáp trả chân thành cho tình yêu của Ngài.

Phần cuối của Tin Mừng nói về việc Hài Nhi được cắt bì và được đặt tên là Giêsu. "Giêsu" nghĩa là "Thiên Chúa cứu độ." Ngay từ những ngày đầu tiên của cuộc đời tại thế, mầu nhiệm cứu độ đã được bày tỏ. Chúa đến không phải để sống một cuộc đời an nhàn, mà để thực hiện một sứ mạng vĩ đại: cứu chuộc nhân loại khỏi tội lỗi và sự chết. Cái tên "Giêsu" chính là bản tóm tắt của cả cuộc đời Ngài. Một cuộc đời hiến dâng, một cuộc đời hy sinh, một cuộc đời vì người khác.

Lạy Chúa, giờ đây, khi chúng con đến thờ lạy Chúa Thánh Thể, chúng con đang chiêm ngắm chính Ngài, Đấng mang Tên Giêsu, đang hiện diện để tiếp tục sứ mạng cứu độ của mình. Mỗi khi chúng con rước lễ, Chúa lại đi vào đời sống chúng con, ban cho chúng con sức sống và ơn cứu độ. Xin cho chúng con không chỉ mang trên môi cái tên Giêsu, mà còn mang trong tim Tình Yêu của Ngài, để chúng con trở nên những người mang ơn cứu độ đến cho những người xung quanh.

Mỗi người chúng con được mời gọi để sống cái tên Giêsu. Sống yêu thương, sống vị tha, sống tha thứ. Xin cho chúng con hiểu rằng, việc thờ lạy Chúa Thánh Thể không chỉ là một hành vi đạo đức, mà còn là một sự dấn thân. Dấn thân để trở nên giống Chúa, để mang Chúa đến cho mọi người, để biến thế giới này trở nên một nơi tốt đẹp hơn. Xin cho chúng con trở nên những chứng nhân sống động của Tin Mừng, để mọi người nhìn thấy chúng con, họ có thể nhận ra Chúa.

Giờ đây, trong thinh lặng thánh thiêng, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những tâm tình này. Xin biến đổi chúng con, làm cho chúng con trở nên xứng đáng với tình yêu và lòng thương xót của Ngài. Xin cho chúng con luôn biết tìm kiếm Chúa trong sự tĩnh lặng, để khi ra về, chúng con mang theo được bình an và niềm vui để lan tỏa cho mọi người. Xin cho đời sống chúng con trở nên một lời ngợi khen không ngừng dâng lên Chúa, như các mục đồng năm xưa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lên Chúa lời cầu nguyện tha thiết này, sau giờ phút chiêm niệm Lời Chúa.

1. Lời Cầu nguyện cho tâm hồn hằng say và nhiệt thành:

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa tâm hồn khao khát và nhiệt thành của các mục đồng năm xưa, những người đã hối hả ra đi tìm gặp Chúa Hải Đồng ngay trong đêm tối. Xin Chúa đốt lên trong trái tim chúng con ngọn lửa của lòng tin, để chúng con không bao giờ chần chừ hay e ngại khi đi tìm kiếm Chúa. Xin cho chúng con đủ can đảm để bỏ lại sau lưng những bận tâm, những lo toan của cuộc sống, và hằng say chạy đến với Chúa, nguồn bình an và sức sống duy nhất. Xin cho chúng con luôn ý thức rằng, việc đến với Chúa trong Bí Tích Thánh Thể là một ơn huệ lớn lao, và mỗi giây phút bên Chúa là một cơ hội để tình yêu của chúng con được lớn lên. Xin ban cho chúng con một tâm hồn luôn khao khát được gặp Chúa, để chúng con không bao giờ để cho sự thờ ơ hay mệt mỏi lấn át niềm tin của mình. Xin cho chúng con biết trân trọng mỗi giờ cầu, mỗi lần rước lễ, và làm cho cuộc đời chúng con trở nên một lời ca ngợi không ngừng dâng lên Chúa.

2. Lời Cầu nguyện cho một tâm hồn chiêm niệm:

Lạy Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa trái tim của Mẹ Maria, trái tim đã "hằng ghi nhớ tất cả những sự việc ấy, và suy đi nghĩ lại trong lòng." Trong một thế giới đầy ồn ào và vội vã, chúng con thường xuyên bị phân tâm, bị cuốn đi bởi những công việc và những mối quan hệ. Chúng con nói thật nhiều nhưng lại lắng nghe quá ít. Xin Chúa ban cho chúng con ơn biết lắng nghe tiếng Chúa trong thinh lặng, biết suy niệm Lời Chúa cách sâu sắc để Lời Chúa biến đổi cuộc sống của chúng con. Xin cho chúng con biết dành thời gian để ở một mình với Chúa, để tâm hồn được nghỉ ngơi và được nạp lại năng lượng. Xin cho chúng con một trái tim chiêm niệm, để chúng con không chỉ nhìn thấy những biến cố bề ngoài, mà còn nhận ra bàn tay yêu thương của Chúa đang hoạt động trong từng sự việc. Xin Mẹ Maria, Mẹ của sự chiêm niệm, cầu thay nguyện giúp cho chúng con, để chúng con luôn biết sống gần Chúa, như Mẹ đã từng sống.

3. Lời Cầu nguyện cho ơn biết ra đi loan báo Tin Mừng:

Lạy Chúa, sau khi gặp gỡ Chúa Hải Đồng, các mục đồng đã trở về và trở thành những nhà truyền giáo đầu tiên, kể lại cho mọi người những gì họ đã được nghe và được thấy. Chúng con cũng vậy, sau khi được gặp gỡ Chúa trong Bí Tích Thánh Thể, chúng con được mời gọi để ra đi, để loan báo Tin Mừng cho thế giới. Xin Chúa ban cho chúng con ơn can đảm để làm chứng cho Ngài trong cuộc sống hàng ngày. Xin cho chúng con không chỉ giữ niềm vui của mình cho riêng mình, mà còn biết chia sẻ nó với những người xung quanh. Xin cho chúng con biết nói về Chúa bằng chính cuộc đời của mình, bằng cách sống yêu thương, tha thứ, và phục vụ. Xin cho chúng con biết nhận ra những người đang khao khát Chúa, những người đang sống trong bóng tối của tội lỗi và sự tuyệt vọng, để chúng con có thể mang ánh sáng của Chúa đến cho họ. Xin biến đổi chúng con thành những khí cụ của bình an, để chúng con có thể gieo vãi hạt giống Tin Mừng nơi chúng con sống và làm việc.

4. Lời Cầu nguyện cho ơn biết sống xứng đáng với Tên Thánh Giêsu:

Lạy Chúa Giêsu, Đấng mang tên "Thiên Chúa Cứu độ," chúng con xin dâng lên Chúa ước muốn được sống xứng đáng với tên gọi cao cả ấy. Tên của Ngài là biểu tượng của tình yêu, của sự hy sinh, và của lòng thương xót. Xin Chúa ban cho chúng con ơn biết sống như Chúa, biết sống vì người khác, biết hy sinh bản thân mình vì hạnh phúc của anh chị em. Xin cho chúng con biết tha thứ cho những người đã làm chúng con đau khổ, và xin cho chúng con biết xin lỗi những người mà chúng con đã làm tổn thương. Xin cho chúng con luôn ý thức về sứ mạng cứu độ của mình, để mỗi lời nói, mỗi hành động, mỗi suy nghĩ của chúng con đều phản ánh tình yêu của Chúa. Xin cho chúng con biết trở nên những bàn tay nối dài của Chúa để mang ơn cứu độ đến cho mọi người, để tên Thánh Giêsu được tôn vinh trên khắp mặt đất.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin tạ ơn Chúa vì giờ phút thiêng liêng và hồng phúc này. Chúng con tạ ơn Chúa vì đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm và được lắng nghe tiếng lòng của Ngài. Thời gian đã qua thật nhanh, nhưng những cảm nghiệm và ơn lành

Chúa ban sẽ ở lại trong trái tim chúng con mãi mãi. Chúng con đến đây với biết bao tâm tình và gánh nặng, và giờ đây, chúng con ra về với một tâm hồn được bình an, được thanh thản, và được tràn đầy niềm hy vọng.

Xin Chúa ban cho chúng con ơn biết mang Chúa về nhà, về với gia đình, về với cộng đoàn, về với công việc của chúng con. Xin cho chúng con không chỉ là những người biết thờ lạy Chúa trong Nhà Thờ, mà còn là những chứng nhân sống động của Chúa giữa đời thường. Xin cho chúng con trở nên những khí cụ của tình yêu, để chúng con có thể lan tỏa ánh sáng và bình an của Chúa cho mọi người. Xin cho mỗi việc làm của chúng con đều là một lời ngợi khen, mỗi lời nói của chúng con đều là một lời cầu nguyện, và mỗi suy nghĩ của chúng con đều hướng về Chúa.

Giờ cầu đã kết thúc, nhưng đời sống chiêm niệm của chúng con xin được tiếp nối. Xin Chúa đồng hành và bảo vệ chúng con trên mọi nẻo đường. Xin Chúa ban cho chúng con một đức tin vững mạnh, một đức cậy kiên cường, và một đức mến sắt son. Xin ban cho chúng con lòng can đảm để đối diện với mọi khó khăn và thử thách trong cuộc sống, cậy trông hoàn toàn vào sự quan phòng của Chúa.

Chúng con xin phó dâng tất cả những ý nguyện, những lời cầu xin và cả những tâm tình thầm kín của chúng con cho trái tim nhân lành của Chúa. Xin Chúa thương nhậm lời và ban cho chúng con những ơn cần thiết. Chúng con tin tưởng rằng, Chúa, Đấng đã ở lại với chúng con trong tấm Bánh nhỏ bé, sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng con.

Chúng con xin dâng lời tạ ơn và tôn vinh Chúa đến muôn đời. Amen.

Thứ Sáu, ngày 2 tháng 1 – Lễ Thánh Basiliô Cả và Grêgôriô Nazianzenô, Giám mục, Tiến sĩ Hội Thánh (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Ga 1, 19-28

DỌN ĐƯỜNG CHÚA ĐẾN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang quy tụ bên nhau trước tôn nhan cực thánh Chúa. Trong sự thinh lặng và trang nghiêm của ngôi thánh đường này, chúng con cảm nhận được sự hiện diện sống động và yêu thương của Chúa đang bao bọc lấy từng người trong chúng con. Như những tư tế và thầy Lêvi năm xưa được phái đến từ Giêrusalem để gặp gỡ Gioan Tẩy Giả, hôm nay, chúng con cũng được Chúa mời gọi đến đây, không phải để chất vấn một vị ngôn sứ, mà là để chiêm ngắm chính Ngôi Lời Nhập Thể, là Vua của các vua và là Chúa của các chúa, đang ẩn mình khiêm tốn nơi hình bánh bé nhỏ. Chúng con đến không phải để hỏi “Ngài là ai?”, vì đức tin tuyên xưng Ngài là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ trần gian. Nhưng chúng con đến để hỏi lòng mình: “Lạy Chúa, con là ai trước mặt Chúa? Sự mạng của con là gì trong cuộc đời này?”

Giờ chầu hôm nay, xin Chúa cho chúng con được đồng hành với thánh Gioan Tẩy Giả, một con người vĩ đại nhưng luôn sống trong sự khiêm hạ tốt cùng. Ngài là mẫu gương sáng ngời của một chứng nhân trung thành, một người luôn biết vị trí của mình, không mạo nhận, không tìm kiếm vinh quang cho bản thân, nhưng chỉ một lòng một dạ hướng về Đấng phải đến sau ông. Cuộc đời của Gioan là một lời chứng hùng hồn: “Tôi không phải là Đấng Kitô”. Ông đã can đảm từ chối những danh hiệu cao quý mà người đời muốn gán cho ông, để chỉ nhận mình là “tiếng kêu trong hoang địa”, là người đi trước dọn đường cho Chúa.

Trong thế giới hôm nay, một thế giới đầy dẫy những tiếng ồn ào của tự tôn, của cái tôi ích kỷ, của việc tìm kiếm danh vọng và địa vị, hình ảnh của Gioan Tẩy Giả như một lời mời gọi khẩn thiết. Xin Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút linh thiêng này, giúp chúng con dẹp bỏ đi những xao lãng của cuộc sống, những lo toan trần thế, những tiếng nói của kiêu căng và tự mãn

trong tâm hồn. Xin cho chúng con có được sự thinh lặng của hoang địa, nơi tâm hồn có thể lắng nghe được tiếng Chúa rõ ràng hơn. Xin cho chúng con học được bài học khiêm tốn của thánh Gioan, để biết rằng mình chỉ là thụ tạo trước mặt Đấng Tạo Hóa, là khí cụ trong tay Ngài. Xin Chúa uốn nắn tâm hồn chúng con, san phẳng những núi đồi kiêu ngạo, lấp đầy những hố sâu của tuyệt vọng, và làm cho ngay thẳng những con đường gian dối, để Chúa có thể thật sự ngự đến và ở lại trong tâm hồn mỗi người chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho chúng con. Chúa không chỉ đến trần gian một lần trong lịch sử, mà Chúa còn tiếp tục ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí tích Thánh Thể nhiệm mầu. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con cảm thấy mình thật nhỏ bé và bất xứng. Chúng con như những người Do Thái năm xưa, nhiều khi đứng trước sự hiện diện của Chúa mà không nhận ra. Chúa đang ở giữa chúng con, ngay đây, trong tấm bánh đơn sơ này, mà có những lúc tâm trí chúng con lại lang thang ở những phương trời xa xôi. Chúa hiện diện trong người anh em bên cạnh, trong những biến cố của cuộc sống, trong những người nghèo khổ chúng con gặp gỡ hằng ngày, mà chúng con lại vô tình lướt qua. Chúng con xin Chúa tha thứ cho sự mù quáng và nguội lạnh của chúng con.

Lạy Chúa, nhìn lên Thánh Thể, chúng con chiêm ngắm một Thiên Chúa khiêm hạ đến tột cùng. Chúa là Ngôi Lời quyền năng, là Ánh Sáng thật, nhưng lại chấp nhận ẩn mình trong thinh lặng. Đối diện với sự khiêm hạ của Chúa, chúng con thấy rõ hơn sự kiêu ngạo của bản thân. Chúng con thường muốn mình là trung tâm, muốn được người khác chú ý, muốn khẳng định mình bằng những danh hiệu, bằng cấp, và thành công. Chúng con dễ dàng nói “Tôi là...” thay vì can đảm nói “Tôi không phải là...”. Chúng con sợ hãi sự quên lãng, sợ hãi khi phải đứng trong bóng tối để người khác được tỏa sáng. Lạy Chúa, xin dạy chúng con bài học của thánh Gioan Tẩy Giả. Xin cho chúng con sức mạnh để từ bỏ cái tôi của mình, để can đảm nói “không” với những cám dỗ về danh vọng và quyền lực. Xin cho chúng con biết vui khi làm một “tiếng nói” vô danh, miễn sao “Lời” của Chúa được vang

lên và được mọi người đón nhận. Xin cho cuộc đời chúng con trở thành một ngón tay luôn chỉ về Chúa, để những người gặp gỡ chúng con không dừng lại ở nơi chúng con, nhưng được dẫn đưa đến gặp gỡ chính Chúa, là nguồn mạch mọi sự tốt lành. Xin cho chúng con biết noi gương thánh nhân, sẵn sàng bé nhỏ lại để Chúa được lớn lên trong chúng con và trong thế giới này. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 1, 19-28)

Và đây là lời chứng của ông Gioan, khi người Do-thái từ Giê-ru-sa-lem cử một số tư tế và mấy thầy Lê-vi đến hỏi ông: "Ông là ai?" Ông tuyên bố thẳng thắn, ông tuyên bố rằng: "Tôi không phải là Đấng Ki-tô." Họ lại hỏi ông: "Thế là gì? Ông có phải là ông Ê-li-a không?" Ông nói: "Không phải." – "Ông có phải là vị ngôn sứ chăng?" Ông đáp: "Không." Họ liền nói với ông: "Thế ông là ai, để chúng tôi còn trả lời cho những người đã cử chúng tôi đến? Ông nói gì về chính ông?" Ông nói: "Tôi là tiếng người hô trong hoang địa: Hãy sửa đường cho thẳng để Đức Chúa đi, như ngôn sứ I-sai-a đã nói." Trong nhóm được cử đi, có cả người thuộc phái Pha-ri-sêu. Họ hỏi ông: "Vậy tại sao ông làm phép rửa, nếu ông không phải là Đấng Ki-tô, cũng không phải là ông Ê-li-a hay vị ngôn sứ?" Ông Gioan trả lời: "Tôi đây làm phép rửa trong nước. Nhưng có một vị đang ở giữa các ông mà các ông không biết. Người sẽ đến sau tôi và tôi không đáng cỡi quai dép cho Người." Các việc đó đã xảy ra tại Bê-ta-ni-a, bên kia sông Gio-đan, nơi ông Gioan làm phép rửa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không chỉ là một cuộc đối thoại lịch sử giữa thánh Gioan Tẩy Giả và phái đoàn từ Giêrusalem, mà còn là một cuộc chất vấn sâu sắc cho chính đức tin của mỗi người chúng ta, những người đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa Giêsu. Bối cảnh của cuộc gặp gỡ này đầy căng thẳng và nghi ngờ. Giêrusalem, trung tâm quyền lực tôn giáo, cảm thấy bị đe dọa bởi một tiếng nói mạnh mẽ và đầy uy quyền vang lên từ hoang địa. Họ cử những chuyên gia luật pháp, những tư tế và thầy Lê-vi, đến để điều tra, để xác định danh tính và thẩm quyền của Gioan. Họ muốn đóng khung ông vào một vai trò quen thuộc: Đấng Kitô? Êlia? Hay vị

Ngôn sứ? Họ muốn kiểm soát một hiện tượng tâm linh đang lan rộng, muốn dán nhãn cho một con người không thuộc về hệ thống của họ. Thế nhưng, câu trả lời của Gioan đã phá vỡ mọi dự đoán, mọi khuôn mẫu mà họ dựng sẵn.

Hành trình nhận diện con người thật của Gioan bắt đầu bằng một loạt những lời phủ định mạnh mẽ: "Tôi không phải là Đấng Kitô... Không phải Êlia... Không". Đây không phải là sự khiêm tốn giả tạo hay một cách trả lời lảng tránh. Đây là một hành vi giải phóng bản thân một cách triệt để. Trong một thế giới luôn khao khát khẳng định "tôi là", Gioan đã chọn con đường ngược lại: xác định mình bằng những gì mình "không phải là". Ông đang thực hiện một cuộc "dọn dẹp" tâm linh, loại bỏ tất cả những danh tính sai lầm, những kỳ vọng của đám đông, những chiếc áo quá rộng mà người đời muốn khoác lên cho ông. Việc phủ định này chính là bước đầu tiên để chân lý được tỏ bày. Trước khi có thể nói lên mình là ai, con người cần phải can đảm nói lên mình không phải là ai. Chúng ta cũng vậy, thường bị mắc kẹt trong những danh tính do xã hội, gia đình, hay chính chúng ta tạo ra. Chúng ta là công việc, là bằng cấp, là tài sản, là những lời khen chê của người khác. Giờ Châu Thánh Thể này là cơ hội quý giá để chúng ta, noi gương thánh Gioan, can đảm nói với Chúa: "Lạy Chúa, con không phải là những thành công của con, con không phải là những thất bại của con, con không phải là những gì người khác nghĩ về con. Con chỉ là thụ tạo yếu đuối của Chúa". Chỉ khi trút bỏ được những gánh nặng của cái tôi ảo tưởng, chúng ta mới có thể tìm thấy căn tính đích thực của mình trong Thiên Chúa.

Sau khi đã dứt khoát từ chối những danh hiệu không thuộc về mình, Gioan mới tuyên bố căn tính đích thực của ông: "Tôi là tiếng người hô trong hoang địa". Một định nghĩa thật lạ lùng và sâu sắc. Ông không phải là chính sứ điệp, mà chỉ là tiếng nói mang sứ điệp. Ông không phải là Ngôi Lời, mà chỉ là âm thanh có nhiệm vụ chuyên chở Ngôi Lời. Khi Ngôi Lời đã được nghe, tiếng nói có thể tan biến vào thinh không. Sự tồn tại của Gioan hoàn toàn quy hướng về một Đấng khác. Toàn bộ cuộc đời ông là một sự phục vụ cho Đấng sẽ đến sau ông. Đây là một bài học vô giá về sứ mạng của người Kitô hữu. Chúng ta không được mời gọi để thu hút sự chú ý về mình, nhưng để hướng người khác về Chúa Kitô. Mọi tài năng, kiến thức, và hành động

của chúng ta chỉ có giá trị khi chúng trở thành “tiếng hô” giới thiệu Chúa cho thế giới. Niềm vui lớn nhất của người môn đệ là được ẩn mình đi để Chúa được tỏ rạng, là được trở nên lu mờ để ánh sáng của Chúa được chiếu tỏa.

Và tiếng hô ấy vang lên từ “hoang địa”. Hoang địa trong Kinh Thánh không chỉ là một không gian địa lý khô cằn sỏi đá, mà còn là một không gian tâm linh. Đó là nơi của sự tĩnh lặng, nơi con người phải đối diện với sự yếu đuối của bản thân và hoàn toàn lệ thuộc vào Thiên Chúa. Đó là nơi thử thách, nhưng cũng là nơi Thiên Chúa ký kết giao ước và nói lời yêu thương với dân Ngài. Để nghe được tiếng Chúa và để trở thành tiếng của Chúa, chúng ta cần phải đi vào “hoang địa” của tâm hồn mình. Chúng ta cần can đảm rời xa những ồn ào, những bận rộn giả tạo, những tiện nghi vật chất và tinh thần đang làm chúng ta điếc lác trước lời mời gọi của Chúa. Giờ Châu Thánh Thể chính là một ốc đảo hoang địa giữa dòng đời náo nhiệt, nơi chúng ta có thể tĩnh tâm, lắng nghe và để cho Lời Chúa biến đổi. Chỉ trong sự tĩnh lặng của hoang địa, chúng ta mới nhận ra đâu là điều cốt yếu, mới phân định được đâu là tiếng của Chúa và đâu là tiếng của thế gian hay của ma quỷ.

Sứ điệp mà “tiếng hô” ấy loan báo là: "Hãy sửa đường cho thẳng để Đức Chúa đi". Đây là một lời kêu gọi hành động cụ thể và cấp bách. Việc Chúa đến không phải là một sự kiện tự động, nó đòi hỏi sự chuẩn bị và cộng tác từ phía con người. Con đường mà Chúa muốn đi qua chính là tâm hồn của mỗi chúng ta. Và con đường ấy thường không bằng phẳng. Nó gồ ghề bởi những ngọn núi kiêu ngạo, tự mãn. Nó lồi lõm bởi những hố sâu của mặc cảm, tự ti, và thất vọng. Nó quanh co bởi những dối trá, những toan tính không ngay thẳng. Lời mời gọi của Gioan là một lời mời gọi hoán cải triệt để: hãy san phẳng núi đồi kiêu ngạo bằng sự khiêm nhường, hãy lấp đầy hố sâu tuyệt vọng bằng niềm tin tưởng và phó thác, hãy uốn thẳng những nẻo đường gian dối bằng sự thật thà và lòng ngay chính. Việc chuẩn bị con đường này không phải là một công việc làm một lần rồi thôi, nhưng là một nỗ lực của cả cuộc đời. Mỗi ngày, chúng ta đều được mời gọi rà soát lại con đường tâm hồn mình, nhổ đi những cỏ dại của tội lỗi, dọn dẹp những chướng ngại vật của đam mê, để Vua Vinh Hiển có thể đi vào và thiết lập vương quốc của Ngài.

Điều bí ẩn và đáng suy gẫm nhất trong đoạn Tin Mừng này nằm ở lời cảnh báo của Gioan: "Có một vị đang ở giữa các ông mà các ông không biết". Đáng mà cả dân tộc mong chờ, Đáng mà các ngôn sứ đã loan báo, Đáng là trung tâm của lịch sử, lại đang hiện diện một cách âm thầm, không ai nhận ra. Ngài đang ở giữa họ, có thể đang đứng trong đám đông lắng nghe Gioan, nhưng đối với những con mắt của các nhà lãnh đạo tôn giáo, Ngài vẫn vô hình. Sự mù quáng bi kịch này không chỉ xảy ra trong quá khứ. Nó vẫn đang tiếp diễn ngay hôm nay, ngay trong giờ chầu này. Chúa Giêsu Thánh Thể đang hiện diện thật sự, bằng xương bằng thịt, bằng thần tính của Ngài, ngay trước mắt chúng ta. Nhưng liệu chúng ta có thật sự "biết" và nhận ra Ngài không? Hay chúng ta chỉ đến đây theo một thói quen, một bản phận, trong khi tâm hồn vẫn đóng kín trước sự hiện diện sống động của Ngài? Chúa vẫn đang ở giữa chúng ta nơi người nghèo khổ bị bỏ rơi, nơi người bệnh tật cô đơn, nơi người di dân bị khinh rẻ, nơi người thân trong gia đình mà ta chưa tha thứ. Liệu chúng ta có nhận ra dung mạo của Ngài nơi họ không? Lời của Gioan là một lời thách thức chúng ta mở to đôi mắt đức tin, để có thể nhận ra sự hiện diện của Chúa không chỉ trong nhà tạm, mà còn trong mọi ngõ đường của cuộc sống.

Cuối cùng, lời chứng của Gioan đạt đến đỉnh cao của sự khiêm hạ: "Người sẽ đến sau tôi và tôi không đáng cởi quai dép cho Người". Theo luật Do Thái, việc cởi quai dép cho chủ là công việc của người nô lệ thấp hèn nhất. Gioan, một vị ngôn sứ vĩ đại mà cả dân chúng tuôn đến lắng nghe, lại tự nhận mình còn không xứng đáng làm công việc của một người nô lệ cho Đấng Kitô. Lời tuyên bố này cho thấy một sự nhận thức sâu sắc về khoảng cách vô hạn giữa thụ tạo và Đấng Tạo Hóa, giữa người dọn đường và Đấng là chính Con Đường. Đây chính là tâm tình mà mỗi chúng ta cần có khi đến trước Thánh Thể. Chúng ta đến không phải với tư cách là người có quyền đòi hỏi, nhưng là với tâm tình của một người tội lỗi bất xứng, một tội nhân được thương xót. Sự khiêm hạ tột cùng này không làm cho con người trở nên hèn mọn, nhưng ngược lại, nó giải thoát chúng ta khỏi gánh nặng của cái tôi và mở lòng chúng ta ra để đón nhận hồng ân vô biên của Thiên Chúa. Chỉ khi nhận ra sự vĩ đại vô cùng của Chúa và sự nhỏ bé của bản thân, chúng ta mới có thể thờ lạy Ngài một cách đích thực và cảm nghiệm được niềm vui trọn vẹn khi được thuộc về Ngài.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa và suy niệm về sứ điệp của thánh Gioan Tẩy Giả, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, thánh Gioan đã can đảm tuyên xưng: “Tôi không phải là Đấng Kitô”. Xin cho các vị chủ chăn trong Hội Thánh, và cho mỗi người chúng con, luôn có được sự khiêm tốn thăm sâu để nhận biết vị trí đích thực của mình. Xin cho chúng con không bao giờ tìm kiếm vinh quang cho bản thân, không mạo nhận những gì không thuộc về mình, nhưng biết dùng mọi khả năng Chúa ban để phục vụ Chúa và dẫn đưa mọi người đến với Chúa, là Ánh Sáng và là Sự Thật duy nhất.

Lạy Chúa, thánh Gioan đã nhận mình là “tiếng hô trong hoang địa”. Xin cho chúng con, giữa một thế giới đầy những tiếng ồn của hưởng thụ, ích kỷ và dối trá, dám trở thành tiếng nói của sự thật, của công lý và tình yêu. Xin ban cho chúng con lòng can đảm để làm chứng cho Chúa, không chỉ bằng lời nói suông, mà bằng chính cuộc sống hy sinh, phục vụ và yêu thương, để Tin Mừng của Chúa được vang lên và chạm đến tâm hồn những người chúng con gặp gỡ.

Lạy Chúa, sứ điệp của thánh Gioan kêu gọi “hãy dọn đường cho thẳng để Chúa đi”. Chúng con thú nhận rằng con đường tâm hồn chúng con vẫn còn nhiều quanh co, gồ ghề bởi tội lỗi, đam mê và những thói quen xấu. Xin Chúa ban Thánh Thần của Ngài đến, giúp chúng con thành tâm sám hối, can đảm thay đổi đời sống, san phẳng những núi đồi kiêu căng, lấp đầy những vực thẳm của nỗi thất vọng, để tâm hồn chúng con trở thành một con đường thênh thang, xứng đáng cho Chúa ngự vào.

Lạy Chúa, thánh Gioan đã cảnh báo dân chúng về “một vị đang ở giữa các ông mà các ông không biết”. Xin mở rộng con mắt đức tin của chúng con, để chúng con nhận ra sự hiện diện sống động của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể, trong Lời Chúa, trong các bí tích, và đặc biệt nơi những anh chị em nghèo khổ, bệnh tật và bị bỏ rơi. Xin đừng để chúng con thờ ơ hay

vô cảm trước sự hiện diện của Chúa, nhưng biết mau mắn nhận ra, yêu mến và phục vụ Chúa trong mọi người và mọi nơi.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì những ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, và được soi sáng bởi tấm gương của thánh Gioan Tẩy Giả. Chúng con cảm tạ Chúa vì đã cho chúng con nhận ra vẻ đẹp của sự khiêm tốn, giá trị của việc làm chứng nhân và sự cấp bách của việc hoán cải.

Khi trở về với cuộc sống đời thường, xin cho sứ điệp “dọn đường Chúa đến” tiếp tục vang vọng trong tâm hồn chúng con. Xin giúp chúng con không ngừng dọn dẹp cõi lòng mình, chiến đấu với tính kiêu căng và ích kỷ, để Chúa luôn là chủ và là vua ngự trị trong cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con trở thành những chứng nhân can đảm và khiêm tốn của Chúa giữa lòng thế giới, biết dùng cuộc sống của mình để chỉ cho người khác thấy Chúa, như thánh Gioan đã làm. Xin cho chúng con biết nhận ra Chúa đang hiện diện âm thầm giữa chúng con, trong những người thân yêu và cả những người chúng con chưa yêu mến, để chúng con có thể phục vụ họ với tất cả lòng kính trọng và yêu thương.

Chúng con xin phó dâng gia đình, cộng đoàn và mọi ý nguyện của chúng con trong trái tim yêu thương của Chúa. Xin Chúa chúc lành và ban bình an cho tất cả chúng con, để chúng con luôn sống xứng đáng là con cái Chúa, là những người dọn đường cho Nước Chúa trị đến. Amen.

Thứ Bảy, ngày 3 tháng 1 – Lễ Thánh Danh Chúa Giêsu

Tin Mừng: Ga 1, 29-34

ĐÂY LÀ CHIÊN THIÊN CHÚA, ĐÂY ĐÁNG XOÁ BỎ TỘI TRẦN GIAN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút linh thiêng này, chúng con tụ họp nơi đây trước tôn nhan cực thánh Chúa, nơi tấm bánh bé nhỏ nhưng ẩn chứa cả một trời uy nghi và tình yêu vô hạn. Chúng con tìm về bên Chúa như nai kia tìm về suối mát, như người lữ hành mệt mỏi tìm về bóng cây nghỉ ngơi sau một hành trình dài. Tâm hồn chúng con khao khát Chúa, khao khát sự hiện diện đầy an bình và chữa lành của Ngài. Chúng con xin dâng lên Chúa mọi tâm tư, ước nguyện, mọi gánh nặng lo toan của cuộc sống thường ngày. Xin cho giờ chầu này không chỉ là một khoảnh khắc lắng đọng, mà là một cuộc gặp gỡ đích thực, một cuộc đối thoại thân tình giữa Thiên Chúa và thụ tạo.

Hôm nay, Lời Chúa đưa chúng con trở về với khung cảnh bên bờ sông Gio-đan năm xưa, nơi thánh Gioan Tẩy Giả đã long trọng giới thiệu Chúa cho nhân loại. Giữa muôn vàn người đến xin chịu phép rửa, giữa những xô xao, bàn tán về Đấng Mê-si-a sắp đến, một lời chứng đã vang lên, mạnh mẽ và xác quyết, vượt qua mọi thời gian và không gian để đến với chúng con hôm nay: “Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian”. Lời chứng ấy không chỉ dành cho dân Do Thái năm xưa, mà còn dành cho mỗi người chúng con đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa đây. Chính Chúa, Đấng đang ngự trong hình bánh mong manh, là Con Chiên vô tỳ tích, là lễ vật hy sinh hoàn hảo mà Chúa Cha đã ban tặng để giao hòa trời với đất, để xóa đi gánh nặng tội lỗi đã đè nén nhân loại từ thuở khai nguyên.

Chúng con đến đây, lạy Chúa, không phải vì chúng con xứng đáng. Trái lại, chúng con đến với tất cả sự yếu đuối, mỏng giòn và tội lỗi của mình. Chúng con mang theo những vết thương lòng chưa được chữa lành, những gánh nặng của lỗi lầm, những lần vấp ngã tưởng chừng không thể đứng dậy. Nhưng chúng con đến với một niềm tin tưởng và phó thác vô bờ, bởi

chúng con biết rằng Chúa chính là Chiên Thiên Chúa, Đấng duy nhất có quyền năng và tình yêu để tha thứ và thanh tẩy chúng con.

Trong giờ chiều này, xin Chúa ban cho chúng con đôi mắt đức tin của Thánh Gioan Tẩy Giả, để chúng con không chỉ nhìn thấy một tấm bánh trắng trên bàn thờ, mà nhận ra sự hiện diện sống động của chính Chúa, Đấng Cứu Độ trần gian. Xin cho chúng con có được đôi tai biết lắng nghe, để tiếng Chúa thì thâm trong tâm hồn, dạy dỗ, an ủi và hướng dẫn chúng con. Xin Chúa cũng ban cho chúng con tấm lòng khiêm hạ của Thánh Gioan, để biết rằng mình chỉ là tiếng hô trong sa mạc, có sứ mạng chỉ cho người khác thấy Chúa, và vui mừng khi thấy Chúa lớn lên còn mình thì nhỏ lại.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng giờ chiều này để thờ lạy, tạ ơn, chúc tụng và ngợi khen tình yêu vô biên của Chúa. Xin Chúa thương thanh tẩy tâm hồn chúng con, biến đổi cuộc đời chúng con, và cho chúng con được kết hợp mật thiết với Chúa hơn, để sau giờ phút linh thiêng này, chúng con có thể trở về với cuộc sống đời thường và can đảm làm chứng cho Chúa như Thánh Gioan đã làm. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện uy nghi và thánh lặng nơi đây, con xin sắp mình thờ lạy Chúa. Con tin thật Chúa là Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất của con, là Con Chiên đã hiến mình trên thập giá để cứu chuộc nhân loại. Giờ đây, trước sự hiện diện cao cả của Chúa, con cảm thấy mình thật nhỏ bé, bất xứng và tội lỗi biết bao. Như thánh Gioan Tẩy Giả xưa đã tự nhận mình không đáng cởi quai dép cho Chúa, thì hôm nay, con cũng thấy mình không xứng đáng ở trước tôn nhan Chúa, không xứng đáng được Chúa đoái thương nhìn đến. Tâm hồn con là một chuỗi ngày dài của những yếu đuối, những lần phản bội lại tình yêu Chúa, những lúc chạy theo những đam mê chóng qua của thế gian mà quên đi Chúa là cùng đích của đời con. Con đã nhiều lần để cho bóng tối của sự ích kỷ, kiêu ngạo và giận hờn che khuất ánh sáng tình yêu của Chúa. Tội lỗi đã làm con xa cách Chúa, đã làm tâm hồn con ra chai đá và nguội lạnh. Nhưng lạy Chúa, con không thất vọng, bởi con biết rằng Chúa không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi. Chúa không đến để luận

phạt, mà để cứu chữa. Và lời chứng của Thánh Gioan vẫn còn vang vọng trong tâm hồn con: "Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xóa bỏ tội trần gian". Chúa chính là niềm hy vọng của con. Chúa là vị lương y quyền năng có thể chữa lành mọi vết thương lòng của con. Chúa là dòng nước thanh tẩy có thể gột rửa mọi vết nhơ trong tâm hồn con. Vì thế, trong giờ phút này, con xin dâng lên Chúa trọn cả con người con, với tất cả những gì con có, cả những điều tốt đẹp lẫn những gì xấu xa, yếu đuối nhất. Xin Chúa hãy nhìn đến con bằng ánh mắt xót thương, như Chúa đã nhìn Phêrô sau khi ông chối Chúa, như Chúa đã nhìn người phụ nữ ngoại tình với lòng bao dung vô hạn. Xin máu và nước từ trái tim bị đâm thấu của Chúa tuôn đổ trên cuộc đời con, thanh tẩy con khỏi mọi tội lỗi, và ban cho con một trái tim mới, một tâm hồn mới, chỉ biết yêu mến và phụng sự một mình Chúa mà thôi. Xin cho con được cảm nếm sự ngọt ngào của ơn tha thứ, và được sống trong sự bình an đích thực chỉ có thể tìm thấy nơi Chúa. Lạy Chiên Thiên Chúa, xin thương xót con.

LỜI CHÚA (Ga 1, 29-34)

Hôm sau, ông Gio-an thấy Đức Giê-su tiến về phía mình, liền nói: "Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xóa bỏ tội trần gian. Chính Người là Đấng tôi đã nói tới khi bảo rằng: Có người đến sau tôi, nhưng trổi hơn tôi, vì có trước tôi. Tôi đã không biết Người, nhưng để Người được tỏ ra cho dân Ít-ra-en, tôi đến làm phép rửa trong nước." Ông Gio-an còn làm chứng: "Tôi đã thấy Thần Khí tựa chim bồ câu từ trời xuống và ngự trên Người. Tôi đã không biết Người. Nhưng chính Đấng sai tôi đi làm phép rửa trong nước đã bảo tôi: 'Người thấy Thần Khí xuống và ngự trên ai, thì người đó chính là Đấng làm phép rửa trong Thánh Thần.' Tôi đã thấy, nên xin chứng thực rằng Người là Đấng Thiên Chúa tuyển chọn."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lời chứng của Thánh Gioan Tẩy Giả vang lên bên bờ sông Gio-đan không chỉ là một sự kiện lịch sử đã qua, mà là một lời công bố sống động, một mặc khải trọng đại xuyên suốt dòng thời gian để chạm đến tâm hồn mỗi người chúng ta trong giờ chầu thánh thiêng liêng này. Trước Thánh Thể Chúa, chúng ta được mời gọi đi sâu vào mầu nhiệm cứu độ được gói trọn

trong danh xưng cao quý: "Chiên Thiên Chúa, Đáng xoá bỏ tội trần gian." Đây không phải là một danh xưng ngẫu nhiên, mà là một tóm kết tuyệt vời về căn tính và sứ mạng của Đức Giêsu Kitô. Để hiểu được chiều sâu của lời tuyên xưng này, chúng ta cần phải trở về với dòng chảy của lịch sử cứu độ trong Cựu Ước. Hình ảnh con chiên đã ăn sâu vào tâm thức của dân tộc Israel. Đó là con chiên của lễ Vượt Qua, mà máu của nó bôi lên cửa đã cứu các con đầu lòng của Israel khỏi lưỡi gươm của thiên sứ huỷ diệt trong đêm giải thoát khỏi ách nô lệ Ai Cập. Con chiên Vượt Qua là biểu tượng của sự giải thoát, của sự sống được bảo vệ bởi máu hy tế. Mỗi năm, khi cử hành lễ này, dân Chúa lại một lần nữa sống lại biến cố giải phóng kỳ diệu đó và hướng lòng trông đợi một cuộc giải phóng vĩ đại hơn, một cuộc giải thoát khỏi ách nô lệ của tội lỗi và sự chết. Bên cạnh đó, còn có hình ảnh con chiên bị sát tế mỗi ngày trong Đền Thờ Giêrusalem như của lễ đền tội cho dân chúng, một lời nhắc nhở thường xuyên về sự mỏng giòn của con người và lòng thương xót của Thiên Chúa. Và đặc biệt, hình ảnh Người Tội Trung của Giavê trong sách ngôn sứ Isaia, người "bị điệu đi giết như chiên con, như cừu câm nín khi bị xén lông, người chẳng mở miệng kêu ca", đã âm thầm gánh lấy tội lỗi của muôn người để chữa lành cho họ. Khi Thánh Gioan Tẩy Giả chỉ vào Đức Giêsu và nói "Đây là Chiên Thiên Chúa", ngài đã quy tụ tất cả những hình ảnh, những biểu tượng, những lời tiên tri ấy lại và áp dụng một cách hoàn hảo cho Đức Giêsu. Đức Giêsu chính là Con Chiên Vượt Qua đích thực, mà Máu Thánh Người đổ ra trên Thập giá đã giải thoát chúng ta khỏi ách nô lệ của ma quỷ và tội lỗi, đưa chúng ta từ cõi chết đến sự sống vĩnh cửu. Người là của lễ đền tội hoàn hảo và duy nhất, dâng lên Chúa Cha một lần thay cho tất cả, có giá trị xoá bỏ mọi tội lỗi của nhân loại. Người chính là Người Tội Trung đau khổ, đã tự nguyện gánh lấy sự yếu đuối và tội lỗi của chúng ta, để nhờ những vết thương của Người mà chúng ta được chữa lành.

Và sứ mạng của Con Chiên ấy là "xoá bỏ tội trần gian". Đây là một thực tại vô cùng lớn lao. Tội lỗi không chỉ là những hành vi sai trái riêng lẻ của mỗi cá nhân. "Tội trần gian" là một thế lực, một tình trạng bao trùm cả nhân loại, một sự xa cách Thiên Chúa đã ăn sâu vào cấu trúc của thế giới, biểu hiện qua bạo lực, bất công, hận thù, chia rẽ, ích kỷ và sự tuyệt vọng. Nó là một gánh nặng mà không một sức mạnh nào của con người có thể tự

mình lay chuyển hay xóa bỏ. Con người có thể xây dựng những đế chế hùng mạnh, đạt được những thành tựu khoa học kỹ thuật phi thường, nhưng vẫn bất lực trước quyền lực của tội lỗi và sự chết. Đức Giêsu, Con Chiên Thiên Chúa, đã đến để đối đầu với quyền lực này. Người không xóa bỏ tội lỗi bằng cách vung một cây đuốc thần hay ban một sắc lệnh từ trời. Người xóa bỏ tội lỗi bằng cách gánh lấy nó. Người đã đi vào trong vực thẳm sâu nhất của sự đau khổ nhân loại, đã cảm nhận sức nặng của tất cả mọi tội lỗi từ xưa đến nay trên đôi vai của mình. Trên Thập giá, Người đã hấp thụ tất cả sự độc hại, tất cả sự hận thù, tất cả sự bạo lực của thế gian vào trong chính trái tim yêu thương của mình và biến đổi nó bằng quyền năng của tình yêu tha thứ. Sự Phục Sinh của Người là câu trả lời cuối cùng và dứt khoát của Thiên Chúa: Tình yêu mạnh hơn sự chết, ân sủng mạnh hơn tội lỗi. Giờ đây, khi chúng ta chiêm ngắm Chúa Giêsu trong phép Thánh Thể, chúng ta đang chiêm ngắm chính Con Chiên đã chịu sát tế nhưng nay đang sống lại hiển vinh. Tấm bánh nhỏ bé này là lời nhắc nhở thường hằng về hy tế cứu độ của Người, và cũng là bảo chứng cho chiến thắng của Người trên tội trần gian. Mỗi khi chúng ta rước lễ, chúng ta được mời gọi đón nhận chính Con Chiên Thiên Chúa vào lòng, để Máu Thánh Người thanh tẩy chúng ta, để sự sống của Người biến đổi sự sống của chúng ta, giúp chúng ta chết đi cho tội lỗi và sống lại cho Thiên Chúa.

Giữa bối cảnh mặc khải trọng đại ấy, vai trò của thánh Gioan Tẩy Giả hiện lên thật đặc biệt và là một bài học sâu sắc cho mỗi Kitô hữu. Ông là vị ngôn sứ cuối cùng của Cựu Ước và là người đầu tiên của Tân Ước. Sứ mạng của ông là một cây cầu nối, là "tiếng hô trong hoang địa" để dọn đường cho Chúa đến. Điều đáng ngưỡng mộ nhất nơi thánh Gioan chính là sự khiêm tốn tột cùng. Ông thu hút dân chúng, có uy tín lớn, nhưng ông không bao giờ để ánh hào quang đó chiếu vào mình. Ông luôn ý thức mình chỉ là người đến sau, là người không đáng "cởi quai dép cho Người". Trong một thế giới đầy cạnh tranh, nơi con người luôn tìm cách tôn vinh bản thân, khẳng định cái tôi của mình, thì thái độ của thánh Gioan là một sự phản văn hóa triệt để. Ông hiểu rằng, giá trị của cuộc đời ông không nằm ở việc người khác biết đến ông, mà ở việc ông chỉ cho người khác biết đến Đức Giêsu. Niềm vui của ông là "khi thấy Người lớn lên, còn mình thì nhỏ lại". Đây chính là ơn gọi của mỗi người chúng ta. Qua bí tích Rửa Tội, chúng ta cũng được

mời gọi trở thành những "Gioan Tẩy Giả" của thời đại hôm nay. Sứ mạng của chúng ta không phải là xây dựng vương quốc cho riêng mình, mà là làm chứng cho Vương Quốc của Thiên Chúa. Bằng lời nói, bằng việc làm, bằng chính đời sống của mình, chúng ta được mời gọi để chỉ cho những người xung quanh thấy "Đây là Chiên Thiên Chúa". Chúng ta cần can đảm chỉ cho một thế giới đang tổn thương vì chiến tranh và hận thù thấy rằng có một Con Chiên đã gánh lấy mọi sự dữ và mang lại sự bình an đích thực. Chúng ta cần chỉ cho những người đang bị gánh nặng tội lỗi đè bẹp thấy rằng có một Đấng quyền năng xóa bỏ tội trần gian và ban tặng ơn tha thứ. Để làm được điều đó, chúng ta cũng phải học bài học khiêm tốn của thánh Gioan, biết đặt Chúa làm trung tâm của cuộc đời, để ánh sáng của Chúa được chiếu tỏa qua chúng ta, chứ không phải ánh sáng của riêng mình.

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng này còn mặc khải cho chúng ta về vai trò của Chúa Thánh Thần. Thánh Gioan làm chứng rằng ông đã thấy "Thần Khí tựa chim bồ câu từ trời xuống và ngự trên Người". Đây là dấu chỉ xác nhận Đức Giêsu chính là Đấng được Thiên Chúa tuyển chọn. Chim bồ câu là biểu tượng của sự hiền hòa, tinh tuyền và bình an. Chúa Thánh Thần không ngự xuống trên Chúa Giêsu trong cuồng phong hay lửa cháy, mà trong sự dịu dàng của một cánh chim. Điều này cho thấy sứ mạng của Chúa Giêsu không phải là sứ mạng của quyền lực trần thế, của sự thống trị bằng gươm giáo, mà là sứ mạng của tình yêu, của sự phục vụ và hiến dâng. Chính Chúa Thánh Thần đã xức dầu tấn phong Chúa Giêsu, đồng hành với Người trong suốt cuộc đời công khai, và thúc đẩy Người đi trọn con đường thập giá. Và cũng chính Đức Giêsu, sau khi Phục Sinh, đã trở thành Đấng "làm phép rửa trong Thánh Thần". Người ban Chúa Thánh Thần cho chúng ta như một hồng ân vô giá. Chúa Thánh Thần là Đấng thánh hóa, là Đấng dạy dỗ, là nguồn sức mạnh giúp chúng ta sống đời chứng nhân. Trong giờ chầu này, chúng ta không chỉ chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể mà còn được mời gọi mở lòng ra với Chúa Thánh Thần. Chính Thánh Thần giúp chúng ta nhận ra sự hiện diện của Chúa. Chính Thánh Thần thắp lên trong lòng chúng ta ngọn lửa yêu mến. Chính Thánh Thần ban cho chúng ta sức mạnh để chiến thắng cám dỗ và can đảm để làm chứng cho Chúa. Chúng ta hãy cầu xin Chúa Thánh Thần ngự xuống trên chúng ta như đã ngự xuống trên Chúa Giêsu, thanh tẩy tâm hồn chúng ta, đổi mới cuộc đời chúng ta, và biến chúng

ta thành những khí cụ bình an và tình yêu của Thiên Chúa giữa lòng thế giới hôm nay.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng tâm hồn trong Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúng con cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể hàng giáo sĩ trong Hội Thánh. Chúa đã chọn các ngài làm những người kế vị các Tông đồ, tiếp nối sứ mạng của Thánh Gioan Tẩy Giả, để giới thiệu Chúa cho thế giới. Xin cho các ngài luôn được tràn đầy ơn Chúa, có được sự khôn ngoan để giảng dạy Lời Chúa, lòng nhiệt thành để cử hành các bí tích, và nhất là tấm lòng khiêm tốn và quả cảm để chỉ cho đoàn chiên thấy "Đây là Chiên Thiên Chúa" đang hiện diện nơi Bí tích Thánh Thể và trong những biến cố của cuộc đời, chứ không bao giờ tìm kiếm vinh quang cho bản thân. Xin cho đời sống các ngài trở thành chứng tá sống động về tình yêu của Chúa, Đấng đã đến để phục vụ chứ không phải để được phục vụ. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho thế giới đang chúng con đang sống. Lạy Chúa, "tội trần gian" vẫn đang hiện hữu và tàn phá thế giới qua chiến tranh, bạo lực, bất công, nghèo đói và sự băng hoại đạo đức. Biết bao tâm hồn đang sống trong lầm lạc, tuyệt vọng vì gánh nặng của tội lỗi. Lạy Chiên Thiên Chúa, Đấng xoá bỏ tội trần gian, xin Chúa đoái thương nhìn đến thế giới đau khổ của chúng con. Xin Chúa biến đổi những trái tim hận thù thành những trái tim yêu thương, phá tan những âm mưu gây chia rẽ và chết chóc, và an ủi những ai đang phải chịu đau khổ vì tội lỗi của nhân loại. Xin cho ánh sáng của Chúa chiếu soi vào những nơi tăm tối nhất, để mọi người nhận ra Chúa là Đấng Cứu Độ duy nhất. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Mỗi người chúng con đều được mời gọi trở nên những chứng nhân cho Chúa trong môi trường sống của mình. Nhưng lạy Chúa, chúng con thú nhận rằng chúng con còn yếu đuối, nhát đảm. Nhiều khi chúng con sợ phải nói về Chúa, sợ bị người khác chê cười, sợ phải sống khác đi với số đông. Xin

Chúa ban cho chúng con lòng can đảm và sự khiêm tốn của Thánh Gioan Tẩy Giả, để chúng con không hổ thẹn vì Tin Mừng, nhưng biết dùng chính đời sống yêu thương, bác ái, tha thứ và công chính của mình để chỉ cho anh chị em xung quanh thấy được sự hiện diện và tình yêu của Chúa. Xin cho chúng con biết vui mừng khi danh Chúa được cả sáng, dù bản thân chúng con phải lu mờ đi. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho những người đang sống trong tội lỗi, những tâm hồn đang nguội lạnh và xa cách Chúa. Có thể họ là người thân trong gia đình, là bạn bè, hoặc là chính bản thân chúng con trong những lúc yếu lòng. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng được Chúa Giêsu sai đến, hãy ngự xuống trên những tâm hồn ấy. Xin Ngài phá vỡ những bức tường chai đá của tội lỗi và ích kỷ, soi sáng cho họ thấy được tình trạng của mình, và ban cho họ ơn can đảm để trở về với Chúa là Cha nhân lành. Lạy Chiên Thiên Chúa, Đấng không bao giờ từ chối một tâm hồn thống hối, xin Chúa thương xót và kéo họ về lại trong vòng tay yêu thương của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn vàn ơn lành Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút quý báu này. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được dâng lên Chúa những tâm tình của chúng con. Chúng con cảm tạ Chúa đã một lần nữa mạc khải cho chúng con về mầu nhiệm cao cả của Chúa: Chúa chính là Chiên Thiên Chúa, Đấng đã tự nguyện trở nên của lễ hy sinh để xóa bỏ tội lỗi của chúng con và toàn thể nhân loại.

Khi trở về với cuộc sống đời thường, chúng con mang theo trong tim lời chứng xác quyết của Thánh Gioan Tẩy Giả. Xin cho lời chứng ấy trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con. Xin cho chúng con biết nhận ra Chúa đang đến với chúng con mỗi ngày qua Bí tích Thánh Thể, qua Lời Chúa, qua các biến cố trong cuộc sống và qua hình ảnh của anh chị em xung quanh.

Lạy Chúa, Chúa đã làm phép rửa trong Thánh Thần, xin hãy tiếp tục tuôn đổ Thánh Thần của Chúa trên chúng con. Xin Thánh Thần Chúa thánh hóa, đổi mới và ban sức mạnh để chúng con có thể sống xứng đáng với ơn gọi làm con Chúa và làm chứng nhân của Chúa giữa lòng thế giới. Xin giúp chúng con can đảm nói "không" với tội lỗi và can đảm sống cho tình yêu. Xin biến đổi chúng con trở nên những khí cụ bình an và lòng thương xót của Chúa, để qua cuộc sống của chúng con, nhiều người khác cũng có thể nhận biết và yêu mến Chúa.

Chúng con xin phó dâng cuộc đời chúng con, gia đình chúng con, và toàn thể thế giới trong Trái Tim Cực Thánh Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con luôn mãi, vì không có Chúa, chúng con không thể làm gì được. Nguyện xin tình yêu của Chúa là Chiên Thiên Chúa bao bọc, gìn giữ và dẫn đưa chúng con đi trọn hành trình đức tin, cho đến ngày chúng con được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa trong vinh quang vĩnh cửu trên Nước Trời. Amen.

Chúa Nhật, ngày 4 tháng 1 – Lễ Hiện Linh (Lễ Trọng)

Tin Mừng: Mt 2, 1-12

ĐÂY LÀ CHIÊN THIÊN CHÚA, ĐÂY ĐÁNG XOÁ TỘI TRẦN GIAN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,

Trong sự thinh lặng và trang nghiêm của ngôi nhà thờ này, cộng đoàn chúng con đang quy tụ bên nhau, trước sự hiện diện sống động và yêu thương của Chúa trong Bí tích Thánh Thể. Chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ lao nhọc của cuộc sống, mang theo những niềm vui, nỗi buồn, những lo toan và cả những tội lỗi yếu đuối của phận người. Chúng con đến đây không vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con tin vào tình yêu và lòng thương xót vô biên của Chúa. Chúng con đến để được ở lại trong sự bình an của Chúa, để được chiêm ngắm Thánh Nhan và lắng nghe Lời Chúa.

Hôm nay, ánh sáng Lời Chúa từ Tin Mừng theo thánh Gioan sẽ dẫn lối cho chúng con trong giờ chầu này. Qua lời chứng của thánh Gioan Tẩy Giả bên bờ sông Gio-đan năm xưa, chúng con được mời gọi để nhận ra và tuyên xưng Chúa là "Chiên Thiên Chúa, Đấng xóa tội trần gian". Lời giới thiệu đầy uy quyền và xác tín ấy đã khai mở một kỷ nguyên mới, kỷ nguyên của ơn cứu độ, nơi con người được giao hòa với Thiên Chúa qua Hy Tế của Con Một Ngài. Gioan Tẩy Giả, vị ngôn sứ cuối cùng của Cựu Ước, đã hoàn thành sứ mạng của mình khi chỉ tay về phía Chúa Giêsu, mời gọi các môn đệ và toàn thể nhân loại hãy nhìn về phía Ngài, Đấng là trung tâm của lịch sử cứu độ.

Trong giờ phút linh thiêng này, chúng con cũng muốn trở nên giống như đám đông dân chúng ngày xưa, khao khát tìm kiếm chân lý. Chúng con muốn có được đôi mắt đức tin của thánh Gioan để nhận ra sự hiện diện của Chúa không chỉ nơi tấm bánh Thánh đơn sơ, nhưng còn trong mọi biến cố của cuộc đời. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng đã ngự xuống trên Chúa Giêsu như chim bồ câu, cũng ngự xuống trên mỗi người chúng con. Xin Ngài thanh tẩy tâm hồn, mở rộng trí lòng để chúng con có thể cảm nhận sâu sắc tình

yêu mà Chúa dành cho chúng con, hiểu được mầu nhiệm cứu chuộc mà Chúa đã thực hiện qua cái chết và sự phục sinh của Ngài. Xin cho giờ chiều này không chỉ là những giây phút bình an thoáng qua, mà thực sự là một cuộc gặp gỡ biến đổi, giúp chúng con can đảm làm chứng cho Chúa trong môi trường sống của mình, như thánh Gioan đã can đảm làm chứng cho Chúa trước toàn thể dân Israel.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện uy nghi và khiêm hạ trước mắt chúng con. Trong giây phút này, mọi lời nói dường như bất lực để diễn tả hết sự kính yêu, lòng cảm tạ và niềm hạnh phúc của chúng con khi được ở bên Chúa. Chúng con thờ lạy Chúa, Chiên Thiên Chúa vô tì vết, Đấng đã tự nguyện trở thành của lễ đền tội cho nhân loại. Chúa đã không dùng quyền năng để tiêu diệt sự dữ, nhưng đã dùng chính tình yêu và sự hiến dâng trên thập giá để chiến thắng tội lỗi và sự chết. Mỗi khi chúng con chiêm ngắm Thánh Thể, là một lần chúng con được nhắc nhở về hy tế cao cả ấy. Chúa đã ở lại với chúng con trong hình bánh mong manh, không phải để chúng con sợ hãi trước sự uy linh của một vị Thiên Chúa quyền năng, mà là để chúng con có thể đến gần, có thể chạm vào, có thể đón rước và sống trong tình yêu thân mật của Ngài. Chúng con cảm tạ Chúa vì sáng kiến tình yêu tuyệt vời này. Chúa biết chúng con yếu đuối, dễ quên, dễ sa ngã, nên Chúa đã muốn trở nên tấm bánh, nguồn lương thực thiêng liêng nuôi dưỡng linh hồn chúng con mỗi ngày trên hành trình về Quê Trời. Xin cho ánh mắt chúng con khi nhìn lên Thánh Thể là ánh mắt của đức tin, để chúng con nhận ra Vua của trời đất, Đấng Cứu Độ của chúng con. Xin cho trái tim đang thổn thức trong lồng ngực chúng con là một trái tim khao khát Chúa, như nai rừng khát mong nguồn nước suối. Xin biến đổi tâm hồn chai đá của chúng con, rửa sạch mọi vết nhơ tội lỗi, để chúng con trở nên xứng đáng là đền thờ cho Chúa ngự. Lạy Chúa, xin hãy ở lại với chúng con, vì trời đã về chiều và đời chúng con không có Chúa thì chỉ là đêm tối. Xin ban cho chúng con sự bình an mà thế gian không thể ban tặng, và xin dạy chúng con biết sống yêu thương và phục vụ như Chúa đã nêu gương.

LỜI CHÚA (Ga 1, 29-34)

Hôm sau, ông Gio-an thấy Đức Giê-su tiến về phía mình, liền nói: “Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá tội trần gian. Chính Người là Đấng tôi đã nói tới khi bảo rằng: Có người đến sau tôi, nhưng trỗi hơn tôi, vì có trước tôi. Tôi đã không biết Người, nhưng để Người được tỏ ra cho dân Ít-ra-en, tôi đến làm phép rửa trong nước.” Ông Gio-an còn làm chứng: “Tôi đã thấy Thần Khí tựa chim bồ câu từ trời xuống và ngự trên Người. Tôi đã không biết Người. Nhưng chính Đấng sai tôi đi làm phép rửa trong nước đã bảo tôi: ‘Người thấy Thần Khí xuống và ngự trên ai, thì người đó chính là Đấng làm phép rửa trong Chúa Thánh Thần.’ Tôi đã thấy, nên xin chứng thực: Người là Đấng Thiên Chúa đã tuyển chọn.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lời chứng của thánh Gioan Tẩy Giả bên bờ sông Gio-đan là một trong những khoảnh khắc long trọng và mang tính bản lề nhất của Tân Ước. Nó không chỉ là lời giới thiệu đơn thuần mà là một lời tuyên tín, một sự mặc khải, một lời mời gọi khẩn thiết đánh động vào tâm khảm của mỗi người lắng nghe. Trước mắt chúng ta, trong sự thinh lặng của giờ chiều này, cũng chính là Đức Giêsu mà thánh Gioan đã nhìn thấy. Ngài đang hiện diện, không phải bằng xương bằng thịt đi lại bên bờ sông, mà một cách mầu nhiệm, khiêm hạ nhưng vô cùng thật sự trong hình Bánh Thánh. Chúng ta được mời gọi đi sâu vào ý nghĩa của lời chứng hùng hồn này, để cuộc gặp gỡ của chúng ta với Chúa Giêsu Thánh Thể trở nên sâu sắc và biến đổi.

"Đây là Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá tội trần gian." Lời loan báo này cô đọng toàn bộ mầu nhiệm cứu chuộc. Đối với người Do Thái, hình ảnh "con chiên" mang một ý nghĩa vô cùng phong phú và sâu xa. Nó gợi nhớ đến con chiên trong lễ Vượt Qua, mà máu của nó bôi lên cửa nhà đã cứu các con đầu lòng của dân Israel khỏi tay thiên sứ tru diệt tại Ai Cập. Con chiên Vượt Qua là dấu chỉ của sự giải thoát, của một dân tộc được Thiên Chúa yêu thương và cứu thoát khỏi ách nô lệ. Khi gọi Đức Giêsu là "Chiên Thiên Chúa", thánh Gioan đã loan báo một cuộc Vượt Qua mới, một sự giải thoát mới. Đức Giêsu chính là Con Chiên đích thực, Con Chiên vô tì vết, mà Máu của Ngài sẽ không chỉ cứu một dân tộc khỏi ách nô lệ trần thế, mà sẽ cứu toàn thể nhân loại khỏi ách nô lệ của tội lỗi và sự chết. Máu Thánh của

Ngài sẽ ký kết một Giao Ước Mới, vĩnh cửu, giao hòa con người với Thiên Chúa.

Hơn nữa, hình ảnh con chiên còn gợi nhớ đến hình ảnh Người Tôi Tớ Đau Khổ trong sách ngôn sứ Isaia, người "bị đối xử tàn tệ, nhưng vẫn cam chịu, không mở miệng kêu ca; như chiên con bị đem đi làm thịt, như cừu câm nín khi bị xén lông". Đức Giêsu là Con Chiên hiền lành và khiêm nhường, gánh trên vai tội lỗi của cả nhân loại. Tội lỗi của tôi, của bạn, và của tất cả mọi người từ tạo thiên lập địa cho đến ngày tận thế. Ngài không xóa tội bằng một phép lạ quyền năng từ xa, nhưng Ngài "gánh lấy", "mang lấy", "nhận lấy" vào chính bản thân mình. Ngài trầm mình vào dòng sông ô uế của tội lỗi nhân loại để thanh tẩy nó bằng chính sự thánh thiện của Ngài. Đây là một mẫu nhiệm của tình yêu trao đổi. Chúa nhận lấy sự yếu đuối, sự xấu xa, sự chết của chúng ta, để ban lại cho chúng ta sự sống, sự công chính và phẩm giá làm con Thiên Chúa. Chiêm ngắm Thánh Thể là chiêm ngắm chính Con Chiên đã chịu sát tế, đang hiện diện để tiếp tục trao ban hoa quả của Hy Tế đó cho chúng ta. Tấm Bánh Thánh chính là Mình Thánh Ngài, đã bị bẻ ra vì chúng ta, để nuôi dưỡng và chữa lành chúng ta từ sâu thẳm.

Sứ mạng của thánh Gioan là "làm chứng". Ông đã lặp đi lặp lại: "Tôi đã không biết Người". Sự thú nhận này cho thấy sự khiêm tốn sâu xa của vị ngôn sứ. Gioan không tự mình biết được Đức Giêsu là ai. Sự nhận biết của ông đến từ Thiên Chúa, là một ơn mặc khải. "Đáng sai tôi đi làm phép rửa trong nước đã bảo tôi...". Toàn bộ cuộc đời, lời rao giảng, và cả phép rửa của Gioan đều hướng về một mục đích duy nhất: "để Người được tỏ ra cho dân Ít-ra-en". Ông là ngón tay chỉ mặt trăng, là tiếng kêu trong hoang địa dọn đường cho Chúa đến. Ông không tìm kiếm vinh quang cho bản thân, không xây dựng một nhóm môn đệ cho riêng mình. Khi Chúa Giêsu xuất hiện, ông vui mừng giới thiệu các môn đệ của mình cho Chúa và sẵn sàng lui vào bóng tối, để "Người lớn lên, còn tôi thì nhỏ lại". Đây là một bài học vô giá cho mỗi người chúng ta trong giờ chầu này. Chúng ta được mời gọi trở thành những "Gioan Tẩy Giả" của thời đại hôm nay. Sứ mạng của người Kitô hữu không phải là để người khác chú ý đến mình, nhưng là để qua đời sống của mình, người khác có thể thấy được Chúa Giêsu. Mỗi việc làm bác ái, mỗi lời nói

chân thành, mỗi sự hy sinh thầm lặng, mỗi thái độ tha thứ đều phải là những ngón tay chỉ về Chúa, Đấng là nguồn cội của mọi điều thiện hảo.

Dấu chỉ mà Thiên Chúa ban cho thánh Gioan để nhận ra Đấng Cứu Thế là "thấy Thần Khí tựa chim bồ câu từ trời xuống và ngự trên Người". Chim bồ câu là biểu tượng của sự hiền hòa, trong trắng và bình an. Nó cũng là hình ảnh của sự sống mới, gợi nhớ con chim bồ câu đã mang cành ô-liu báo hiệu cho ông Nô-ê biết cơn đại hồng thủy đã chấm dứt và một sự sống mới bắt đầu trên mặt đất. Chúa Thánh Thần ngự xuống trên Đức Giêsu không phải chỉ trong chốc lát, mà là "ngự trên Người", ở lại trên Người một cách vĩnh viễn. Điều này cho thấy Đức Giêsu luôn sống và hành động trong sự hiệp thông trọn vẹn với Chúa Cha và Chúa Thánh Thần. Ngài là Đấng được xức dầu bởi Chúa Thánh Thần để đi rao giảng Tin Mừng cho người nghèo khó, băng bó những tâm hồn tan nát. Và chính vì được đầy tràn Chúa Thánh Thần mà Ngài có thể ban tặng Chúa Thánh Thần cho chúng ta. Phép rửa của Gioan là phép rửa bằng nước, kêu gọi sự sám hối, là một sự chuẩn bị. Nhưng phép rửa của Đức Giêsu là "phép rửa trong Chúa Thánh Thần". Đó là một sự tái sinh, một sự biến đổi từ bên trong, ban cho chúng ta sự sống của Thiên Chúa, làm cho chúng ta trở thành con cái thật sự của Ngài. Khi chúng ta rước Mình và Máu Thánh Chúa, chúng ta không chỉ được kết hợp với Đức Giêsu, mà còn được lãnh nhận Chúa Thánh Thần, Đấng là tình yêu giữa Chúa Cha và Chúa Con. Ngài đến để thánh hóa, soi sáng và ban sức mạnh cho chúng ta, giúp chúng ta sống xứng đáng với ơn gọi làm con Thiên Chúa.

Lời chứng của thánh Gioan kết thúc bằng một lời tuyên xưng long trọng: "Tôi đã thấy, nên xin chứng thực: Người là Đấng Thiên Chúa đã tuyển chọn". Đức tin không phải là một lý thuyết trừu tượng, nhưng là kết quả của một cuộc gặp gỡ, một kinh nghiệm cá vị. "Tôi đã thấy". Gioan đã thấy bằng con mắt đức tin, một cái thấy sâu sắc hơn cái thấy của thể lý. Ông đã thấy sự khiêm hạ của một vị Thiên Chúa xếp hàng với tội nhân, đã thấy trời mở ra, đã thấy Thánh Thần ngự xuống. Và từ kinh nghiệm đó, ông không thể không làm chứng. Lời chứng của ông không phải là một sự suy đoán, mà là một sự thật chắc chắn. Trước Thánh Thể Chúa đây, chúng ta cũng được mời gọi để "thấy". Thấy gì? Thấy một tình yêu vô biên ẩn mình trong hình

bánh nhỏ bé. Thấy một vị Thiên Chúa quyền năng trở nên yếu đuối vì yêu thương con người. Thấy Đấng Tạo Hóa trở nên lương thực nuôi sống tạo vật. Mỗi giờ chiều là một cơ hội để chúng ta củng cố kinh nghiệm "thấy" này. Và khi đã thực sự "thấy" Chúa, đã cảm nếm được tình yêu của Ngài, chúng ta cũng sẽ được thúc đẩy để "làm chứng". Chúng ta sẽ không thể giữ niềm vui và bình an đó cho riêng mình, nhưng sẽ khao khát chia sẻ cho những người xung quanh, cho những người đang sống trong tăm tối, thất vọng, cho những người chưa biết đến tình yêu của Chiên Thiên Chúa. Giờ chiều hôm nay sẽ trở nên vô nghĩa nếu nó không dẫn chúng ta ra khỏi cửa nhà thờ để sống chứng tá. Chứng tá bằng một đời sống hiền hòa, bao dung, phục vụ và luôn hướng về tha nhân, phản chiếu lại hình ảnh của Con Chiên đã hiến mình vì chúng ta.

LỜI CẦU NGUYỆN

Với tâm tình tin tưởng và cảm tạ, chúng ta hãy dâng lên Chúa Giêsu Thánh Thể, Chiên Thiên Chúa hằng sống, những lời nguyện xin tha thiết:

"Đây là Chiên Thiên Chúa". Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh. Xin cho các ngài luôn là những chứng nhân trung thành và can đảm của Chúa như thánh Gioan Tẩy Giả, luôn biết dùng đời sống và lời rao giảng của mình để chỉ cho mọi người thấy Chúa Giêsu, chứ không phải tìm vinh quang cho bản thân. Xin cho các ngài được đầy tràn ơn khôn ngoan và sức mạnh của Chúa Thánh Thần để chặn dắt đoàn chiên Chúa trong sự thật và tình yêu. Chúng con cầu xin Chúa.

"Đây Đấng xóa tội trần gian". Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho tất cả những ai đang bị gánh nặng của tội lỗi, của mặc cảm và thất vọng đè nén. Xin cho họ nhận ra Chúa chính là Con Chiên đã gánh lấy tội lỗi của họ, và tìm đến với lòng thương xót của Chúa qua Bí tích Giao Hòa. Xin Chúa ban cho họ ơn can đảm để đứng dậy, sức mạnh để bắt đầu lại, và niềm hy vọng để tin rằng tình yêu của Chúa lớn hơn mọi tội lỗi của con người. Chúng con cầu xin Chúa.

"Tôi đã thấy Thần Khí tựa chim bồ câu từ trời xuống và ngự trên Người". Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho mỗi người Kitô hữu chúng ta. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng đã được ban cho chúng ta qua Bí tích Rửa Tội và Thêm Sức, luôn soi sáng và hướng dẫn chúng ta trên mọi nẻo đường. Xin cho chúng con biết lắng nghe tiếng Ngài trong tĩnh lặng của tâm hồn, và mau mắn đáp lại lời mời gọi của Ngài để sống một đời sống thánh thiện, yêu thương và phục vụ. Chúng con cầu xin Chúa.

"Tôi đã thấy, nên xin chứng thực". Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho cộng đoàn đang hiện diện trong giờ chầu này. Xin cho những giây phút chiêm ngắm Thánh Thể Chúa giúp chúng con "thấy" và cảm nghiệm được tình yêu của Ngài một cách sâu sắc hơn. Xin biến đổi chúng con từ những người chỉ biết tin theo thói quen, trở thành những chứng nhân sống động cho Tin Mừng, dám nói về Chúa và sống cho Chúa giữa lòng đời hôm nay. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,

Giờ chầu thánh thiêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong thời khắc quý giá này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm tình yêu của Chúa. Qua lời chứng của Thánh Gioan Tẩy Giả, một lần nữa chúng con được xác tín rằng Chúa chính là Chiên Thiên Chúa, Đấng Cứu Độ duy nhất của chúng con. Chúa đã đến để gánh lấy tội chúng con, để ban cho chúng con sự sống mới trong Chúa Thánh Thần.

Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những tâm tình, những ước nguyện mà chúng con đã suy ngẫm và cầu xin. Xin Chúa thương nhận lời chúng con và ban cho chúng con được như ý.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phiền và trách nhiệm. Xin Chúa tiếp tục đồng hành và ở lại với chúng con. Xin cho ơn thánh của giờ chầu này thấm nhập vào tâm hồn, biến đổi tư tưởng, lời nói và hành động của chúng con. Xin giúp chúng con biết can đảm

sống đức tin, trở nên những chứng nhân khiêm tốn của Chúa, biết giới thiệu Chúa cho anh chị em chúng con qua một đời sống yêu thương, phục vụ và tha thứ.

Lạy Chiên Thiên Chúa, Đáng xóa tội trần gian, xin thương xót chúng con. Lạy Chiên Thiên Chúa, Đáng xóa tội trần gian, xin thương xót chúng con. Lạy Chiên Thiên Chúa, Đáng xóa tội trần gian, xin ban bình an cho chúng con.

Chúng con trông cậy rất thánh Đức Mẹ Chúa Trời, xin chớ chê chớ bỏ lời chúng con nguyện trong cơn gian nan thiếu thốn, Đức Nữ Đồng Trinh hiển vinh sáng láng, hằng chữa chúng con cho khỏi mọi sự dữ. Amen.

Thứ Hai, ngày 5 tháng 1

Tin Mừng: Mt 4, 12-17, 23-25

DÂN TỘC ĐANG NGỒI TRONG TỐI TẮM ĐÃ THẤY MỘT ÁNH SÁNG HUY HOÀNG

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút linh thiêng này, cộng đoàn chúng con quy tụ về đây trước Thánh Nhan uy linh của Chúa, ẩn mình nơi tấm bánh trắng đơn sơ nhưng lại là nguồn sống, là ánh sáng và là niềm hy vọng của toàn thể nhân loại. Chúng con thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa, vì tình yêu vô biên đã khiến Chúa không chỉ một lần đến thế gian làm người, mà còn ở lại với chúng con luôn mãi trong Bí tích Nhiệm mầu này. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, lắng nghe từng lời kinh, thấu suốt từng tâm tư và sẵn sàng tuôn đổ muôn vàn ơn phúc xuống trên những ai thành tâm kiếm tìm Chúa.

Giờ đây, trong sự thinh lặng của ngôi thánh đường, và trong sự tĩnh lặng của tâm hồn, chúng con xin được chiêm ngắm Chúa, Đấng là Ánh Sáng khởi nguyên và vĩnh cửu. Chúng con đến với Chúa không mang theo công trạng gì, mà chỉ mang theo thân phận mỏng giòn, yếu đuối của kiếp người. Chúng con mang theo những khoảng tối trong tâm hồn: bóng tối của tội lỗi, của hoài nghi, của những lo toan trần thế, của những nỗi thất vọng và cả bóng tối của sự dữ đang bủa vây thế giới. Chúng con như dân thành Caphácnaum xưa, như miền Đorvulun và Náphtali, những vùng đất của dân ngoại, đang ngồi trong bóng tối và trong bóng sự chết. Chúng con khao khát một ánh sáng, một tia hy vọng, một con đường dẫn lối.

Và chính Chúa, lạy Chúa Giêsu, là câu trả lời cho niềm khao khát thăm sâu ấy. Lời Tin Mừng hôm nay như một lời khẳng định đầy quyền năng: “Dân tộc đang ngồi trong tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng”. Ánh sáng huy hoàng ấy chính là Chúa. Chúa đã đến, không phải ở những trung tâm quyền lực trần thế, mà ở những vùng ngoại biên, nơi con người bị lãng quên và xem thường nhất, để chiếu soi và biến đổi.

Trong giờ chiều này, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả con người chúng con. Xin cho tâm trí chúng con được Ánh Sáng Lời Chúa soi tỏ, để chúng con nhận ra thánh ý Chúa. Xin cho trái tim chúng con được ngọn lửa tình yêu của Thánh Tâm Chúa sưởi ấm, để chúng con can đảm sám hối, đổi mới đời sống. Xin cho đôi tay chúng con được Chúa thánh hiến, để chúng con trở thành khí cụ bình an và ánh sáng của Chúa cho trần gian. Cùng với Mẹ Maria, người Nữ Tỳ đã cứu mang Ánh Sáng cho thế giới, và cùng toàn thể các thánh, chúng con xin bắt đầu giờ chiều thánh thiêng này trong tâm tình yêu mến, thờ lạy và tạ ơn. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, con thật sự cảm nhận được sự nhỏ bé và bất xứng của mình. Con là ai mà được diễm phúc ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm dung nhan ẩn khuất của Ngài, được lắng nghe tiếng Ngài thì thầm trong sâu thẳm tâm hồn? Chung quanh con là sự thinh lặng, nhưng lòng con biết rằng sự thinh lặng này không trống rỗng. Đó là sự thinh lặng đầy ấp sự hiện diện của Chúa, một sự hiện diện sống động, yêu thương và chữa lành. Con thờ lạy Chúa từ đáy lòng con, từ trong cõi sâu thẳm của υπαρχη hư vô của con. Con không có gì đáng dâng lên Chúa ngoài những yếu đuối, tội lỗi và những vết thương lòng mà thế gian đã để lại. Nhưng con tin, Chúa không nhìn vào những gì con thiếu sót, mà Chúa nhìn vào lòng khao khát của con. Lạy Chúa, tâm hồn con khao khát Chúa như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong. Tâm trí con đang quay cuồng giữa bao lo toan, tính toán, xin Chúa là sự bình an đích thực cho con. Trái tim con đang chai đá bởi những ích kỷ, hận thù, xin Chúa là nguồn Tình Yêu tan chảy đi những băng giá trong con. Đôi chân con đã mỏi mệt trên những nẻo đường tìm kiếm hạnh phúc chóng qua, xin Chúa là con đường duy nhất dẫn con về với sự sống đời đời. Lạy Chúa, Đấng là Ánh Sáng vĩ đại, xin hãy chiếu rọi vào những góc khuất tăm tối nhất của cuộc đời con. Nơi nào có sự kiêu ngạo, xin ánh sáng khiêm nhường của Chúa chiếu vào. Nơi nào có sự tuyệt vọng, xin ánh sáng hy vọng của Chúa bừng lên. Nơi nào có sự chia rẽ, xin ánh sáng hiệp nhất của Chúa quy tụ lại. Con xin dâng trọn giờ phút này cho Chúa. Xin cho con không tìm kiếm điều gì khác ngoài việc được ở trong Chúa và để Chúa ở trong con. Xin Thánh Thần

Chúa thánh hóa tâm trí, lời nói và hành động của con, để giờ cầu nguyện này không chỉ là những lời sáo rỗng, mà là một cuộc gặp gỡ thật sự giữa con và Chúa, một cuộc gặp gỡ có sức biến đổi cuộc đời con mãi mãi. Amen.

LỜI CHÚA (Mt 4, 12-17, 23-25)

Khi ấy, nghe tin ông Gioan đã bị nộp, Đức Giêsu lánh qua miền Galilê. Rồi Người bỏ Nadarét, đến ở Caphácnaum, một thành ven biển, trong vùng đất Do-vulun và Nápthali, để ứng nghiệm lời ngôn sứ Isaia nói:

"Này đất Do-vulun, và đất Nápthali, hỡi con đường ven biển, và vùng tả ngạn sông Giođan, hỡi Galilê, miền đất của dân ngoại! Dân tộc đang ngồi trong tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng, những kẻ đang ngồi trong vùng bóng tối của sự chết nay được ánh sáng bừng lên chiếu rọi."

Từ lúc đó, Đức Giêsu bắt đầu rao giảng và nói rằng: "Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần."

Thế rồi Người đi khắp miền Galilê, giảng dạy trong các hội đường, rao giảng Tin Mừng Nước Trời, và chữa hết mọi bệnh hoạn tật nguyền của dân. Danh tiếng Người đồn ra khắp xứ Xyria. Người ta đem đến cho Người mọi kẻ ốm đau, mắc đủ thứ bệnh hoạn tật nguyền: những kẻ bị quỷ ám, kinh phong, bại liệt; và Người đã chữa họ. Dân chúng từ Galilê, vùng Thập Tỉnh, từ Giêrusalem, Giuđê và vùng bên kia sông Giođan, lũ lượt đi theo Người.

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe không chỉ là một trang ký ức về quá khứ, nhưng là một Lời sống động đang ngỏ với chúng con ngay trong giây phút này. Mỗi chi tiết trong đoạn Tin Mừng đều là một ánh sáng soi chiếu vào thực tại cuộc đời chúng con, vào thực trạng của thế giới hôm nay và vào chính sự hiện diện màu nhiệm của Chúa nơi đây.

Bài Tin Mừng bắt đầu bằng một sự kiện nhuộm màu u tối: "Nghe tin ông Gioan đã bị nộp". Tiếng nói của sự thật, tiếng hô trong hoang địa kêu

gọi sám hối đã bị quyền lực trần thế dập tắt. Một ngọn đèn đã bị che khuất. Bóng tối dường như đang chiến thắng. Trước sự dữ ấy, phản ứng của Chúa không phải là đối đầu bằng bạo lực, cũng không phải là trốn chạy trong sợ hãi. Chúa đã "lánh qua miền Galilê". Đây không phải là một cuộc rút lui, mà là một cuộc tiến công của ánh sáng theo một cách rất riêng của Thiên Chúa. Chúa không chọn Giêrusalem, trung tâm tôn giáo và chính trị, để bắt đầu sứ vụ công khai của mình. Người bỏ cả Nadarét, nơi Người đã lớn lên, một nơi quen thuộc và an toàn. Người đi đến Caphácnaum, một thành ven biển, một ngã ba đường của các nền văn hóa, một vùng đất bị người Do Thái chính thống xem là ô uế, là "Galilê, miền đất của dân ngoại".

Hành động của Chúa đã làm chúng con phải suy nghĩ sâu sắc. Thiên Chúa của chúng con không phải là một vị thần chỉ yêu thương những ai công chính, chỉ ở trong những nơi thánh thiêng, chỉ ban ơn cho những người xứng đáng. Không, Thiên Chúa của chúng con là vị Thiên Chúa của những vùng ngoại biên. Ngài đến chính nơi con người cần Ngài nhất. Ngài đến nơi bóng tối dày đặc nhất, nơi sự sống bị đe dọa bởi bóng chết, nơi con người bị lãng quên, bị xem thường. Lạy Chúa, có biết bao "miền Galilê của dân ngoại" trong thế giới hôm nay. Đó là những tâm hồn đang sống trong tuyệt vọng, những gia đình tan vỡ, những người nghiện ngập, những nạn nhân của chiến tranh và bất công, và cả những người chưa bao giờ được nghe biết về Tin Mừng của Chúa. Và có khi, "miền Galilê" ấy lại ở ngay trong chính tâm hồn chúng con, là những góc khuất mà chúng con không dám đối diện, những tội lỗi mà chúng con cố che giấu, những vết thương mà chúng con không muốn ai chạm đến. Chúa đã đến chính những nơi đó. Chúa không ngần ngại bước vào sự hỗn loạn của cuộc đời chúng con để thiết lập trật tự của Nước Trời. Sự hiện diện của Chúa trong Bí tích Thánh Thể cũng là một lời khẳng định cho tình yêu ngoại biên này. Chúa ở đây, không phải trong vinh quang chói lòa khiến chúng con sợ hãi, mà trong sự khiêm hạ của một tấm bánh, gần gũi và sẵn sàng cho tất cả mọi người, đặc biệt là những ai nghèo đói và kiệt sức.

Hành động của Chúa đã làm ứng nghiệm lời ngôn sứ Isaia: "Dân tộc đang ngồi trong tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng". Đây chính là tâm điểm của sứ điệp Tin Mừng. Chúa Giêsu chính là ánh sáng huy hoàng ấy.

Ánh sáng này không phải là một khái niệm triết học trừu tượng, mà là một Ngôi Vị sống động. Ánh sáng của Chúa không giống như ánh sáng mặt trời chỉ chiếu rọi bên ngoài, mà là ánh sáng có sức xuyên thấu vào tận cõi lòng, xua tan bóng tối của sự ngu dốt về Thiên Chúa, bóng tối của tội lỗi, của nỗi sợ hãi sự chết. Bóng tối là tình trạng của nhân loại khi quay lưng lại với Thiên Chúa, khi tự mình xây dựng cuộc đời trên những nền tảng mong manh của tiền tài, danh vọng, quyền lực. Bóng tối là khi con người mất phương hướng, sống mà không biết mình từ đâu tới và sẽ đi về đâu. Chúa Giêsu đến, Ngài không chỉ mang đến một bộ giáo lý, mà mang đến chính bản thân Ngài. Ngài là "Đường, là Sự Thật và là Sự Sống". Ở đâu có Chúa, ở đó có ánh sáng. Chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang chiêm ngắm chính nguồn sáng vĩnh cửu ấy. Tấm bánh thánh không tự nó phát sáng, nhưng lại chứa đựng Đấng là Nguồn Sáng của vũ trụ. Mỗi lần chúng con rước lễ, là chúng con đón nhận chính Ánh Sáng ấy vào lòng, để Ngài soi tỏ, thanh tẩy và biến đổi chúng con từ bên trong.

Và khi Ánh Sáng đã đến, lời mời gọi đầu tiên và khẩn thiết nhất của Chúa vang lên: "Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần". Sám hối, "metanoia", không chỉ đơn thuần là hối hận về những lỗi lầm trong quá khứ. Nó mang một ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều: đó là một cuộc cách mạng trong tư duy, một sự thay đổi hoàn toàn hướng đi của cuộc đời. Đó là quay lưng lại với bóng tối và hướng trọn vẹn về phía Ánh Sáng là Đức Kitô. Đó là từ bỏ lối suy nghĩ của thế gian, một lối suy nghĩ đề cao cái tôi, sự hưởng thụ, lòng hận thù, để mặc lấy tâm tình của Chúa Kitô: hiền lành, khiêm nhường, yêu thương và phục vụ. Lời mời gọi sám hối của Chúa không phải là một lời đe dọa, mà là một tin vui. Lý do chúng con phải sám hối là vì "Nước Trời đã đến gần". Nước Trời không còn là một vương quốc xa xôi ở tương lai, mà đã hiện diện nơi chính con người Đức Giêsu. Vương quốc ấy là vương quốc của tình thương, công lý, bình an và sự thật. Sám hối là hành động đáp trả để có thể bước vào và sống trong vương quốc ấy ngay từ bây giờ. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, mỗi phút giây chúng con ở bên Chúa là một cơ hội để chúng con thực hiện cuộc hoán cải này. Sự thinh lặng trước Thánh Nhan Chúa giúp chúng con nhìn lại cõi lòng mình, nhận ra những gì còn lệch lạc, những gì chưa thuộc về Chúa, để rồi với ơn Chúa, chúng con quyết tâm thay đổi.

Tin Mừng không chỉ dừng lại ở lời rao giảng. Lời của Chúa luôn đi đôi với hành động. Thánh Mátthêu đã tóm tắt hoạt động của Chúa bằng ba động từ: "giảng dạy", "rao giảng Tin Mừng Nước Trời", và "chữa hết mọi bệnh hoạn tật nguyền". Ba hoạt động này chính là ba chiều kích của sứ vụ cứu độ, ba cách mà Ánh Sáng của Chúa chiếu soi vào cuộc đời con người.

Chúa "giảng dạy trong các hội đường". Lời giảng dạy của Chúa có uy quyền, khác với các kinh sư. Bởi vì Ngài không chỉ giải thích Lễ Luật, mà Ngài chính là Đấng ban Lễ Luật. Ngài dạy về một Thiên Chúa là Cha, một Thiên Chúa yêu thương đến nỗi đã ban chính Con Một của mình. Lời dạy của Ngài là ánh sáng cho trí khôn, giải thoát chúng con khỏi những quan niệm sai lầm về Thiên Chúa và về con người. Ngày nay, Chúa vẫn tiếp tục giảng dạy chúng con qua Hội Thánh, qua Kinh Thánh, và đặc biệt qua sự thinh lặng của Bí tích Thánh Thể. Ở đây, Ngài dạy chúng con bài học sâu sắc nhất về tình yêu, sự khiêm nhường và sự tự hiến.

Chúa "rao giảng Tin Mừng Nước Trời". Tin Mừng, hay Tin Vui, là sứ điệp cốt lõi rằng Thiên Chúa không bỏ rơi con người trong bóng tối tội lỗi, nhưng đã đến để giải thoát và ban cho sự sống đời đời. Đó là tin vui cho người nghèo, người bị áp bức, người tội lỗi, rằng họ được Thiên Chúa yêu thương một cách đặc biệt. Đây là lời loan báo phá tan mọi tuyệt vọng, gieo vào lòng người niềm hy vọng vững chắc. Sự hiện diện của Chúa trong Thánh Thể chính là Tin Mừng lớn lao nhất. Thiên Chúa ở cùng chúng con, Emmanuel! Ngài không chỉ ở cùng, mà còn trở nên lương thực nuôi sống chúng con.

Và cuối cùng, Chúa "chữa hết mọi bệnh hoạn tật nguyền". Ngài chữa lành những bệnh tật thể xác: quỷ ám, kinh phong, bại liệt. Những phép lạ này không chỉ là những hành động từ thiện, mà là những dấu chỉ hữu hình về quyền năng của Nước Trời. Nơi đâu Nước Trời hiện diện, ở đó sự dữ, sự đau khổ và sự chết phải lùi bước. Việc chữa lành thân xác là dấu chỉ của một sự chữa lành sâu xa hơn: chữa lành tâm hồn khỏi căn bệnh trầm trọng nhất là tội lỗi. Chúa Giêsu, vị lương y thần linh, đến để phục hồi lại toàn bộ con người, cả hồn lẫn xác. Ngày hôm nay, biết bao người trong chúng con cũng đang mang trong mình những bệnh tật, không chỉ thể xác mà còn tinh

thần: những lo âu, trầm cảm, những vết thương tình cảm, những gánh nặng tội lỗi. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin hãy là vị lương y chữa lành chúng con. Xin cho sự hiện diện của Chúa xoa dịu những nỗi đau, ban cho chúng con sức mạnh để vác thánh giá mình, và phục hồi trong chúng con hình ảnh trọn vẹn của Thiên Chúa.

Kết quả của sứ vụ đầy quyền năng và yêu thương ấy là "dân chúng từ khắp nơi lũ lượt đi theo Người". Ánh Sáng có sức thu hút mãnh liệt. Người ta tìm đến với Chúa không chỉ vì tò mò hay để được chữa bệnh. Họ tìm đến vì họ cảm nhận được ở nơi Ngài một điều gì đó mà thế gian không thể cho họ: một tình yêu vô điều kiện, một sự bình an sâu thẳm, một niềm hy vọng không thể bị dập tắt. Lạy Chúa, xin cho chúng con cũng biết lũ lượt đi theo Chúa như dân chúng ngày xưa. Xin cho chúng con không chỉ tìm đến Chúa trong những giờ phút khó khăn, nhưng biết tìm kiếm Thánh Nhan Chúa mỗi ngày. Xin cho việc chúng con quy tụ quanh bàn thờ Thánh Thể hôm nay là một lời tuyên xưng rằng chúng con chọn Chúa làm Ánh Sáng, làm Đường Đi và làm Cùng Đích của cuộc đời chúng con. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, Đấng là Ánh Sáng đã đến chiếu soi trần gian, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa và Thánh Thể Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã khởi đầu sứ vụ tại "Galilê, miền đất của dân ngoại", nơi con người sống trong lầm than và bị lãng quên. Chúng con xin Chúa thương đến Hội Thánh, đặc biệt là Đức Thánh Cha Phanxicô, các giám mục và linh mục. Xin cho các ngài luôn có trái tim của người mục tử nhân lành, không ngừng thao thức và can đảm đi đến những "vùng ngoại biên" của xã hội, để mang Ánh Sáng Tin Mừng, niềm hy vọng và ơn chữa lành của Chúa cho những người nghèo khổ, bị bỏ rơi, và những người chưa nhận biết Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lời Chúa quả quyết: "Dân tộc đang ngồi trong tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng". Chúng con xin Chúa thương đến tất cả những ai đang sống trong bóng tối của tội lỗi, của tuyệt vọng, của bệnh tật thể xác cũng

như tinh thần. Xin Chúa là Ánh Sáng bừng lên trong cuộc đời họ, soi cho họ thấy con đường trở về, ban cho họ niềm tin tưởng vào lòng thương xót của Chúa, và cho họ cảm nhận được rằng họ không bao giờ đơn độc vì đã có Chúa ở cùng. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã kêu gọi: “Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần.” Chúng con xin Chúa ban cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây một tâm hồn biết sám hối thật sự. Xin giúp chúng con can đảm nhìn nhận những yếu đuối, những thiếu sót và những con đường sai lạc của mình. Xin ban cho chúng con sức mạnh để quyết tâm thay đổi, từ bỏ những gì không đẹp lòng Chúa, và nỗ lực xây dựng Nước Trời yêu thương, công chính và bình an ngay trong gia đình, giáo xứ và môi trường sống của chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã đi khắp nơi để chữa lành mọi bệnh hoạn tật nguyền. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những bệnh nhân mà chúng con biết, những người đang đau đớn trên giường bệnh, những người đang chịu đựng những căn bệnh hiểm nghèo, và những người đang kiệt quệ về tinh thần. Lạy Chúa Giêsu, vị Lương Y Thần Linh, xin Chúa viếng thăm, an ủi và chạm đến họ bằng quyền năng chữa lành của Chúa, để họ được thuyên giảm bệnh tật, tìm lại được sự bình an và kết hợp những đau khổ của mình với cuộc khổ nạn của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được kín múc sức sống từ Thánh Tâm Chúa.

Chúng con đã đến đây với những tâm hồn trĩu nặng, với những khoảng tối của riêng mình. Giờ đây, chúng con ra về với tâm hồn được Ánh Sáng Chúa chiếu soi, được Lời Chúa hướng dẫn và được Tình Yêu Chúa lấp đầy. Chúa đã đến miền Galilê tăm tối xưa, xin Chúa cũng hãy đến trong cuộc sống đời thường của chúng con, biến những nơi tăm tối của gia đình,

công việc, và các mối tương quan của chúng con thành nơi bùng lên ánh sáng của Chúa.

Lời mời gọi "Hãy sám hối" vẫn còn vang vọng trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con khi trở về với cuộc sống thường nhật, biết can đảm sống lời mời gọi ấy mỗi ngày, bằng việc dứt khoát với tội lỗi, bằng việc chọn lựa sống theo thánh ý Chúa, và bằng việc trở nên chứng nhân cho Nước Trời qua những hành động yêu thương, tha thứ và phục vụ cụ thể.

Lạy Chúa Giêsu, xin biến mỗi người chúng con thành những ngọn đèn nhỏ, được thắp lên từ Ánh Sáng vĩ đại của Chúa. Xin cho chúng con can đảm mang ánh sáng ấy đến cho những người chúng con gặp gỡ, để họ cũng có thể nhận ra Chúa và được Chúa chữa lành.

Chúng con xin dâng phó bản thân, gia đình, giáo xứ và toàn thể thế giới trong Trái Tim Cực Thánh Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con luôn mãi, hôm nay và cho đến tận thế. Cùng với Mẹ Maria, chúng con xin dâng lên Chúa mọi tâm tình thờ lạy, cảm tạ và yêu mến. Amen.

Thứ Ba, ngày 6 tháng 1

Tin Mừng: Mc 6, 34-44

TỪ BÁNH BÈ RA ĐẾN TẤM BÁNH THÁNH THỂ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và khiêm hạ của Bí tích Tình Yêu, chúng con cùng nhau quy tụ về đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút lao nhọc của cuộc sống, mang theo những gánh nặng, những lo toan, những niềm vui và cả những nỗi buồn. Chúng con đến như dân chúng năm xưa tìm đến với Chúa nơi hoang địa, với một tâm hồn khao khát, một con tim đói lả tình yêu và chân lý. Giờ đây, trong không gian linh thiêng này, xin cho tâm trí chúng con được lắng đọng, xin cho con tim chúng con được mở ra để cảm nhận được ánh nhìn đầy trìu mến của Chúa đang đoái thương nhìn đến từng người trong chúng con.

Tin Mừng hôm nay thuật lại cho chúng con một khung cảnh thật cảm động: Chúa Giêsu thấy một đoàn người đông đảo mà chạnh lòng thương, “vì họ như bầy chiên không người chăn dắt”. Lòng thương xót của Chúa không chỉ dừng lại ở một cảm xúc thoáng qua, nhưng đã biến thành hành động cụ thể. Chúa đã dạy dỗ họ nhiều điều, và quan trọng hơn, Chúa đã nuôi dưỡng họ bằng một phép lạ vĩ đại từ năm chiếc bánh và hai con cá. Phép lạ ấy không chỉ nuôi thân xác họ một ngày, mà còn là hình ảnh báo trước về một Tấm Bánh khác, Tấm Bánh Thần Linh có sức nuôi dưỡng linh hồn cho đến sự sống đời đời, đó chính là Mình và Máu Thánh Chúa.

Trong giờ chiều hôm nay, chúng con được mời gọi chiêm ngắm lòng thương xót vô biên của Chúa. Chúa không bao giờ làm ngơ trước những cơn đói của con người: cơn đói cơm bánh vật chất, cơn đói kiến thức, và trên hết là cơn đói tinh thần, đói sự bình an, đói tình thương, đói một mục đích sống. Thế giới chúng con đang sống hôm nay cũng là một hoang địa mênh mông, nơi con người mãi mê chạy theo những thứ chóng qua mà quên đi lương thực vĩnh cửu. Chúng con nhiều lúc cũng lạc lõng như bầy

chiên không người chăn, bị dẫn dắt bởi những chủ thuyết sai lạc, bị cám dỗ bởi những thú vui tạm bợ, để rồi tâm hồn trở nên trống rỗng và kiệt quệ.

Lạy Chúa Giêsu, xin hãy nhìn đến chúng con, đoàn chiên nhỏ bé của Chúa, với ánh mắt chạnh lòng thương như xưa. Xin hãy dạy dỗ chúng con bằng Lời hằng sống của Chúa. Xin hãy nuôi dưỡng chúng con bằng chính Thịt Máu Thánh Chúa. Xin cho giờ chiều này trở thành một hoang địa gặp gỡ, nơi chúng con cảm nhận sâu sắc sự quan tâm của vị Mục Tử Nhân Lành. Xin biến đổi tâm hồn chúng con, để từ những gì ít ỏi, giới hạn chúng con có, với ơn Chúa, chúng con có thể trở nên khí cụ của lòng thương xót Chúa, biết chia sẻ cơm bánh, tình thương và niềm hy vọng cho những người xung quanh.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện sống động trước mặt chúng con, con thờ lạy Chúa, con tin kính Chúa, con mến yêu Chúa. Có gì quý giá hơn giây phút này, khi con được ở lại bên Chúa, trong sự tĩnh lặng của ngôi nhà thờ, để tâm hồn con được nghỉ ngơi trong Trái Tim Chúa. Con đến với Chúa không dám kể công trạng, cũng chẳng có gì xứng đáng, mà chỉ với một tấm lòng đơn sơ, một tâm hồn khao khát như mảnh đất khô cần mong chờ cơn mưa. Con mang đến trước Thánh Nhan Chúa tất cả con người của con: với năm chiếc bánh là những giới hạn, yếu đuối, những thành công nhỏ bé; và hai con cá là những gánh nặng lo toan, những vết thương chưa lành trong tâm hồn. Tất cả chỉ có thế, thật ít ỏi và chẳng thấm vào đâu so với nhu cầu của biển đời. Nhưng lạy Chúa, con tin rằng khi con dám chân thành trao dâng tất cả cho Chúa, dù nó nhỏ bé và tầm thường đến đâu, thì với quyền năng và tình yêu của Chúa, Chúa sẽ biến đổi và làm cho nó sinh hoa kết trái một cách diệu kỳ. Xin Chúa hãy nhìn đến con bằng ánh mắt chạnh lòng thương. Ánh mắt ấy đã xuyên thấu cõi lòng của đám đông dân chúng năm xưa, thấy được nỗi khao khát sâu thẳm của họ. Xin cũng nhìn đến cõi lòng con hôm nay, thấy được những khoảng trống, những nỗi cô đơn, những cơn đói tinh thần mà không một thứ gì trên trần gian này có thể lấp đầy. Xin hãy để con cảm nhận được rằng Chúa thật sự ở đây, với con, lắng nghe con, và yêu thương con vô điều kiện. Xin cho con đừng sợ hãi

trước sự nghèo nàn của bản thân, nhưng biết can đảm trao vào tay Chúa tất cả những gì con có và tất cả những gì con là. Xin ban cho con một đức tin mạnh mẽ để con không còn tính toán theo lẽ khôn ngoan của người đời, mà biết phó thác hoàn toàn vào sự quan phòng của Chúa. Lạy Chúa Giêsu, vị Mục Tử Nhân Lành, xin hãy nuôi dưỡng con. Xin hãy bẻ tấm bánh cuộc đời con ra, thanh tẩy nó khỏi những ích kỷ, kiêu căng, và biến nó thành của ăn cho anh chị em con. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 6, 34-44)

Khi ấy, Chúa Giêsu thấy một đám người rất đông, Người chạnh lòng thương họ, vì họ như bầy chiên không người chăn dắt. Và Người bắt đầu dạy dỗ họ nhiều điều.

Vì giờ đã muộn, các môn đệ đến gần Người và thưa: "Nơi đây hoang vắng và giờ đã muộn rồi, xin Thầy cho dân chúng về, để họ vào các thôn làng và nhà lân cận mà mua lấy cái gì ăn".

Người đáp: "Chính anh em hãy cho họ ăn". Các ông thưa lại: "Chúng con phải đi mua tới hai trăm bạc bánh mà cho họ ăn ư?"

Người hỏi các ông: "Anh em có mấy chiếc bánh? Hãy đi xem". Khi biết được rồi, các ông thưa: "Có năm chiếc bánh và hai con cá".

Người ra lệnh cho các ông bảo mọi người ngồi xuống thành từng nhóm trên cỏ xanh. Họ ngồi xuống từng nhóm, chỗ thì một trăm, chỗ thì năm mươi.

Người cầm lấy năm chiếc bánh và hai con cá, ngước mắt lên trời, dâng lời chúc tụng, rồi bẻ bánh ra, trao cho các môn đệ để các ông dọn ra cho họ. Người cũng chia hai con cá cho mọi người.

Ai nấy đều ăn no nê. Và người ta thu lại được mười hai thúng đầy bánh vụn và cá. Số người ăn bánh là năm ngàn người đàn ông.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không chỉ là một trang ký sự về một phép lạ vĩ đại Chúa Giêsu đã thực hiện, mà còn là một bài học sâu sắc về lòng thương xót của Thiên Chúa và một lời mời gọi khẩn thiết cho mỗi người chúng ta. Toàn bộ trình thuật được bao bọc bởi một bầu khí của tình thương, bắt đầu từ ánh mắt của Chúa Giêsu và kết thúc bằng sự no đủ dư dật của đoàn dân. Nơi hoang địa năm xưa đã trở thành một không gian thần linh, nơi trời đất giao thoa, nơi sự giới hạn của con người gặp gỡ quyền năng vô biên của Thiên Chúa. Chiêm ngắm lại từng chi tiết của phép lạ này, chúng ta được mời gọi đi sâu vào mầu nhiệm tình yêu của Chúa, một tình yêu không chỉ cảm thông mà còn hành động, một tình yêu không chỉ ban phát mà còn mời gọi sự cộng tác của con người.

Trước hết, hãy cùng nhau dừng lại nơi ánh mắt của Chúa Giêsu: “Người chạnh lòng thương họ, vì họ như bầy chiên không người chăn dắt”. Đây không phải là cái nhìn xã giao, hờ hững của một người qua đường. Đây là cái nhìn của một vị Thiên Chúa làm người, một cái nhìn thấu suốt vào tận đáy tâm hồn. Chúa không chỉ thấy cái đói thể lý sắp đến, Người còn thấy một cơn đói sâu xa hơn, cơn đói tâm linh. Đám đông ấy khao khát một lời chỉ dẫn, một niềm hy vọng, một hướng đi cho cuộc đời. Họ lạc lõng giữa những băn khoăn của kiếp người, giữa những luật lệ khô cứng của các kinh sư, giữa những gánh nặng của cuộc sống. Họ “như bầy chiên không người chăn dắt”, một hình ảnh đầy xót xa về sự bơ vơ, vô định và dễ bị tổn thương. Lòng trắc ẩn của Chúa Giêsu không phải là một sự thương hại từ trên cao nhìn xuống, mà là một sự rung động từ tận con tim, một sự đồng cảm sâu sắc với nỗi thống khổ của con người. Ngày hôm nay, Chúa Giêsu cũng đang nhìn chúng ta, đang nhìn thế giới này bằng chính ánh mắt ấy. Chúa thấy những đám đông trong các đô thị hiện đại, tuy sống chen chúc nhưng lại cô đơn. Chúa thấy những người trẻ lạc lối trong thế giới ảo, đói khát tình thương đích thực. Chúa thấy những gia đình tan vỡ, những con người mất phương hướng, những tâm hồn trống rỗng chạy theo vật chất. Và Chúa cũng chạnh lòng thương. Giờ đây, trong thinh lặng trước Thánh Thể, chúng ta hãy cảm nhận ánh mắt yêu thương ấy đang bao phủ lấy cuộc đời mình, thấy rõ những “cơn đói” của riêng ta và dâng lên cho Chúa với tất cả lòng tín thác.

Từ lòng thương xót, Chúa Giêsu đã hành động. Đầu tiên, Người “dạy dỗ họ nhiều điều”. Chúa nuôi dưỡng họ bằng Lời Chân Lý trước khi nuôi dưỡng họ bằng bánh vật chất. Điều này cho thấy ưu tiên của Chúa: lương thực cho linh hồn quan trọng hơn của ăn cho thân xác. Nhưng tình yêu của Chúa không dừng lại ở lời nói. Khi chiều tà buông xuống, vấn đề cơm bánh cụ thể được đặt ra. Và đây là lúc chúng ta thấy sự tương phản rõ rệt giữa cách suy nghĩ của con người và cách hành động của Thiên Chúa. Các môn đệ, những con người thực tế và đầy thiện chí, đã đưa ra một giải pháp hợp lý nhất theo logic của con người: “Xin Thầy cho dân chúng về... mà mua lấy cái gì ăn”. Họ thấy vấn đề, họ thấy sự giới hạn của mình, và họ chọn cách “giải tán”. Đây cũng là phản ứng thường thấy của chúng ta khi đối diện với những vấn đề lớn lao: những nhu cầu của người nghèo, những bất công trong xã hội, những khủng hoảng của giáo hội. Chúng ta thường cảm thấy bất lực, nhỏ bé, và nghĩ rằng tốt hơn hết là để người khác lo, hoặc phó mặc cho số phận. Chúng ta muốn “cho họ về”, đẩy trách nhiệm ra xa khỏi mình. Nhưng Chúa Giêsu đã làm các môn đệ bất ngờ bằng một mệnh lệnh không tưởng: “Chính anh em hãy cho họ ăn”. Câu nói này làm đảo lộn mọi tính toán của con người. Nó là một lời mời gọi, một sự ủy thác, một thách đố đức tin. Chúa không muốn các môn đệ chỉ là những người quan sát thụ động. Người muốn họ trở thành những người cộng tác viên trong chương trình yêu thương của Người.

Phản ứng của các môn đệ cũng là phản ứng của chúng ta: “Chúng con phải đi mua tới hai trăm bạc bánh mà cho họ ăn ư?”. Họ ngay lập tức nghĩ đến tiền bạc, đến phương tiện vật chất, và thấy rằng đó là điều không thể. Họ nhìn vào túi tiền rỗng của mình mà quên nhìn vào quyền năng của Thầy đang ở bên cạnh. Chúa Giêsu không đòi hỏi họ phải có những gì họ không có. Người chỉ hỏi một câu rất đơn giản: “Anh em có mấy chiếc bánh? Hãy đi xem”. Chúa muốn bắt đầu từ chính những gì họ có, dù nó ít ỏi, tầm thường đến đâu. “Năm chiếc bánh và hai con cá”. Đó là tất cả tài sản của họ, có lẽ là bữa ăn tối của một vài người. Nó quá nhỏ bé, gần như là con số không so với nhu-cầu của năm ngàn người. Nhưng đối với Thiên Chúa, con số không ấy lại là điểm khởi đầu cho một phép lạ. Điều này dạy chúng ta một bài học vô giá: Thiên Chúa không cần sự giàu có, tài năng phi thường hay quyền lực của chúng ta. Người chỉ cần sự quảng đại của chúng ta, sự

sẵn sàng cho đi những gì mình có, dù chỉ là “năm chiếc bánh và hai con cá” – chút thời gian, chút khả năng, chút tình thương, chút hy sinh nhỏ bé mỗi ngày. Khi chúng ta dám trao vào tay Chúa sự nghèo nàn của mình, Chúa sẽ làm cho nó trở nên phong phú một cách lạ lùng.

Và rồi, trình thuật đưa chúng ta đến đỉnh cao của phép lạ, với những cử chỉ của Chúa Giêsu mang đậm màu sắc Thánh Thể, báo trước về Bữa Tiệc Ly và Hy Tế trên Thập giá. Thứ nhất, Người “cầm lấy” năm chiếc bánh và hai con cá. Chúa đón nhận của lễ nhỏ bé của con người với tất cả sự trân trọng. Chúa không chê bai sự ít ỏi của nó. Thứ hai, Người “ngước mắt lên trời, dâng lời chúc tụng”. Đây là cử chỉ của người Con thảo luôn hướng về Chúa Cha. Chúa Giêsu muốn cho mọi người thấy rằng mọi ơn lành đều đến từ Cha trên trời. Lời chúc tụng, lời tạ ơn của Chúa đã thánh hóa của lễ. Khi chúng ta biết tạ ơn Chúa vì những gì mình có, dù nhỏ bé, thì những thứ đó sẽ được thánh hóa và mang lại giá trị thiêng liêng. Thứ ba, Người “bẻ bánh ra”. Tám bánh phải được bẻ ra thì mới có thể được chia sẻ. Hình ảnh này gợi cho chúng ta về chính thân thể Chúa Giêsu sẽ bị bẻ ra, tan nát trên cây thập giá vì yêu thương nhân loại. Sự sống chỉ nảy sinh từ sự hy sinh, từ sự “bẻ ra” của cái tôi ích kỷ. Một cuộc đời chỉ khư khư giữ lại cho riêng mình sẽ trở nên khô cằn và vô ích. Chỉ khi chúng ta dám “bẻ mình ra” – dám cho đi thời gian, sức lực, dám hy sinh những tiện nghi, những sở thích riêng vì người khác – thì cuộc đời chúng ta mới thực sự sinh hoa kết quả. Và cuối cùng, Người “trao cho các môn đệ để các ông dọn ra cho họ”. Chúa không trực tiếp phân phát. Người trao cho các môn đệ, để chính các ông trở thành những người trung gian mang ơn Chúa đến cho mọi người. Đây là thiên chức của Giáo Hội và của mỗi Kitô hữu. Chúng ta được lãnh nhận Tám Bánh Thánh Thể không phải để giữ cho riêng mình, mà là để được biến đổi và tiếp tục trao ban tình yêu của Chúa cho thế giới. Bốn hành động này – cầm lấy, chúc tụng, bẻ ra và trao ban – chính là nhịp điệu của Bí tích Thánh Thể và cũng phải trở thành nhịp điệu của toàn bộ đời sống Kitô hữu.

Kết quả của phép lạ thật đáng kinh ngạc: “Ai nấy đều ăn no nê. Và người ta thu lại được mười hai thúng đầy bánh vụn và cá”. Tình yêu của Thiên Chúa không bao giờ ban phát một cách dè sẻn, nhỏ giọt. Tình yêu của Người luôn luôn dư dật, tràn đầy, vượt xa mọi sự mong đợi của con người.

Khi chúng ta cho đi chút ít mình có, Chúa sẽ trả lại cho chúng ta gấp trăm, gấp ngàn lần. Mười hai thúng đầy không chỉ nói lên sự dư dật, mà còn mang ý nghĩa biểu tượng. Số mười hai gợi nhớ đến mười hai chi tộc Israel và mười hai Tông đồ, nền tảng của Giáo Hội mới. Giáo Hội được sinh ra từ lòng quảng đại của Thiên Chúa, được nuôi dưỡng bằng Tám Bánh bẻ ra, và có sứ mạng quy tụ muôn dân vào gia đình của Chúa, nơi không ai còn phải đói khát tình thương và chân lý. Phép lạ bánh hóa nhiều không phải là một câu chuyện cổ tích, nhưng là một thực tại sống động đang diễn ra mỗi ngày trên các bàn thờ khắp thế giới. Mỗi Thánh lễ là một cuộc tái diễn mầu nhiệm này, nơi Chúa Giêsu, qua tay linh mục, lại cầm lấy tám bánh và chén rượu, dâng lời chúc tụng, bẻ ra và trao ban chính mình làm của ăn nuôi dưỡng chúng ta. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con khi chiêm ngắm phép lạ này, biết tin tưởng hơn vào quyền năng và tình yêu quan phòng của Chúa. Xin biến đổi chúng con, để chúng con không còn là những môn đệ sợ hãi, tính toán, mà trở nên những người cộng tác viên quảng đại, sẵn sàng trao dâng “năm chiếc bánh hai con cá” của đời mình, để Chúa làm nên những điều kỳ diệu cho thế giới hôm nay.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa và chiêm ngắm tình yêu vô biên của Ngài, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã chạnh lòng thương khi thấy dân chúng bơ vơ như bầy chiên không người chăn dắt. Chúng con xin Chúa ban cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, và các Linh mục luôn có được trái tim mục tử của Chúa. Xin cho các ngài có ánh mắt đủ tinh tế để nhận ra những cơn đói thiêng liêng của đoàn chiên, có lời nói đầy khôn ngoan để dạy dỗ dân Chúa, và có bàn tay rộng mở để nuôi dưỡng những ai đang thiếu thốn cả về vật chất lẫn tinh thần, để qua các ngài, nhiều người cảm nhận được sự chăm sóc đầy yêu thương của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã mời gọi các môn đệ: “Chính anh em hãy cho họ ăn”. Chúng con xin Chúa ban cho mỗi người chúng con lòng quảng đại và tinh thần trách nhiệm. Xin cho chúng con đừng bao giờ quay mặt làm ngơ trước những nhu

cầu của anh chị em xung quanh. Xin giúp chúng con can đảm dâng cho Chúa “năm chiếc bánh và hai con cá” của cuộc đời mình – là thời giờ, khả năng, sức khỏe, và cả những giới hạn của bản thân – với niềm tin tưởng rằng Chúa sẽ dùng sự đóng góp nhỏ bé của chúng con để làm nên những điều kỳ diệu, xoa dịu nỗi đau và mang lại niềm hy vọng cho nhiều người. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã cầm lấy bánh, chúc tụng, bẻ ra và trao đi. Chúng con xin Chúa cho cuộc đời của mỗi người chúng con trở nên một cuộc đời Thánh Thể. Xin cho chúng con biết đón nhận mọi sự trong tâm tình tạ ơn, biết can đảm “bẻ mình ra” khỏi những ích kỷ, tự mãn, biết chấp nhận những hy sinh thầm lặng trong gia đình và cộng đoàn, để có thể trao ban tình yêu và phục vụ anh chị em mình một cách vô vị lợi. Xin cho sự hiện diện của chúng con ở bất cứ đâu cũng trở thành một “tám bánh” ngon cho đời. Chúng con cầu xin Chúa.

Phép lạ Chúa làm đã cho mọi người ăn no nê và còn dư lại mười hai thúng đầy. Chúng con xin Chúa ban cho những ai đang sống trong lo âu, sợ hãi về tương lai, những người đang gặp khó khăn túng thiếu, cảm nhận được sự quan phòng đầy dư dật của Chúa. Xin củng cố đức tin cho chúng con, để chúng con luôn tin thác rằng tình yêu của Chúa lớn hơn mọi khó khăn của chúng con, và khi biết cho đi, chúng con sẽ không bao giờ phải thiếu thốn. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh thiêng sắp kết thúc, nhưng sự hiện diện yêu thương của Chúa vẫn mãi ở lại với chúng con. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút quý báu này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được chiêm ngắm lòng thương xót vô biên của Chúa, một lòng thương xót không chỉ nhìn thấy mà còn hành động, không chỉ dạy dỗ mà còn nuôi dưỡng. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con nhận ra rằng, dù cuộc sống của chúng con có nhỏ bé, nghèo nàn như năm chiếc bánh và hai con cá, nhưng khi được trao vào tay Chúa với lòng tin, tất cả sẽ trở nên nguồn ơn phúc cho nhiều người.

Xin cho ánh mắt “chạnh lòng thương” của Chúa tiếp tục dõi theo chúng con trên mọi nẻo đường đời. Khi chúng con đối diện với những khó khăn, xin cho chúng con nghe được lời Chúa mời gọi: “Chính anh em hãy cho họ ăn”, để chúng con không trốn tránh trách nhiệm mà biết cộng tác vào công trình cứu độ của Chúa. Xin cho đời sống chúng con luôn mang đậm nhịp điệu Thánh Thể: biết được Chúa “cầm lấy” và thánh hiến, biết dâng lời “chúc tụng” trong mọi hoàn cảnh, dám để Chúa “bẻ ra” khỏi những ích kỷ, và sẵn sàng được “trao đi” để phục vụ tha nhân.

Lạy Chúa Giêsu, Tắm Bánh Hằng Sống từ trời xuống, xin ở lại với chúng con luôn mãi. Xin nuôi dưỡng đức tin yếu đuối của chúng con. Xin thắp sáng niềm hy vọng trong chúng con. Xin đốt lên trong chúng con ngọn lửa mến yêu nồng nàn, để sau khi rời nơi đây, chúng con có thể mang tình yêu của Chúa đến cho thế giới đang đói khát này. Chúng con nguyện xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

Thứ Tư, ngày 7 tháng 1

Tin Mừng: Mc 6, 45-52

ĐỪNG SỢ, CHÍNH THẦY ĐÂY!

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong ánh nến lung linh và bầu khí thinh lặng của giờ chầu này, chúng con cùng nhau quy tụ trước Thánh Nhan uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Chúng con đến đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con được Chúa mời gọi, được tình yêu của Chúa lôi kéo. Như các môn đệ xưa được Chúa quy tụ sau một ngày dài mệt mỏi rao giảng và chữa lành, giờ đây chúng con cũng tìm về bên Chúa, nguồn mạch bình an và sức sống đích thực. Chúng con mang theo tất cả những gì là của chúng con: một đức tin có lúc mạnh mẽ, có lúc yếu đuối; một con tim có lúc nồng nàn, có lúc nguội lạnh; một cuộc đời với những niềm vui xen lẫn những gánh nặng, những thành công xen lẫn những thất bại.

Nhìn lên Thánh Thể, chúng con chiêm ngắm một vị Thiên Chúa đã tự nguyện trở nên nhỏ bé, mỏng manh trong hình bánh trắng, để ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Chúa không ở trên cao xa vời, nhưng ở đây, thật gần gũi, thật khiêm hạ. Sự hiện diện của Chúa là lời khẳng định hùng hồn nhất về một tình yêu không bao giờ bỏ rơi, không bao giờ mệt mỏi. Chúa ở đây để lắng nghe, để thấu hiểu, để chữa lành và để ban ơn.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi cùng với các môn đệ bước vào con thuyền giữa biển khơi cuộc đời. Biển khơi ấy có lúc êm đềm, nhưng cũng có những lúc dậy sóng, cuồng phong. Có những lúc chúng con cảm thấy mình như những người chèo thuyền đơn độc giữa đêm tối, vất vả chèo chống với những ngọn gió ngược của thử thách, của cám dỗ, của đau khổ và của sự dữ. Những lúc ấy, chúng con cảm thấy hoang mang, mệt mỏi, và đôi khi tưởng chừng như Chúa đang ở một nơi nào đó rất xa.

Nhưng Lời Chúa hôm nay sẽ nhắc nhở chúng con rằng: Chúa không bao giờ xa cách. Ngài vẫn luôn dõi theo chúng con từ "trên núi" của lời cầu nguyện, của sự quan phòng thần linh. Và trong những khoảnh khắc tăm tối

nhất của cuộc đời, Ngài sẽ đến với chúng con, đi trên cả những con sóng dữ dội nhất đang đe dọa nhận chìm chúng con.

Xin Chúa Thánh Thần soi sáng tâm trí, mở rộng con tim chúng con, để trong giờ chầu thánh thiêng này, chúng con không chỉ nhìn Chúa bằng đôi mắt thể lý, mà còn nhận ra Chúa bằng con mắt đức tin. Xin cho chúng con nghe được tiếng Chúa nói thật sâu trong tâm hồn: "Hãy yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!". Ước gì giờ chầu này sẽ củng cố lại niềm tin yêu của chúng con, biến đổi những sợ hãi của chúng con thành lòng tín thác, và đổ đầy tâm hồn chúng con bằng sự bình an đích thực chỉ mình Chúa mới có thể ban tặng. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây trong thinh lặng, chúng con xin được dâng trọn tâm hồn mình lên trước Thánh Nhan Chúa. Chúng con không muốn dùng nhiều lời, nhưng chỉ muốn ở lại trong sự hiện diện của Chúa, để được tình yêu Chúa bao bọc và biến đổi. Lạy Chúa, con thuyền cuộc đời chúng con đang ở giữa biển. Màn đêm của những nghi nan, của những thất vọng, của những nỗi cô đơn đang bủa vây lấy chúng con. Sóng gió của những biến cố bất ngờ, những căn bệnh thể xác, những đổ vỡ trong tương quan, những áp lực của cuộc sống đang không ngừng xô đập vào con thuyền mỏng manh của chúng con. Và chúng con, lạy Chúa, chúng con đã vất vả chèo chống. Chúng con đã dùng hết sức lực, trí tuệ và kinh nghiệm của mình để lèo lái con thuyền, nhưng nhiều lúc chúng con cảm thấy kiệt sức. Ngọn gió ngược của thế gian, của ma quỷ và của chính những yếu đuối trong con người chúng con quá mạnh, khiến chúng con cứ mãi loay hoay, tiến lên được một chút rồi lại bị đẩy lùi. Chúng con cảm thấy mệt mỏi, chán nản và đôi khi muốn buông xuôi tất cả. Chúng con nhìn quanh và chỉ thấy bóng tối, nghe quanh chỉ có tiếng sóng gầm, tiếng gió rít, và lòng chúng con se lại vì sợ hãi. Chúng con cảm thấy Chúa ở đâu? Phải chăng Ngài đã quên chúng con rồi? Phải chăng Ngài không thấy chúng con đang khốn khổ thế này sao? Lạy Chúa, đó là những tiếng kêu thật lòng của chúng con trong những cơn giông bão. Xin thương xót sự yếu đuối và đức tin non kém của chúng con. Giờ đây, quỳ trước Thánh Thể Chúa, chúng con nhận ra Chúa

chính là câu trả lời. Chúa không ở xa, nhưng đang hiện diện thật gần. Chúa là tấm bánh bẻ ra, là nguồn sức mạnh cho những ai đói mệt, là ngọn hải đăng cho những ai lạc lối. Xin cho sự tĩnh lặng này giúp chúng con lắng nghe được bước chân của Chúa đang tiến về phía chúng con, đi trên cả những con sóng sợ hãi đang dâng lên trong lòng. Xin dạy chúng con đừng nhìn những khó khăn như một bóng ma hù dọa, nhưng nhận ra đó là cơ hội để Chúa biểu lộ quyền năng và tình thương của Ngài. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy đến, xin hãy bước vào con thuyền tâm hồn của mỗi chúng con. Chỉ cần có Chúa ở cùng, dù sóng gió vẫn còn đó, lòng chúng con sẽ được bình an.

LỜI CHÚA (Mc 6, 45-52)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Máccô

Lập tức, Đức Giê-su bắt các môn đệ xuống thuyền qua bờ bên kia trước, về phía thành Bết-xai-đa, trong lúc Người giải tán đám đông. Sau khi từ biệt các ông, Người lên núi cầu nguyện. Chiều đến, chiếc thuyền đã ra giữa biển hồ, còn Người thì ở một mình trên đất liền. Người thấy các ông phải vất vả chèo chống vì gió ngược, nên vào khoảng canh tư đêm ấy, Người đi trên mặt biển mà đến với các ông, và Người định vượt các ông. Nhưng khi các ông thấy Người đi trên mặt biển, lại tưởng là ma, thì la lên. Vì ai nấy đều thấy Người và đều hoảng hốt. Lập tức, Người bảo các ông: “Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!” Rồi Người lên thuyền với các ông, và gió lặng. Các ông lại càng thêm sửng sốt ngạc nhiên. Vì các ông đã không hiểu gì về phép lạ bánh hóa nhiều; lòng trí các ông còn mê muội.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh sống động, không chỉ thuật lại một biến cố lạ lùng đã xảy ra hai ngàn năm trước, mà còn là tấm gương soi chiếu vào chính cuộc hành trình đức tin của mỗi người chúng ta và của toàn thể Hội Thánh. Bức tranh ấy được vẽ nên bởi những gam màu tương phản mạnh mẽ: bóng tối của đêm và ánh sáng của sự hiện diện thần linh, sự dữ dội của bão tố và sự bình an của Đấng làm chủ thiên nhiên, sự hoảng loạn của con người và lời trấn an đầy quyền năng của Thiên Chúa.

Câu chuyện bắt đầu ngay sau phép lạ hóa bánh ra nhiều, một đỉnh cao của quyền năng và lòng thương xót. Nhưng Chúa Giêsu không để các môn đệ ngủ quên trong chiến thắng, trong sự hân hoan của đám đông. Ngài "bắt" họ xuống thuyền qua bờ bên kia. Động từ "bắt" cho thấy một sự chủ động và quyết đoán của Chúa. Ngài biết rõ điều gì đang chờ đợi họ ở phía trước: biển động, gió ngược, đêm tối. Ngài cố tình đẩy họ vào một tình huống thử thách, không phải để làm họ khốn khổ, nhưng là để dạy họ một bài học đức tin sâu sắc hơn, một bài học mà phép lạ bánh hóa nhiều chưa đủ để họ thấu triệt. Cuộc đời chúng ta cũng vậy. Nhiều khi, sau những khoảnh khắc bình an, sau những ơn lành Chúa ban, chúng ta lại bị "bắt" phải bước vào những giai đoạn khó khăn, những đêm tối của thử thách. Đó không phải là dấu chỉ Chúa bỏ rơi, mà là một phương thế Chúa dùng để thanh luyện đức tin, để chúng ta nhận ra sự yếu đuối của bản thân và học cách tín thác vào một mình Ngài.

Trong khi các môn đệ vật lộn với sóng gió, Chúa Giêsu ở đâu? Ngài "lên núi cầu nguyện một mình". Đây là một chi tiết vô cùng quan trọng. Giữa những hoạt động bề bộn, giữa những thành công vang dội, Chúa Giêsu luôn tìm về với Chúa Cha trong sự thinh lặng và cầu nguyện. Nơi đó, Ngài tìm thấy sức mạnh, sự hướng dẫn và sự kết hợp mật thiết với nguồn cội của mình. Hình ảnh này là một sự tương phản sâu sắc: ở dưới biển hồ là sự hỗn loạn, vất vả của con người; ở trên núi cao là sự bình an, hiệp thông của Thiên Chúa. Và từ trên núi cao ấy, "Người thấy các ông phải vất vả chèo chống". Chúa không bao giờ rời mắt khỏi chúng ta. Ngay cả khi chúng ta cảm thấy cô đơn nhất, lạc lõng nhất, khi chúng ta tưởng rằng mình đang chiến đấu một mình, thì từ trên cao, từ nơi Thánh Thể này, ánh mắt yêu thương và quan phòng của Chúa vẫn luôn dõi theo, nhìn thấu mọi nỗi gian truân của chúng ta. Ngài thấy từng giọt mồ hôi, từng nhịp chèo yếu ớt, từng nỗi lo âu đang dâng lên trong lòng chúng ta. Ngài không thờ ơ, Ngài đang chờ đợi thời điểm thích hợp để can thiệp, thời điểm mà chúng ta kiệt sức và nhận ra rằng mình không thể tự cứu lấy mình.

Và thời điểm ấy đã đến, "vào khoảng canh tư đêm ấy". Canh tư là lúc tăm tối nhất, gần sáng nhưng cũng là lúc con người mệt mỏi và dễ buông xuôi nhất. Chính trong đêm sâu của tuyệt vọng, Chúa đã đến. Ngài không

đến một cách bình thường, Ngài "đi trên mặt biển". Biển trong Kinh Thánh thường là biểu tượng của sự hỗn loạn, của quyền lực sự dữ và sự chết. Việc Chúa Giêsu đi trên mặt biển là một hành động thần linh, một cuộc thần hiện (theophany), khẳng định Ngài là Thiên Chúa, là Đấng thống trị trên mọi thế lực của sự ác và sự chết. Ngài bước đi trên chính những gì đang đe dọa nhấn chìm các môn đệ. Điều này mang một thông điệp vĩ đại cho chúng ta: Chúa không loại bỏ những khó khăn ra khỏi cuộc đời chúng ta, nhưng Ngài đi vào trong chính những khó khăn ấy và tỏ cho chúng ta thấy Ngài lớn hơn tất cả. Ngài đi trên những con sóng của bệnh tật, của thất nghiệp, của những đổ vỡ, của những nỗi sợ hãi của chúng ta. Quyền năng của Ngài vượt trên tất cả.

Thế nhưng, phản ứng của các môn đệ khi thấy Chúa lại là "tưởng là ma, thì la lên". Một phản ứng thật trớ trêu và bi đát. Các ông đang mong chờ một sự giải cứu, nhưng khi sự giải cứu đến dưới một hình thức vượt quá sự hiểu biết và mong đợi của các ông, các ông lại sợ hãi. Trái tim con người chúng ta cũng thường như vậy. Chúng ta cầu xin Chúa can thiệp, nhưng lại muốn Ngài can thiệp theo cách của chúng ta, trong khuôn khổ logic của chúng ta. Khi Chúa đến bằng những con đường lạ lùng, qua những biến cố mà chúng ta không thể giải thích, chúng ta cũng hoảng sợ. Chúng ta thấy đó là một "bóng ma" của rủi ro, của sự thay đổi, chứ không nhận ra đó là bàn tay yêu thương của Chúa đang chìa ra. Sự sợ hãi đã làm cho đôi mắt đức tin của các môn đệ ra mù lòa.

Ngay lập tức, trước tiếng la hét thất thanh vì sợ hãi, Chúa Giêsu lên tiếng. Lời của Ngài có ba mệnh đề ngắn gọn nhưng chứa đựng tất cả sức mạnh của trời đất: "Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!". "Cứ yên tâm" là một lời trấn an, một lời mời gọi hãy can đảm lên. "Chính Thầy đây" (trong tiếng Hy Lạp là Ego eimi - "Ta là") không chỉ đơn thuần là một lời giới thiệu, mà còn là chính danh xưng của Thiên Chúa đã mặc khải cho Môsê trong bụi gai cháy (Xh 3,14). Khi nói "Chính Thầy đây", Chúa Giêsu mặc khải thiên tính của mình. Ngài chính là Đấng Tự Hữu, Đấng Hằng Hữu, nguồn mạch của mọi sự hiện hữu. Sự hiện diện của Ngài là đủ. Và cuối cùng, "đừng sợ!". Lời này được lặp đi lặp lại hàng trăm lần trong Kinh Thánh. Đó là điệp khúc của tình yêu Thiên Chúa. Khi con người nhận ra sự hiện diện của Thiên

Chúa đích thực, thì sợ hãi phải tan biến, giống như bóng tối phải lùi bước trước ánh sáng. Lời nói của Chúa có sức mạnh sáng tạo, nó không chỉ an ủi mà còn biến đổi thực tại.

Sau khi nói, "Người lên thuyền với các ông, và gió lặng". Đây là đỉnh điểm của câu chuyện. Chúa không chỉ đi ngang qua, Ngài còn bước vào con thuyền. Con thuyền ấy chính là biểu tượng của Hội Thánh, và cũng là của cuộc đời, của gia đình, của tâm hồn mỗi chúng ta. Khi chúng ta mở cửa lòng mình ra để mời Chúa bước vào, để để Ngài cùng đồng hành, thì bão tố bên ngoài có thể vẫn còn, nhưng bão tố trong lòng sẽ được dẹp yên. Sự hiện diện của Chúa mang lại sự bình an mà thế gian không thể ban tặng. Gió đã lặng. Sự hỗn loạn đã nhường chỗ cho trật tự. Sự sợ hãi đã nhường chỗ cho sự bình an sâu thẳm.

Thánh Máccô kết thúc câu chuyện bằng một nhận xét sâu sắc: "Vì các ông đã không hiểu gì về phép lạ bánh hóa nhiều; lòng trí các ông còn mê muội". Đây chính là chìa khóa để hiểu toàn bộ câu chuyện. Tại sao các môn đệ lại ngạc nhiên đến thế? Tại sao các ông lại không nhận ra Chúa? Bởi vì trái tim các ông đã bị chai cứng, đã không thể rút ra bài học từ phép lạ ngày hôm trước. Nếu các ông thật sự hiểu rằng Đấng có thể làm cho bánh từ không ra có để nuôi năm ngàn người ăn, thì các ông cũng phải hiểu rằng Đấng ấy hoàn toàn có thể đi trên mặt nước và ra lệnh cho sóng gió. Việc "không hiểu" ở đây không phải là vấn đề trí tuệ, mà là vấn đề của con tim. Con tim "mê muội", "cứng cổ" là con tim đã đóng lại trước những hành động của Thiên Chúa, không còn khả năng kết nối các sự kiện để nhận ra một sự mặc khải lớn lao hơn. Lời nhắc nhở này cũng dành cho chính chúng ta hôm nay, những người đang quỳ trước Thánh Thể. Chúa Giêsu Thánh Thể chính là phép lạ bánh hóa nhiều được tái diễn mỗi ngày. Chúng ta được diễm phúc hơn các môn đệ xưa, chúng ta được rước lấy chính Chúa vào lòng. Nhưng liệu trái tim chúng ta có thật sự "hiểu" màu nhiệm vĩ đại này không? Hay chúng ta cũng rước lễ một cách chai lì, quen thuộc, để rồi khi bước ra khỏi nhà thờ, đối diện với sóng gió cuộc đời, chúng ta lại hoảng sợ, lại quên mất rằng Đấng quyền năng đang ở trong chúng ta? Giờ chầu này là cơ hội để chúng ta xin Chúa chữa lành trái tim mê muội của mình, để mỗi lần chúng ta chiêm ngắm và rước lấy Thánh Thể, chúng ta sẽ hiểu sâu sắc hơn về

quyền năng và tình yêu của Ngài, để chúng ta có đủ đức tin mà nói với Ngài trong mọi cơn giông bão: "Lạy Chúa, con tin Chúa đang ở đây, trong con thuyền của con. Con không còn sợ hãi nữa".

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi đã lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã thấy các môn đệ vất vả chèo chống vì gió ngược. Chúng con xin Chúa thương nhìn đến Hội Thánh là con thuyền của Chúa giữa biển đời hôm nay. Xin ban cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ ơn khôn ngoan và sức mạnh của Chúa Thánh Thần, để các ngài vững tay chèo lái con thuyền Hội Thánh vượt qua mọi sóng gió của thời đại, những chống đối từ bên ngoài và những chia rẽ từ bên trong, luôn trung thành loan báo Tin Mừng và đưa nhiều linh hồn đến bến bờ bình an. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã đi trên mặt biển mà đến với các môn đệ đang lúc gian nguy. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho tất cả những ai đang phải trải qua đêm tối của thử thách: những bệnh nhân đang đau đớn, những gia đình đang tan vỡ, những người đang thất nghiệp và lo âu cho tương lai, những tâm hồn đang chìm trong cô đơn và tuyệt vọng. Xin Chúa đến với họ, đi trên những cơn sóng khổ đau của họ, và cho họ nhận ra sự hiện diện đầy quyền năng và yêu thương của Chúa, để họ tìm lại được niềm hy vọng và sức mạnh để vượt qua. Chúng con cầu xin Chúa.

Khi thấy Chúa, các môn đệ đã tưởng là ma và la lên vì hoảng hốt. Chúng con xin Chúa cho mỗi người chúng con đây. Nhiều lần trong đời, vì đức tin yếu kém, chúng con đã không nhận ra Chúa đang đến với chúng con qua những biến cố lạ lùng. Chúng con đã sợ hãi những gì chúng con không hiểu, đã hoảng loạn trước những thay đổi. Xin ban cho chúng con đôi mắt đức tin sáng suốt, để chúng con nhận ra bàn tay Chúa trong mọi hoàn cảnh, và nghe được tiếng Chúa trấn an: "Chính Thầy đây, đừng sợ!". Chúng con cầu xin Chúa.

Lời Chúa đã trách các môn đệ vì lòng trí mê muội, không hiểu bài học từ phép lạ bánh hóa nhiều. Chúng con xin Chúa thương xót và chữa lành trái tim chai cứng của chúng con. Xin cho mỗi lần chúng con tham dự Thánh Lễ, chiêm ngắm và rước Chúa vào lòng, sẽ là một lần chúng con được biến đổi, được mở lòng ra để thấu hiểu hơn tình yêu vô biên và quyền năng vô hạn của Chúa. Xin cho Mầu Nhiệm Thánh Thể trở nên sức mạnh giúp chúng con vững tin vào Chúa giữa mọi giông bão cuộc đời. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn vàn ơn lành Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút này. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, và được chiêm ngắm tình yêu của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể.

Chúng con đến đây với những con tim nặng trĩu lo âu, mệt mỏi vì những con sóng cuộc đời. Nhưng giờ đây, khi ra về, chúng con mang theo lời của Chúa vang vọng trong tâm hồn: "Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ!". Lời ấy sẽ là ngọn đuốc soi đường cho chúng con trong những đêm tối, là chiếc neo giữ chặt chúng con giữa những cơn bão táp, là nguồn sức mạnh để chúng con tiếp tục chèo chống con thuyền đời mình.

Xin cho chúng con đừng bao giờ quên rằng, dù chúng con đang ở giữa biển khơi, Chúa vẫn luôn dõi theo chúng con từ trên núi cao của tình yêu quan phòng. Và trong những lúc chúng con không ngờ nhất, Ngài sẽ đến, bước đi trên chính những nỗi sợ hãi của chúng con để cứu vớt chúng con.

Lạy Chúa, chúng con xin trao phó con thuyền của cuộc đời chúng con, của gia đình chúng con, của giáo xứ chúng con trong tay Chúa. Xin hãy lên thuyền với chúng con, lạy Chúa, và ở lại với chúng con luôn mãi. Để khi có Chúa cùng đi, mọi sóng gió trong tâm hồn chúng con sẽ được lắng dịu, và cuộc đời chúng con sẽ trở thành một hành trình đầy bình an, hướng về quê trời vĩnh phúc.

Chúng con xin dâng giờ chầu này, cùng với mọi hy sinh, mọi lời cầu nguyện của chúng con lên Chúa, nhờ lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Ngôi Sao Biển, và Thánh Cả Giuse, cùng toàn thể các Thánh. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình và cho hết thảy mọi người chúng con yêu mến. Amen.

Thứ Năm, ngày 8 tháng 1

Tin Mừng: Lc 4, 14-22a

CHÚA THÁNH THẦN ĐÃ NGỰ TRÊN TÔI

. MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho mỗi người chúng con, một tình yêu được biểu tỏ cách trọn vẹn nhất qua Bí tích Thánh Thể. Nơi đây, Chúa không chỉ hiện diện mà còn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Nơi đây, trong sự thinh lặng của nhà chầu, chúng con được chiêm ngắm chính dung nhan lòng thương xót của Chúa Cha. Giờ đây, trong bầu khí linh thiêng này, chúng con tìm đến với Chúa như tìm về một nguồn mạch bình an và sức sống. Chúng con mang theo tất cả những gì thuộc về chúng con: những niềm vui, nỗi buồn, những thành công và cả những thất bại. Chúng con mang theo những gánh nặng của cuộc sống, những lo toan cho gia đình, công việc, và những thao thức cho tương lai. Chúng con cũng mang theo cả những yếu đuối, tội lỗi, và những lần vấp ngã đã làm chúng con xa cách Chúa và anh em.

Chúng con tin rằng, khi đến trước Thánh Thể Chúa, chúng con được đón nhận. Chúa không nhìn vào những lấm lem tội lỗi, nhưng Chúa nhìn vào sâu thẳm tâm hồn chúng con, nơi có hình ảnh của Chúa được ghi dấu. Chúa là Đấng thấu suốt mọi tâm can, là người Cha nhân hậu luôn dang rộng vòng tay chờ đón đưa con hoang đường trở về. Trong giờ chầu này, xin Chúa giúp chúng con trút bỏ mọi lo âu, phiền muộn, để tâm hồn chúng con được hoàn toàn rộng mở trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Xin cho chúng con cảm nhận được sự ấm áp của tình Chúa đang bao bọc, sự tha thứ của Chúa đang chữa lành và sự bình an của Chúa đang tuôn đổ ngập tràn tâm hồn chúng con.

Chúng con ý thức rằng, mỗi giây phút được ở bên Chúa là một hồng ân quý giá. Giữa một thế giới đầy biến động và ồn ào, những giây phút thinh lặng bên Thánh Thể Chúa trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. Nó giúp chúng con tìm lại được sự quân bình trong cuộc sống, nhận ra đâu là giá trị đích

thực và đâu là những phù vân chóng qua. Nó giúp chúng con lắng nghe được tiếng Chúa nói trong tâm hồn, một tiếng nói nhẹ nhàng nhưng đầy quyền năng, có sức biến đổi cuộc đời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con cầu xin Chúa Thánh Thần, Đấng đã xúc dầu và sai Chúa đi, cũng đến và thánh hóa giờ chiều của chúng con. Xin Ngài mở tai chúng con để chúng con biết lắng nghe Lời Chúa, mở lòng chúng con để chúng con biết đón nhận và mở tay chúng con để chúng con sẵn sàng thực thi Lời Chúa trong cuộc sống hàng ngày. Xin cho giờ chiều này không chỉ là một giờ cầu nguyện đơn thuần, nhưng là một cuộc gặp gỡ thân tình giữa chúng con với Chúa, một cuộc gặp gỡ có sức biến đổi chúng con từ bên trong, giúp chúng con trở nên giống Chúa hơn. Chúng con xin dâng lên Chúa giờ chiều này với tất cả tâm tình yêu mến và tin tưởng. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện uy nghi và khiêm hạ trong hình bánh nhỏ bé, con xin sắp mình thờ lạy Chúa. Con tin thật Chúa là Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất của con. Con đến đây, không phải vì con xứng đáng, nhưng vì con được Chúa yêu thương và mời gọi. Tâm hồn con lúc này là một khoảng lặng, một không gian cần được Chúa lấp đầy. Con không dám cầu xin điều gì cao siêu, chỉ xin được ở lại trong tình yêu của Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa và được Lời Chúa chạm đến cõi lòng. Cuộc sống ngoài kia có quá nhiều tiếng nói, quá nhiều hình ảnh, quá nhiều lo toan làm con mệt mỏi và lạc hướng. Những bon chen, tính toán, những thành bại, hơn thua làm tâm hồn con chai sạn và mất đi sự bình an. Nhưng giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, mọi thứ dường như tan biến. Chỉ còn lại Chúa và con. Chỉ còn lại tình yêu vô điều kiện của Chúa và con người yếu đuối, tội lỗi của con. Con cảm nhận được sự bình yên sâu thẳm mà không một thế lực trần gian nào có thể mang lại. Đó là sự bình an của một đứa con được nép mình vào lòng Cha, bình an của một con chiên được nghỉ ngơi bên dòng suối mát. Lạy Chúa, xin cho con được ở lại trong sự bình an này. Xin cho ánh mắt con được thanh tẩy khi chiêm ngắm Chúa, để con có thể nhìn thấy Chúa trong mọi người và mọi biến cố cuộc sống. Xin cho đôi tai con được mở ra để lắng nghe tiếng Chúa, không chỉ trong giờ

chầu này mà còn trong những âm thanh ồn ào của cuộc đời. Xin cho trái tim con được sưởi ấm bởi lửa mến của Thánh Tâm Chúa, để con biết yêu thương tha nhân như Chúa đã yêu thương con. Con không biết phải nói gì hơn, lạy Chúa, vì Chúa đã thấu suốt tất cả. Con chỉ biết dâng lên Chúa cõi lòng tan nát, tâm hồn trống rỗng này. Xin Chúa hãy đoái thương, hãy chạm đến con, chữa lành con, và biến đổi con thành khí cụ của tình yêu và bình an của Chúa. Xin cho sự hiện diện của Chúa trong Bí tích Thánh Thể trở thành nguồn sức mạnh, nguồn hy vọng và là kim chỉ nam cho mọi bước đường con đi.

LỜI CHÚA (LC 4, 14-22A)

Được quyền năng Thần Khí thúc đẩy, Đức Giêsu trở về miền Galilê, và tiếng tăm Người đồn ra khắp vùng lân cận. Người giảng dạy trong các hội đường của họ, và được mọi người tôn vinh.

Rồi Người đến Nadarét, là nơi Người sinh trưởng. Người vào hội đường như Người vẫn quen làm trong ngày sabát, và đứng lên đọc Sách Thánh. Họ trao cho Người cuốn sách ngôn sứ Isaia. Người mở ra, gấp đoạn chép rằng: Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi, để tôi loan báo Tin Mừng cho kẻ nghèo hèn. Người đã sai tôi đi công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả lại tự do cho người bị áp bức, công bố một năm hồng ân của Chúa.

Đức Giêsu cuộn sách lại, trả cho người giúp việc hội đường, rồi ngồi xuống. Ai nấy trong hội đường đều chăm chú nhìn Người. Người bắt đầu nói với họ: "Hôm nay đã ứng nghiệm lời Kinh Thánh tai quý vị vừa nghe".

Mọi người đều tán thành và thán phục những lời hay ý đẹp thốt ra từ miệng Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo Thánh Luca mà chúng ta vừa nghe không chỉ đơn thuần là một bản tường thuật về một sự kiện trong cuộc đời công khai của Chúa Giêsu. Nó là một bản tuyên ngôn, một lời công bố long trọng về sứ mạng của Đấng Mêsia, một sứ mạng được khởi đi từ quyền năng của

Chúa Thánh Thần và hướng đến những con người cùng khổ nhất trong xã hội. Bối cảnh của đoạn Tin Mừng này diễn ra tại hội đường Nadarét, chính nơi Chúa Giêsu đã lớn lên. Ngài trở về quê hương, không phải với tư cách một người thợ mộc bình thường, mà với một căn tính mới, một quyền năng mới. Đó là “quyền năng Thần Khí”. Chính Thánh Thần đã thúc đẩy Ngài trở về, và cũng chính Thánh Thần là nguồn sức mạnh cho mọi lời rao giảng và hành động của Ngài. Khi đứng lên đọc Sách Thánh, Chúa Giêsu không chọn một đoạn luật lệ hay một lời sấm về sự trừng phạt, mà Ngài chọn một đoạn văn đầy hy vọng và ủi an của ngôn sứ Isaia. Đây không phải là một sự lựa chọn ngẫu nhiên, mà là một sự khẳng định rõ ràng về bản chất sứ mạng của Ngài.

"Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi". Câu nói này là chìa khóa để hiểu toàn bộ cuộc đời và sứ vụ của Chúa Giêsu. "Xức dầu" trong truyền thống Cựu Ước là một nghi thức dành riêng cho các vua, các tư tế và các ngôn sứ. Bằng việc công bố lời này, Chúa Giêsu tự giới thiệu mình chính là Đấng được Thiên Chúa tuyển chọn và thánh hiến, Đấng được trang bị đầy đủ quyền năng của Thần Khí để thực thi một sứ mạng đặc biệt. Sứ mạng ấy không phải là để cai trị bằng quyền lực trần thế, không phải để xây dựng một vương quốc giàu sang phú quý, nhưng là để mang Tin Mừng đến cho những người nghèo hèn. "Người nghèo" ở đây không chỉ hiểu theo nghĩa vật chất, mà còn bao gồm cả những người nghèo về tinh thần: những người bị xã hội coi thường, những người bị gạt ra bên lề, những người mang trong mình những mặc cảm, tự ti, những tâm hồn khao khát chân lý và tình thương. Chúa Giêsu đến để nói với họ rằng họ được Thiên Chúa yêu thương, được Thiên Chúa coi trọng, và Nước Trời là của họ. Tin Mừng mà Ngài mang đến là một tin vui giải thoát, một tin vui nâng đỡ và phục hồi phẩm giá con người.

Sứ mạng ấy còn được cụ thể hóa qua những hành động tiếp theo: "Công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, cho người mù biết họ được sáng mắt, trả lại tự do cho người bị áp bức". Sự "giam cầm" ở đây không chỉ là xiềng xích nơi ngục tù, mà còn là sự giam cầm của tội lỗi, của những đam mê xấu, của những định kiến xã hội, và của sự sợ hãi. Chúa Giêsu đến để phá tan những xiềng xích đó, để giải thoát con người khỏi quyền lực của sự

dữ. "Người mù" không chỉ là những người khiếm thị về thể lý, mà còn là những người mù lòa về đức tin, những người sống trong tăm tối của sự hoài nghi, của sự vô vọng. Chúa Giêsu đến để mở mắt cho họ, để họ nhận ra ánh sáng của chân lý, ánh sáng của tình yêu Thiên Chúa. "Người bị áp bức" là tất cả những ai đang phải chịu đựng sự bất công, bóc lột, và chà đạp. Chúa Giêsu đến để đứng về phía họ, để trả lại cho họ tự do và phẩm giá vốn có. Tóm lại, sứ mạng của Chúa Giêsu là một sứ mạng giải thoát toàn diện, cả về thể xác lẫn tinh thần. Ngài đến để "công bố một năm hồng ân của Chúa", một thời kỳ của ân sủng, của lòng thương xót, một cơ hội để con người làm lại cuộc đời và trở về với Thiên Chúa.

Sau khi đọc xong đoạn Sách Thánh, Chúa Giêsu cuộn sách lại, ngồi xuống và phán một câu duy nhất nhưng đầy uy quyền: "Hôm nay đã ứng nghiệm lời Kinh Thánh tại quý vị vừa nghe". Lời tuyên bố này đã làm rung động cả hội đường. "Hôm nay" không còn là một thời điểm trong quá khứ xa xôi của ngôn sứ Isaia, cũng không phải là một tương lai mờ mịt. "Hôm nay" chính là lúc này, chính tại nơi đây, trong chính con người của Đức Giêsu thành Nadarét. Lời hứa cứu độ của Thiên Chúa không còn là một viễn ảnh, mà đã trở thành một thực tại sống động. Đấng Mêsia không còn là nhân vật được mong chờ, mà đang hiện diện giữa họ. Sự ứng nghiệm này không chỉ dừng lại ở hội đường Nadarét hai ngàn năm trước. "Hôm nay" của Thiên Chúa vẫn đang tiếp diễn trong mỗi Thánh Lễ, trong mỗi giờ cầu Thánh Thể. Khi chúng ta lắng nghe Lời Chúa, khi chúng ta chiêm ngắm Thánh Thể, cũng chính là lúc lời Kinh Thánh ấy ứng nghiệm trong cuộc đời chúng ta. Chính "hôm nay", Chúa Giêsu cũng đang nói với mỗi người chúng ta rằng: "Thần Khí Chúa ngự trên tôi, và tôi được sai đến để loan báo Tin Mừng cho bạn, để giải thoát bạn khỏi những xiềng xích tội lỗi, để mở mắt đức tin cho bạn và để trả lại cho bạn sự tự do của con cái Thiên Chúa".

Phản ứng của dân chúng trong hội đường lúc đầu là "tán thành và thán phục". Họ kinh ngạc trước những lời hay ý đẹp thốt ra từ miệng một người mà họ vốn chỉ biết là "con ông Giuse". Sự thán phục ban đầu này cho thấy sức mạnh và sự cuốn hút của Lời Chúa. Lời Ngài có một điều gì đó khác biệt, một chân lý, một sự khôn ngoan siêu việt. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng, sự thán phục này không kéo dài được bao lâu. Ngay sau đó, khi Chúa

Giêsu thách thức lòng tin và những định kiến hẹp hòi của họ, sự thán phục đã biến thành sự tức giận và từ khước. Điều này cũng là một lời nhắc nhở cho chúng ta. Chúng ta có thể dễ dàng "thán phục" những lời hay ý đẹp trong Tin Mừng, nhưng để thật sự "tin" và "sống" theo Lời Chúa lại là một cuộc chiến đấu không ngừng. Tin vào Chúa Giêsu không chỉ là chấp nhận một mớ giáo lý, mà là chấp nhận để cho Lời Ngài chất vấn, biến đổi và định hướng lại toàn bộ cuộc đời mình. Nó đòi hỏi chúng ta phải từ bỏ con người cũ, từ bỏ những thành kiến, những ích kỷ, để mặc lấy con người mới trong Đức Kitô.

Chiêm ngắm Chúa Giêsu trong Thánh Thể, chúng ta chiêm ngắm chính Đấng đã được Thánh Thần xúc dầu và sai đi. Sự hiện diện của Ngài trong hình bánh đơn sơ là sự tiếp nối của sứ mạng yêu thương và giải thoát mà Ngài đã khởi đầu tại Nadarét. Nơi Thánh Thể, Ngài vẫn đang tiếp tục loan báo Tin Mừng cho những tâm hồn nghèo khó, vẫn đang chữa lành những vết thương lòng, vẫn đang mở mắt cho những ai đang tìm kiếm chân lý. Thánh Thể là "năm hồng ân" vĩnh cửu mà Thiên Chúa ban tặng cho nhân loại. Mỗi khi chúng ta rước lễ, chúng ta được thông phần vào chính sự sống và sứ mạng của Chúa Kitô. Chúng ta cũng được "xúc dầu" bởi Thánh Thần để trở thành những chứng nhân của Tin Mừng trong thế giới hôm nay. Chúng ta được mời gọi để mang ánh sáng của Chúa đến cho những người đang sống trong tăm tối, mang niềm hy vọng đến cho những người đang thất vọng, mang tình yêu thương đến cho những người đang bị cô đơn, và mang sự tự do đến cho những người đang bị giam cầm trong những hình thức nô lệ của thời đại. Giờ đây, trong thinh lặng, chúng ta hãy để cho Lời Chúa và sự hiện diện của Chúa Thánh Thể thấm nhập vào tâm hồn. Xin cho chúng ta không chỉ dừng lại ở sự thán phục, mà can đảm bước theo Chúa, can đảm để cho "lời Kinh Thánh" ứng nghiệm trong chính cuộc đời của chúng ta mỗi ngày.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được lắng đọng trong Lời Chúa và được chiêm ngắm sự hiện diện yêu thương của Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện xin tha thiết:

Chúa đã phán: “Thần Khí Chúa ngự trên tôi, vì Chúa đã xức dầu tấn phong tôi, để tôi loan báo Tin Mừng cho kẻ nghèo hèn”. Chúng con xin cầu cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Hội Thánh. Xin Chúa ban cho các ngài luôn tràn đầy Chúa Thánh Thần, để các ngài có đủ can đảm, khôn ngoan và lòng nhiệt thành để loan báo Tin Mừng cho thế giới hôm nay, đặc biệt là cho những người nghèo khổ, bị bỏ rơi và những người chưa nhận biết Chúa. Xin cho lời rao giảng của các ngài luôn đi đôi với một đời sống chứng tá đầy yêu thương và khiêm nhường.

Chúa đã được sai đi để “công bố cho kẻ bị giam cầm biết họ được tha, trả lại tự do cho người bị áp bức”. Chúng con xin cầu cho những người đang bị giam cầm trong xiềng xích của tội lỗi, của các tệ nạn xã hội như nghiện ngập, cờ bạc, và những đam mê bất chính. Xin Chúa thương phá tan những gông cùm đang trói buộc họ, ban cho họ sức mạnh để đứng dậy và làm lại cuộc đời. Chúng con cũng xin cầu cho những người đang phải chịu đựng sự áp bức, bất công, để họ sớm tìm lại được tự do và phẩm giá con người.

Chúa đã đến để “cho người mù biết họ được sáng mắt”. Chúng con xin cầu cho những anh chị em đang sống trong tăm tối của đức tin, những người đang hoài nghi, lạc lối hoặc đã từ bỏ Chúa. Xin ánh sáng Lời Chúa và chân lý của Ngài chiếu soi vào tâm hồn họ, giúp họ nhận ra tình thương của Chúa và tìm lại được con đường dẫn đến sự sống đời đời. Xin cũng cho mỗi người chúng con biết mở rộng con mắt đức tin để nhận ra sự hiện diện của Chúa trong mọi biến cố cuộc đời.

Chúa đã công bố: “Hôm nay đã ứng nghiệm lời Kinh Thánh tại quý vị vừa nghe”. Chúng con xin cầu cho mỗi người trong chúng con đang hiện diện nơi đây. Xin cho chúng con không chỉ nghe Lời Chúa bằng tai, nhưng biết để cho Lời Chúa thực sự ứng nghiệm trong cuộc sống của chúng con. Xin giúp chúng con biến đổi mỗi ngày sống của mình thành một “hôm nay” của Thiên Chúa, một ngày tràn đầy ân sủng, một ngày mà chúng con biết sống yêu thương, phục vụ và trở nên chứng nhân cho lòng thương xót của Chúa giữa lòng thế giới.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chiều của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì muôn vàn ơn lành mà Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, và được cảm nhận tình yêu của Chúa một cách sâu sắc. Chúng con cảm tạ Chúa đã nhắc nhở chúng con về sứ mạng cao cả mà chính Chúa đã thực hiện và mời gọi chúng con tiếp nối: sứ mạng loan báo Tin Mừng, giải thoát con người và công bố năm hồng ân của Chúa.

Khi trở về với cuộc sống thường ngày, xin cho sự bình an và sức mạnh mà chúng con nhận được từ Thánh Thể Chúa sẽ luôn ở lại với chúng con. Xin cho Lời Chúa mà chúng con đã suy niệm trở thành ánh sáng soi dẫn mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con. Xin cho chúng con can đảm để "lời Kinh Thánh" được ứng nghiệm trong chính đời sống của chúng con, qua việc chúng con biết quan tâm đến những người nghèo khổ, an ủi những người đau buồn, nâng đỡ những người vấp ngã và đem tình yêu của Chúa đến cho mọi người chúng con gặp gỡ.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là người đã lắng nghe và suy đi nghĩ lại Lời Chúa trong lòng. Xin Mẹ dạy chúng con biết yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể và siêng năng đến với Người. Xin Mẹ đồng hành và giúp chúng con sống trọn vẹn ơn gọi làm con Chúa và làm chứng nhân cho Tin Mừng.

Chúng con xin phó dâng mọi người, mọi nhà, giáo xứ và toàn thể giới trong bàn tay quan phòng đầy yêu thương của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con và ban cho chúng con được luôn sống trong ân sủng và bình an của Chúa. Chúng con nguyện xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

Thứ Sáu, ngày 9 tháng 1

Tin Mừng: Lc 5, 12-16

LẠY THẦY, NẾU THẦY MUỐN, THẦY CÓ THỂ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy, chúng con ca khen và chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã không để chúng con mồ côi, nhưng đã ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí tích Tình Yêu này. Giờ đây, trong thinh lặng của ngôi thánh đường, chúng con quy tụ bên Thánh Thể Chúa, nơi có sự hiện diện sống động và đích thực của Ngài. Chúng con tìm đến với Chúa như dân chúng xưa kia tìm đến với Chúa Giêsu, như những người bệnh tật, nghèo khổ, và tội lỗi tìm đến với Ngài để được lắng nghe, được an ủi và được chữa lành.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con đặc biệt suy ngẫm về hình ảnh người phong hủi trong Tin Mừng theo thánh Luca. Anh là hình ảnh của một kiếp người bị đẩy ra bên lề xã hội, mang trong mình nỗi đau đớn cả về thể xác lẫn tinh thần. Anh là hiện thân cho sự cô độc, bị khinh miệt và xa lánh. Nhưng sâu thẳm trong tâm hồn đau khổ ấy, một ngọn lửa đức tin vẫn âm ỉ cháy. Anh đã nghe biết về Chúa Giêsu, một vị Thầy đầy quyền năng và lòng thương xót. Và với tất cả niềm hy vọng còn sót lại, anh đã làm một hành động táo bạo: vượt qua mọi rào cản, tiến đến và sấp mình dưới chân Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, mỗi người chúng con đang hiện diện trước tôn nhan Chúa đây cũng mang trong mình một thứ bệnh phong hủi nào đó. Có thể đó không phải là căn bệnh thể xác, nhưng là bệnh phong của tội lỗi, của sự kiêu ngạo, ích kỷ, ghen ghét và hận thù. Đó là bệnh của sự khô khan nguội lạnh trong đời sống đức tin, của sự dửng dưng vô cảm trước nỗi đau của tha nhân. Đó là bệnh của sự tuyệt vọng, lo âu, và sợ hãi đang gặm nhấm tâm hồn chúng con. Chúng con cũng thường cảm thấy mình bất xứng, ô uế và bị cô lập trong chính thế giới nội tâm của mình.

Chúng con đến giờ chiều này với tâm tình của người phong hủi. Chúng con không dám đòi hỏi, không dám yêu sách, nhưng chỉ biết sấp mình khiêm tốn và thưa lên lời cầu xin chân thành: "Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con nên sạch." Chúng con tin vào quyền năng của Thầy. Chúng con tin rằng chỉ một lời của Thầy, chỉ một cái chạm của Thầy cũng đủ để thanh tẩy và chữa lành chúng con. Xin cho giờ chiều này thực sự là một cuộc gặp gỡ sâu sắc giữa trái tim tan vỡ của chúng con và Trái Tim cực thánh của Chúa. Xin cho chúng con can đảm vạch trần những vết thương, những "vùng phong hủi" của đời mình ra trước ánh sáng tình yêu Chúa, để được Ngài thương xót và chữa lành. Xin Chúa Thánh Thần soi sáng và hướng dẫn chúng con trong giờ cầu nguyện thánh thiêng này. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở đây, trước sự hiện diện cao cả của Chúa. Con không dám ngược mắt lên nhìn, vì con biết mình tội lỗi và bất xứng. Con chỉ biết thỉnh lặng và chiêm ngắm Chúa, một vị Thiên Chúa quyền năng nhưng lại ẩn mình khiêm hạ trong tấm bánh nhỏ bé. Trái tim con thổn thức khi nhận ra rằng, cũng chính vị Thiên Chúa này đã đi khắp các nẻo đường làng mạc Galilê xưa, rao giảng Tin Mừng và chữa lành mọi bệnh hoạn tật nguyền. Chính Chúa là Đấng đã không ngần ngại, không ghê tởm, nhưng đã giơ tay chạm vào người phong hủi. Chúa ơi, giờ đây con cũng đang ở trước mặt Chúa, cũng là một người phong hủi của thời đại hôm nay. Tâm hồn con đầy những vết sẹo của tội lỗi, những mảng nám của sự ích kỷ, và những ung nhọt của lòng kiêu căng. Con đã tự mình xây nên những bức tường ngăn cách con với Chúa và với anh em. Con sống trong sự cô lập của riêng mình, sợ hãi bị người khác nhìn thấy con người thật yếu đuối và xấu xa của con. Con mang lấy mặc cảm của một người ô uế, không xứng đáng với tình yêu của bất kỳ ai, và nhất là không xứng đáng với tình yêu của Chúa. Nhưng lạy Chúa, Lời Chúa đã thắp lên trong con một niềm hy vọng. Người phong hủi xưa đã dám đến với Chúa, và Chúa đã không xua đuổi ông. Ông đã đặt trọn niềm tin vào quyền năng và lòng thương xót của Chúa, và ông đã được chữa lành. Hôm nay, con cũng muốn bắt chước ông. Con không đến với Chúa với công trạng gì, nhưng với một tấm lòng tan nát

và một đức tin bé nhỏ. Con không dám xin gì hơn ngoài việc lặp lại lời cầu nguyện của ông: "Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con nên sạch". Con phó dâng tất cả con người con cho Chúa. Con phó dâng ý muốn của con trong ý muốn của Chúa. Con không biết điều gì là tốt nhất cho con, nhưng con tin rằng Thánh Ý Chúa là tốt đẹp nhất. Xin Chúa hãy nhìn đến con, dù con xấu xa, dù con bất xứng. Xin đừng ngoảnh mặt đi, nhưng xin hãy giơ tay và chạm vào con. Con khao khát cái chạm của Chúa, một cái chạm có sức mạnh thanh tẩy, chữa lành và tái sinh. Xin chạm vào tâm trí con để xua tan những bóng tối của hoài nghi và tuyệt vọng. Xin chạm vào trái tim con để làm tan chảy sự băng giá của oán hờn và ích kỷ. Xin chạm vào cuộc đời con để biến đổi nó thành một bài ca tạ ơn và ngợi khen tình yêu Chúa. Lạy Chúa Giêsu, con tin Chúa đang ở đây. Con tin Chúa đang lắng nghe con. Và con tin rằng, nếu Chúa muốn, Chúa có thể làm cho con nên sạch. Amen.

LỜI CHÚA (Lc 5, 12-16)

Khi ấy, Đức Giê-su đang ở trong một thành kia; có một người mình đầy phong hủi, thấy Người, liền sấp mặt xuống đất, xin Người rằng: "Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch!"

Người giơ tay đụng vào anh ta và bảo: "Tôi muốn, anh sạch đi!" Lập tức, chứng phong hủi biến khỏi anh.

Đức Giê-su ra lệnh cho anh không được nói với ai, nhưng "hãy đi trình diện tư tế, và vì anh đã được sạch, thì hãy dâng những lễ vật như ông Mô-sê đã truyền, để làm chứng cho người ta biết."

Tiếng đồn về Người ngày càng lan rộng; đám đông lũ lượt tuôn đến để nghe Người và để được chữa bệnh. Nhưng Người lui vào nơi hoang vắng mà cầu nguyện.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe không chỉ là một câu chuyện chữa lành trong quá khứ, nhưng là một bức tranh sống động về cuộc gặp gỡ biến đổi giữa Thiên Chúa và con người,

một cuộc gặp gỡ mà mỗi chúng con đều được mời gọi bước vào ngay trong giờ phút này. Chúng con hãy cùng nhau đi sâu vào từng chi tiết của trình thuật, để thấy được Lòng Thương Xót của Chúa và tìm thấy chính hình ảnh của mình trong đó. Hình ảnh đầu tiên và gây ấn tượng mạnh mẽ nhất chính là "một người mình đầy phong hủi". Chúng ta phải hiểu rằng, đối với người Do Thái thời bấy giờ, phong hủi không đơn thuần là một căn bệnh thể lý. Nó là một án tử về mặt xã hội và tôn giáo. Người bệnh bị coi là ô uế, là kẻ bị Thiên Chúa nguyên rủa và trừng phạt vì tội lỗi của mình hoặc của tổ tiên. Họ bị buộc phải sống tách biệt khỏi cộng đồng, phải mặc quần áo rách rưới, phải che miệng và kêu lên "ô uế, ô uế" mỗi khi có ai đến gần. Họ mất đi tất cả: gia đình, bạn bè, công việc, và cả quyền được vào Đền Thờ để thờ phượng Thiên Chúa. Họ chết dần chết mòn trong sự cô độc và tủi nhục. Cuộc sống của họ là một địa ngục trần gian. Khi suy ngẫm về người phong hủi này, chúng ta không thể không nhìn lại chính tâm hồn mình. Liệu trong sâu thẳm con người chúng ta có đang tồn tại một thứ bệnh phong nào không? Có lẽ đó là căn bệnh của lòng kiêu ngạo, thứ khiến chúng ta tự coi mình là trung tâm, là trong sạch, và rồi khinh miệt, xét đoán người khác. Căn bệnh này ăn mòn các mối tương quan, khiến chúng ta tự cô lập mình trong một cái tháp ngà của sự tự mãn. Hay đó là bệnh phong của lòng ghen tị và hận thù, thứ gặm nhấm tâm hồn ta bằng những suy nghĩ tiêu cực, những lời nói cay độc, và những hành động hiểm ác. Nó làm cho tâm hồn chúng ta trở nên xấu xí, mất đi sự bình an và niềm vui. Cũng có thể, đó là căn bệnh phong của sự đam mê nhục dục, của những dính bén bất chính, thứ làm cho thân xác và linh hồn chúng ta trở nên ô uế trước mặt Chúa. Nó nô lệ hóa chúng ta, tước đoạt đi sự tự do đích thực của con cái Thiên Chúa. Hoặc đơn giản hơn, đó là bệnh phong của sự nguội lạnh, dửng dưng. Chúng ta đến nhà thờ, đọc kinh, làm việc bác ái, nhưng tất cả chỉ là cái vỏ rỗng tuếch bên ngoài. Trái tim chúng ta đã hóa đá, không còn rung cảm trước tình yêu Chúa, không còn xót thương trước nỗi đau của anh em. Tất cả những thứ đó, lạ Chúa, đều là những chứng phong hủi đang hủy hoại chúng con từ bên trong, khiến chúng con phải sống trong sự xa cách với Chúa, nguồn mạch của sự sống và sự thánh thiện.

Và rồi, giữa cảnh bi đát đó, một tia sáng hy vọng lóe lên. Người phong hủi "thấy Đức Giêsu". Anh đã nghe về Ngài, một vị Thầy quyền năng

và giàu lòng thương xót. Anh đã quyết định hành động. Anh đã làm một điều không tưởng: phá vỡ mọi luật lệ, mọi rào cản để đến gặp Chúa Giêsu. Anh "liền sắp mặt xuống đất". Cử chỉ này nói lên tất cả. Đó là sự khiêm tốn tốt cùng của một con người nhận ra thân phận khốn cùng của mình. Đó là sự tôn thờ tuyệt đối dành cho một Đấng mà anh tin rằng có quyền năng cứu thoát anh. Và rồi anh cất lên lời cầu xin, một lời cầu xin được coi là mẫu mực cho mọi lời cầu nguyện: "Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch!". Lời cầu nguyện này thật tuyệt vời. Anh không đòi hỏi. Anh không ra điều kiện. Anh không nghi ngờ quyền năng của Chúa, anh khẳng định một cách chắc chắn: "Ngài có thể". Điều duy nhất anh băn khoăn là "nếu Ngài muốn". Anh hoàn toàn phó thác, hoàn toàn tín thác vào thánh ý của Chúa. Anh đặt số phận của mình trong bàn tay yêu thương của Ngài. Đây chính là thái độ mà Chúa mong chờ nơi mỗi chúng ta. Chúng ta thường đến với Chúa với một danh sách những điều cần xin, và đôi khi còn mặc cả với Chúa, hứa hẹn sẽ làm điều này điều kia nếu Chúa ban cho chúng ta điều chúng ta muốn. Chúng ta áp đặt ý muốn của mình lên Thiên Chúa. Người phong hủi dạy chúng ta một bài học quý giá về sự khiêm nhường và phó thác. Cầu nguyện không phải là để bề cong thánh ý Chúa theo ý ta, mà là để uốn nắn ý ta theo thánh ý Chúa. Bởi vì chỉ có Chúa mới biết điều gì là tốt nhất cho chúng ta. Lời cầu nguyện "nếu Ngài muốn" không phải là sự yếu đuối hay thiếu đức tin, mà ngược lại, đó là đỉnh cao của đức tin, là sự tin tưởng tuyệt đối rằng Thiên Chúa là Cha nhân lành, luôn muốn điều tốt đẹp nhất cho con cái mình.

Và câu trả lời của Chúa Giêsu đã không làm cho người phong hủi phải thất vọng. "Người giơ tay đụng vào anh ta". Đây là một hành động gây chấn động. Theo luật Môsê, ai đụng vào người phong hủi sẽ bị coi là ô uế. Mọi người đều xa lánh, ghê tởm họ. Nhưng Chúa Giêsu thì không. Ngài đã chủ động vượt qua lằn ranh của luật lệ, của sự kỳ thị xã hội để đến với con người đau khổ. Cái chạm của Ngài không phải là một cái chạm vô tình, nhưng là một cái chạm đầy chủ ý, đầy quyền năng và chan chứa tình yêu thương. Qua cái chạm đó, Chúa Giêsu không chỉ muốn chữa lành bệnh tật thể xác, mà còn muốn phục hồi nhân phẩm cho con người này. Ngài muốn nói với anh rằng: "Con không đáng ghê tởm. Con có giá trị trước mặt Ta. Ta yêu thương con." Cái chạm của Chúa không làm Ngài bị ô uế, ngược lại, sự

thánh thiện của Ngài đã thanh tẩy sự ô uế của người bệnh. Lạy Chúa Giêsu, trong Bí tích Thánh Thể này, Chúa cũng đang "chạm" vào chúng con một cách vô cùng sâu sắc. Khi chúng con rước lễ, chính là lúc Chúa chạm vào tận đáy tâm hồn chúng con. Khi chúng con chiêm ngắm Thánh Thể, chính là lúc ánh mắt yêu thương của Chúa đang chạm vào cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con biết mở lòng ra để cảm nhận được cái chạm chữa lành và biến đổi của Chúa. Xin Chúa hãy chạm vào những vết thương lòng của chúng con, những ký ức đau buồn, những mặc cảm tội lỗi, để chúng được chữa lành. Xin Chúa hãy chạm vào trái tim chai đá của chúng con, để nó trở nên mềm mại và biết yêu thương.

Cùng với cái chạm đầy quyền năng, Chúa Giêsu phán một lời: "Tôi muốn, anh sạch đi!". Lời của Ngài là Lời sáng tạo. Giống như khi xưa Thiên Chúa phán "Hãy có ánh sáng" và liền có ánh sáng, thì giờ đây, lời của Chúa Giêsu cũng có sức mạnh tái tạo lại con người. "Lập tức, chứng phong hủi biến khỏi anh." Phép lạ xảy ra tức thì, trọn vẹn. Con người cũ, ô uế và đau khổ, đã biến mất. Một con người mới, trong sạch và tràn đầy niềm vui, được sinh ra. Chúa không chỉ chữa lành, mà Ngài còn trả lại cho anh tất cả những gì anh đã mất. Ngài ra lệnh cho anh: "hãy đi trình diện tư tế, và... hãy dâng những lễ vật như ông Mô-sê đã truyền". Chúa Giêsu tôn trọng lề luật, và quan trọng hơn, Ngài muốn người được chữa lành được chính thức tái hòa nhập vào cộng đồng, cả về mặt xã hội lẫn tôn giáo. Anh ta không còn phải sống trong sự cô lập nữa. Anh được trở về với gia đình, với cộng đoàn, được trở lại Đền Thờ để ca tụng Thiên Chúa. Lòng thương xót của Chúa thật trọn vẹn. Ngài không chỉ chữa lành vết thương thể xác, mà còn hàn gắn những đổ vỡ trong các mối tương quan, phục hồi phẩm giá và mang lại cho con người một cuộc sống mới.

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng kết thúc với một chi tiết rất đáng suy ngẫm. Tiếng đồn về Chúa ngày càng lan rộng, dân chúng lũ lượt kéo đến. Trước sự thành công, trước sự tung hô của đám đông, Chúa Giêsu đã làm gì? "Nhưng Người lui vào nơi hoang vắng mà cầu nguyện." Đây là bí quyết của cuộc đời Chúa Giêsu, và cũng là bài học cho mỗi chúng ta. Giữa những bộn bề, lo toan của cuộc sống, giữa những thành công hay cả những thất bại, chúng ta rất dễ bị cuốn đi, rất dễ đánh mất chính mình và quên đi điều

cốt lõi. Chúa Giêsu dạy chúng ta tầm quan trọng của sự tĩnh lặng và cầu nguyện. "Nơi hoang vắng" chính là nơi gặp gỡ thân tình với Chúa Cha, là nơi để kín múc sức mạnh, để tìm lại sự bình an, và để định hướng lại cuộc đời mình theo đúng thánh ý Thiên Chúa. Giờ cầu Thánh Thể này chính là "nơi hoang vắng" mà Chúa Giêsu dành cho chúng ta. Đây là cơ hội quý báu để chúng ta tạm gác lại mọi lo âu, để lắng lòng mình xuống, để được ở riêng với Chúa. Chính trong sự tĩnh lặng trước Thánh Thể, Chúa sẽ nói với chúng ta, sẽ chạm vào chúng ta và sẽ ban cho chúng ta sức mạnh để tiếp tục hành trình đức tin. Xin cho chúng ta biết quý trọng những giây phút thánh thiêng này, để sau mỗi giờ cầu, chúng ta lại ra đi, được biến đổi, được chữa lành và sẵn sàng làm chứng cho tình yêu của Chúa trong cuộc sống hàng ngày.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã giơ tay chạm vào người phong hủi để chữa lành và phục hồi phẩm giá cho ông. Chúng con xin cầu cho Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục và tu sĩ trong Hội Thánh. Xin cho các ngài luôn có trái tim của Chúa, không sợ hãi, không kỳ thị, nhưng can đảm "chạm" đến những người đang bị xã hội lãng quên, những người đau khổ, tội lỗi, những người đang mang trong mình "chứng phong hủi" của thời đại. Xin cho các ngài trở thành những khí cụ hữu hiệu của Lòng Thương Xót Chúa, đem Tin Mừng chữa lành đến cho muôn người. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, người phong hủi đã đến với Chúa với tất cả sự khiêm tốn và lòng phó thác qua lời cầu nguyện: "Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch". Chúng con xin cầu cho mỗi người chúng con. Xin cho chúng con nhận ra những chứng phong hủi trong tâm hồn mình là lòng kiêu ngạo, ích kỷ, và tội lỗi. Xin ban cho chúng con lòng can đảm để đến với Chúa trong Bí tích Hòa Giải, và ban cho chúng con sự khiêm nhường để luôn biết thưa lên với Chúa lời phó thác ấy, tin tưởng rằng Thánh Ý Chúa là điều tốt đẹp nhất cho cuộc đời chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã chữa lành và tái hòa nhập người phong hủi vào cộng đồng. Chúng con xin cầu cho những người đang đau bệnh, đặc biệt là những người mắc các chứng bệnh nan y, những người bị xã hội xa lánh, bị gia đình ruồng bỏ. Xin Chúa là niềm an ủi và là sức mạnh cho họ. Xin cho họ luôn cảm nhận được sự hiện diện yêu thương của Chúa, và xin cho cộng đoàn chúng con biết mở rộng vòng tay yêu thương, đón nhận và nâng đỡ họ, để không ai cảm thấy bị cô đơn trong hành trình đau khổ của mình. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, sau khi chữa lành cho dân chúng, Chúa đã lui vào nơi hoang vắng để cầu nguyện. Chúng con xin cầu cho cộng đoàn giáo xứ chúng con. Giữa một thế giới đầy ồn ào và vội vã, xin cho mỗi người chúng con biết quý trọng những giờ phút tĩnh lặng bên Chúa, đặc biệt là trong các giờ cầu Thánh Thể. Xin cho chúng con biết tìm đến Chúa là nguồn mạch sức sống, để được nghỉ ngơi, được bồi dưỡng và được thêm sức mạnh, hầu có thể sống và làm chứng cho Chúa một cách hữu hiệu hơn trong môi trường sống của mình. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân vì muôn ơn lành Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút thánh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm tình yêu vô biên của Ngài.

Qua hình ảnh người phong hủi, Chúa đã dạy chúng con bài học về sự khiêm nhường, tin tưởng và phó thác. Chúa cũng cho chúng con thấy rõ Lòng Thương Xót vô bờ của Chúa, một tình yêu không hề ghê tởm tội lỗi nhưng luôn tìm cách cứu vớt và chữa lành. Chúa đã chạm vào người phong hủi xưa, và chúng con tin rằng, trong giờ chầu này, Chúa cũng đã chạm vào tâm hồn mỗi chúng con. Chúa đã thanh tẩy những vết nhơ tội lỗi, xoa dịu những vết thương lòng, và thắp lên trong chúng con ngọn lửa hy vọng và yêu mến.

Giờ đây, chúng con xin dâng trọn cuộc sống chúng con cho Chúa. Xin biến đổi chúng con thành những chứng nhân của Lòng Thương Xót Chúa. Xin giúp chúng con có được đôi mắt của Chúa để nhận ra những anh chị em đang đau khổ xung quanh. Xin ban cho chúng con trái tim của Chúa để biết yêu thương và cảm thông. Xin ban cho chúng con đôi tay của Chúa để biết nâng đỡ và phục vụ. Xin cho cuộc sống của chúng con, sau khi được Chúa chạm đến, sẽ trở nên trong sạch hơn, thánh thiện hơn và hữu ích hơn cho Nước Trời.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là Nữ Vương Rất Thánh Mân Côi, là Đấng hằng chiêm ngắm và suy gẫm Lời Chúa trong lòng. Xin Mẹ dạy chúng con biết yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể và siêng năng đến với Ngài. Xin Mẹ đồng hành và gìn giữ chúng con trên mọi nẻo đường cuộc sống, để chúng con luôn trung thành bước theo Chúa Giêsu, Con của Mẹ, cho đến ngày được cùng Mẹ hưởng phúc vinh quang trên Thiên Quốc. Amen.

Thứ Bảy, ngày 10 tháng 1

Tin Mừng: Ga 3, 22-30

CHỦ ĐỀ: “LẠY THẦY, NẾU THẦY MUỐN, THẦY CÓ THỂ LÀM CHO CON ĐƯỢC SẠCH”

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa đang hiện diện uy nghi, quyền năng và đầy yêu thương giữa cộng đoàn chúng con nơi Bí tích Thánh Thể này. Chúng con dâng lên Chúa trọn vẹn tâm hồn, trí khôn, và cả cuộc đời chúng con trong giờ chầu thánh thiêng này. Chúng con đến đây, không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con tin vào lòng thương xót vô biên của Chúa. Chúng con đến, mang theo tất cả những gì chúng con là và những gì chúng con có: những niềm vui và hy vọng, nhưng cũng đầy những gánh nặng ưu phiền, những yếu đuối và tội lỗi.

Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con như được mời gọi bước vào khung cảnh Tin Mừng mà chúng con sẽ cùng nhau suy niệm hôm nay. Giữa đoàn người đông đúc, có một người đàn ông bị phong hủi, một thân phận bị xã hội ruồng bỏ, bị lề luật coi là ô uế, phải sống trong cô đơn và tuyệt vọng. Anh đã mang trong mình không chỉ nỗi đau của bệnh tật thể xác mà còn là nỗi đau tột cùng của sự xa lánh và mặc cảm tội lỗi. Thế nhưng, giữa đêm tối của cuộc đời, anh đã nhìn thấy một ánh sáng, một niềm hy vọng duy nhất: đó chính là Chúa. Anh đã làm một việc phi thường: vượt qua mọi rào cản của luật lệ, vượt qua mọi sự khinh miệt của người đời, và nhất là vượt qua sự tự ti của bản thân để đến với Chúa.

Lạy Chúa, mỗi người chúng con đang hiện diện trước tôn nhan Chúa đây cũng có thể nhận ra hình ảnh của mình nơi người phong hủi ấy. Có thể chúng con không mắc căn bệnh phong hủi ngoài da, nhưng tâm hồn chúng con lại đang bị gặm nhấm bởi thứ phong hủi của tội lỗi: sự kiêu ngạo, ghen ghét, ích kỷ, đam mê bất chính, sự nguội lạnh và khô khan trong đời sống đức tin. Những thứ phong hủi ấy cũng đang làm chúng con ra ô uế trước

mặt Chúa, làm chúng con xa cách tha nhân và đôi khi tự cô lập chính mình trong mặc cảm và thất vọng.

Trong giờ phút linh thiêng này, xin Chúa Thánh Thần hãy đến và soi sáng cho chúng con, giúp chúng con nhận ra những vết thương, những nơi “phong hủy” trong tâm hồn mình. Xin Ngài ban cho chúng con lòng can đảm của người phong hủy, để chúng con dám đến gần Chúa, phủ phục dưới chân Ngài. Và quan trọng hơn cả, xin Ngài ban cho chúng con đức tin sống động và lòng khiêm nhường sâu sắc, để chúng con có thể thốt lên lời cầu nguyện chân thành tự đáy lòng: “Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con được sạch”. Chúng con tin rằng, chỉ cần một lời của Chúa, một cái chạm của Ngài, tâm hồn chúng con sẽ được chữa lành, và cuộc đời chúng con sẽ được biến đổi. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng là nguồn mạch mọi sự thánh thiện và là vị lương y thần diệu của tâm hồn chúng con. Giờ đây, trong thinh lặng thánh, chúng con xin được phủ phục trước Thánh Nhan Chúa. Chúng con không dám ngước mắt lên, vì chúng con biết mình tội lỗi, yếu đuối, và bất xứng. Cõi lòng chúng con ngổn ngang trăm mối, với những lo toan của cuộc sống, những đam mê của thế gian, và những vết sẹo do tội lỗi để lại. Chúng con như người phong hủy xưa kia, cảm thấy mình ô uế, không xứng đáng đến gần Chúa, Đáng Chí Thánh. Thân xác chúng con có thể lành lặn, nhưng tâm hồn thì lại mang đầy những thương tích, những mảng tối mà chúng con cố gắng che giấu. Đó là bệnh phong của sự kiêu ngạo, luôn muốn đề cao bản thân và hạ thấp người khác. Đó là bệnh phong của lòng ghen tỵ, không thể vui với thành công của anh em. Đó là bệnh phong của sự ích kỷ, chỉ biết sống cho riêng mình mà quên đi nhu cầu của tha nhân. Đó còn là bệnh phong của sự nguội lạnh, khi trái tim chúng con trở nên chai đá trước tình yêu Chúa và không còn rung cảm trước những lời mời gọi của Ngài. Những căn bệnh ấy đang dần ăn mòn sự sống thần linh nơi chúng con, khiến chúng con xa cách Chúa và sống trong một thế giới cô lập của riêng mình. Nhưng lạy Chúa, dù chúng con có ra sao đi nữa, thì hôm nay, đức tin đã kéo chúng con đến đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Chúng con tin

rằng Chúa không xua đuổi bất cứ ai, không khinh chê những tâm hồn tan nát. Chúng con nhìn ngắm Chúa nơi tấm bánh nhỏ bé, và chúng con tin rằng quyền năng chữa lành của Chúa vẫn luôn tuôn đổ. Vì thế, với tất cả lòng khiêm hạ và tin tưởng, chúng con dám mượn lời của người phong hủi mà tha thiết dâng lên Chúa: "Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con được sạch". Chúng con không dám đòi hỏi, không dám ra điều kiện. Chúng con hoàn toàn phó thác vào tình yêu và quyền năng của Chúa. Xin Chúa hãy nhìn đến thân phận khốn cùng của chúng con. Xin đừng ngoảnh mặt đi, nhưng xin hãy tỏ lòng từ bi của Ngài. Chúng con chỉ cần một ánh mắt của Chúa, một lời phán của Chúa, một cái chạm nhẹ của Chúa thôi, thì tâm hồn chúng con sẽ được thanh tẩy, cuộc đời chúng con sẽ tìm lại được bình an và niềm vui ơn cứu độ. Amen.

LỜI CHÚA (LC 5, 12-16)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca

Khi ấy, Đức Giêsu đang ở trong một thành kia; có một người mình đầy phong hủi, thấy Người, liền sấp mặt xuống đất, xin rằng: "Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch." Người giơ tay đụng vào anh ta và bảo: "Tôi muốn, anh sạch đi." Lập tức, chứng phong hủi biến khỏi anh. Rồi Người ra lệnh cho anh không được nói với ai, và Người bảo: "Nhưng hãy đi trình diện tư tế, và vì anh đã được sạch, thì hãy dâng lễ vật như luật Môsê đã truyền, để làm chứng cho người ta biết."

Tiếng đồn về Người ngày càng lan rộng; đám đông lũ lượt tuôn đến để nghe Người và để được chữa bệnh. Nhưng Người lui vào những nơi hoang vắng mà cầu nguyện.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không chỉ là một câu chuyện chữa lành thể xác, mà còn là một bức tranh sống động về lòng thương xót của Thiên Chúa và hành trình đức tin của con người. Mỗi chi tiết trong trình thuật của Thánh Luca đều mở ra cho chúng ta những chiều kích suy niệm sâu sắc

về mối tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa, đặc biệt là khi chúng ta đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa Giêsu.

Trước hết, chúng ta hãy chiêm ngắm hình ảnh người phong hủi. Thánh Luca mô tả anh ta "mình đầy phong hủi". Đây không chỉ là một căn bệnh thông thường, mà là một bản án tử hình về mặt xã hội và tôn giáo. Người phong hủi phải sống tách biệt, phải la lên "ô uest, ô uest" khi có ai đến gần. Họ là những con người bị tước đoạt nhân phẩm, bị loại ra khỏi cộng đồng, bị coi là hình phạt của Thiên Chúa vì tội lỗi nào đó. Họ sống trong nỗi đau đớn của thể xác và sự dày vò của tinh thần. Hình ảnh này phản chiếu một cách đau đớn tình trạng của con người khi xa lìa Thiên Chúa. Tội lỗi chính là thứ bệnh phong của linh hồn. Nó không chỉ làm tâm hồn chúng ta ra xấu xa, méo mó, mà còn phá vỡ mối hiệp thông của chúng ta với Thiên Chúa, cắt đứt sợi dây liên kết yêu thương với anh chị em, và tự đẩy chúng ta vào một thế giới nội tâm cô độc, tăm tối, và đầy mặc cảm. Có những lúc trong đời, chúng ta cảm thấy mình "đầy phong hủi" - đầy những thói hư tật xấu, đầy những đam mê lệch lạc, đầy những thất bại và yếu đuối mà chúng ta xấu hổ không dám tỏ cùng ai. Chúng ta cảm thấy mình ô uest, không xứng đáng bước vào nhà thờ, không xứng đáng lãnh nhận các bí tích, không xứng đáng được Thiên Chúa yêu thương. Sự mặc cảm tội lỗi ấy có thể trở thành một bức tường ngăn cản chúng ta đến với lòng thương xót của Chúa.

Thế nhưng, điều kỳ diệu đã xảy ra. Người phong hủi "thấy Đức Giêsu". Giữa đám đông, giữa muôn vàn âm thanh và hình ảnh, anh đã nhận ra Chúa. Cái "thấy" này không chỉ bằng đôi mắt thể lý, mà bằng con mắt của đức tin, của niềm hy vọng cuối cùng. Anh đã nghe về Chúa, về quyền năng và lòng nhân hậu của Ngài. Và khi có cơ hội, anh đã không bỏ lỡ. Anh đã làm một hành động táo bạo: tiến đến gần Chúa. Hành động này là một sự vi phạm luật lệ, một sự liều lĩnh có thể khiến anh bị ném đá. Nhưng niềm khao khát được chữa lành đã lớn hơn nỗi sợ hãi. Đây là bài học đầu tiên cho chúng ta: để được chữa lành, chúng ta phải can đảm bước ra khỏi vùng an toàn của sự mặc cảm, của sự tự ti, để đến với Chúa. Giờ Chầu Thánh Thể này chính là cơ hội để chúng ta "thấy" Chúa và "đến gần" Ngài. Ngài đang ở đây, thật gần, đang chờ đợi chúng ta.

Khi đến trước mặt Chúa, thái độ của người phong hủi là một bài học tuyệt vời về cầu nguyện. Anh "liền sấp mặt xuống đất". Đây là một cử chỉ tôn thờ sâu sắc nhất, một sự khiêm hạ tột cùng. Anh nhận biết thân phận hèn mọn của mình trước Đấng Tối Cao. Anh không đứng từ xa kêu xin, không mặc cả, không đòi hỏi. Anh phủ phục, đặt trọn vẹn con người mình dưới chân Chúa. Sau đó, anh cất lên lời cầu nguyện ngắn gọn nhưng chứa đựng tất cả: "Thưa Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch." Lời cầu nguyện này gói trọn hai yếu tố cốt lõi của đức tin Kitô giáo. Thứ nhất là một lời tuyên xưng mạnh mẽ về quyền năng của Thiên Chúa: "Ngài có thể làm cho tôi được sạch". Anh không nghi ngờ gì về khả năng của Chúa. Anh tin chắc rằng, đối với Chúa, không có gì là không thể. Thứ hai là một sự phó thác tuyệt đối vào thánh ý của Thiên Chúa: "nếu Ngài muốn". Anh không ép buộc Chúa phải hành động theo ý mình. Anh tôn trọng sự tự do của Thiên Chúa. Anh tin rằng thánh ý của Chúa luôn là điều tốt đẹp nhất, ngay cả khi anh không hiểu được. Lời cầu nguyện này dạy chúng ta cách đến với Chúa: tin tưởng vào quyền năng vô biên của Ngài và khiêm tốn vâng phục thánh ý nhiệm mầu của Ngài. Trước Thánh Thể, chúng ta cũng được mời gọi sấp mình thờ lạy và dâng lên Chúa lời cầu nguyện phó thác như thế. Chúng ta trình bày những nhu cầu, những căn bệnh tâm hồn của chúng ta, nhưng luôn kết thúc bằng hai tiếng "xin vâng" theo thánh ý Chúa.

Và rồi, phản ứng của Đức Giêsu đã làm rung động cả trời đất. "Người giơ tay đụng vào anh ta". Đây là chi tiết kinh ngạc nhất của câu chuyện. Theo luật Môsê, đụng vào người phong hủi sẽ bị ra ô uế. Mọi người tránh xa, ghê tởm họ. Nhưng Đức Giêsu đã làm điều ngược lại. Ngài không chỉ phán một lời từ xa. Ngài đã giơ tay, một bàn tay thánh thiện, và "đụng vào" thân thể lở loét, hôi thối của người bệnh. Cái chạm của Chúa không phải là một cái chạm miễn cưỡng, mà là một cái chạm đầy yêu thương, trắc ẩn và chữa lành. Qua cái chạm này, Chúa Giêsu đã phá vỡ mọi rào cản của lề luật, mọi định kiến của xã hội. Ngài muốn nói với người phong hủi và với cả nhân loại rằng: "Ta yêu thương con, Ta chấp nhận con, Ta không ghê tởm những vết thương của con". Khi Chúa chạm vào, sự ô uế không lây sang Chúa, mà ngược lại, sự thánh thiện từ nơi Chúa đã lan tỏa và thanh tẩy người phong hủi. Đây chính là mầu nhiệm của Bí tích Thánh Thể. Mỗi khi chúng ta rước lễ, chính là lúc Chúa Giêsu "chạm" vào chúng ta một cách sâu xa nhất. Ngài

đi vào cõi lòng chúng ta, chạm đến những nơi sâu kín nhất, những nơi tổn thương và tội lỗi nhất, để thanh tẩy, chữa lành và biến đổi chúng ta từ bên trong. Sự hiện diện của Ngài trong tâm hồn chúng ta chính là cái chạm đầy quyền năng và yêu thương.

Cùng với cái chạm, Chúa Giêsu phán một lời đầy uy quyền: "Tôi muốn, anh sạch đi." "Tôi muốn!" - đó là lời khẳng định về thánh ý của Thiên Chúa. Thiên Chúa luôn muốn điều tốt lành cho chúng ta. Ngài muốn chúng ta được sạch, được khỏe mạnh, được sống dồi dào. Ý muốn của Ngài là ơn cứu độ của chúng ta. Lời của Ngài có sức mạnh sáng tạo. Khi Ngài phán, mọi sự liền xảy ra. "Lập tức, chứng phong hủi biến khỏi anh." Phép lạ xảy ra tức khắc và hoàn toàn. Điều này cho chúng ta niềm hy vọng lớn lao. Quyền năng của Chúa có thể biến đổi cuộc đời chúng ta ngay lập tức. Một lời cầu nguyện chân thành, một hành vi thống hối thật lòng, một cuộc gặp gỡ sâu sắc với Chúa trong Thánh Thể có thể tạo ra một bước ngoặt trong cuộc đời chúng ta.

Sau khi chữa lành, Chúa Giêsu căn dặn người đàn ông hai điều. Một là "không được nói với ai", có lẽ vì Ngài không muốn người ta theo Ngài chỉ vì những phép lạ bên ngoài. Hai là "hãy đi trình diện tư tế... dâng lễ vật... để làm chứng". Điều này cho thấy Chúa Giêsu tôn trọng lề luật và cộng đồng. Việc trình diện tư tế là để xác nhận anh đã được sạch và chính thức tái hòa nhập vào cộng đồng xã hội và tôn giáo. Ơn chữa lành của Chúa không chỉ mang tính cá nhân, mà còn có chiều kích cộng đoàn. Khi chúng ta được Chúa tha thứ qua Bí tích Hòa Giải, chúng ta không chỉ được giao hòa với Chúa mà còn được giao hòa với Giáo Hội, với cộng đoàn anh em. Ơn Chúa luôn mời gọi chúng ta sống hiệp thông.

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng kết thúc bằng một chi tiết rất ý nghĩa: "Tiếng đồn về Người ngày càng lan rộng... Nhưng Người lui vào những nơi hoang vắng mà cầu nguyện." Giữa những thành công, giữa sự tung hô của dân chúng, Chúa Giêsu không tìm kiếm vinh quang cho bản thân. Ngài luôn tìm về với Chúa Cha trong thinh lặng và cầu nguyện. Đó là nguồn sức mạnh, là trung tâm đời sống của Ngài. Giờ cầu Thánh Thể này chính là "nơi hoang vắng" mà Chúa Giêsu mời gọi chúng ta đến với Ngài, để tạm gác lại những

ồn ào, lo toan của cuộc sống, để được ở riêng với Chúa, để lắng nghe tiếng Ngài, để kín mức sức mạnh và bình an từ chính Ngài. Đây là thời gian để chúng ta nạp lại năng lượng thiêng liêng, để định hướng lại cuộc đời mình theo thánh ý Chúa Cha, giống như Chúa Giêsu đã làm.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con qua giờ suy niệm này, biết can đảm nhìn vào những chứng "phong hủi" trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con có được đức tin và lòng khiêm hạ của người phong hủi để chạy đến sắp mình dưới chân Chúa. Xin hãy giơ tay và chạm vào chúng con, phán một lời để chúng con được sạch. Và xin cho chúng con, sau mỗi lần được Chúa chữa lành, biết trở về với đời sống cầu nguyện, kết hợp mật thiết với Chúa, để kín mức sức mạnh và bình an cho hành trình đời mình. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu không bao giờ từ chối lời kêu xin của những ai có lòng tin. Với tâm tình khiêm tốn và phó thác của người phong hủi, chúng ta hãy tha thiết dâng lên Chúa những lời nguyện xin:

Chúng ta cầu xin cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục. Xin Chúa ban cho các ngài trái tim đầy trắc ẩn của Chúa, để các ngài luôn sẵn sàng giơ tay chạm đến những vết thương của đoàn chiên, đặc biệt là những người đang đau khổ vì tội lỗi, bệnh tật và bị xã hội bỏ rơi. Xin cho các ngài trở nên những vị mục tử như lòng Chúa mong ước, luôn mang đến sự chữa lành và niềm hy vọng. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu xin cho những người đang phải chịu đựng những căn bệnh "phong hủi" của thời đại: những người cô đơn, trầm cảm, nghiện ngập, những người bị kỳ thị vì quá khứ lầm lỗi. Xin Chúa ban cho họ ơn can đảm để nhận ra sự hiện diện của Chúa trong đời mình, và ban cho họ đức tin mạnh mẽ để thưa lên với Chúa: "Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con được sạch", và tìm thấy sự ủi an, chữa lành nơi lòng thương xót của Chúa. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu xin cho mỗi người trong cộng đoàn chúng ta. Xin Chúa giúp chúng con phá vỡ những bức tường thành kiến và sợ hãi, để chúng con dám "chạm" đến những anh chị em đang cần sự giúp đỡ xung quanh chúng con bằng lời nói yêu thương, cử chỉ quan tâm và hành động bác ái. Xin cho cộng đoàn chúng ta trở nên một nơi phản chiếu tình yêu không loại trừ của Chúa. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu xin cho chính bản thân mỗi người chúng con đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con khỏi mọi vết nhơ của tội lỗi, kiêu ngạo và ích kỷ. Xin cho chúng con, sau giờ chiều này, biết noi gương Chúa Giêsu, tìm đến những giây phút tĩnh lặng cầu nguyện mỗi ngày, để được kết hợp mật thiết với Chúa và tìm thấy sức mạnh để sống chứng nhân cho Tin Mừng giữa đời. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chủ tế: Lạy Chúa Giêsu, Chúa biết rõ những yếu đuối và khát vọng của chúng con. Xin nhậm lời chúng con cầu nguyện và ban cho chúng con ơn chữa lành mà chúng con hằng mong ước. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con trong giờ phút quý báu này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được suy niệm về tình yêu vô biên của Ngài.

Chúng con đã đến đây với tâm hồn nặng trĩu, với những vết thương và những chứng bệnh phong hủi của riêng mình. Nhưng giờ đây, chúng con ra về với một niềm hy vọng mới, một niềm tin tưởng lớn lao hơn vào quyền năng và lòng thương xót của Chúa. Chúng con đã được Lời Chúa soi sáng và được sự hiện diện của Chúa ủi an. Chúng con tin rằng, cũng như Chúa đã giơ tay chạm vào người phong hủi và chữa lành anh, Chúa cũng đang

chạm đến cõi lòng sâu thẳm của chúng con, thanh tẩy và biến đổi chúng con.

Xin ban cho chúng con ơn biết sống tâm tình của giờ chiều này trong suốt cuộc sống hằng ngày. Xin cho chúng con luôn mang trong tim lời cầu nguyện đầy khiêm hạ và phó thác: "Lạy Thầy, nếu Thầy muốn, Thầy có thể làm cho con được sạch". Xin giúp chúng con can đảm đối diện với những yếu đuối của bản thân, không trốn chạy nhưng biết chạy đến với Chúa trong Bí tích Hòa Giải và Thánh Thể.

Xin cho chúng con, những người đã được Chúa chạm đến và chữa lành, cũng biết ra đi và chạm đến anh chị em mình bằng tình yêu thương và lòng trắc ẩn. Xin giúp chúng con phá tan những thành kiến, để không xa lánh hay xét đoán bất kỳ ai, nhưng luôn biết mở rộng vòng tay để đón nhận và nâng đỡ những người đang cần đến chúng con.

Và lạy Chúa, xin dạy chúng con biết noi gương Chúa, luôn tìm về những "nơi hoang vắng" của sự thinh lặng và cầu nguyện, để được ở riêng với Chúa, để được Chúa bồi dưỡng và thêm sức. Vì chúng con biết rằng, nếu không có Chúa, chúng con không thể làm được gì.

Giờ đây, trước khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con xin dâng trọn cuộc đời chúng con cho Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con, hướng dẫn chúng con và chúc lành cho mọi công việc của chúng con, để tất cả đều làm vinh danh Chúa. Amen.

Chúa Nhật, ngày 11 tháng 1 – Lễ Chúa Giêsu Chịu Phép Rửa (Lễ Kính)

Tin Mừng: Mc 1, 7-11

LỜI CHỨNG VĨ ĐẠI: CON THIÊN CHÚA YÊU DẤU

MỞ ĐẦU GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy và ca ngợi Chúa! Giờ đây, trước Mầu Nhiệm tình yêu cao cả, trong sự thinh lặng sâu thẳm, chúng con được mời gọi để bước vào vùng sa mạc của tâm hồn mình, để lắng nghe tiếng Chúa, để cảm nghiệm sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Giống như dân Israel xưa đã tiến vào sa mạc để gặp gỡ Thiên Chúa, chúng con cũng tìm đến nơi đây, nơi mà thế giới ồn ào không thể chạm tới, nơi mà những lo toan trần thế tan biến, để chiêm ngắm và ở lại với Chúa, để trái tim chúng con được sưởi ấm trong ánh sáng vinh quang của Ngôi Lời Nhập Thể.

Lạy Chúa, giờ phút này là giờ của ân sủng, giờ của sự gặp gỡ thiêng liêng. Chúa đã đi bước trước, Chúa đã hiện diện tại đây, âm thầm và khiêm tốn, như một người bạn chờ đợi chúng con. Chúng con đến với Chúa không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con khao khát tình yêu của Chúa, khao khát được chữa lành, được an ủi và được đổi mới. Xin Chúa mở rộng tâm hồn chúng con, để chúng con không chỉ nhìn thấy tấm Bánh trắng đơn sơ, mà còn nhận ra chính Chúa đang hiện diện, đang sống động và đang ngự trị.

Chúng con được mời gọi để sống lại khoảnh khắc trọng đại tại sông Giođan, nơi mà bầu trời đã xé ra, nơi mà Thánh Thần đã ngự xuống như chim bồ câu, và tiếng của Chúa Cha đã vang vọng. Đó là khoảnh khắc của sự mặc khải, khoảnh khắc mà Thiên Chúa Ba Ngôi bày tỏ chính mình trong một hành động yêu thương vô cùng tận. Lạy Chúa Giêsu, khi đó, Chúa đã trở nên một với chúng con trong thân phận tội lỗi, để mang chúng con đến với Chúa Cha. Giờ đây, trong bí tích Tình Yêu này, Chúa lại tiếp tục ở lại với chúng con, để chúng con có thể mang lấy thân phận con cái Chúa Cha. Xin cho chúng con biết trân trọng giờ phút thiêng liêng này, để mọi lời kinh, mọi

tâm tình của chúng con đều là một lời đáp trả chân thành cho tình yêu vô biên của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con quỳ gối trước Mầu Nhiệm Tình Yêu cao cả, nơi mà trái tim chúng con được tìm thấy sự bình an đích thực. Trong sự thinh lặng đầy thánh thiêng, chúng con chiêm ngắm Chúa, Đấng đã mặc lấy thân phận con người, đã hạ mình xuống tận sông Giođan để chịu phép rửa từ tay Gioan Tẩy Giả. Ôi, lạy Chúa, chúng con ngỡ ngàng trước sự khiêm tốn vô biên của Chúa! Đấng Tạo Hóa lại đứng chung hàng với thụ tạo, Đấng vô tội lại hòa mình với đoàn người tội lỗi, chỉ để nâng chúng con lên, chỉ để mặc khải cho chúng con tình yêu của Chúa Cha. Chúng con cảm tạ Chúa vì hành động đầy nhân ái và khiêm nhường đó.

Xin cho chúng con được một phần nhỏ bé của sự thinh lặng mà Chúa đã sống, sự thinh lặng của một người con luôn lắng nghe và làm theo ý Cha. Xin cho chúng con biết dâng lên Chúa tất cả những gánh nặng, những lo toan, những phiền muộn của cuộc sống. Giờ đây, mọi sự đều được đặt dưới ánh sáng Thánh Thể của Chúa. Xin Chúa chữa lành những vết thương trong tâm hồn, giải thoát chúng con khỏi những vướng bận trần thế, và giúp chúng con biết dâng trọn vẹn cuộc đời mình cho Chúa. Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa những lời cầu nguyện cho Giáo hội, cho Đức Thánh Cha, cho các vị mục tử và toàn thể dân Chúa. Xin cho tất cả chúng con luôn biết sống đúng với ơn gọi của mình, biết làm chứng cho tình yêu của Chúa bằng chính đời sống hằng ngày. Chúng con cũng xin dâng lên Chúa những người đang đau khổ, bệnh tật, những người đang mất niềm tin và hy vọng. Xin Chúa dùng bí tích này để trở nên nguồn sức mạnh và an ủi cho họ. Lạy Chúa, xin cho chúng con được hòa tan trong Chúa, để cuộc sống chúng con không còn là của riêng chúng con nữa, mà là một cuộc sống được Chúa chiếm hữu hoàn toàn. Chúng con xin dâng lên Chúa một lời cảm tạ chân thành vì hồng ân đức tin, vì sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa trong bí tích Thánh Thể. Xin cho chúng con luôn say mê Chúa và luôn khao khát được ở lại với Chúa. Amen.

LỜI CHÚA

Tin Mừng theo thánh Máccô (Mc 1, 7-11)

Khi ấy, ông Gioan rao giảng rằng: "Có Đấng quyền năng hơn tôi đang đến sau tôi, tôi không đáng cúi xuống cởi dây giày cho Người. Tôi đã làm phép rửa cho anh em bằng nước, còn Người, Người sẽ làm phép rửa cho anh em bằng Thánh Thần." Hồi ấy, Đức Giêsu từ Nadarét miền Galilê đến, và được ông Gioan làm phép rửa dưới sông Giođan. Vừa lên khỏi nước, Người liền thấy các tầng trời xé ra, và thấy Thần Khí như chim bồ câu ngự xuống trên mình. Lại có tiếng từ trời phán rằng: "Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Trong sự thinh lặng của đêm dài, trong không gian tràn ngập hương trầm của tình yêu, chúng con lắng nghe Lời Chúa một lần nữa. Lời Chúa đã sống lại, đã trở thành hiện thực ngay tại giây phút này. Đoạn Tin Mừng ngắn ngủi nhưng chất chứa biết bao màu nhiệm, biết bao mặc khải về Thiên Chúa, về chính Chúa Giêsu, và về thân phận của chúng con. Chúng con bắt đầu cuộc hành trình chiêm niệm từ lời chứng của Gioan Tẩy Giả, một tiếng nói cô độc giữa sa mạc. Ông đã xuất hiện, không phải để thu hút sự chú ý về mình, mà để trở thành một dấu chỉ, một mũi tên chỉ thẳng đến Đấng mà ông chỉ là người đi trước. Lời nói của ông chứa đựng sự khiêm tốn sâu sắc: "Có Đấng quyền năng hơn tôi đang đến sau tôi, tôi không đáng cúi xuống cởi dây giày cho Người." Lời khiêm tốn này không phải là một sự hạ mình giả tạo, mà là một lời chứng chân thành về sự vĩ đại của Đấng Mêsia. Gioan đã nhận ra giới hạn của mình, ông chỉ là con người, phép rửa của ông chỉ là nước, một nghi thức mang tính biểu tượng để chuẩn bị tâm hồn con người. Ông đã nhìn thấy sự khác biệt vô tận giữa mình và Đức Kitô. Chúng con, những con người của thời đại mới, liệu có đủ khiêm tốn để nhận ra vị trí của mình trước mặt Chúa? Chúng con có dám làm chứng cho Chúa bằng một thái độ không hề tự mãn, bằng một trái tim luôn hướng về Đấng cao cả hơn? Cuộc sống của chúng con có phải là một tiếng nói trong sa mạc, chỉ đường cho người khác đến với Chúa, hay là một lời nói trống tuếch chỉ muốn tôn vinh chính mình? Giờ đây, trước Thánh Thể, chúng con chiêm ngắm Chúa Giêsu, Đấng đang hiện diện khiêm tốn trong tấm bánh, và chúng con tự hỏi:

làm sao chúng con có thể trở nên một Gioan Tẩy Giả của thời đại mới, một người chỉ làm nhiệm vụ dọn đường, một người sẵn lòng giảm thiểu chính mình để Chúa được tôn vinh?

Và rồi, mầu nhiệm bắt đầu hé mở. Tin Mừng kể rằng "Đức Giêsu từ Nadarét miền Galilê đến, và được ông Gioan làm phép rửa dưới sông Giođan." Ôi, lạy Chúa, hành động này thật kỳ lạ! Ngôi Lời đã trở nên xác phàm, đã ở giữa chúng con. Ngài không cần phải chịu phép rửa, bởi vì Ngài không vương một vết nhơ tội lỗi nào. Ngài là Thiên Chúa, Ngài là nguồn mạch của sự thánh thiện. Thế nhưng, Ngài đã làm điều đó. Ngài đã đến, đứng chung hàng với những người tội lỗi, những người đang khao khát được biến đổi. Chúa đã hòa mình vào dòng người sám hối, không phải vì Chúa sám hối, mà để trở nên một với nhân loại làm than, để mang thân phận tội lỗi của chúng con mà hiến dâng cho Chúa Cha. Hành động này nói lên tình yêu vô biên và sự khiêm tốn tuyệt đối của Chúa. Chúa đã đến để chia sẻ gánh nặng của chúng con, để gánh lấy những tội lỗi mà chúng con không thể gánh vác, để mang chúng con đến gần Chúa Cha. Chúa đã trở nên một người trong gia đình loài người, một người anh em của chúng con, để không ai cảm thấy lạc lõng, không ai cảm thấy đơn độc. Giờ đây, khi chúng con quỳ gối trước Thánh Thể, chúng con chiêm ngắm sự khiêm tốn đó. Tám Bánh trắng đơn sơ này là bằng chứng hùng hồn cho sự khiêm tốn của Ngài. Chính tám Bánh này đã nối kết chúng con với Chúa, làm cho chúng con trở nên một với Ngài, như Ngài đã trở nên một với nhân loại tại sông Giođan. Tình yêu thật sự không ở trên cao, nhưng ở giữa chúng con, ở trong chính đời sống của chúng con.

Và rồi, mầu nhiệm đạt đến đỉnh điểm. "Vừa lên khỏi nước, Người liền thấy các tầng trời xé ra, và thấy Thần Khí như chim bồ câu ngự xuống trên mình." Lạy Chúa, đây là khoảnh khắc của sự mặc khải, khoảnh khắc mà chúng con được chiêm ngắm Thiên Chúa Ba Ngôi. Các tầng trời xé ra không chỉ là một hiện tượng tự nhiên, mà là một dấu chỉ của sự kết nối đã được tái lập giữa trời và đất, giữa Thiên Chúa và con người. Sự đứt đoạn do tội lỗi gây ra đã được hàn gắn. Thiên Chúa đã không còn là Đấng ở xa, mà là Đấng ở gần, Đấng đang hiện diện, Đấng đang yêu thương. Và rồi, Thánh Thần ngự xuống như chim bồ câu. Chim bồ câu là biểu tượng của sự bình

an, của sự đổi mới, của tình yêu dịu dàng. Thánh Thần, Đấng đã hiện diện từ khởi thủy, Đấng đã hoạt động trong lịch sử cứu độ, giờ đây ngự xuống trên Chúa Giêsu để ban cho Ngài sức mạnh, để xức dầu cho Ngài trong sứ vụ rao giảng Tin Mừng. Chúng con, những người con của Giáo hội, chúng con cũng đã được xức dầu bằng Thánh Thần, chúng con đã được ban Thánh Thần để trở nên những chứng nhân của Chúa. Liệu chúng con có sống xứng đáng với hồng ân cao quý đó không? Liệu chúng con có để cho Thánh Thần hoạt động trong cuộc đời chúng con, để Thánh Thần biến đổi chúng con từ bên trong, để Thánh Thần hướng dẫn chúng con trên đường đi theo Chúa? Mỗi lần chúng con rước lễ, chúng con được đón nhận chính Chúa Giêsu, được đón nhận Ngôi Lời, và cùng với Ngôi Lời, chúng con được đón nhận Thánh Thần. Chúng con hãy xin Thánh Thần đến và ngự trị trong tâm hồn chúng con, biến đổi những căn cốt của sa mạc tâm hồn chúng con thành những vườn cây trổ quả của tình yêu.

Và cuối cùng, tiếng của Chúa Cha vang lên, một tiếng nói đầy yêu thương và quyền năng: "Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con." Lay Chúa, đây là lời mặc khải cốt lõi của Tin Mừng. Đây không chỉ là một lời tuyên bố về thân phận của Chúa Giêsu, mà còn là một lời khẳng định về tình yêu vô biên của Chúa Cha dành cho Chúa Con. Tiếng nói này không chỉ dành cho Chúa Giêsu, mà còn dành cho tất cả chúng con, những người được đón nhận vào gia đình của Thiên Chúa qua bí tích Rửa Tội. Nhờ Chúa Giêsu, chúng con cũng được trở nên những người con yêu dấu của Cha. Chúng con có thể có những lúc yếu đuối, những lúc vấp ngã, nhưng Thiên Chúa vẫn yêu thương chúng con. Chúng con có thể cảm thấy bất xứng, nhưng Thiên Chúa vẫn hài lòng về chúng con, vì Ngài nhìn thấy hình ảnh của Chúa Giêsu trong chúng con. Tiếng nói này là nguồn an ủi và sức mạnh cho chúng con. Nó nhắc nhở chúng con rằng giá trị của chúng con không nằm ở những gì chúng con làm, mà nằm ở chính tình yêu mà Thiên Chúa dành cho chúng con.

Giờ đây, chúng con quỳ gối trước Thánh Thể, nơi chính Chúa Giêsu, Con Yêu Dấu của Cha, đang hiện diện. Chúng con hãy lắng nghe tiếng của Chúa Cha đang vang vọng trong thinh lặng của tâm hồn. Tiếng nói đó nói với mỗi người chúng con: "Con là con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về

con." Lời nói này không chỉ là một lời an ủi, mà còn là một lời mời gọi. Lời mời gọi chúng con sống xứng đáng với tình yêu đó, sống như những người con được yêu thương. Điều này có nghĩa là chúng con được mời gọi để sống một cuộc đời khiêm tốn như Gioan, một cuộc đời hy sinh và phục vụ như Chúa Giêsu, một cuộc đời được hướng dẫn bởi Thánh Thần, một cuộc đời luôn lắng nghe và làm theo ý Chúa Cha. Hãy để tình yêu của Thiên Chúa Ba Ngôi biến đổi chúng con, để chúng con trở nên những chứng nhân sống động của Tin Mừng, để chúng con mang ánh sáng của Chúa đến cho những người đang sống trong bóng tối, và để cuộc sống của chúng con trở thành một lời ca ngợi đầy yêu thương dành cho Thiên Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết của lòng chúng con, dựa theo Lời Chúa mà chúng con vừa suy gẫm:

1. Lời cầu nguyện cho sự khiêm tốn: Lạy Chúa, chúng con cầu xin Chúa cho tất cả chúng con được ơn khiêm tốn sâu sắc như Gioan Tẩy Giả. Xin giúp chúng con nhận ra thân phận nhỏ bé, yếu đuối của mình, để chúng con không bao giờ kiêu ngạo, không bao giờ tự mãn về những việc mình làm. Xin cho chúng con biết sống một cuộc đời chỉ để làm chứng cho Chúa, để tên tuổi của Chúa được tôn vinh, và để chúng con sẵn lòng giảm thiểu chính mình, để Chúa được lớn lên trong tâm hồn chúng con và trong thế giới này. Amen.

2. Lời cầu nguyện cho tình yêu và sự hiệp nhất: Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã mặc lấy thân phận con người và hòa mình vào dòng người tội lỗi tại sông Giođan. Xin giúp chúng con noi gương Chúa, biết yêu thương và hiệp nhất với những người xung quanh chúng con, đặc biệt là những người đang bị gạt ra bên lề xã hội, những người đang đau khổ và cô đơn. Xin cho chúng con biết can đảm bước ra khỏi sự an toàn của bản thân để đến với những anh chị em, để mang đến cho họ tình yêu và sự bình an mà chỉ có Chúa mới có thể ban tặng. Amen.

3. Lời cầu nguyện cho ơn Thánh Thần: Lạy Chúa Giêsu, trong khoảnh khắc Chúa chịu phép rửa, Thánh Thần đã ngự xuống trên Chúa. Xin ban Thánh Thần của Chúa cho chúng con, để Ngài thanh tẩy tâm hồn chúng con, đổi mới và làm cho chúng con trở nên những con người mới. Xin Thánh Thần trở nên ngọn lửa thiêng đốt cháy những ích kỷ, những hận thù, và những tham vọng trần thế trong lòng chúng con. Xin cho chúng con luôn sống dưới sự hướng dẫn của Thánh Thần, để cuộc đời chúng con trở nên một lời chứng sống động cho Tin Mừng của Chúa. Amen.

4. Lời cầu nguyện cho sự tin tưởng vào tình yêu Thiên Chúa: Lạy Chúa Cha, chúng con cảm tạ Cha vì Lời đầy yêu thương và bình an: “Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con.” Xin giúp chúng con luôn tin tưởng vào tình yêu vô điều kiện mà Cha dành cho chúng con. Xin cho chúng con biết vượt qua những mặc cảm tội lỗi, những tự ti và những nghi ngờ, để luôn sống trong sự tự do và bình an của những người con được yêu thương. Xin cho cuộc sống của chúng con trở thành một lời đáp trả chân thành cho tình yêu đó, để chúng con sống và làm mọi sự chỉ để làm đẹp lòng Cha. Amen.

KẾT THÚC GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì giờ phút linh thiêng mà chúng con đã được ở lại với Chúa. Chúng con cảm ơn Chúa vì đã lắng nghe những lời kinh, những tâm tình của chúng con. Giờ đây, chúng con ra đi, không phải để rời xa Chúa, mà là để mang Chúa vào trong cuộc sống hằng ngày của chúng con.

Xin ban cho chúng con đủ sức mạnh để sống xứng đáng với hồng ân mà chúng con đã lãnh nhận hôm nay. Xin cho chúng con biết trở thành những chứng nhân sống động của Chúa, như Gioan Tẩy Giả, biết giới thiệu Chúa cho những người chưa biết đến Ngài. Xin cho chúng con biết sống khiêm tốn, biết hạ mình xuống để phục vụ tha nhân, và biết sống yêu thương, hiệp nhất với nhau như Chúa đã yêu thương chúng con.

Xin Chúa ở lại với chúng con trong mọi nẻo đường, trong mọi công việc, trong mọi suy nghĩ và lời nói của chúng con. Xin Chúa biến đổi mọi thứ

thách trong cuộc đời chúng con thành những cơ hội để chúng con lớn lên trong ân sủng. Xin cho chúng con luôn tìm thấy sức mạnh trong bí tích Thánh Thể này, để chúng con luôn vững bước trên đường đi theo Chúa cho đến ngày chúng con được về sống với Chúa muôn đời trên thiên quốc. Amen.

Thứ Hai, ngày 12 tháng 1 – Tuần I Thường Niên

Tin Mừng: Mc 1, 14-20

CHỦ ĐỀ: HÃY SÁM HỐI VÀ THEO CHÚA ĐỂ TRỞ THÀNH KẺ LƯỚI NGƯỜI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy, chúng con chúc tụng và chúng con ngợi khen Chúa. Giờ đây, trong sự thinh lặng linh thiêng của ngôi nhà thờ này, chúng con được điểm phúc quây quần bên Thánh Nhan Chúa, Đấng là nguồn mạch tình yêu và là ánh sáng dẫn đường cho cuộc đời chúng con. Chúng con cảm tạ Chúa đã thương ban cho chúng con giây phút hồng ân này, để chúng con được tạm gác lại những lo toan, bận bịu của cuộc sống thường ngày, được lắng đọng tâm hồn và được chìm sâu trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Như các môn đệ xưa trên bờ biển Galilê, chúng con cũng đang ở giữa cuộc đời với biết bao công việc, trách nhiệm và những mối bận tâm. Con thuyền cuộc đời của chúng con lắm lúc chòng chành trước sóng gió, và tấm lưới của chúng con nhiều khi trống rỗng, mệt mỏi sau những đêm dài vất vả. Nhưng Chúa ơi, chính trong bối cảnh đời thường ấy, Chúa đã đến và ngỏ lời với chúng con.

Lạy Chúa, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, trong tấm bánh Thánh đơn sơ, nhỏ bé nhưng lại chứa đựng cả một trời yêu thương vô biên. Chúa vẫn đang ở đó, kiên nhẫn đợi chờ từng người chúng con đến với Ngài, để được Ngài an ủi, vỗ về, chữa lành và ban sức mạnh. Chúng con đến trước Thánh Thể Chúa chiều hôm nay với tất cả con người của chúng con: với những niềm vui và nỗi buồn, với những thành công và thất bại, với những khát vọng thánh thiện và cả những yếu đuối, tội lỗi. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả, không giấu giếm điều gì, vì chúng con biết rằng Chúa yêu thương chúng con vô điều kiện và lòng thương xót của Chúa thì lớn hơn tội lỗi của chúng con gấp bội phần.

Trong giờ chầu này, xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đến thánh hóa tâm hồn chúng con. Xin Thần Khí của Chúa mở tai chúng con để chúng con biết lắng nghe Lời Chúa, mở trí chúng con để chúng con hiểu được sứ điệp

Chúa muốn gửi gắm, và nhất là mở rộng trái tim chúng con để chúng con dám can đảm đáp lại tiếng Chúa kêu mời. Xin cho chúng con, qua việc chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm nhận được ánh mắt đầy yêu thương của Chúa đang nhìn đến từng người, cảm nhận được lời mời gọi tha thiết của Chúa đang vang vọng trong cõi lòng: “Hãy theo Thầy”. Xin cho giờ chầu này thực sự là một cuộc gặp gỡ cá vị sâu sắc giữa mỗi người chúng con với Chúa, để sau khi ra về, chúng con được biến đổi, được thêm lòng tin yêu, và hăng say bước đi trên con đường mà Chúa đã dành cho chúng con. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở đây, trước Thánh Nhan uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Trong sự tĩnh lặng này, tâm hồn con như lắng lại để được nghe rõ hơn tiếng Chúa nói, để cảm nhận sâu xa hơn sự hiện diện của Ngài. Con thờ lạy Chúa, Đấng là Vua trên các vị vua, là Chúa trên các chúa, nhưng lại ẩn mình khiêm nhu trong hình bánh bé nhỏ. Sự thinh lặng của Chúa nơi đây lại là lời mời gọi mạnh mẽ nhất, đánh động vào những góc khuất sâu thẳm nhất của cõi lòng con. Con nhìn lên Thánh Thể, con thấy được cả một lịch sử cứu độ, một tình yêu tự hiến đến tột cùng. Chúa đã không chỉ đến trong trần gian một lần, mà Chúa còn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Chúa ở đây không phải để phán xét, nhưng là để đợi chờ, để lắng nghe, để chữa lành và để yêu thương. Ôi tình yêu thật nhiệm màu! Con biết lấy gì đáp đền? Con chỉ biết dâng lên Chúa trọn cả tâm tình, con người yếu đuối và trái tim đơn sơ của con. Con xin được ở lại trong tình yêu của Chúa, như cành nho gắn liền với thân nho để được kín múc nguồn nhựa sống. Cuộc sống của con ngoài kia thật ồn ào và vội vã, nhiều lúc con bị cuốn đi bởi guồng quay của công việc, của những đam mê và lo lắng. Con đã quên đi Chúa, quên đi điều cốt lõi nhất của đời mình. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, con xin được tìm lại sự bình an đích thực. Xin Chúa cho con can đảm nhìn lại cuộc đời mình dưới ánh sáng của Chúa. Con thấy mình cũng giống như các môn đệ xưa, đang miệt mài với những “tám lúy”, những “con thuyền” của riêng mình: đó là công việc, là danh vọng, là

của cải vật chất, là những mối tương quan ràng buộc, là cả những thói hư tật xấu đã trở thành quen thuộc. Con đã quá bận tâm đến việc làm sao để quăng lưới cho đầy cá, mà quên mất rằng Chúa đang đi ngang qua đời con và mời gọi con đến một sứ vụ cao cả hơn. Lạy Chúa, xin thương xót con. Xin giúp con nhận ra đâu là những thứ đang trói buộc con, đang ngăn cản con đến gần Chúa. Xin cho con có được sự nhạy bén của Phêrô và Anrê, sự dứt khoát của Giacôbê và Gioan, để khi nghe được tiếng Chúa gọi, con sẵn sàng “lập tức” bỏ lại tất cả mà đi theo Chúa. Xin cho con đừng tiếc nuối những gì là tạm bợ, nhưng biết khao khát những gì là vĩnh cửu. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin ở lại với con, trong con và biến đổi con. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 1, 14-20)

Sau khi ông Gio-an bị nộp, Đức Giê-su đến miền Ga-li-lê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. Người nói: “Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.”

Người đang đi dọc theo biển hồ Ga-li-lê, thì thấy ông Si-môn với người anh là ông An-rê, đang quăng lưới xuống biển, vì các ông làm nghề đánh cá. Người bảo các ông: “Các anh hãy theo tôi, tôi sẽ làm cho các anh thành những kẻ lưới người như lưới cá.” Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà đi theo Người.

Đi xa hơn một chút, Người thấy ông Gia-cô-bê, con ông Dê-bê-đê, và người em là ông Gio-an. Hai ông này đang vá lưới ở trong thuyền. Người liền gọi các ông. Và các ông bỏ cha mình là ông Dê-bê-đê với những người làm công ở lại trên thuyền, mà đi theo Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh sống động, ghi lại những giây phút đầu tiên trong sứ vụ công khai của Chúa Giêsu. Đó không chỉ là một câu chuyện lịch sử, mà còn là lời mời gọi sống động và tha thiết được gửi đến mỗi người chúng ta đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa chiều hôm nay. Bối cảnh của lời mời gọi ấy thật đặc biệt: “Sau khi ông

Gio-an bị nộp”. Sự ra đi của vị tiền hô cuối cùng như một dấu chấm hết cho thời Cựu Ước, thời của mong chờ và lo âu. Giờ đây, một chương mới, một kỷ nguyên mới được mở ra. Chính Đức Giêsu, Đấng mà Gioan đã loan báo, đã đến. Người đến miền Galilê, một vùng đất bị xem là ngoại biên, dân cư pha tạp, để bắt đầu sứ vụ của mình. Điều này cho thấy tình yêu của Thiên Chúa không ưu tiên cho những trung tâm quyền lực, sang trọng, nhưng lại bắt đầu từ những vùng ven, từ những con người bình dị nhất. Và lời rao giảng đầu tiên của Người cũng chính là cốt lõi của toàn bộ Tin Mừng: “Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.”

“Thời kỳ đã mãn” - hai từ “thời kỳ” ở đây không phải là thời gian được tính bằng ngày, giờ, tháng, năm theo đồng hồ của chúng ta (chronos), mà là thời điểm của ân sủng, là khoảnh khắc quyết định của Thiên Chúa trong lịch sử cứu độ (kairos). Đó là lúc mà mọi lời hứa của Thiên Chúa qua các ngôn sứ ngày xưa nay được thực hiện. Lịch sử nhân loại không còn là một vòng luẩn quẩn vô định, nhưng đã đạt tới đỉnh điểm của nó trong con người và sứ vụ của Đức Giêsu Kitô. Triều Đại Thiên Chúa không còn là một viễn cảnh xa xôi, nhưng “đã đến gần”, đã hiện diện nơi chính Chúa Giêsu. Triều Đại ấy không phải là một vương quốc trần thế với lãnh thổ và quân đội, mà là sự thống trị của tình yêu, công lý và bình an trong tâm hồn con người. Chúa Giêsu chính là hiện thân của Triều Đại đó. Ở đâu có Người, ở đó có Triều Đại Thiên Chúa. Giờ chầu này, khi chúng ta đang ở trước Thánh Thể Chúa, cũng chính là một “kairos”, một thời điểm ân sủng mà Thiên Chúa ban cho chúng ta. Triều Đại của Ngài đang ở rất gần, ngay tại đây, trong sự thinh lặng này. Ngài đang trao cho chúng ta cơ hội để đón nhận sự hiện diện cứu độ của Ngài.

Trước sự đến gần của Triều Đại Thiên Chúa, Chúa Giêsu mời gọi một thái độ đáp trả kép: “Hãy sám hối và tin vào Tin Mừng”. Sám hối, trong tiếng Hy Lạp là “metanoia”, không chỉ đơn thuần là hối hận về tội lỗi đã qua, mà là một sự thay đổi tận căn trong suy nghĩ, trong cái nhìn và trong hướng đi của cả cuộc đời. Đó là một cuộc quay đầu 180 độ. Từ bỏ con đường của tội lỗi, của ích kỷ, của việc tôn thờ những thần tượng giả dối là tiền bạc, danh vọng, quyền lực, để quay về với Thiên Chúa là nguồn cội của sự sống và

hạnh phúc đích thực. Sám hối là dám nhìn thẳng vào con người thật của mình, nhận ra những yếu đuối, những ràng buộc, những “tấm lưới” vô hình đang giam hãm chúng ta trong cái ao tù của sự tầm thường và tội lỗi. Sám hối là can đảm phá vỡ những bức tường do chính chúng ta xây nên, bức tường của sự kiêu ngạo, của thành kiến, của sự chai lì trong tâm hồn, để ánh sáng của Thiên Chúa có thể chiếu rọi vào. Sám hối không phải là một hành động tiêu cực, bi quan, nhưng là một hành động tích cực, đầy hy vọng, vì nó mở đường cho chúng ta đến với vế thứ hai của lời mời gọi: “tin vào Tin Mừng”. Tin không phải là chấp nhận một mớ các giáo lý khô khan, nhưng là đặt trọn niềm tin, niềm phó thác vào một Ngôi Vị là chính Đức Giêsu Kitô. Tin rằng Thiên Chúa yêu thương ta vô điều kiện, ngay cả khi ta còn là tội nhân. Tin rằng lời hứa cứu độ của Ngài là sự thật. Tin rằng Tin Mừng mà Chúa Giêsu mang đến thực sự là một “Tin Vui” có sức giải thoát và biến đổi cuộc đời ta. Sám hối và tin tưởng là hai mặt của cùng một đồng tiền, là đôi cánh giúp tâm hồn chúng ta bay lên để gặp gỡ Thiên Chúa. Không có sám hối thật sự, niềm tin sẽ trở nên hời hợt. Không có niềm tin vào lòng thương xót của Chúa, sám hối sẽ chỉ dẫn đến tuyệt vọng.

Sau lời rao giảng chung, Tin Mừng chuyển sang một khung cảnh cụ thể hơn, một cuộc gặp gỡ cá vị. “Người đang đi dọc theo biển hồ Galilê”. Hình ảnh Chúa Giêsu đi dọc bờ biển thật đẹp. Ngài không ngồi một chỗ chờ người ta đến, nhưng Ngài chủ động đi tìm kiếm, đi vào giữa lòng cuộc sống lao động của con người. Ngài thấy Simon và Anrê “đang quăng lưới xuống biển, vì các ông làm nghề đánh cá”. Ngài thấy họ giữa cuộc sống đời thường, với mùi cá, mùi mồ hôi, với sự vất vả của nghề chài lưới. Chúa không tìm các môn đệ đầu tiên trong các trường học của các kinh sư hay trong Đền Thờ lộng lẫy. Ngài tìm họ giữa đời. Điều này mang một ý nghĩa vô cùng sâu sắc: ơn gọi của Chúa không dành riêng cho một tầng lớp nào, nhưng Ngài đến với tất cả mọi người, ngay trong hoàn cảnh sống cụ thể của họ. Ngài tôn trọng công việc, nghề nghiệp của họ, nhưng Ngài mời gọi họ đến một sự vụ lớn lao hơn.

“Các anh hãy theo tôi, tôi sẽ làm cho các anh thành những kẻ lưới người như lưới cá”. Lời mời gọi thật ngắn gọn nhưng đầy uy quyền và sức mạnh. “Hãy theo tôi” – đây là một mệnh lệnh, một lời mời gọi bước ra khỏi

chính mình, ra khỏi những gì quen thuộc. Theo Chúa Giêsu không có nghĩa là chỉ đi sau lưng Ngài về mặt thể lý, mà là đi vào con đường của Ngài, sống theo lối sống của Ngài, chia sẻ sứ mạng của Ngài. Đó là một cuộc từ bỏ triệt để để gắn bó hoàn toàn với Thầy. Và ngay sau lời mời gọi là một lời hứa: “tôi sẽ làm cho các anh...”. Chúa Giêsu không đòi hỏi các môn đệ phải có sẵn khả năng, tài năng gì đặc biệt. Các ông chỉ là những người dân chài bình thường, có lẽ ít học. Nhưng Chúa Giêsu hứa rằng chính Ngài sẽ biến đổi họ. “Tôi sẽ làm cho” – quyền năng và sáng kiến thuộc về Chúa. Ơn gọi không bắt nguồn từ khả năng của con người, nhưng từ quyền năng của Thiên Chúa. Ngài sẽ lấy chính cái nghề “lưới cá” của họ để nâng lên một tầm mức mới: “lưới người”. Họ từng kéo cá ra khỏi nước để chúng chết đi, thì nay họ sẽ kéo con người ra khỏi biển đời tội lỗi, khỏi sự thống trị của sự dữ, để đưa họ vào sự sống đời đời trong Nước Trời. Một sự đảo ngược thật kỳ diệu! Sứ mạng mới không hủy bỏ con người cũ, nhưng thánh hóa và nâng nó lên một tầm cao mới.

Và thái độ đáp trả của các môn đệ thật đáng kinh ngạc: “Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà đi theo Người”. Từ “lập tức” được thánh Marcô nhấn mạnh cho thấy sự dứt khoát, không do dự, không tính toán. Tiếng gọi của Chúa Giêsu phải có một sức hấp dẫn và một uy quyền phi thường đến mức có thể khiến hai người đàn ông này từ bỏ ngay lập tức công cụ kiếm sống của mình, từ bỏ sự an toàn của cuộc đời để bước vào một cuộc phiêu lưu mới với một người mà họ có lẽ chỉ mới gặp lần đầu. “Chài lưới” ở đây không chỉ là vật chất, nó còn tượng trưng cho cả cuộc sống, cho tương lai, cho sự an ổn mà họ đã quen thuộc. Bỏ lại chài lưới là một hành vi của đức tin, một sự phó thác hoàn toàn vào lời hứa của Thầy.

Câu chuyện tiếp tục với hai anh em Giacôbê và Gioan. Họ cũng đang ở trong thuyền, nhưng là “vá lưới” cùng với cha mình và những người làm công. Chúa Giêsu cũng gọi họ. Và sự đáp trả của họ còn triệt để hơn: “Và các ông bỏ cha mình là ông Dê-bê-đê với những người làm công ở lại trên thuyền, mà đi theo Người”. Lần này, sự từ bỏ không chỉ là công việc (thuyền, lưới), mà còn là mối dây thân thương nhất, máu mủ nhất: người cha. Điều này cho thấy lời mời gọi của Chúa Giêsu đòi hỏi một sự ưu tiên tuyệt đối. Khi tiếng Chúa vang lên, mọi sự khác, dù là chính đáng và cao quý nhất như

tình gia đình, cũng phải được đặt ở hàng thứ hai. Theo Chúa là đặt Ngài lên trên hết mọi sự. Đây chính là sự triệt để của Tin Mừng, là sự điên rồ của thập giá trong con mắt người đời, nhưng lại là sự khôn ngoan của Thiên Chúa.

Nhìn lại toàn bộ trình thuật, chúng ta thấy một mô hình ơn gọi rõ ràng: Sáng kiến luôn thuộc về Thiên Chúa, Ngài đi bước trước, Ngài đến, Ngài thấy, và Ngài gọi. Ơn gọi diễn ra ngay trong cuộc sống đời thường. Lời mời gọi của Chúa vừa là một sự từ bỏ (bỏ lưới, bỏ thuyền, bỏ cha), vừa là một lời hứa về một sứ mạng mới (trở thành kẻ lưới người). Và sự đáp trả đòi hỏi phải là “lập tức”, dứt khoát và triệt để. Lạy Chúa Giêsu, Lời Chúa hôm nay cũng đang chất vấn mỗi người chúng con. Chúa cũng đang đi ngang qua bờ hồ cuộc đời của chúng con. Chúa thấy chúng con đang bận rộn với những tấm lưới nào? Lưới công việc, lưới đam mê, lưới của những mối quan hệ phức tạp, lưới của sự kiêu ngạo, tự mãn, hay lưới của sự lười biếng, hưởng thụ? Chúa cũng đang ngỏ lời với chúng con: “Hãy theo Thầy”. Liệu chúng con có đủ nhạy bén để nhận ra tiếng Chúa giữa muôn vàn âm thanh của cuộc đời? Liệu chúng con có đủ can đảm để “lập tức” đứng lên, bỏ lại những gì đang ràng buộc chúng con để đi theo Ngài không? Hay chúng con sẽ xin khất, sẽ do dự, sẽ tính toán thiệt hơn? Xin Chúa cho chúng con, trong giờ phút linh thiêng này, được cảm nhận sâu sắc tình yêu và lời mời gọi của Chúa, và cho chúng con sức mạnh để đáp lại một cách quảng đại như các môn đệ đầu tiên. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa và suy niệm về lời mời gọi của Ngài, giờ đây chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình và ước nguyện của chúng con:

“Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần.” Lạy Chúa, Chúa đã đến để khai mở Nước Trời ngay giữa lòng thế giới chúng con. Nhưng nhiều lúc, chúng con vẫn sống như thể Chúa không hiện hữu, vẫn mãi mê xây dựng những vương quốc trần thế của riêng mình bằng quyền lực, tiền tài và danh vọng. Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục và tu sĩ, những người trực tiếp loan báo Tin Mừng Nước

Trời, luôn là những chứng nhân sống động và can đảm cho sự thật, tình yêu và công lý. Xin cho các ngài biết khơi dậy trong lòng mọi người niềm khao khát Nước Trời và giúp họ nhận ra sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa trong mọi biến cố của cuộc sống. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

“Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.” Lạy Chúa, lời mời gọi sám hối của Chúa vẫn đang vang vọng qua mọi thời đại. Thế giới chúng con hôm nay đang chìm trong biết bao bóng tối của chiến tranh, hận thù, bất công và một nền văn hóa sự chết. Xin Chúa lay động tâm hồn các nhà lãnh đạo quốc gia và những người có tầm ảnh hưởng trong xã hội, để họ biết hoán cải, từ bỏ những con đường sai lầm, và cùng nhau xây dựng một thế giới hòa bình, huynh đệ hơn. Xin cho những ai chưa nhận biết Chúa được ơn soi sáng để tin vào Tin Mừng cứu độ, và tìm thấy nơi Chúa niềm hy vọng và ý nghĩa đích thực cho cuộc đời. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

“Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà đi theo Người.” Lạy Chúa, mỗi người trong cộng đoàn chúng con đây đều có những “chài lưới” đang níu chân chúng con lại: đó là những đam mê bất chính, những thói quen tội lỗi, sự quyến luyến của cải vật chất, nỗi sợ hãi dư luận, hay sự an toàn của cái tôi ích kỷ. Chúng con xin Chúa ban cho mỗi người chúng con ơn can đảm và dứt khoát. Xin giúp chúng con nhận ra đâu là những ràng buộc đang ngăn cản chúng con tự do bước theo Chúa, và cho chúng con sức mạnh để từ bỏ chúng không chút nuối tiếc, tin tưởng rằng chỉ nơi Chúa mới có hạnh phúc thật. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

“Các anh hãy theo tôi, tôi sẽ làm cho các anh thành những kẻ lưới người.” Lạy Chúa, Chúa không chỉ gọi chúng con cho riêng mình, mà còn gọi chúng con cho một sứ mạng. Chúa muốn biến đổi chúng con từ những con người chỉ biết lo cho bản thân trở thành những tông đồ nhiệt thành, đem tình yêu Chúa đến cho anh chị em. Xin Chúa hãy nhìn đến mỗi người chúng con trong giờ chầu này, và ngỏ lời mời gọi cá vị với chúng con. Xin cho chúng con biết đáp lại tiếng “Hãy theo Thầy” của Chúa bằng cả cuộc sống, và quảng đại cộng tác với ơn Chúa để trở nên những chứng nhân của Lòng Thương Xót, đem nhiều tâm hồn về cho Chúa qua lời nói, việc làm và chính

đời sống cầu nguyện của chúng con. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc, chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân sâu sắc. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được kín múc nguồn ân sủng vô biên từ Trái Tim cực thánh của Ngài. Chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô bờ Chúa dành cho chúng con, một tình yêu luôn đi bước trước, một tình yêu chủ động đến với chúng con ngay giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống. Lời mời gọi của Chúa năm xưa bên bờ biển Galilê hôm nay lại một lần nữa vang vọng trong tâm hồn chúng con, khơi dậy trong chúng con niềm khát khao được đổi mới, được sống một cuộc đời ý nghĩa hơn trong và cho Chúa.

Chúng con xin phó dâng lên Chúa những quyết tâm mà chúng con đã khởi lên trong giờ cầu nguyện này. Chúng con yếu đuối và hay thay đổi, nếu không có ơn Chúa trợ giúp, chúng con sẽ không thể làm được gì. Xin Chúa ban thêm sức mạnh để chúng con có thể can đảm từ bỏ những "con thuyền", những "tấm lưới" của tội lỗi và ích kỷ đang giam hãm cuộc đời chúng con. Xin ban cho chúng con một trái tim mau mắn, nhạy bén, biết "lập tức" đáp lại tiếng Chúa gọi trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống, dù đó là qua những biến cố vui buồn, qua lời của một người anh em, hay qua tiếng nói thầm lặng của lương tâm. Xin Chúa tiếp tục biến đổi chúng con, để mỗi ngày chúng con trở nên giống Chúa hơn, và trở thành những "kẻ lưới người" hữu hiệu trong môi trường chúng con đang sống, không phải bằng tài năng sức lực của riêng mình, nhưng bằng chính tình yêu và quyền năng của Chúa hoạt động qua chúng con.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày. Xin Chúa ở lại với chúng con. Xin cho sự bình an và niềm vui mà chúng con cảm nhận được nơi đây sẽ tiếp tục lan tỏa trong gia đình, trong khu xóm và nơi làm việc của chúng con. Chúng con xin dâng tất cả những nguyện ước của chúng con trong giờ chầu này cho Mẹ Maria, người môn đệ đầu tiên và trung thành nhất. Xin Mẹ dạy chúng con biết thưa tiếng "Xin Vâng" một cách trọn

vẹn và giúp chúng con kiên vững bước theo Chúa Giêsu, Con của Mẹ, cho đến cùng. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin tưởng và phó thác mọi sự trong tay Chúa. Amen.

Thứ Ba, ngày 13 tháng 1 – Thánh Hilariô, Giám mục, Tiến sĩ Hội Thánh (Lễ Nhớ Tùy Chọn)

Tin Mừng: Mc 1, 21-28

LỜI DẠY MỚI MỀ ĐẦY UY QUYỀN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng đầy tôn kính của giờ phút này, cộng đoàn chúng con quy tụ về đây, trước sự hiện diện uy nghi và huyền diệu của Chúa nơi Bí Tích Tình Yêu. Chúng con thờ lạy Chúa, chúng con chúc tụng Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã thương ban, và đặc biệt vì chính Chúa đã trở nên tấm bánh thiêng liêng, nguồn sống vĩnh cửu cho chúng con.

Giờ đây, tâm trí chúng con hướng về khung cảnh của một hội đường Do Thái tại Caphácnaum năm xưa. Nơi đó, dân chúng đã được chứng kiến một điều chưa từng thấy, được nghe một lời chưa từng nghe. Họ đã kinh ngạc sững sờ trước một Vị Thầy không giảng dạy như các kinh sư, nhưng giảng dạy như một Đấng có uy quyền. Lời của Người không chỉ là những kiến thức uyên bác hay những lý thuyết suông, mà là Lời Hằng Sống, Lời có sức mạnh biến đổi, chữa lành và giải thoát. Lời ấy đã khiến cho ma quỷ phải khiếp sợ, run rẩy và tuân lệnh. Uy quyền của Người không đến từ địa vị xã hội hay tri thức sách vở, mà đến từ chính bản tính Thiên Chúa của Người. Người là Ngôi Lời đã hoá thành nhục thể, là Đấng Thánh của Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Đấng đang hiện diện nơi đây cũng chính là Đấng đã làm cho dân chúng Caphácnaum phải thán phục kinh ngạc. Uy quyền của Chúa không hề suy yếu qua bao thăng trầm của lịch sử. Chúa vẫn đang ở đây, giữa chúng con, với tất cả quyền năng và tình yêu của Chúa. Chúng con đến với Chúa chiều hôm nay không chỉ để chiêm ngắm một vị anh hùng trong quá khứ, nhưng để gặp gỡ một Thiên Chúa hằng sống, một vị Vua đầy quyền năng đang hiện diện cách khiêm tốn nơi tấm bánh nhỏ bé.

Chúng con xin dâng lên Chúa giờ chiều này với tất cả tâm tình con thảo. Xin cho chúng con biết gác lại mọi lo toan, bận bịu của cuộc sống

thường nhật để tâm hồn được thực sự tĩnh lặng, để đôi tai của con tim chúng con được rộng mở lắng nghe Lời Chúa. Xin cho chúng con, cũng như dân chúng trong hội đường năm xưa, biết nhận ra sự mới mẻ trong lời dạy của Chúa, biết cảm nhận được uy quyền giải thoát của Ngài. Xin Chúa hãy phán một lời đầy uy quyền trên cuộc đời chúng con, để xua tan đi những bóng tối của tội lỗi, những ràng buộc của đam mê, những lo âu sợ hãi đang giam hãm tâm hồn chúng con. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng và hướng dẫn chúng con trong giờ cầu nguyện thánh thiêng này, để mỗi giây phút chúng con ở lại bên Chúa sẽ là những giây phút hồng ân, giúp chúng con được biến đổi, được thêm sức mạnh và được lớn lên trong tình yêu Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là Ngôi Lời quyền năng, là Vua của trời đất, con đang ở đây, trước Thánh Nhan Chúa. Con không dám ngược mắt nhìn lên, vì thân con bụi đất yếu hèn, mà Chúa là Đấng Chí Thánh, Chí Tôn. Nhưng chính tình yêu vô biên của Chúa đã kéo con đến, sự hiện diện thinh lặng của Chúa đang mời gọi con ở lại. Con thờ lạy Chúa đang ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, một sự khiêm nhường đến tột cùng mà trí khôn con không thể nào hiểu thấu. Chúa đã từ bỏ ngai vàng vinh hiển, từ bỏ quyền năng sáng tạo vũ trụ để trở nên nhỏ bé, mong manh, để ở lại với chúng con, để trở nên của ăn nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Ôi, tình yêu nào cao vời bằng! Con xin hết lòng thờ lạy, chúc tụng và ngợi khen sự uy nghi và tình yêu của Chúa. Lạy Chúa, khi chiêm ngắm Chúa, con nhìn lại cõi lòng mình và thấy đó cũng là một "hội đường" với biết bao tiếng nói ồn ào. Có tiếng nói của các "kinh sư" trong con, đó là sự tự mãn, kiêu ngạo, dựa vào kiến thức và kinh nghiệm ít ỏi của bản thân để xét đoán mọi sự. Có tiếng nói của "thần ô uế", đó là những đam mê bất chính, những ghen ghét, giận hờn, những lo âu, sợ hãi vô cớ, những ham muốn trần tục đang ngày đêm khuấy động, làm tâm hồn con mất bình an và xa cách Chúa. Chúng gào thét trong con, chúng nhận ra Chúa là Đấng Thánh, nhưng chúng không muốn Chúa can thiệp, không muốn Chúa trục xuất chúng ra khỏi lãnh địa mà chúng đã chiếm giữ. Con thật yếu đuối và bất lực trước những quyền lực tối tăm ấy. Con đã nhiều lần tự mình chiến đấu nhưng rồi lại thất bại. Giờ đây, con xin đặt tất cả con người con, với tất cả những hỗn loạn và yếu đuối đó, trước tôn nhan Chúa.

Con không dám xin gì hơn ngoài việc xin Chúa hãy nhìn đến con, như Chúa đã nhìn người đàn ông bị thần ô uế ám trong hội đường xưa. Xin Chúa hãy phán một lời đầy uy quyền trên cuộc đời con. Xin hãy truyền cho những "thần ô uế" trong con phải im lặng và xuất khỏi con. Xin hãy giải thoát con khỏi ách nô lệ của tội lỗi, của những thói quen xấu, để tâm hồn con được trở thành một đền thờ xứng đáng cho Chúa ngự. Lạy Chúa, chỉ mình Chúa mới có Lời ban sự sống, chỉ mình Chúa mới có quyền năng giải thoát. Con xin hoàn toàn tín thác vào Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 1, 21-28)

Sau đó, Đức Giê-su và các môn đệ đi vào thành Ca-phác-na-um. Ngay ngày sa-bát, Người vào hội đường giảng dạy. Thiên hạ kinh ngạc về lời giảng dạy của Người, vì Người giảng dạy như một Đấng có thẩm quyền, chứ không như các kinh sư.

Lập tức, trong hội đường của họ, có một người bị thần ô uế nhập, la lên: "Ông Giê-su Na-da-rét, chuyện chúng tôi can gì đến ông, mà ông đến tiêu diệt chúng tôi? Tôi biết ông là ai rồi: ông là Đấng Thánh của Thiên Chúa!" Nhưng Đức Giê-su quát mắng nó: "Câm đi, hãy xuất khỏi người này!" Thần ô uế lay mạnh người ấy, thét lên một tiếng và xuất khỏi anh ta.

Mọi người đều sửng sờ đến nỗi họ bàn tán với nhau: "Thế này là gì? Một lời giảng dạy mới mẻ, đầy uy quyền! Ông ấy ra lệnh cho cả các thần ô uế và chúng phải tuân lệnh." Lập tức, danh tiếng Người đồn ra mọi nơi, khắp cả vùng lân cận miền Ga-li-lê.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một trong những trình thuật đầu tiên về sứ vụ công khai của Đức Giêsu theo thánh Máccô. Nó không chỉ đơn thuần là một câu chuyện kể lại một phép lạ, mà còn là một bản tuyên ngôn đầy sức mạnh về căn tính và sứ mệnh của Chúa Giêsu. Khung cảnh diễn ra tại hội đường Caphácnaum, trung tâm sinh hoạt tôn giáo và xã hội của người Do Thái vào ngày Sabbath, ngày thánh hiến dành riêng cho Thiên Chúa. Chính trong không gian và thời gian linh thánh ấy, sự hiện diện của Chúa Giêsu đã tạo nên một sự đột phá, một sự tương phản sâu sắc, làm đảo lộn

những gì đã trở thành thói quen và lề luật. Thánh Máccô đã khéo léo đặt hai sự kiện song song và nối kết chặt chẽ với nhau: lời giảng dạy đầy uy quyền và hành động trừ quỷ đầy quyền năng. Cả hai đều làm nổi bật một chủ đề trung tâm: uy quyền đích thực của Đức Giêsu, một uy quyền đến từ Thiên Chúa.

Trước hết, chúng ta hãy cùng dân chúng trong hội đường lắng nghe lời giảng dạy của Người. Họ đã quá quen thuộc với hình ảnh các kinh sư, những nhà thông luật uyên bác. Các vị này giảng dạy dựa trên sự trích dẫn lề luật, chú giải và diễn giải các truyền thống của tiền nhân. Lời của họ là sự lặp lại, sự tổng hợp kiến thức, một sự vay mượn uy tín từ những người đi trước. Họ là những người nói "về" Thiên Chúa, nhưng không phải lúc nào cũng xuất phát từ kinh nghiệm sống động với Thiên Chúa. Nhưng Chúa Giêsu thì khác. Người giảng dạy "như một Đấng có thẩm quyền". Uy quyền này không phải là sự áp đặt bằng quyền lực hay sự đe dọa bằng hình phạt. Đó là uy quyền của Sự Thật. Khi Người nói, Lời của Người mang sức nặng của chính Đấng là Chân Lý. Người không cần trích dẫn ai, vì Người chính là nguồn của mọi sự khôn ngoan. Người không chỉ giải thích Lời Chúa, mà Người chính là Ngôi Lời của Thiên Chúa làm người. Lời của Người có khả năng xuyên thấu tâm hồn, đánh động lương tâm và mở ra những chân trời mới. Đó là một "lời giảng dạy mới mẻ", không phải vì nội dung hoàn toàn xa lạ, nhưng vì cách thức và nguồn gốc của nó hoàn toàn khác biệt. Nó mới mẻ vì nó sống động, đầy sức sống, mang lại hy vọng và sự giải thoát, chứ không phải là những gánh nặng của lề luật chi li, hình thức. Dân chúng kinh ngạc, sửng sốt, vì lần đầu tiên họ cảm nhận được sự gần gũi của một Thiên Chúa đang nói với họ một cách trực tiếp, một Thiên Chúa không còn xa vời qua những trang sách cũ kỹ.

Trong thế giới hôm nay, chúng ta cũng đang bị bủa vây bởi vô số "lời giảng dạy". Truyền thông, mạng xã hội, các triết lý sống, các ý thức hệ... tất cả đều muốn giành lấy quyền hướng dẫn tư tưởng và hành động của chúng ta. Nhiều lời trong số đó rất hấp dẫn, tinh vi, nhưng lại thiếu vắng uy quyền của sự thật, thậm chí còn dẫn dắt con người đến sự trống rỗng, tuyệt vọng và nô lệ. Chúng ta cũng có nguy cơ trở thành những "kinh sư" của thời đại, nói về Chúa, về đức tin một cách thuộc lòng, như một bài học, một lý thuyết,

mà không để cho Lời Chúa thực sự thấm nhập và biến đổi cuộc sống mình. Chúng ta có thể đọc Kinh Thánh hằng ngày, tham dự Thánh Lễ sốt sắng, nhưng tâm hồn vẫn chai lì, cuộc sống vẫn không thay đổi. Đó là khi chúng ta chỉ tiếp cận Lời Chúa bằng lý trí, mà chưa mở lòng để quyền năng của Lời ấy tác động. Giờ chầu này là một lời mời gọi tha thiết, hãy để cho Chúa Giêsu, vị Thầy đầy uy quyền, thực sự giảng dạy trong tâm hồn chúng ta. Hãy xin Người ban cho chúng ta một con tim biết lắng nghe, biết kinh ngạc và khao khát trước sự mới mẻ của Lời Người, để Lời ấy không còn là một âm thanh xa lạ, mà trở thành ánh sáng chỉ lối, sức mạnh nâng đỡ và nguồn an ủi cho cuộc đời chúng ta.

Ngay khi dân chúng còn đang kinh ngạc về lời giảng dạy của Chúa Giêsu, thì một sự kiện kịch tính đã xảy ra, minh chứng hùng hồn cho uy quyền mà họ vừa cảm nhận. Một người bị thần ô uế nhập đã la lên. Đây không phải là một sự trùng hợp ngẫu nhiên. Sự hiện diện của Đấng Thánh đã làm cho sự dữ không thể im lặng, không thể ẩn mình được nữa. Bóng tối và ánh sáng không thể cùng tồn tại. Thần ô uế, biểu tượng cho tất cả những gì là hỗn loạn, xấu xa, chống lại Thiên Chúa, đã phải bộc lộ bản chất của nó. Điều đáng chú ý là chính nó lại nhận ra căn tính thật của Chúa Giêsu trước cả các môn đệ: "Tôi biết ông là ai rồi: ông là Đấng Thánh của Thiên Chúa!". Sự dữ có một sự nhạy bén đặc biệt trước sự thánh thiện. Nó biết rõ đối thủ của mình là ai và quyền năng của đối thủ ấy lớn lao đến mức nào. Lời tuyên xưng này không phải là một hành vi thờ phượng, mà là một tiếng hét của sự sợ hãi, một nỗ lực tuyệt vọng nhằm kiểm soát Chúa Giêsu bằng cách gọi tên Người, theo quan niệm thời bấy giờ.

Nhưng Chúa Giêsu đã không để cho sự dữ có cơ hội đối thoại hay thương lượng. Phản ứng của Người thật dứt khoát và mạnh mẽ: "Câm đi, hãy xuất khỏi người này!". Chỉ một mệnh lệnh ngắn gọn, nhưng chứa đựng tất cả uy quyền của Thiên Chúa. Đó là lời sáng tạo. Giống như thuở ban đầu, Thiên Chúa phán "Hãy có ánh sáng" và liền có ánh sáng, thì giờ đây, Chúa Giêsu phán một lời và trật tự được tái lập trong con người đang bị hỗn loạn giày vò. Thần ô uế không thể chống cự. Nó phải tuân lệnh, dù trong cơn giận dữ cuối cùng, nó "lay mạnh người ấy, hét lên một tiếng". Hành động trừ quỷ này không phải là một màn trình diễn quyền lực. Đó là một cuộc giải

phóng. Chúa Giêsu đến để giải thoát con người khỏi ách nô lệ của sự dữ, để trả lại cho họ phẩm giá và tự do của con cái Thiên Chúa. Lời giảng dạy và hành động của Người là một. Người không chỉ nói về Nước Thiên Chúa, mà Người còn làm cho Nước Thiên Chúa hiện diện một cách cụ thể qua việc đẩy lùi quyền lực của Satan.

Nhìn vào người đàn ông bị quỷ ám, chúng ta có thể thấy hình ảnh của chính mình và của nhân loại. Có thể chúng ta không bị quỷ ám theo nghĩa đen, nhưng có biết bao "thần ô uế" khác đang ngự trị và làm xáo trộn cuộc đời chúng ta? Đó có thể là thần ô uế của lòng hận thù, ghen ghét, không thể tha thứ cho người khác và cho chính mình. Đó có thể là thần ô uế của những đam mê xác thịt, của nghiện ngập rượu chè, cờ bạc, phim ảnh xấu, những thứ đang trói buộc ý chí và làm băng hoại tâm hồn ta. Đó có thể là thần ô uế của sự kiêu ngạo, tự cho mình là trung tâm, không chấp nhận góp ý và luôn muốn người khác phải phục tùng mình. Đó cũng có thể là thần ô uế của sự lo lắng, sợ hãi về tương lai, về bệnh tật, về cái chết, đến nỗi làm chúng ta mất đi niềm vui và sự bình an. Hay đó là thần ô uế của sự dối trá, lươn lẹo, sống hai mặt, không dám đối diện với sự thật về bản thân. Những "thần ô uế" này thường ẩn mình rất kỹ trong những góc khuất của tâm hồn. Chúng ta thường che đậy, lấp liếm hoặc làm ngơ trước sự hiện diện của chúng. Nhưng khi chúng ta đến với Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chúng ta để cho ánh sáng của sự thật nơi Người chiếu rọi vào cõi lòng, những bóng tối ấy sẽ bị phơi bày. Chúng sẽ la hét, chúng sẽ chống đối, chúng sẽ làm ta cảm thấy khó chịu, bất an. Đó là dấu hiệu của một cuộc chiến thiêng liêng đang diễn ra. Đừng sợ hãi. Hãy can đảm như người đàn ông trong Tin Mừng, dù ông không tự mình làm được, nhưng ông đã có mặt trong hội đường, nơi Chúa hiện diện. Chúng ta cũng hãy can đảm mang tất cả những yếu đuối, những ràng buộc, những "thần ô uế" của mình đến trước Thánh Thể Chúa. Và hãy tin tưởng vào lời quyền năng của Người. Hãy để Người phán: "Câm đi, hãy xuất khỏi người này!". Hãy để quyền năng Thánh Thể của Người thanh tẩy, chữa lành và giải thoát chúng ta, trả lại cho chúng ta sự tự do và bình an đích thực.

Phản ứng cuối cùng của dân chúng là tột đỉnh của sự kinh ngạc: "Thế này là gì? Một lời giảng dạy mới mẻ, đầy uy quyền! Ông ấy ra lệnh cho cả

các thần ô uế và chúng phải tuân lệnh." Họ nhận ra rằng, đây không chỉ là một phép lạ đơn lẻ, mà là một điều gì đó hoàn toàn mới, một kỷ nguyên mới đã bắt đầu. Uy quyền của Chúa Giêsu không chỉ trên lời giảng dạy mà còn trên cả thế lực của sự dữ. Đây chính là dấu chỉ Nước Thiên Chúa đã đến gần. Sự kinh ngạc của họ đã dẫn đến hành động: "Lập tức, danh tiếng Người đồn ra mọi nơi". Họ không thể giữ lại cho riêng mình điều kỳ diệu đã chứng kiến. Họ trở thành những nhà loan báo Tin Mừng đầu tiên, dù có thể chưa hiểu hết về Chúa Giêsu.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, mỗi lần chúng con tham dự Thánh Lễ, chúng con cũng được nghe lời giảng dạy đầy uy quyền của Chúa qua các bài đọc Sách Thánh và lời diễn giải của Hội Thánh. Mỗi lần chúng con rước Mình và Máu Thánh Chúa, chúng con được kết hợp với chính Đấng đã chiến thắng sự dữ và sự chết. Quyền năng đã thể hiện ở Caphácnaum năm xưa vẫn đang hoạt động mạnh mẽ nơi đây, trong Bí tích Thánh Thể này. Nhưng liệu chúng con có còn biết kinh ngạc trước những mầu nhiệm vĩ đại này không? Hay mọi sự đã trở nên quá quen thuộc, một thói quen đạo đức nhằm chán? Liệu chúng con có thực sự tin rằng Chúa có quyền năng trục xuất những "thần ô uế" ra khỏi cuộc đời chúng con không? Liệu sau mỗi giờ cầu, mỗi Thánh Lễ, chúng con có trở thành những người loan báo danh tiếng Chúa cho mọi người xung quanh qua một đời sống được biến đổi, một đời sống toát lên niềm vui, bình an và sự tự do hay không?

Xin Chúa tha thứ cho sự cứng lòng và nguội lạnh của chúng con. Xin Chúa khơi lại trong chúng con sự nhạy bén thiêng liêng để nhận ra sự hiện diện và quyền năng của Chúa. Xin cho mỗi giây phút chúng con ở lại bên Chúa là một cơ hội để được Lời Chúa chất vấn, để được quyền năng Chúa chữa lành và giải thoát, để chúng con ra về với một con tim bừng cháy lửa mến, sẵn sàng loan báo cho thế gian rằng: Chúng con đã gặp được một Vị Thầy dạy dỗ đầy uy quyền, Người có quyền trên cả sự dữ, và Người chính là Đấng Thánh của Thiên Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng có lời dạy đầy uy quyền, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã giảng dạy trong các hội đường xưa với uy quyền khiến dân chúng phải kinh ngạc. Chúng con xin tha thiết cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục trong Hội Thánh. Xin Chúa ban cho các ngài ơn khôn ngoan và lòng can đảm, để các ngài không giảng dạy như những kinh sư thời nay chỉ dựa vào kiến thức sách vở, nhưng biết công bố Lời Chúa với tất cả uy quyền của Thánh Thần. Xin cho lời giảng của các ngài có sức biến đổi tâm hồn, chữa lành những vết thương, nâng đỡ những ai đang thất vọng, và trở thành kim chỉ nam sáng ngời dẫn đưa đoàn chiên Chúa đến với sự thật và sự sống đời đời.

Lạy Chúa, Chúa đã dùng lời quyền năng để trục xuất thần ô uế và trả lại sự bình an cho người bị quỷ ám. Chúng con xin dâng lên Chúa chính bản thân mỗi người chúng con. Trong tâm hồn chúng con vẫn còn đó những "thần ô uế" của sự ích kỷ, ghen ghét, giận hờn, đam mê bất chính và những lo âu sợ hãi. Chúng con thật yếu đuối và bất lực trước sức mạnh của chúng. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con tha thiết nài xin Chúa hãy phán một lời quyền năng để thanh tẩy tâm hồn chúng con. Xin giải thoát chúng con khỏi mọi xiềng xích của tội lỗi, để chúng con được hoàn toàn tự do phụng sự Chúa và yêu thương anh em.

Lạy Chúa, danh tiếng Chúa đã đồn ra khắp miền Galilê sau khi Chúa chữa lành người bị quỷ ám. Chúng con xin cầu nguyện cho thế giới hôm nay, một thế giới đang bị thống trị bởi quyền lực của sự dữ qua chiến tranh, bạo lực, bất công, và sự suy đồi văn hóa. Đặc biệt, chúng con xin cho những người đang là nạn nhân của các hình thức nô lệ thời hiện đại: những người nghiện ngập, những người bị lạm dụng, những người sống trong tuyệt vọng. Xin Chúa dùng chúng con như những khí cụ bình an của Chúa, để qua lời cầu nguyện và những hành động bác ái nhỏ bé, danh tiếng và quyền năng chữa lành của Chúa được loan truyền đến những nơi tăm tối nhất, và đem lại cho họ niềm hy vọng và ơn giải thoát.

Lạy Chúa, dân chúng trong hội đường đã sửng sờ và bàn tán với nhau về lời giảng dạy và phép lạ của Chúa. Xin cho cộng đoàn chúng con, sau mỗi giờ phút được ở bên Chúa, cũng biết ra về với một con tim tràn đầy sự kinh ngạc và lòng biết ơn. Xin cho chúng con không giữ lại niềm vui và

ơn phúc cho riêng mình, nhưng biết chia sẻ cho những người chúng con gặp gỡ. Xin cho đời sống chúng ta của chúng con trở thành một "lời giảng dạy mới mẻ", một dấu chỉ hữu hình về quyền năng và tình thương của Chúa, để qua đó, nhiều người sẽ nhận biết, yêu mến và tin theo Chúa là Đấng Thánh của Thiên Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh thiêng sắp kết thúc, nhưng sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa vẫn còn mãi với chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì hồng ân quý giá Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút này. Chúa đã cho chúng con được cùng dân thành Caphácnaum năm xưa, được lắng nghe Lời Chúa đầy uy quyền và được chứng kiến quyền năng giải thoát của Chúa trên sự dữ.

Chúng con cảm tạ Chúa vì đã cho chúng con nhận ra rằng, uy quyền của Chúa không phải là sự thống trị áp đặt, nhưng là uy quyền của tình yêu phục vụ, uy quyền của sự thật giải thoát, uy quyền của sự sống chiến thắng sự chết. Chúa không ngừng phán lời quyền năng ấy trong cuộc đời chúng con, qua Hội Thánh, qua các Bí tích, và cách riêng qua sự hiện diện thánh lặng của Chúa nơi đây.

Khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con xin Chúa ban ơn giúp sức để chúng con can đảm sống dưới uy quyền của Chúa. Xin cho chúng con biết khước từ những "lời dạy" của thế gian, những quyến rũ của ma quỷ và những đòi hỏi của xác thịt. Xin cho chúng con biết để Lời Chúa thấm nhập, biến đổi mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con. Xin giúp chúng con can đảm đối diện với những "thần ô uế" trong tâm hồn và kiên quyết chiến đấu với chúng bằng sức mạnh của ân sủng Chúa.

Nguyện xin cho cuộc đời chúng con trở thành một lời loan báo không ngừng về "danh tiếng" của Chúa. Xin cho niềm vui, sự bình an và tự do mà chúng con nhận được từ Chúa sẽ lan tỏa đến gia đình, cộng đoàn và những nơi chúng con hiện diện.

Chúng con xin dâng tất cả những tâm tình này, nhờ lời chuyển cầu của Mẹ Maria, người Nữ Tỳ đã luôn lắng nghe và thực hành Lời Chúa một

cách trọn hảo. Xin Mẹ dạy chúng con biết thưa tiếng "xin vâng" trước uy quyền của Thiên Chúa trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa. Xin ở lại với chúng con luôn mãi. Amen.

Thứ Tư, ngày 14 tháng 1

Tin Mừng: Mc 1, 29-39

CHÚA GIÊSU, ĐÁNG CỨU CHỮA TOÀN DIỆN VÀ LÀ NHÀ TRUYỀN GIÁO HĂNG SAY

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương và quyền năng của Chúa. Chúng con tìm đến bên Chúa sau những giờ phút lao nhọc của cuộc sống, với những gánh nặng lo toan, những mệt mỏi của thể xác và cả những vết thương âm ỉ trong tâm hồn. Giờ đây, trong sự thinh lặng linh thiêng của ngôi thánh đường này, chúng con hướng trọn lòng trí về Thánh Thể Chúa, nơi ẩn giấu một tình yêu vô biên, một nguồn an ủi vô tận và một sức mạnh chữa lành khôn lường. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, thật gần gũi, đang lắng nghe và thấu suốt mọi tâm tư thầm kín nhất của mỗi người chúng con. Chúa là Thiên Chúa quyền năng, là Đấng đã đi qua trần thế, đã thấu cảm mọi nỗi thống khổ của kiếp người. Chúa đã đến không phải để được phục vụ, nhưng là để phục vụ và chữa lành.

Hôm nay, Lời Chúa trong Tin Mừng theo thánh Mác-cô sẽ dẫn chúng con theo bước chân của Chúa trong một ngày hoạt động miệt mài: từ việc chữa lành cho nhạc mẫu của ông Phêrô, đến việc cứu chữa vô số bệnh nhân và người bị quỷ ám khi chiều về, và rồi một mình lặng lẽ đi cầu nguyện lúc tờ mờ sáng. Hình ảnh của Chúa hiện lên thật sống động: một vị thầy thuốc đầy lòng trắc ẩn, một nhà rao giảng không biết mệt mỏi, và trên hết, là một người con luôn gắn bó mật thiết với Chúa Cha.

Trong giờ chầu thánh thiêng này, chúng con khao khát được gặp gỡ Chúa cách cá vị. Xin cho chúng con được chạm đến Chúa như người nhạc mẫu của Phêrô, để Chúa nâng chúng con dậy khỏi giường bệnh của những yếu đuối, tội lỗi, và biến đổi cuộc đời chúng con thành một lời tạ ơn và phục vụ. Xin cho chúng con được như đám đông dân chúng năm xưa, biết mang tất cả những gánh nặng, những căn bệnh thể xác và tinh thần của chúng con, của gia đình và của cả thế giới đến đặt dưới chân Chúa, tin tưởng vào

quyền năng và lòng thương xót của Ngài. Xin cho chúng con cũng học được nơi Chúa bài học về sự cầu nguyện, biết tìm đến những "nơi hoang vắng" trong tâm hồn để được ở riêng với Chúa Cha, để kín múc nguồn sức mạnh và ánh sáng cho hành trình đức tin của mình.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa giờ chiều này với tất cả lòng thành kính, yêu mến và tin tưởng. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng tâm trí, mở rộng con tim chúng con để chúng con biết lắng nghe và đón nhận Lời Chúa. Xin biến đổi chúng con, chữa lành chúng con và sai chúng con đi, để sau giờ phút được ở bên Chúa, chúng con lại trở về với cuộc sống thường ngày với một tinh thần mới, một con tim mới, sẵn sàng loan báo Tin Mừng tình thương của Chúa cho mọi người chúng con gặp gỡ. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây con đang được diễm phúc ở lại bên Chúa, trong sự hiện diện thinh lặng mà mãnh liệt của Ngài. Con không biết nói gì hơn ngoài hai tiếng "Lạy Chúa". Trong hai tiếng ấy gói trọn tất cả niềm tin, lòng mến và sự phởn thắc của con. Con tin Chúa đang ở đây, thật gần bên con. Tám bánh Thánh mong manh trước mắt không che giấu được sự thật vĩ đại rằng Chúa, Đấng tạo thành trời đất, Đấng mà các tầng trời không chứa nổi, lại đang khiêm hạ ẩn mình vì yêu thương con. Con thờ lạy Chúa từ sâu thẳm cõi lòng, từ trong tận cùng con người yếu đuối và giới hạn của con. Con phủ phục trước Tình Yêu đã tự nguyện trở nên bé nhỏ, để bị tổn thương để con người có thể đến gần. Nhìn lên Thánh Thể, con thấy được cả cuộc đời Chúa, một cuộc đời cho đi không giữ lại chút gì. Chúa đã cho đi thời gian, sức lực, lời nói, và cuối cùng là chính mạng sống mình. Và giờ đây, trong phép Thánh Thể, Chúa tiếp tục cho đi chính mình, trở nên lương thực nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Lạy Chúa, con thật nhỏ bé và bất xứng biết bao trước tình yêu cao vời ấy. Con chỉ là một thụ tạo mỏng giòn, với bao tội lỗi, bao lần bội phản, bao lần đã thờ ơ với tình yêu của Chúa. Nhưng Chúa vẫn ở đây, kiên nhẫn đợi chờ con, không một lời trách móc, chỉ có ánh mắt yêu thương và vòng tay rộng mở. Con xin dâng lên Chúa tất cả con người của con. Dâng lên Chúa những niềm vui và hy vọng, cả những nỗi buồn và thất vọng. Dâng lên Chúa những thành công và cả

những thất bại ê chề. Con trao phó cho Chúa quá khứ đầy lỗi lầm của con, xin Chúa lấy Máu Thánh Chúa mà thanh tẩy. Con trao phó cho Chúa hiện tại với những lo toan, những gánh nặng đang đè trên vai. Con trao phó cho Chúa tương lai mờ mịt mà chỉ một mình Chúa biết rõ. Lạy Chúa, xin hãy ở lại với con. Xin cho con được nghỉ ngơi trong tình yêu của Chúa. Xin cho sự thinh lặng của Chúa thấm vào tâm hồn con, xua tan đi mọi ồn ào, xáo trộn của thế gian. Xin cho ánh sáng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi vào những góc tối trong con, chữa lành những vết thương mà con hằng che giấu. Xin cho sức mạnh của Chúa nâng đỡ con khi con yếu đuối, và xin cho sự bình an của Chúa đổ đầy tâm hồn con, để con có thể can đảm bước đi trên con đường Chúa đã dành cho con. Con yêu mến Chúa, và con muốn được yêu mến Chúa nhiều hơn nữa. Xin cho mỗi giây phút của giờ chầu này là một lời tuyên xưng tình yêu của con dành cho Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 1, 29-39)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Mác-cô

Vừa ra khỏi hội đường Ca-phác-na-um, Đức Giê-su đi đến nhà hai ông Si-môn và An-rê. Có ông Gia-cô-bê và ông Gio-an cùng đi theo. Lúc đó, bà mẹ vợ ông Si-môn đang lên cơn sốt, nằm trên giường. Lập tức người ta nói cho Đức Giê-su biết tình trạng của bà. Người lại gần, cầm lấy tay bà mà đỡ dậy; cơn sốt dứt ngay và bà phục vụ các ngài.

Chiều đến, khi mặt trời đã lặn, người ta đem mọi kẻ ốm đau và những ai bị quỷ ám đến cho Người. Cả thành xúm lại trước cửa. Đức Giê-su đã chữa nhiều kẻ ốm đau mắc đủ thứ bệnh tật, và trừ nhiều quỷ, nhưng không cho quỷ nói, vì chúng biết Người là ai.

Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó. Ông Si-môn và các bạn kéo nhau đi tìm. Khi gặp Người, các ông thưa: “Mọi người đang tìm Thầy đây!” Người bảo các ông: “Chúng ta hãy đi nơi khác, đến các làng mạc chung quanh, để Thầy còn rao giảng ở đó nữa, vì Thầy ra đi cốt để làm việc đó.” Rồi Người đi khắp miền Ga-li-lê, rao giảng trong các hội đường của họ, và trừ quỷ.

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng của Thánh Mác-cô chúng con vừa lắng nghe như một cuốn phim quay chậm, ghi lại một ngày sống điển hình của Chúa, một ngày tràn đầy yêu thương, quyền năng và sự gắn bó mật thiết với Chúa Cha. Từ khung cảnh riêng tư, ấm cúng trong gia đình của người môn đệ, đến không gian công cộng, ồn ào, náo nhiệt trước cửa nhà, và cuối cùng là sự tĩnh lặng thăm sâu của một nơi hoang vắng lúc rạng đông. Mỗi một khung cảnh, mỗi một hành động của Chúa đều là một bài học vô giá, một lời mời gọi tha thiết cho mỗi người chúng con đang chiêm ngắm Chúa nơi đây.

Hành trình một ngày của Chúa bắt đầu thật giản dị: "Vừa ra khỏi hội đường Ca-phác-na-um, Đức Giê-su đi đến nhà hai ông Si-môn và An-rê." Chúa không tìm đến những nơi sang trọng, quyền quý, nhưng Ngài đến với gia đình của những người bạn, những người môn đệ thân tín. Đây là hình ảnh của một vị Thiên Chúa thật gần gũi, một Thiên Chúa muốn bước vào chính ngôi nhà của mỗi chúng con, bước vào cuộc sống đời thường với tất cả những gì đơn sơ, quen thuộc nhất. Ngài không chỉ là Thiên Chúa của những nghi lễ long trọng trong hội đường, mà còn là Thiên Chúa của căn bếp, của phòng khách, của những bữa ăn chung, của những lo toan và bệnh tật trong gia đình. Chúa muốn hiện diện trong từng góc ngách cuộc đời ta. Và khi Chúa đến, Ngài không đến như một vị khách xa lạ, Ngài đến và mang theo sự quan tâm sâu sắc. Tin Mừng thuật lại: "Lúc đó, bà mẹ vợ ông Si-môn đang lên cơn sốt, nằm trên giường. Lập tức người ta nói cho Đức Giê-su biết tình trạng của bà." Các môn đệ đã hành động thật đẹp. Họ không ngần ngại, không xấu hổ, họ tin tưởng và "nói cho Đức Giê-su biết". Đó chính là lời cầu nguyện của sự tín thác. Họ trình bày cho Chúa một nhu cầu rất cụ thể, một nỗi đau của người thân trong gia đình. Họ đã làm điều mà tất cả chúng ta được mời gọi: mang những gánh nặng của nhau và của chính mình đến với Chúa.

Và Chúa đã đáp lời. Cách Chúa chữa lành thật lạ lùng, không phải bằng một lời phán quyền năng từ xa, không phải bằng một phép lạ hào nhoáng, mà bằng một cử chỉ đầy thân thương và trân trọng: "Người lại gần,

cầm lấy tay bà mà đỡ dậy". Chúa đã lại gần. Ngài vượt qua mọi khoảng cách, Ngài không sợ lây bệnh, không ngại sự ô uế theo quan niệm thời đó. Ngài đến sát bên giường bệnh, nơi con người đang đau đớn, bất lực và cô đơn. Cử chỉ "lại gần" của Chúa diễn tả trọn vẹn lòng thương xót của Thiên Chúa, Đấng đã hạ mình xuống để ở cùng và ở với con người. Rồi Chúa "cầm lấy tay bà". Bàn tay của Chúa, bàn tay đã tạo dựng vũ trụ, giờ đây chạm vào làn da nóng hổi của một người phụ nữ đau yếu. Cái nắm tay ấy không chỉ truyền hơi ấm của tình người, mà còn thông ban sức mạnh thần linh. Đó là cái nắm tay của sự cảm thông, của sự nâng đỡ, của sự phục hồi. Và Chúa "đỡ bà dậy". Chúa không chỉ chữa lành cơn sốt, Ngài còn phục hồi phẩm giá cho bà. Ngài trả lại cho bà khả năng đứng vững trên đôi chân của mình, khả năng sống và hoạt động. Phép lạ xảy ra tức khắc: "cơn sốt dứt ngay". Quyền năng của Chúa thật lớn lao. Nhưng điều kỳ diệu hơn nữa lại nằm ở hành động tiếp theo của người phụ nữ: "và bà phục vụ các ngài". Bà không dùng sức khỏe mới được ban tặng để lo cho riêng mình, để nghỉ ngơi bù lại những ngày đau yếu. Ngay lập tức, bà đáp trả hồng ân bằng sự phục vụ. Sự chữa lành đích thực của Thiên Chúa luôn dẫn đến hành động yêu thương và phục vụ tha nhân. Đó là dấu chỉ của một tâm hồn đã thực sự được Chúa chạm đến và biến đổi. Nhìn lại cuộc đời mình, chúng ta có nhận ra biết bao lần Chúa đã "lại gần", đã "cầm lấy tay" và "đỡ chúng ta dậy" khỏi những cơn sốt của đam mê, của giận hờn, của thất vọng và tội lỗi không? Và sau khi được chữa lành, chúng ta đã dùng sức khỏe, thời gian, và những ân huệ mới để phục vụ Chúa và anh em, hay chỉ để theo đuổi những lợi ích của riêng mình?

Khung cảnh thay đổi khi ngày tàn. "Chiều đến, khi mặt trời đã lặn, người ta đem mọi kẻ ốm đau và những ai bị quỷ ám đến cho Người." Mặt trời lặn đánh dấu sự kết thúc của ngày sa-bát, ngày nghỉ ngơi theo luật Do Thái. Giờ đây, người ta được tự do đi lại và làm việc. Và việc đầu tiên họ làm là tìm đến Chúa Giêsu. Tin tức về phép lạ chữa lành cho bà nhạc mẫu của ông Phêrô chắc hẳn đã lan truyền khắp thành Ca-phác-na-um. Và thế là, "cả thành xúm lại trước cửa". Hình ảnh này thật cảm động, nó nói lên nỗi khao khát sâu xa của con người về sự chữa lành. Trước cửa nhà ông Phêrô giờ đây tụ tập tất cả những nỗi đau của một thành phố: những thân xác bệnh tật, quần quai, những tâm hồn bị quỷ dữ giam cầm, thống trị. Họ đến với

Chúa như niềm hy vọng cuối cùng. Họ mang đến cho Ngài tất cả những gì trần trụi nhất của thân phận con người: sự mỏng manh, yếu đuối, khổ đau và sự dữ. Và Chúa Giêsu, Ngài không hề từ chối, không hề tỏ ra mệt mỏi sau một ngày giảng dạy và làm phép lạ. Ngài đón nhận tất cả. "Đức Giê-su đã chữa nhiều kẻ ốm đau mắc đủ thứ bệnh tật, và trừ nhiều quỷ". Lòng thương xót của Chúa như một đại dương không bến bờ, sẵn sàng đón nhận và thanh tẩy mọi khổ đau của nhân loại. Ngài chữa lành các bệnh tật thể xác, nhưng đồng thời, Ngài cũng giải thoát con người khỏi ách nô lệ của ma quỷ, sự dữ, và tội lỗi. Chúa Giêsu chính là Đấng Cứu Độ toàn diện, Ngài đến để phục hồi con người trọn vẹn cả hồn lẫn xác.

Tuy nhiên, có một chi tiết đáng chú ý: Chúa "không cho quỷ nói, vì chúng biết Người là ai". Tại sao Chúa lại làm như vậy? Bởi vì lời chứng của ma quỷ, dù có đúng sự thật, cũng là một lời chứng ô uế, phát xuất từ sự gian dối và hận thù. Chúa không cần một lời chứng như thế. Ngài muốn con người nhận ra Ngài qua những hành động yêu thương, qua lời giảng dạy chân lý, và cuối cùng, qua mầu nhiệm Thập giá và Phục sinh. Ngài muốn đức tin của chúng ta được xây dựng trên sự gặp gỡ cá vị và sự biến đổi của con tim, chứ không phải trên những lời tuyên bố giạt gân, dù là từ những thể lực siêu nhiên. Điều này cũng là một lời nhắc nhở cho chúng ta, rằng không phải mọi điều nghe có vẻ đúng, có vẻ siêu phàm đều xuất phát từ Thiên Chúa. Chúng ta cần có sự phân định của Chúa Thánh Thần để nhận ra đâu là sự thật đến từ Thiên Chúa và đâu là sự giả trá của thể gian và ma quỷ.

Sau một ngày lao nhọc đến kiệt sức, bất cứ ai cũng cần một giấc ngủ dài để hồi phục. Nhưng Chúa Giêsu thì khác. "Sáng sớm, lúc trời còn tối mịt, Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó." Đây chính là đỉnh cao, là nguồn mạch sức sống cho toàn bộ hoạt động của Chúa. Trước khi mặt trời của thể gian ló dạng, Chúa đã đi tìm kiếm vầng mặt trời của tâm hồn, đó chính là Chúa Cha. Trong khi cả thành phố còn đang chìm trong giấc ngủ, trong khi các môn đệ thân tín nhất vẫn còn mệt mỏi, Chúa đã một mình chỗi dậy. Ngài tìm đến một "nơi hoang vắng". Nơi hoang vắng đó không chỉ là một không gian địa lý vắng vẻ, mà còn là một không gian của tâm hồn, nơi Chúa có thể ở riêng với Cha của mình, thoát khỏi những tiếng tung hô, những lời cầu xin, những áp lực của đám đông. Trong sự thinh lặng và cô

tịch của buổi sớm mai, Chúa Giêsu đã làm gì? Ngài cầu nguyện. Ngài dâng lên Chúa Cha một ngày sống đã qua, với tất cả những việc Ngài đã làm. Ngài lắng nghe thánh ý Chúa Cha cho một ngày mới sắp bắt đầu. Ngài kín múc sức mạnh, tình yêu và sự khôn ngoan từ nguồn mạch vô tận là chính Chúa Cha. Đây chính là bí mật làm nên sức mạnh của Chúa Giêsu. Mọi hành động chữa lành, mọi lời rao giảng của Ngài đều bắt nguồn từ sự kết hợp mật thiết này. Ngài không hành động theo ý riêng, không tìm kiếm vinh quang cho bản thân, nhưng tất cả đều là để thi hành thánh ý Cha và tôn vinh Cha.

Bài học về cầu nguyện của Chúa thật sâu sắc. Giữa bộn bề công việc, giữa những đòi hỏi không ngừng của sứ vụ, Chúa vẫn ưu tiên cho việc cầu nguyện. Cầu nguyện không phải là một việc làm thêm khi có thời gian rảnh rỗi, nhưng là hơi thở, là sự sống của linh hồn. Nếu Chúa Giêsu, là Con Thiên Chúa, mà còn cần phải cầu nguyện như thế, phương chi là chúng ta, những con người yếu đuối và giới hạn. Chúng ta thường viện cớ bận rộn để bỏ bê cầu nguyện. Chúng ta lao vào hoạt động, phục vụ, nhưng rồi lại cảm thấy trống rỗng, kiệt sức và mất phương hướng. Phải chăng chúng ta đã quên tìm đến “nơi hoang vắng” của tâm hồn để gặp gỡ Chúa? Phải chăng chúng ta đang cố gắng làm việc của Chúa bằng sức riêng của mình mà quên kín múc năng lượng từ chính Ngài? Giờ cầu Thánh Thể này chính là một “nơi hoang vắng” tuyệt vời mà Chúa dành cho chúng ta, để chúng ta tạm gác lại mọi lo toan, và chỉ đơn giản là ở lại bên Chúa, lắng nghe và được Chúa đổ đầy.

Sự tĩnh lặng của Chúa bị phá vỡ. "Ông Si-môn và các bạn kéo nhau đi tìm. Khi gặp Người, các ông thưa: 'Mọi người đang tìm Thầy đấy!'". Câu nói của Phêrô phản ánh tâm trạng của đám đông và có lẽ của chính các ông. Họ muốn giữ Chúa lại cho riêng mình, cho thành Ca-phác-na-um. Họ đã chứng kiến quyền năng của Chúa, họ đã được hưởng những ơn lành từ Ngài. Thật dễ hiểu khi họ muốn Chúa ở lại, để tiếp tục chữa lành, để biến thành phố của họ thành một nơi không còn khổ đau. Đó là một ước muốn chính đáng, nhưng còn giới hạn. Các ông chưa hiểu hết được sứ mệnh của Thầy mình. Chúa Giêsu không đến chỉ để giải quyết những vấn đề của một địa phương, dù cấp bách đến đâu.

Và câu trả lời của Chúa đã mở ra một chân trời mới, một viễn cảnh vĩ đại hơn rất nhiều: "Chúng ta hãy đi nơi khác, đến các làng mạc chung quanh, để Thầy còn rao giảng ở đó nữa, vì Thầy ra đi cốt để làm việc đó." Trái tim của Chúa thuộc về tất cả mọi người. Sứ mệnh của Ngài mang tính phổ quát. Ngài không muốn bị giới hạn bởi một nhóm người hay một không gian nào. Ưu tiên hàng đầu của Chúa không chỉ là chữa lành các bệnh tật thể xác, mà là "rao giảng". Rao giảng Tin Mừng Nước Thiên Chúa, đó mới là lý do chính yếu "vì Thầy ra đi cốt để làm việc đó". Việc chữa lành là những dấu chỉ cụ thể, hữu hình của lòng thương xót Chúa và của quyền năng Nước Trời đang đến, nhưng lời rao giảng mới là thứ mang lại sự chữa lành tận căn, sự cứu độ vĩnh cửu cho linh hồn. Chúa biết rằng, dù Ngài có chữa lành hết mọi bệnh nhân ở Ca-phác-na-um, thì rồi họ cũng sẽ già đi, bệnh tật trở lại và cuối cùng cũng sẽ chết. Nhưng Lời của Ngài, Tin Mừng mà Ngài loan báo, sẽ mang lại cho họ sự sống đời đời.

Quyết định của Chúa là một sự từ bỏ. Ngài từ bỏ sự an toàn, sự nổi tiếng, sự tung hô mà Ngài đang có ở Ca-phác-na-um để lên đường đến những nơi xa lạ, "các làng mạc chung quanh". Ngài là một nhà truyền giáo không biết mệt mỏi, luôn thao thức để Tin Mừng được loan đi xa hơn. "Rồi Người đi khắp miền Ga-li-lê, rao giảng trong các hội đường của họ, và trừ quỷ." Một ngày sống của Chúa kết thúc và một hành trình mới lại bắt đầu, với cùng một nhịp điệu: rao giảng và chữa lành, lời nói đi đôi với việc làm, loan báo lòng thương xót của Cha và thể hiện lòng thương xót đó một cách cụ thể.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chiêm ngắm một ngày sống của Chúa, chúng con nhận ra mẫu gương hoàn hảo cho đời sống Kitô hữu. Chúa mời gọi chúng con hãy có một con tim biết chạnh lòng thương trước những nỗi đau của anh em, sẵn sàng "lại gần", "cầm lấy tay" và "nâng đỡ" những người đang đau khổ bên cạnh chúng con. Chúa dạy chúng con rằng ơn lành nhận được phải sinh hoa kết trái trong sự phục vụ. Chúa mời gọi chúng con hãy đặt trọn niềm tin vào quyền năng chữa lành của Chúa, mang tất cả những bệnh tật tâm hồn và thể xác của chúng con và của thế giới đến cho Chúa. Trên hết, Chúa dạy chúng con bài học về sự quân bình giữa hoạt động và cầu nguyện, giữa phục vụ tha nhân và kết hiệp với Chúa Cha. Xin cho chúng

con biết quý trọng những giây phút thinh lặng bên Chúa, để kín mức sức mạnh và ánh sáng cho sứ vụ của mình. Và cuối cùng, xin Chúa khơi dậy trong chúng con ngọn lửa nhiệt thành truyền giáo, để chúng con không chỉ giữ Chúa cho riêng mình, nhưng can đảm lên đường, "đi nơi khác", đến với những người chưa biết Chúa, để rao giảng về tình yêu cứu độ của Ngài. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được Lời Chúa soi dẫn và dạy dỗ, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình và ước nguyện chân thành:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đến nhà ông Phêrô, lại gần, cầm tay và đỡ bà nhạc mẫu của ông dậy khỏi cơn sốt. Chúng con xin Chúa hãy đến viếng thăm gia đình của mỗi chúng con. Xin Chúa lại gần những người đang đau yếu trong gia đình chúng con, những người đang phải chịu đựng những cơn sốt của bệnh tật thể xác, và cả những cơn sốt của sự nóng giận, ghen tương, buồn phiền trong tâm hồn. Xin Chúa hãy cầm lấy tay và nâng đỡ những người già cả, cô đơn, những người trẻ đang mất phương hướng, và những ai đang ngã quỵ dưới sức nặng của thập giá cuộc đời. Xin cho sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa chữa lành và phục hồi phẩm giá cho chúng con, để gia đình chúng con trở thành một cộng đoàn biết phục vụ Chúa và phục vụ lẫn nhau. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, khi mặt trời lặn, cả thành đã xúm lại trước cửa nhà Chúa, mang theo tất cả những nỗi thống khổ của họ. Giờ đây, chúng con cũng xin dâng lên Chúa thế giới của chúng con, với biết bao bệnh tật, đói nghèo, chiến tranh và bất công. Chúng con xin dâng cho Chúa những tâm hồn đang bị quỷ dữ của hận thù, chia rẽ, của tham lam và ích kỷ giam cầm. Xin Chúa đoái thương chữa lành những vết thương của nhân loại, giải thoát chúng con khỏi quyền lực của sự dữ, và đổ đầy tâm hồn chúng con bằng sự bình an và tình yêu của Chúa, để tất cả mọi người nhận biết Chúa là Đấng Cứu Độ duy nhất. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã dạy chúng con bài học quý giá về cầu nguyện khi một mình lánh ra nơi hoang vắng lúc trời còn tối mịt. Chúng con thú nhận rằng, giữa những ồn ào và vội vã của cuộc sống, chúng con thường quên mất việc tìm đến Chúa. Xin Chúa ban cho chúng con lòng khao khát được ở lại bên Chúa, giúp chúng con biết tạo ra những "nơi hoang vắng" trong ngày sống của mình để gặp gỡ Chúa Cha. Xin cho chúng con hiểu rằng mọi hoạt động của chúng con sẽ trở nên vô ích nếu không được bắt nguồn từ sự kết hợp mật thiết với Chúa. Xin cho giờ chiều này và những giây phút cầu nguyện riêng tư củng cố đức tin và tăng thêm sức mạnh cho chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, trước lời mời gọi ở lại của các môn đệ, Chúa đã cương quyết lên đường để rao giảng Tin Mừng cho các làng mạc khác, vì đó là sứ mệnh của Chúa. Xin Chúa cũng khơi dậy trong lòng mỗi người chúng con tinh thần truyền giáo hăng say ấy. Xin cho chúng con đừng giữ Chúa cho riêng mình, đừng chỉ tìm kiếm sự an ủi và lợi ích cá nhân. Xin thúc đẩy chúng con can đảm bước ra khỏi sự an toàn của bản thân, để đến với những người chung quanh, những người chưa biết Chúa, và loan báo cho họ về tình yêu và lòng thương xót của Ngài bằng chính lời nói và đời sống chứng tá của chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHÀU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chiều thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân Chúa vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con trong giờ phút hồng phúc này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được kín múc sức sống từ Thánh Tâm yêu thương của Ngài. Chúng con cảm tạ Chúa đã đến trong cuộc đời chúng con như một người bạn, đã chữa lành chúng con như một vị thầy thuốc, đã dạy dỗ chúng con như một người thầy và đã sai chúng con đi như một nhà truyền giáo vĩ đại.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phiền, những trách nhiệm và cả những thử thách. Xin Chúa đừng để chúng con trở về một mình. Xin hãy cùng đi với chúng con. Xin cho sự bình

an của Chúa ở lại trong tâm hồn chúng con, xua tan mọi lo âu, sợ hãi. Xin cho ánh sáng Lời Chúa tiếp tục soi dẫn những bước chân chúng con đi trong chân lý và tình yêu. Xin cho sức mạnh của Thánh Thể Chúa trở thành nguồn năng lượng cho chúng con, giúp chúng con vượt qua mọi yếu đuối và can đảm làm chứng cho Chúa giữa đời.

Xin biến đổi chúng con thành những khí cụ của lòng thương xót Chúa. Xin cho đôi tay của chúng con biết "lại gần" và "nâng đỡ" những người đau khổ. Xin cho môi miệng chúng con không ngừng loan báo Tin Mừng của Chúa cho những người chúng con gặp gỡ. Xin cho cuộc đời chúng con, sau khi được Chúa chữa lành, trở thành một bài ca phục vụ không ngừng.

Chúng con xin dâng tất cả những người thân yêu trong gia đình, bạn bè, và cả những người chúng con có trách nhiệm cầu nguyện cho họ trong bàn tay quan phòng của Chúa. Xin Chúa chúc lành và thánh hóa mọi công việc, mọi dự định của chúng con. Xin cho tất cả những gì chúng con suy nghĩ, nói năng và hành động, đều được bắt đầu từ nơi Chúa và hoàn tất trong Chúa, để danh Chúa được cả sáng và Nước Chúa được trị đến muôn đời. Amen.

Thứ Năm, ngày 15 tháng 1

Tin Mừng: Mc 1, 40-45

CHỦ ĐỀ: “TÔI MUỐN, ANH HÃY ĐƯỢC SẠCH”

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Giờ đây, trong sự tĩnh lặng và thiêng liêng của ngôi thánh đường, chúng ta cùng nhau quy tụ trước sự hiện diện sống động và yêu thương của Chúa Giêsu trong Bí Tích Thánh Thể. Chúng ta đến đây không phải vì chúng ta xứng đáng, nhưng vì chúng ta được mời gọi bởi chính Tình Yêu. Trước mặt chúng ta là Vị Thiên Chúa đã làm người, đã đi vào trần gian, đã sống giữa chúng ta và đã không ngần ngại chạm đến những nỗi đau sâu thẳm nhất của kiếp người. Ngài đang ở đây, thật gần, đang chờ đợi mỗi người chúng ta.

Trong tâm tình của giờ chiều hôm nay, Lời Chúa theo Thánh Maccô sẽ dẫn chúng ta đến với một cuộc gặp gỡ đầy biến đổi: cuộc gặp gỡ giữa Chúa Giêsu và một người phong hủi. Hình ảnh người phong hủi trong xã hội Do Thái xưa kia không chỉ là một bệnh nhân mang trong mình nỗi đau về thể xác, mà còn là một con người bị gạt ra bên lề xã hội, bị xem là ô uế, phải sống trong cô độc và tủi nhục. Họ là hiện thân của sự cùng khổ, của nỗi đau bị chối từ và sự tuyệt vọng.

Nhìn vào hình ảnh người phong hủi đó, chúng ta hãy can đảm nhìn vào chính tâm hồn mình. Có lẽ chúng ta không mang trên thân xác những vết lở loét của bệnh tật, nhưng tâm hồn chúng ta, cuộc đời chúng ta có lẽ cũng đang mang những chứng “phong hủi” của riêng mình. Đó có thể là bệnh phong của tội lỗi, của những thói quen xấu cứ gặm nhấm sự thanh sạch của linh hồn. Đó có thể là bệnh phong của sự ích kỷ, của lòng kiêu ngạo đã khiến chúng ta tự xây nên những bức tường ngăn cách mình với Thiên Chúa và với anh em. Đó có thể là bệnh phong của sự nguội lạnh, khô khan trong đời sống đức tin, khiến tâm hồn chúng ta ra chai đá và mất đi cảm thức về sự thánh thiêng. Đó cũng có thể là bệnh phong của những nỗi buồn sâu, lo âu, của những vết thương lòng trong quá khứ chưa được chữa lành, khiến chúng ta mất đi niềm vui và bình an.

Như người phong hủi năm xưa, hôm nay chúng ta cũng đến trước Thánh Thể Chúa. Chúng ta đến không phải để che giấu, nhưng là để phơi bày tất cả những yếu đuối, những “vết lở” trong tâm hồn mình cho Chúa thấy. Chúng ta đến với một niềm xác tín và một lời van xin tha thiết như anh: “Lạy Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho con được sạch”. Giờ chiều này là cơ hội quý báu để chúng ta để cho ánh mắt đầy trắc ẩn của Chúa Giêsu nhìn sâu vào tâm hồn mình, để cho bàn tay quyền năng của Ngài chạm đến và chữa lành. Xin cho sự thinh lặng trước Thánh Thể giúp chúng ta lắng nghe được tiếng Chúa nói trong lòng: “Tôi muốn, anh hãy được sạch”. Xin cho chúng ta ra về sau giờ chiều này với một tâm hồn được thanh tẩy, một con tim được đổi mới và một cuộc đời được biến đổi bởi quyền năng và tình thương của Chúa.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con chúc tụng Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã không để chúng con mồ côi, nhưng đã ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí Tích Thánh Thể cao vời. Giờ đây, trước sự hiện diện uy linh và khiêm hạ của Chúa nơi tấm bánh nhỏ bé, tâm hồn chúng con trào dâng một niềm xác tín vào tình thương của Chúa. Chúa đang ở đây, thật gần, đang nhìn chúng con bằng ánh mắt trìu mến, đang lắng nghe từng nhịp đập của con tim chúng con, và đang chờ đợi tiếng lòng của mỗi người chúng con.

Lạy Chúa, chúng con đến trước nhan thánh Chúa với tất cả con người thật của chúng con: yếu đuối, mỏng giòn và tội lỗi. Chúng con giống như người phong hủi trong Tin Mừng hôm nay. Thân xác chúng con có thể lành lặn, nhưng tâm hồn chúng con lại đầy những vết thương, những mảng tối mà chúng con thường cố gắng che đậy. Có những vết phong của sự kiêu ngạo, luôn muốn đề cao bản thân và hạ thấp người khác. Có những vết phong của sự ghen tị, làm chúng con khó chịu trước thành công và hạnh phúc của anh em. Có những vết phong của sự ham muốn bất chính, kéo chúng con xa rời sự trong sạch mà Chúa mời gọi. Có những vết phong của sự giận hờn, oán ghét, của những tổn thương không chịu tha thứ, đang ngày

đêm gặm nhấm sự bình an trong tâm hồn. Lại có cả những vết phong của sự lười biếng, chán nản trong việc lành, sự nguội lạnh trong cầu nguyện và khô khan trong các mối tương quan. Lạy Chúa, đó là những chứng bệnh thật sự đang làm chúng con ra ô uế, đang cách ly chúng con khỏi tình yêu của Chúa và sự hiệp thông với mọi người.

Nhưng lạy Chúa, hôm nay chúng con không đến trong tuyệt vọng. Chúng con đến với một niềm hy vọng lớn lao, bởi vì chúng con biết Chúa là Đấng quyền năng và giàu lòng thương xót. Như người phong hủi đã dám vượt qua mọi rào cản của luật lệ và xã hội để đến với Chúa, chúng con cũng xin được can đảm đến gần bên Chúa. Chúng con xin phủ phục dưới chân Chúa, trong thân phận khốn cùng của mình, và thưa lên với tất cả lòng tin tưởng và phó thác: "Lạy Ngài, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho con được sạch". Lạy Chúa, chúng con không dám đòi hỏi, không dám ra điều kiện với Chúa. Chúng con chỉ biết phó dâng tất cả con người chúng con trong bàn tay quan phòng đầy yêu thương của Chúa. Chúng con tin rằng chỉ một lời của Chúa, tâm hồn chúng con sẽ được chữa lành. Chỉ một cái chạm của Chúa, đời con sẽ được biến đổi. Xin Chúa nhìn đến chúng con với lòng trắc ẩn, như Chúa đã chạnh lòng thương anh phong hủi năm xưa. Xin đừng ngoảnh mặt làm ngơ trước tiếng kêu van của chúng con. Xin cho giờ phút này, trong sự thinh lặng thánh thiêng, chúng con cảm nhận được sự hiện diện chữa lành của Chúa đang bao bọc, ủi an và thanh tẩy tâm hồn chúng con. Amen.

LỜI CHÚA

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Maccô (Mc 1, 40-45)

Khi ấy, có một người bị phong hủi đến gặp Đức Giêsu, anh ta quỳ xuống van xin rằng: "Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch."

Đức Giêsu chạnh lòng thương giơ tay đụng vào anh và bảo: "Tôi muốn, anh hãy được sạch."

Lập tức, bệnh phong hủi biến khỏi anh, và anh được sạch.

Nhưng Người nghiêm giọng đuổi anh đi ngay và bảo anh: "Coi chừng, đừng nói gì với ai cả, nhưng hãy đi trình diện tư tế, và vì anh đã được lành sạch, thì hãy dâng những gì ông Môsê đã truyền, để làm chứng cho người ta biết."

Nhưng vừa đi khỏi, anh đã bắt đầu rao truyền và tung tin ấy khắp nơi, đến nỗi Đức Giêsu không thể công khai vào thành nào được, mà phải ở lại những nơi hoang vắng ngoài thành. Và dân chúng từ khắp nơi kéo đến với Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Thưa cộng đoàn, đoạn Tin Mừng ngắn gọn chúng ta vừa nghe không chỉ đơn thuần là một câu chuyện kể về một phép lạ chữa bệnh. Sâu xa hơn, đây là một bức tranh sống động về lòng thương xót của Thiên Chúa và hành trình tìm kiếm ơn cứu độ của con người. Mỗi chi tiết, mỗi lời nói, mỗi cử chỉ trong trình thuật đều mở ra cho chúng ta những chiều kích suy niệm sâu sắc về mối tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa và với tha nhân, đặc biệt là khi chúng ta đang chiêm ngắm chính Chúa Giêsu hiện diện nơi Thánh Thể.

Trước hết, chúng ta hãy nhìn thật kỹ vào nhân vật trung tâm của nỗi đau: người phong hủi. Để hiểu được sự can đảm phi thường của anh, chúng ta phải hiểu được nỗi thống khổ tột cùng của anh. Bệnh phong cùi thời đó không chỉ là một căn bệnh thể lý gây đau đớn, tàn phá dung nhan và thân xác, mà còn là một bản án xã hội và tôn giáo. Người phong hủi bị coi là kẻ ô uế, bị Thiên Chúa trừng phạt vì tội lỗi của mình hoặc của tổ tiên. Họ bị buộc phải rời xa gia đình, ly khai khỏi cộng đoàn, phải sống vật vờ ở những nơi hoang vắng. Họ phải mặc quần áo rách rưới, xõa tóc, che râu, và khi có người đến gần, họ phải la lên: "Ô uế! Ô uế!" để mọi người tránh xa. Họ là những cái bóng sống dở chết dở, mang trong mình nỗi đau kép: nỗi đau thể xác bị bệnh tật hành hạ và nỗi đau tinh thần bị xã hội ruồng bỏ, bị xem như đã chết dù vẫn đang còn thở. Cuộc đời họ là một chuỗi ngày dài của sự cô đơn, tủi nhục và tuyệt vọng.

Thế nhưng, giữa đêm đen của cuộc đời, người đàn ông này đã nghe được một tia sáng. Anh đã nghe nói về một vị Thầy tên là Giêsu, một người có quyền năng chữa lành và có một trái tim nhân hậu. Và thế là, một niềm hy vọng đã nhen lên trong tâm hồn tưởng chừng đã chai sạn của anh. Niềm hy vọng đó đã biến thành hành động. Anh đã làm một việc không tưởng: “đến gặp Đức Giêsu”. Anh đã phá vỡ mọi quy tắc của Lễ Luật Môsê, vượt qua mọi rào cản của sự kỳ thị xã hội. Anh bất chấp nguy cơ bị xua đuổi, bị ném đá, để tìm đến nguồn hy vọng duy nhất của đời mình. Hành động này cho thấy sự khao khát được chữa lành, khao khát được làm người của anh mãnh liệt đến nhường nào. Anh không chỉ đến, mà còn “quỳ xuống van xin”. Cái quỳ gối của anh chứa đựng tất cả sự khiêm tốn, sự nhận biết thân phận yếu hèn của mình, và một niềm tin tưởng tuyệt đối vào quyền năng của Đức Giêsu. Và rồi, lời van xin của anh cất lên, một lời cầu nguyện được xem là mẫu mực cho mọi lời cầu nguyện của chúng ta: “Nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho tôi được sạch.” Lời cầu nguyện này thật phi thường. Anh không đòi hỏi, không yêu sách. Anh không nói: “Xin chữa tôi” hay “Hãy làm tôi sạch”. Anh đặt trọn vẹn ý muốn của mình dưới ý muốn của Chúa: “Nếu Ngài muốn”. Điều này cho thấy sự phó thác tuyệt đối. Đồng thời, anh cũng tuyên xưng một đức tin sắt đá: “Ngài có thể làm cho tôi được sạch”. Anh không hoài nghi, không do dự. Anh biết chắc rằng, chỉ cần Đức Giêsu muốn, thì phép lạ sẽ xảy ra.

Trong giờ chầu này, chúng ta được mời gọi nhìn lại chính mình qua hình ảnh người phong hủi. Có lẽ nào trong cuộc sống, chúng ta cũng đang mang những chứng phong hủi của riêng mình? Đó là thứ phong hủi của tội lỗi, những đam mê xấu xa đang dần ăn mòn sự trong trắng của tâm hồn, khiến chúng ta trở nên chai lì trước tiếng nói của lương tâm và lời mời gọi của Thiên Chúa. Đó là thứ phong hủi của sự ích kỷ và kiêu ngạo, khiến chúng ta tự cô lập mình trong cái tôi của bản thân, không thể mở lòng ra với người khác, luôn nhìn anh em bằng con mắt xét đoán và chỉ trích. Đó là thứ phong hủi của sự giả hình, của một đời sống đức tin hai mặt: bên ngoài tỏ ra đạo đức nhưng bên trong thì trống rỗng, nguội lạnh. Đó là thứ phong hủi của những vết thương lòng, của sự oán giận, ghen ghét không được chữa lành, khiến tâm hồn chúng ta lúc nào cũng nặng trĩu và không tìm thấy bình an. Những chứng bệnh này, dù không ai thấy, nhưng nó đang thực sự khiến

chúng ta ra “ô ứ” trước mặt Chúa, và tự tách mình ra khỏi sự hiệp thông yêu thương với cộng đoàn. Chúng ta có đủ can đảm để nhận ra và thừa nhận những chứng bệnh của mình không? Chúng ta có dám vượt qua sự sợ hãi, sự ngại ngùng, sự tự ái để chạy đến với Chúa Giêsu Thánh Thể như người phong hủi năm xưa không? Chúng ta có dám quỳ xuống và thưa với Chúa bằng tất cả sự khiêm tốn và phó thác: “Lạy Chúa, con biết con yếu đuối, con bất xứng. Nhưng nếu Ngài muốn, Ngài có thể thanh tẩy con, chữa lành con, biến đổi con”?

Đối diện với nỗi đau và niềm tin của người phong hủi là phản ứng của Đức Giêsu. Tin Mừng ghi lại một chi tiết vô cùng cảm động: “Đức Giêsu chạnh lòng thương”. Cụm từ “chạnh lòng thương” trong nguyên ngữ Hy Lạp (*splanchnizomai*) không chỉ diễn tả một sự thương cảm thoáng qua, mà là một sự rung động sâu sắc từ tận đáy lòng, từ trong chính phủ tạng. Nó diễn tả một tình thương mang tính nội tạng, một sự đồng cảm đến mức cảm nhận được nỗi đau của người khác như là của chính mình. Chúa Giêsu đã không nhìn người phong hủi bằng con mắt ghê tởm hay xa lánh của xã hội. Ngài đã nhìn thấy đằng sau dáng vẻ tàn tạ, lở loét ấy là một con người đang đau khổ, một hình ảnh của Thiên Chúa đang bị tổn thương, một tâm hồn đang khao khát được yêu thương và chữa lành. Trái tim của Ngài đã rung lên những nhịp đập của lòng thương xót. Lòng thương xót này không dừng lại ở cảm xúc, mà biến thành hành động.

Và hành động ấy thật gây sốc, thật phá cách: “giơ tay đụng vào anh”. Đây là một cử chỉ không thể tin được đối với người Do Thái thời bấy giờ. Theo luật, ai đụng vào người phong hủi sẽ bị coi là ô ứ. Nhưng Chúa Giêsu đã vượt lên trên mọi luật lệ. Ngài không sợ bị ô ứ. Ngài muốn phá vỡ bức tường ngăn cách của sự kỳ thị và cô lập. Cái chạm của Ngài không phải là một cái chạm miễn cưỡng, mà là một cái chạm đầy yêu thương, trân trọng và chữa lành. Qua cái chạm đó, Ngài muốn nói với người phong hủi rằng: “Con không đáng ghê tởm. Con vẫn là một con người quý giá. Ta ở đây với con. Ta chia sẻ nỗi đau với con.” Cái chạm của Ngài đã trả lại cho anh phẩm giá con người trước khi trả lại cho anh sức khỏe thể xác. Khi Chúa Giêsu chạm vào sự ô ứ, Ngài không bị lây nhiễm sự ô ứ, mà ngược lại, sự thánh thiện của Ngài đã thanh tẩy sự ô ứ ấy. Đây chính là mầu nhiệm của ơn cứu

độ. Chúa Giêsu đã đến để gánh lấy sự ô uế tội lỗi của nhân loại, để qua sự tiếp xúc với Ngài, chúng ta được trở nên trong sạch.

Sau cái chạm đầy quyền năng ấy là lời phán của Ngài: “Tôi muốn, anh hãy được sạch.” Lời của Chúa là Lời sáng tạo. Giống như khi xưa Ngài phán “Hãy có ánh sáng” và liền có ánh sáng, thì giờ đây, khi Ngài phán “hãy được sạch”, lập tức quyền năng của Thiên Chúa hành động, bệnh tật phải lui đi, sự thanh sạch được tái lập. Quyền năng của Chúa không đến từ sự lạnh lùng, xa cách, mà đến từ một ý muốn yêu thương: “Tôi muốn”. Thiên Chúa không chỉ “có thể” chữa lành, mà Ngài thực sự “muốn” chữa lành chúng ta. Ngài khao khát cho chúng ta được sống, được hạnh phúc, được giải thoát khỏi mọi xiềng xích của tội lỗi và sự chết.

Giờ đây, trước Thánh Thể, chúng ta hãy chiêm ngắm chính Chúa Giêsu đang hiện diện. Ngài vẫn là Đấng “chạnh lòng thương” khi nhìn thấy những gánh nặng, những nỗi đau, những vết thương mà chúng ta mang trong lòng. Ngài không bao giờ từ chối một ai chạy đến với Ngài. Mỗi khi chúng ta rước lễ, đó không chỉ là chúng ta đón nhận một tấm bánh, mà là chúng ta để cho chính Chúa Giêsu Thánh Thể “chạm” vào chúng ta một cách sâu xa nhất, từ bên trong con người chúng ta. Cái chạm của Ngài qua Bí Tích Thánh Thể có sức mạnh thanh tẩy chúng ta khỏi tội lỗi, chữa lành những tổn thương tinh thần, ban cho chúng ta sức mạnh để chiến thắng cám dỗ, và phục hồi lại cho chúng ta phẩm giá làm con Thiên Chúa. Vấn đề là chúng ta có thực sự tin vào quyền năng của cái chạm ấy không? Chúng ta có khao khát được Ngài chạm đến và biến đổi không?

Cuối cùng, câu chuyện kết thúc với một sự nghịch lý. Sau khi được chữa lành, người đàn ông được Chúa Giêsu căn dặn “đừng nói gì với ai cả”, nhưng anh đã không thể giữ im lặng. Niềm vui quá lớn, ơn lành quá lớn đã khiến anh phải “rao truyền và tung tin ấy khắp nơi”. Anh trở thành một chứng nhân không mệt mỏi cho lòng thương xót của Chúa. Ngược lại, chính Đức Giêsu, Đấng chữa lành, lại “không thể công khai vào thành nào được, mà phải ở lại những nơi hoang vắng ngoài thành”. Có một sự hoán đổi vị trí. Người từng bị xua đuổi vào nơi hoang vắng nay được tái hòa nhập cộng đoàn, còn Đấng tái hòa nhập cho anh thì lại phải lui ra nơi hoang vắng. Điều

này báo trước mầu nhiệm Vượt Qua, khi Chúa Giêsu, Đấng vô tội, đã gánh lấy tội lỗi của chúng ta, đã chịu bị loại trừ, bị treo trên thập giá bên ngoài thành Giêrusalem, để chúng ta, những kẻ tội lỗi, được hòa giải với Thiên Chúa và được gia nhập vào cộng đoàn các thánh.

Cuộc gặp gỡ với Chúa Giêsu đã biến đổi hoàn toàn cuộc đời người phong hủi. Anh không chỉ được sạch bệnh, mà còn trở thành một nhà truyền giáo. Ổn chữa lành mà chúng ta nhận được từ Chúa cũng không phải là một món quà để giữ cho riêng mình. Mỗi khi chúng ta được Chúa tha thứ trong Bí tích Hòa Giải, mỗi khi chúng ta được Chúa nuôi dưỡng bằng Mình và Máu Thánh Ngài, chúng ta cũng được mời gọi trở nên những chứng nhân cho lòng thương xót của Chúa. Chúng ta không thể im lặng. Cuộc đời của chúng ta, lời nói và việc làm của chúng ta phải trở thành một lời loan báo về một Thiên Chúa giàu lòng thương xót, một Thiên Chúa luôn muốn và luôn có thể chữa lành và cứu độ. Chúng ta có sẵn sàng ra đi từ giờ chầu này để chia sẻ niềm vui được Chúa yêu thương và chữa lành cho những người đang sống trong “vùng hoang vắng” của sự cô đơn, thất vọng và tội lỗi quanh chúng ta không?

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con khi chiêm ngắm mầu nhiệm tình yêu này, chúng con biết can đảm chạy đến với Chúa với tất cả con người yếu đuối của chúng con. Xin cho chúng con cảm nhận được ánh mắt “chạnh lòng thương” của Chúa đang nhìn chúng con. Xin cho chúng con được bàn tay Chúa chạm đến và chữa lành. Và xin ban cho chúng con niềm vui và sức mạnh để trở thành những chứng nhân trung thành cho tình yêu cứu độ của Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ sự: Anh chị em thân mến,

Chúa Giêsu là Đấng giàu lòng thương xót và quyền năng. Ngài không bao giờ từ chối lời van xin của những ai có lòng tin. Trong niềm tin tưởng vào tình thương của Ngài, chúng ta hãy dâng lên những lời nguyện xin tha thiết:

Chúng ta cùng cầu xin cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Hội Thánh. Xin cho các vị chủ chăn luôn có được trái tim “chạnh lòng thương” của Chúa Giêsu, không sợ hãi “chạm” đến những nỗi đau, những vết thương và cả những “sự ô ướ” của con người trong xã hội hôm nay. Xin cho Hội Thánh luôn là mái nhà rộng mở, là nơi những người bị bỏ rơi, những người tội lỗi tìm thấy được sự an ủi, lòng thương xót và ơn chữa lành của Thiên Chúa. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cùng cầu xin cho những người đang phải đau khổ vì bệnh tật thể xác cũng như tinh thần, đặc biệt là những người đang mang trong mình những chứng “phong hủ” của thời đại như: nghiện ngập, tuyệt vọng, trầm cảm, hoặc bị xã hội kỳ thị, xa lánh. Xin Chúa là niềm hy vọng và là sức mạnh nâng đỡ họ. Xin cho họ can đảm tìm đến với Chúa và cảm nhận được bàn tay yêu thương của Ngài đang chạm đến và chữa lành cuộc đời họ. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cùng cầu xin cho mỗi người trong cộng đoàn chúng ta. Chúng ta thường dễ dàng xét đoán và xa lánh những người mà chúng ta cho là “ô ướ” vì lầm lỗi, yếu đuối của họ. Xin Chúa thanh tẩy con mắt và trái tim của chúng ta, giúp chúng ta biết nhìn anh chị em mình bằng ánh mắt của Chúa, để thay vì lên án, chúng ta biết cảm thông, nâng đỡ và dẫn đưa họ về lại với tình thương của Chúa và của cộng đoàn. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cùng cầu xin cho mỗi người chúng ta đang hiện diện trong giờ chầu này. Giống như người phong hủ, chúng ta cũng có những yếu đuối và tội lỗi cần được Chúa chữa lành. Xin cho chúng ta luôn có được sự khiêm tốn để nhận ra thân phận của mình, có được lòng tin sắt son để chạy đến với Chúa, và có được sự phó thác để thưa lên: “Lạy Chúa, nếu Ngài muốn, Ngài có thể làm cho con được sạch”. Xin cho ơn thánh từ Bí Tích Thánh Thể biến đổi chúng ta nên những chứng nhân vui mừng cho lòng thương xót của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân vì giờ phút hồng phúc Chúa đã ban cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được cảm nhận tình yêu chữa lành của Ngài. Chúng con cảm tạ Chúa vì qua hình ảnh người phong hủi, Chúa đã dạy chúng con bài học về niềm tin, sự khiêm nhường và phó thác. Qua hành động và lời nói của Chúa, chúng con lại một lần nữa được xác tín vào lòng thương xót vô biên của một vị Thiên Chúa không ghê sợ sự ô uế của chúng con, nhưng luôn “chạm lòng thương” và sẵn sàng chạm đến để cứu độ chúng con.

Giờ chiều đã kết thúc, chúng con sắp phải trở về với cuộc sống đời thường, với những bồn phiền và những thách đố hằng ngày. Xin tình yêu của Chúa từ Thánh Thể tiếp tục ở lại trong tâm hồn chúng con. Xin quyền năng của Chúa củng cố sự yếu đuối của chúng con. Xin ánh sáng của Chúa soi dẫn những bước đi của chúng con.

Xin cho chúng con khi ra về, biết mang theo tâm tình của người đã được chữa lành: một trái tim chan chứa niềm vui và lòng biết ơn, một đôi môi không ngừng loan truyền về lòng nhân hậu của Chúa, và một cuộc đời trở thành chứng tá sống động cho quyền năng biến đổi của tình yêu Ngài. Xin giúp chúng con có đủ can đảm và tình yêu để “chạm” đến những anh chị em đang đau khổ, cô đơn, bị gạt ra bên lề, để qua chúng con, họ cũng cảm nhận được chính Chúa đang chạm đến cuộc đời họ.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ của Đấng Cứu Độ và là nơi nương náu của các tội nhân, xin Mẹ đồng hành và gìn giữ chúng con luôn mãi trong tình yêu của Chúa Giêsu, Con của Mẹ, Đấng hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Sáu, ngày 16 tháng 1

Tin Mừng: Mc 2, 1-12

CHÚA GIÊSU, ĐÁNG CHỮA LÀNH TÂM HỒN VÀ THỂ XÁC

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút linh thiêng này, cộng đoàn chúng con quy tụ về đây, trước tôn nhan cực thánh của Chúa, nơi Tấm Bánh Thánh thiêng đơn sơ và nhỏ bé. Chúng con tìm về đây như dân chúng thành Capharnaum ngày xưa, họ chen chúc nhau trong ngôi nhà chật hẹp chỉ để được nghe Chúa giảng dạy, để được ở gần bên Chúa, để được nhìn thấy Chúa. Giờ đây, chúng con cũng khao khát được ở gần bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa vang vọng trong tâm hồn, và được chiêm ngắm tình yêu vô biên của Chúa đang hiện diện cách sống động nơi Bí tích Thánh Thể.

Trong thinh lặng của ngôi nhà thờ này, chúng con cảm nhận được sự hiện diện của Chúa thật gần gũi. Chúa đang ở đây, ngay trước mắt chúng con, đang chờ đợi chúng con với trái tim rộng mở. Chúa không phải là một vị Thiên Chúa xa xôi, nhưng là một người Cha, một người Bạn, một vị Lương Y Thần Thiện đang kiên nhẫn đợi từng người con tìm về. Chúng con xin dâng lên Chúa mọi con người của chúng con: với những niềm vui và hy vọng, những ưu sầu và lo lắng. Chúng con dâng lên Chúa cả những gánh nặng của cuộc đời, những yếu đuối của bản thân, những tội lỗi đã làm chúng con xa cách Chúa và anh chị em.

Tin Mừng hôm nay thuật lại một phép lạ thật cảm động: Chúa đã chữa lành một người bại liệt. Nhưng phép lạ vĩ đại hơn cả việc chữa lành thể xác, chính là việc Chúa đã tha thứ tội lỗi cho anh. Chúa đã nhìn thấy điều sâu thẳm nhất, căn bệnh trầm trọng nhất đang làm anh tê liệt, đó chính là tội lỗi. Giờ đây, khi chiêm ngắm Thánh Thể Chúa, chúng con cũng nhận ra rằng, mỗi người chúng con, cách này hay cách khác, cũng là những người bại liệt. Chúng con bị tê liệt bởi sự ích kỷ, bởi lòng ghen ghét, bởi những đam mê bất chính. Chúng con bị tê liệt bởi sự lười biếng trong đời sống đức tin, bởi nỗi sợ hãi không dám sống chứng nhân cho Chúa. Chúng con bị tê liệt bởi sự vô cảm trước nỗi đau của anh chị em.

Chúng con đến đây hôm nay, không chỉ một mình, nhưng có lẽ chúng con cũng được đưa đến nhờ đức tin của người khác – của cha mẹ, của bạn bè, của cộng đoàn. Như bốn người bạn khiêng người bại liệt, họ đã không quản ngại khó khăn, đã sáng tạo một cách táo bạo là dỡ mái nhà để đưa bạn mình đến với Chúa. Xin cho chúng con cũng có được đức tin mạnh mẽ và lòng yêu mến tha thiết như vậy. Xin cho giờ cầu nguyện này là thời gian để đức tin của chúng con được củng cố, để tâm hồn chúng con được chữa lành, và để chúng con học được cách đưa anh chị em mình đến gần hơn với Trái Tim Nhân Lành của Chúa. Xin Chúa Thánh Thần soi sáng và hướng dẫn chúng con trong giờ cầu nguyện này, để chúng con biết mở lòng lắng nghe và đón nhận ơn Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trong sự thinh lặng thánh thiêng, con xin được dâng trọn tâm hồn mình trước Thánh Nhan Chúa. Con không dám ngược mắt nhìn lên, vì con biết mình tội lỗi và bất xứng. Con chỉ biết thinh lặng và chiêm ngắm. Con chiêm ngắm một vị Thiên Chúa quyền năng vô cùng, Đấng tạo thành trời đất vạn vật, mà giờ đây lại ẩn mình khiêm hạ trong hình bánh mỏng manh. Tình yêu nào cao vời hơn thế? Sự khiêm nhường nào sâu thẳm cho bằng? Chúa đã tự hạ mình xuống để ở lại với chúng con, để trở nên của ăn nuôi dưỡng linh hồn chúng con, để trở thành người bạn đồng hành thân thiết trên mọi nẻo đường đời. Con thờ lạy Chúa, con chúc tụng Chúa, và con cảm tạ Chúa vì hồng ân khôn tả này.

Lạy Chúa, khi nhìn ngắm Chúa, con cũng nhìn lại chính cõi lòng mình. Con thấy mình cũng giống như người bại liệt trong Tin Mừng. Có lẽ tay chân con vẫn lành lặn, thân xác con vẫn khỏe mạnh, nhưng tâm hồn con thì đang bị bại liệt, đang nằm bất động trên chiếc "cáng" của tội lỗi và yếu đuối. Con bị bại liệt bởi sự kiêu ngạo, luôn cho mình là trung tâm, không nhìn thấy nhu cầu của người khác. Con bị bại liệt bởi sự lười biếng thiêng liêng, ngại cầu nguyện, ngại hy sinh, ngại dấn thân phục vụ. Con bị bại liệt bởi những đam mê trần thế, những quyến luyến vật chất, những dính bén tình cảm đã trói buộc con, khiến con không thể vươn tâm hồn lên tới Chúa. Con bị bại liệt bởi sự oán giận, bởi những tổn thương không chịu chữa lành, những tha

thứ không thể cho đi, biến trái tim con thành một nhà tù tâm tối. Con nằm đó, bất lực, không thể tự mình đứng dậy, không thể tự mình bước đi trong đường lối của Chúa. Con thực sự cần đến lòng thương xót của Chúa, cần đến quyền năng chữa lành của Ngài.

Con cũng nhìn thấy hình ảnh bốn người bạn khiêng người đau yếu. Con nhận ra rằng trong cuộc đời, con cũng đã được nhiều người "khiêng" đến với Chúa. Đó là lời cầu nguyện âm thầm của mẹ cha, là sự hướng dẫn của quý cha, quý thầy, là lời khuyên chân thành của bạn bè, là sự nâng đỡ của cộng đoàn. Họ đã không bỏ rơi con trong cơn bại liệt thiêng liêng. Họ đã dùng đức tin và tình yêu của mình để phá vỡ những "mái nhà" của sự cứng lòng, của sự tuyệt vọng nơi con, để đặt con xuống trước mặt Chúa. Con xin tạ ơn Chúa vì những con người ấy, vì tình yêu thương và đức tin của họ. Xin Chúa trả công bội hậu cho họ. Và lạy Chúa, xin cho con cũng trở thành một người bạn như thế, biết nhạy bén nhận ra những anh chị em đang đau khổ, đang bại liệt tâm hồn xung quanh con, để con can đảm, kiên trì và sáng tạo, tìm mọi cách đưa họ đến với Chúa, nguồn mạch của sự sống và ơn cứu độ. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy nhìn đến đức tin non yếu của con và của cộng đoàn chúng con, và xin thương xót chữa lành chúng con. Amen.

LỜI CHÚA: Mc 2, 1-12

Ít ngày sau, Đức Giê-su trở lại thành Ca-phác-na-um. Hay tin Người ở nhà, dân chúng tụ tập lại, đông đến nỗi trong nhà ngoài sân không còn chỗ đứng. Người giảng lời cho họ. Bấy giờ người ta đem đến cho Đức Giê-su một người bại liệt, có bốn người khiêng. Nhưng vì dân chúng quá đông, nên họ không sao khiêng người ấy đến gần Người được. Họ mới dỡ mái nhà, ngay trên chỗ Người ngồi, làm thành một lỗ hổng rồi thả người bại liệt nằm trên chõng xuống. Thấy họ có lòng tin như vậy, Đức Giê-su bảo người bại liệt: “Này con, con đã được tha tội rồi.” Nhưng có mấy kinh sư đang ngồi đó, họ nghĩ thầm trong bụng rằng: “Sao ông này lại ăn nói như vậy? Ông ta nói phạm thượng! Ai có quyền tha tội, ngoài một mình Thiên Chúa?” Tâm trí Đức Giê-su thấu biết ngay họ đang nghĩ thầm như thế, Người mới bảo họ: “Sao trong bụng các ông lại nghĩ ngợi những điều ấy? Trong hai điều: một là bảo người bại liệt: ‘Con đã được tha tội rồi’, hai là bảo: ‘Đứng dậy, vác lấy

chống của con mà đi', điều nào dễ hơn? Vậy, để các ông biết: ở dưới đất này, Con Người có quyền tha tội", – rồi Người bảo người bại liệt – "Ta truyền cho con: Hãy đứng dậy, vác lấy chống của con mà về nhà đi!" Người bại liệt đứng dậy, và lập tức vác chống đi ra trước mặt mọi người, khiến ai nấy đều sửng sốt và tôn vinh Thiên Chúa. Họ bảo nhau: "Chúng ta chưa từng thấy vậy bao giờ!"

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng theo thánh Máccô mà chúng con vừa nghe là một bức tranh sống động về quyền năng và lòng thương xót của Chúa. Bức tranh ấy không chỉ dừng lại ở một câu chuyện của quá khứ, mà còn đang tái hiện sống động trước mắt chúng con giờ đây, trong giờ cầu thánh thiêng này. Mỗi chi tiết trong câu chuyện đều là một lời mời gọi, một ánh sáng soi chiếu vào chính cuộc đời đức tin của mỗi chúng con. Ngôi nhà ở Capharnaum ngày ấy đông nghịt người, đến nỗi không còn một chỗ chen chân. Sự đông đúc ấy nói lên một khao khát sâu xa nơi con người: khao khát được gặp gỡ Thiên Chúa, được nghe Lời ban sự sống, được chạm đến Đấng có thể chữa lành mọi bệnh tật. Đám đông ấy là hình ảnh của nhân loại chúng con, luôn khắc khoải đi tìm một ý nghĩa, một niềm hy vọng, một sự giải thoát. Nhưng cũng chính đám đông ấy, trong sự nhiệt thành của mình, lại vô tình trở thành một rào cản, một bức tường ngăn cách người bại liệt đến với Chúa. Trong cuộc sống của chúng con cũng vậy, có biết bao "đám đông" đang cản lối chúng con đến với Chúa. Đó là đám đông của những lo toan cơm áo gạo tiền, những bộn bề công việc cuốn chúng con đi, khiến chúng con không còn thời gian cho Chúa. Đó là đám đông của những dư luận xã hội, những trào lưu hưởng thụ, những quan niệm sai lạc về hạnh phúc, chúng kéo ghì chúng con lại, không cho chúng con bay cao trong đời sống thiêng liêng. Đó cũng có thể là đám đông của chính những thói quen xấu, những đam mê tội lỗi, những sự tự mãn thiêng liêng đang bủa vây và làm chặt cứng cõi lòng, khiến Chúa không còn chỗ để bước vào.

Và giữa bối cảnh đó, hình ảnh bốn người bạn khiêng người bại liệt nổi bật lên như một ngọn đuốc sáng của đức tin sống động. Họ không chỉ có tình thương, họ còn có một đức tin phi thường. Đức tin của họ không phải

là một sự chấp nhận thụ động, một niềm tin trên lý thuyết. Không, đức tin của họ là hành động, là sáng tạo, là một sự dấn thân đến cùng. Khi đối diện với bức tường người không thể xuyên phá, họ đã không nản lòng, không quay về. Họ đã ngược nhìn lên. Một hành động thật ý nghĩa! Khi con người bế tắc trước những giới hạn của mặt đất, họ đã biết tìm một con đường từ trời cao. Họ đã dỡ mái nhà. Đây là một hành động táo bạo, quyết liệt, thậm chí có phần liều lĩnh. Nó phá vỡ mọi quy tắc thông thường, mọi sự e ngại về tài sản hay lời dị nghị. Điều duy nhất họ quan tâm lúc đó là làm sao để người bạn của mình được ở trước mặt Chúa Giêsu. Đức tin của họ đã phá vỡ mọi rào cản: rào cản của đám đông, rào cản của kiến trúc ngôi nhà, và có lẽ cả rào cản của sự sợ hãi trong chính họ. Họ là hình ảnh tuyệt vời của Giáo Hội, của cộng đoàn đức tin, của mỗi Kitô hữu chúng con. Chúng con được mời gọi để trở thành những người "khiêng" tha nhân đến với Chúa. Có biết bao người xung quanh chúng con đang "bại liệt" về tinh thần, tuyệt vọng, mất phương hướng, bị trói buộc trong tội lỗi. Họ không thể tự mình đến với Chúa. Họ cần những người bạn, cần một cộng đoàn có đức tin dám hành động, dám "dỡ mái nhà" của những thành kiến, những cơ cấu cứng nhắc, những sự dửng dưng vô cảm để mở ra một con đường cho họ gặp gỡ lòng thương xót của Chúa.

Và rồi, khi chiếc cáng được từ từ thả xuống, ánh mắt của Chúa Giêsu đã gặp ánh mắt của họ. Thánh Máccô ghi lại một chi tiết vô cùng quý giá: "Thấy họ có lòng tin như vậy". Chúa không chỉ nhìn thấy đức tin của người bệnh, mà Ngài nhìn thấy đức tin của cả một tập thể, đức tin của những người bạn. Lòng tin của người này có sức chữa lành cho người kia. Lời cầu nguyện của chúng con có sức nâng đỡ anh chị em. Đức tin cộng đoàn có sức mạnh lay chuyển trời cao. Điều này dạy chúng con về tầm quan trọng của sự hiệp thông trong cầu nguyện và trong đời sống. Chúng con không bước đi một mình trên hành trình đức tin. Chúng con cần nhau, nâng đỡ nhau, và cùng nhau khiêng những gánh nặng của nhau đến trước tôn nhan Chúa.

Và điều bất ngờ nhất đã xảy ra. Điều mà mọi người mong đợi là một lời chữa lành thể xác, nhưng Chúa Giêsu lại ban một ơn lớn lao hơn gấp bội: "Này con, con đã được tha tội rồi". Chúa đã đi thẳng vào cội rễ của mọi đau khổ nơi con người. Ngài biết rằng, căn bệnh thể xác dù có đau đớn,

nhưng cũng không thể sánh bằng sự tàn phá của căn bệnh tâm hồn là tội lỗi. Tội lỗi mới chính là thứ làm con người bại liệt thật sự. Nó cắt đứt mối tương quan với Thiên Chúa là nguồn sống, nó làm tâm hồn ra căn cỗi, mất bình an và niềm vui. Chúa Giêsu đã ưu tiên chữa lành vết thương sâu thẳm nhất. Ngài muốn phục hồi phẩm giá làm con Thiên Chúa cho con người trước hết. Đây là một bài học vô giá cho chúng con. Trong lời cầu nguyện hằng ngày, chúng con thường xin ơn này ơn nọ: xin cho khỏe mạnh, cho công việc thuận lợi, cho gia đình bình an... Những điều đó thật chính đáng. Nhưng liệu chúng con có thường xuyên và tha thiết cầu xin ơn tha thứ, xin cho tâm hồn được trong sạch, xin được giải thoát khỏi gông cùm tội lỗi không? Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng con tái định vị lại những ưu tiên trong đời sống cầu nguyện và trong cả cuộc đời. Hãy tìm kiếm sự chữa lành tâm hồn trước hết, vì khi tâm hồn được bình an với Chúa, mọi sự khác sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn.

Phản ứng của các kinh sư đã cho thấy một dạng bại liệt khác, nguy hiểm và khó chữa hơn: sự bại liệt của con tim. Họ bị tê liệt trong những định kiến, trong sự hiểu biết cứng nhắc về Lễ Luật. Họ không thể mở lòng ra để đón nhận một điều mới mẻ, một sự mặc khải lớn lao hơn về Thiên Chúa. Trái tim họ đóng kín, không thể nhận ra quyền năng Thiên Chúa đang hành động ngay trước mắt. Họ chần vẩn, họ xét đoán, họ nghĩ thầm trong bụng. Đây là lời cảnh tỉnh cho mỗi chúng con. Đôi khi, sự hiểu biết, kinh nghiệm, hay thậm chí cả sự đạo đức theo thói quen cũng có thể trở thành "mái nhà" che kín, ngăn cản chúng con gặp gỡ một Thiên Chúa luôn sống động và gây bất ngờ. Xin cho chúng con một trái tim khiêm tốn, luôn biết mở ra trước Lời Chúa và sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần, để không bị tê liệt trong sự tự mãn và cứng lòng.

Và để chứng minh quyền năng tha tội của mình, quyền năng của một vị Thiên Chúa, Chúa Giêsu đã thực hiện phép lạ mà mọi người trông thấy: "Ta truyền cho con: Hãy đứng dậy, vác lấy chống của con mà về nhà đi!". Phép lạ thể xác trở thành dấu chỉ hữu hình cho một thực tại thiêng liêng vô hình. Sự tha thứ không còn là một lời nói suông, nó là một sức mạnh tái tạo, một quyền năng có thể làm cho người bại liệt đứng dậy và bước đi. Khi chúng con đến với Bí tích Hòa Giải, Chúa Giêsu cũng nói với chúng con lời

ấy: "Tội của con đã được tha". Và Ngài cũng truyền cho chúng con: "Hãy đứng dậy!". Đứng dậy khỏi vũng lầy của tội lỗi, đứng dậy khỏi sự biếng nhác, đứng dậy khỏi sự thất vọng. "Vác lấy chõng của con". Chiếc chõng, vốn là biểu tượng của sự bất lực, của sự lệ thuộc, giờ đây trở thành bằng chứng của sự chữa lành. Chúa không muốn chúng con quên đi quá khứ yếu đuối của mình, nhưng biến nó thành một lời nhắc nhở về lòng thương xót Chúa, để chúng con biết cảm thông hơn với tha nhân. "Mà về nhà đi!". Về nhà là trở về với cuộc sống thường ngày, với gia đình, với cộng đoàn, nhưng với một con người mới, một tâm thế mới. Chúng con không còn là gánh nặng cho người khác, mà trở thành một chứng nhân sống động cho quyền năng và tình yêu của Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, câu chuyện Tin Mừng hôm nay là câu chuyện của chính cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con can đảm nhận ra những chứng bại liệt trong tâm hồn mình. Xin cho chúng con có được đức tin sống động và sáng tạo như bốn người bạn, để không chỉ tìm đường đến với Chúa cho chính mình mà còn biết nhiệt thành đưa anh chị em đến với Ngài. Xin cho chúng con biết khao khát ơn tha thứ hơn mọi ơn lành thế gian. Và xin cho chúng con, sau mỗi lần được Chúa chữa lành, biết "đứng dậy, vác lấy chõng đời mình mà đi", can đảm bước đi trong hành trình mới và trở nên lời ca ngợi tôn vinh Thiên Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng thấu suốt mọi tâm can và là nguồn mạch mọi ơn chữa lành, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúng con cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Hội Thánh. Như bốn người bạn khi xưa đã can đảm và sáng tạo để đưa người bệnh đến với Chúa, xin cho các vị chủ chăn trong Hội Thánh cũng luôn đầy tràn tình yêu và đức tin mạnh mẽ, không nản lòng trước những "đám đông" của thế gian tục hóa và sự dửng dưng. Xin cho các ngài luôn tìm ra những con đường mới, những cách thể sáng tạo để "dỡ bỏ những mái nhà" của thành kiến, cơ cấu cứng nhắc, hầu đưa được thật nhiều tâm

hồn đang bại liệt vì tội lỗi và tuyệt vọng đến gặp gỡ Lòng Thương Xót của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho những người đang bị bại liệt trong tâm hồn và thể xác. Xin Chúa đoái thương những ai đang bị trói buộc trong gông cùm của nghiện ngập, đam mê, hận thù; những ai đang tê liệt vì cô đơn, trầm cảm và thất vọng; những ai đang đau đớn vì bệnh tật hiểm nghèo. Xin Chúa cho họ cảm nhận được tình yêu Chúa không bao giờ bỏ rơi họ, và xin Chúa gửi đến cho họ những người bạn tốt lành, những cộng đoàn yêu thương, sẵn sàng "khiêng" họ bằng lời cầu nguyện và sự nâng đỡ, để họ được đặt trước tôn nhan Chúa và được Ngài chữa lành. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho mỗi gia đình và cộng đoàn chúng con. Nhiều khi, chính sự ích kỷ, hiểu lầm, và thiếu quan tâm đã biến cộng đoàn của chúng con thành "đám đông" ngăn cản người khác đến với Chúa. Xin Chúa chữa lành những chia rẽ, hàn gắn những đổ vỡ. Xin cho mỗi người chúng con biết bỏ đi cái tôi của mình, biết nhạy bén hơn với những nhu cầu của anh chị em, để cùng nhau xây dựng một cộng đoàn hiệp nhất trong đức tin, cùng nhau "khiêng" những gánh nặng của nhau và dâng lên Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho chính bản thân mỗi người chúng con đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa. Lạy Chúa, xin hãy nói với chúng con lời tha thiết: "Này con, con đã được tha tội rồi". Xin tha thứ những yếu đuối, những tội lỗi mà chúng con đã xúc phạm đến Chúa và tha nhân. Xin chữa lành chúng con khỏi căn bệnh bại liệt sâu xa nhất là sự cứng lòng và kiêu ngạo. Xin ban cho chúng con sức mạnh để có thể "đứng dậy" sau mỗi lần vấp ngã, "vác lấy chông" trách nhiệm đời mình mà bước đi, và "về nhà" là sống trọn vẹn ơn gọi của mình, làm chứng cho tình yêu chữa lành của Chúa giữa lòng thế giới hôm nay. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng bên Chúa sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn

đổ trên chúng con trong giờ phút này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe và suy niệm Lời Hằng Sống của Chúa. Lời Chúa đã như ánh sáng soi chiếu vào những góc khuất tăm tối của tâm hồn, đã như dòng nước mát tươi gội những mảnh đất khô cằn trong chúng con, và đã như một liều thuốc chữa lành những vết thương đau đớn của chúng con.

Chúng con cảm tạ Chúa vì bài học đức tin sống động từ những người bạn khiêng người bại liệt. Xin cho hình ảnh ấy mãi khắc ghi trong tâm trí chúng con, để chúng con biết rằng đức tin không chỉ là lời tuyên xưng ngoài môi miệng, nhưng phải là hành động yêu thương cụ thể, là sự kiên trì vượt qua thử thách, là lòng quả cảm phá vỡ mọi rào cản để đưa tha nhân đến với Chúa. Xin cho chúng con đừng bao giờ là "đám đông" vô tình cản lối người khác, nhưng luôn là những người bạn đồng hành nhiệt thành và tin thác.

Chúng con cảm tạ Chúa vì Ngài đã tỏ cho chúng con thấy điều quan trọng nhất: sự chữa lành tâm hồn, ơn tha thứ tội lỗi. Ra về sau giờ chầu này, xin cho chúng con không chỉ tìm kiếm những ơn lành chóng qua ở đời này, nhưng biết khao khát trên hết sự bình an đích thực đến từ việc được giao hòa với Chúa. Xin cho chúng con luôn nhớ rằng, chỉ trong tình yêu tha thứ của Chúa, tâm hồn bại liệt của chúng con mới có thể thực sự đứng dậy và bước đi trong tự do của con cái Thiên Chúa.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là mẫu gương tuyệt vời của đức tin và lòng mến. Mẹ đã luôn rộng mở tâm hồn để đón nhận Thánh Ý Chúa. Xin Mẹ dạy chúng con biết lắng nghe và thực hành Lời Chúa. Xin Mẹ đồng hành và nâng đỡ chúng con trên hành trình đức tin, giúp chúng con trở thành những chứng nhân can đảm cho lòng thương xót của Con Mẹ.

Giờ đây, chúng con xin dâng trọn cuộc sống, gia đình và mọi công việc của chúng con trong Trái Tim yêu thương của Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con, chúc lành cho chúng con và ban bình an cho thế giới. Chúng con nguyện xin và tôn vinh Chúa, là Đấng hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Bảy, ngày 17 tháng 1 – Thánh Antôn, Viện phụ (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Mc 2, 13-17

CHỦ ĐỀ: TA KHÔNG ĐẾN ĐỂ KÊU GỌI NGƯỜI CÔNG CHÍNH, MÀ ĐỂ KÊU GỌI NGƯỜI TỘI LỖI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự tĩnh lặng và trang nghiêm của giờ chầu này, chúng con xin được quy tụ về đây trước sự hiện diện đầy yêu thương và quyền năng của Chúa. Chúng con đến không mang theo công trạng, không tự hào về sự công chính, nhưng mang theo tất cả con người thật của chúng con: một con người với những yếu đuối, những giới hạn, những lầm lỗi và cả những gánh nặng của cuộc đời. Chúng con đến như đám đông dân chúng xưa kia tìm đến bên bờ biển Galilê, khao khát được nghe lời Chúa giảng dạy, khao khát được một ánh nhìn, một sự chữa lành. Chúng con cũng đến như Lêvi, người thu thuế, đang ngồi tại bàn thu thuế của mình - nơi của những lo toan, tính toán, của những ràng buộc với tiền bạc và thế gian, nơi của những phán xét và khinh miệt từ người đời. Chúng con nhận ra rằng, mỗi người trong chúng con cũng có một "bàn thu thuế" của riêng mình, nơi chúng con bám víu vào những đam mê tội lỗi, những thói hư tật xấu, những ích kỷ và kiêu ngạo.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin được trút bỏ mọi ồn ào của thế sự, gác lại mọi lo toan trong tâm trí để hoàn toàn đắm chìm trong sự hiện diện của Chúa. Xin cho không gian và thời gian này trở thành không gian và thời gian thánh, nơi tâm hồn chúng con được gặp gỡ Thiên Chúa một cách thân tình nhất. Xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đến, thánh hóa giờ chầu của chúng con, mở tai chúng con để lắng nghe Lời Chúa, mở trí chúng con để hiểu và mở lòng chúng con để đón nhận ơn biến đổi. Chúng con tin rằng, cũng như xưa Chúa đã đi ngang qua nơi Lêvi đang ngồi, thì giờ đây, trong giờ phút linh thiêng này, Chúa cũng đang đi ngang qua cuộc đời của mỗi người chúng con. Chúa nhìn thấy chúng con, Chúa thấu tỏ tâm can chúng con, và Chúa đang cất lên lời mời gọi đầy yêu thương. Xin cho chúng con có đủ can đảm để lắng nghe và đáp lại tiếng gọi ấy, để giờ chầu này trở

thành một bước ngoặt, một cuộc lên đường mới theo Chúa, Đấng là Lương Y Thần Thánh đến để cứu chữa và kêu gọi những người tội lỗi. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trong thinh lặng, tâm hồn con xin được đối diện với Chúa. Con không biết nói gì hơn ngoài hai tiếng "Lạy Chúa". Trong hai tiếng ấy gói trọn tất cả niềm tin, lòng tôn thờ và cả sự thật về con người tội lỗi của con. Con ngược nhìn lên Thánh Thể, nơi có Chúa đang hiện diện thật, đang nhìn con bằng ánh mắt bao dung và triu mến. Ánh mắt ấy không giống như ánh mắt của người đời, vốn hay soi mói, xét đoán và kết án. Ánh mắt Chúa là ánh mắt thấu suốt tâm can nhưng không làm con sợ hãi, trái lại còn mang đến cho con một sự bình an lạ thường. Đó là ánh mắt của vị lương y nhân hậu nhìn người bệnh nhân, ánh mắt của người mục tử nhân lành tìm kiếm con chiên lạc. Lạy Chúa, con là con chiên lạc đó, là bệnh nhân đang cần được chữa lành đó. Tâm hồn con là một "bàn thu thuế" bẽ bộn, nơi con chất chứa biết bao thứ của thế gian: những đồng tiền của đam mê, những sổ sách của tính toán thiệt hơn, những con dấu của thành kiến và kiêu ngạo. Con đã để cho những thứ ấy chiếm ngự tâm hồn, làm cho nó trở nên chật chội, không còn chỗ cho Chúa, không còn không gian cho tình yêu. Con đã quen với việc ngồi lì một chỗ trong cái bàn thu thuế của mình, quen với bóng tối của tội lỗi, quen với sự an toàn giả tạo mà nó mang lại. Con sợ phải đứng lên, sợ phải từ bỏ, sợ phải đối diện với một tương lai không chắc chắn khi đi theo Chúa. Xin Chúa thương xót con! Xin Chúa hãy đi ngang qua cuộc đời con, ngay cả khi con đang mải mê với những tính toán của mình. Xin Chúa hãy dừng lại và nhìn con, một cái nhìn đủ sức lay động và biến đổi cả cuộc đời. Và lạy Chúa, xin hãy cất lên lời gọi tên con, một lời mời gọi đơn sơ nhưng đầy uy quyền: "Hãy theo Thầy". Xin cho lời ấy của Chúa xuyên thấu mọi lớp vỏ chai cứng của lòng con, đánh động cõi lòng sâu thẳm nhất, để con có đủ sức mạnh và lòng can đảm của Lêvi, dứt khoát đứng dậy, từ bỏ tất cả mà đi theo Chúa không một chút nuối tiếc. Con khao khát được đi theo Chúa, được đồng bàn với Chúa, được trở nên môn đệ của Chúa, để cuộc đời con từ nay chỉ thuộc về một mình Chúa mà thôi. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 2, 13-17)

Khi ấy, Đức Giêsu lại đi ra bờ biển hồ. Toàn thể dân chúng đến với Người, và Người dạy dỗ họ. Đi ngang qua trạm thu thuế, Người thấy ông Lêvi, con ông Anphê, đang ngồi ở đó. Người bảo ông: “Anh hãy theo tôi!” Ông đứng dậy đi theo Người.

Người đến dùng bữa tại nhà ông. Nhiều người thu thuế và người tội lỗi cùng ăn với Đức Giêsu và các môn đệ của Người, vì họ đông và họ đã đi theo Người. Những kinh sư thuộc nhóm Phariseu thấy Người ăn uống với những kẻ tội lỗi và người thu thuế, thì nói với các môn đệ của Người: “Sao! Ông ấy ăn uống với bọn thu thuế và quân tội lỗi!” Nghe thấy thế, Đức Giêsu nói với họ: “Người khoẻ mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần. Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một bức tranh sống động, vẽ lại dung mạo và trái tim đầy lòng thương xót của Chúa. Bức tranh ấy không chỉ là một câu chuyện của quá khứ, mà còn là câu chuyện đang diễn ra trong cuộc đời của mỗi chúng con hôm nay, ngay tại đây, trước Thánh Nhan Chúa. Chúng con xin được cùng Chúa đi vào từng chi tiết của bức tranh ấy để cảm nhận sâu sắc hơn tình yêu vô biên mà Chúa dành cho những tâm hồn tội lỗi.

Câu chuyện bắt đầu bên bờ biển hồ, nơi Đức Giêsu đang giảng dạy cho dân chúng. Biển hồ tượng trưng cho thế gian, cho cuộc sống đời thường với biết bao con người, biết bao phận đời. Giữa đám đông ấy, có một người dường như bị lãng quên, bị gạt ra bên lề, đó là Lêvi, đang ngồi tại trạm thu thuế. Trạm thu thuế không chỉ là một nơi làm việc, nó là biểu tượng của một thế giới khác, một thế giới của sự bất công, của việc cộng tác với quân Rôma đô hộ, của sự tham lam và trục lợi trên nỗi đau của đồng bào. Người thu thuế bị xã hội Do Thái xem là kẻ tội lỗi công khai, bị liệt vào hàng dĩ điểm, bị loại trừ khỏi cộng đoàn tôn giáo. Họ là những người "ô uế", không xứng đáng giao tiếp với những người tự cho mình là công chính. Lêvi đang ngồi đó, có lẽ ông đã quen với những ánh mắt khinh miệt, những lời xì xào bàn tán,

quen với sự cô độc trong chính thế giới mà ông đã chọn. Ông bị cầm tù trong chính cái bàn giấy, những đồng tiền và những con số của mình. Cuộc sống của ông có lẽ chỉ xoay quanh việc tích lũy và làm giàu, một cuộc sống tưởng chừng như ổn định nhưng lại hoàn toàn trống rỗng ý nghĩa và thiếu vắng tình yêu thương.

Và rồi, một sự kiện phi thường đã xảy ra. "Đức Giêsu đi ngang qua". Ngài không tránh né trạm thu thuế, không đi đường vòng để khỏi phải "ô uế" vì một kẻ tội lỗi. Trái lại, Ngài chủ động đi ngang qua, và "Người thấy ông Lêvi". Cái nhìn của Chúa Giêsu không phải là một cái nhìn lướt qua, vô cảm, hay phán xét. Đó là một cái nhìn đầy chủ ý, một cái nhìn xuyên thấu. Chúa không chỉ thấy một người thu thuế, Ngài thấy một con người tên là Lêvi, con ông Anphê. Ngài thấy một tâm hồn đang khao khát, một trái tim đang bị tổn thương, một con người được dựng nên cho những điều cao cả hơn là chỉ ngồi đếm tiền. Trong ánh mắt của Chúa, Lêvi không phải là một tội nhân đáng ghét, mà là một con người đáng thương, cần được cứu vớt. Lạy Chúa, xin cho chúng con cảm nhận được ánh mắt ấy đang nhìn chúng con giờ này. Dù chúng con đang ngồi ở bất cứ "trạm thu thuế" nào của cuộc đời - trạm thu thuế của kiêu ngạo, của ghen ghét, của đam mê xác thịt, của lười biếng hay của sự vô cảm - thì Chúa vẫn đi ngang qua, vẫn nhìn thấy và vẫn gọi tên chúng con. Ánh mắt của Chúa có sức mạnh lay động, có khả năng phá tan những bức tường thành kiến và tội lỗi mà chúng con đã tự xây nên để giam hãm chính mình.

Sau cái nhìn đầy yêu thương ấy là một lời mời gọi thật đơn sơ nhưng chứa đựng sức mạnh vô song: "Anh hãy theo tôi!". Chỉ một câu nói ngắn gọn, không một lời giải thích, không một lời hứa hẹn về vinh hoa phú quý. Đó là một lời mời gọi dứt khoát, mời gọi một sự thay đổi tận căn. "Theo tôi" có nghĩa là từ bỏ lối sống cũ, từ bỏ con người cũ, từ bỏ những gì đang là nền tảng an toàn cho cuộc sống hiện tại. "Theo tôi" có nghĩa là bước vào một hành trình mới, một cuộc phiêu lưu với Giêsu, mà điểm đến chính là Nước Trời. Đó không phải là một mệnh lệnh, mà là một lời mời. Thiên Chúa không bao giờ ép buộc, Ngài luôn tôn trọng tự do của con người. Ngài chỉ ngỏ lời, và chờ đợi sự đáp trả. Lời mời gọi ấy đặt Lêvi trước một sự lựa chọn mang tính quyết định của cả cuộc đời: hoặc tiếp tục ngồi lại với những đồng

tiền quen thuộc nhưng trống rỗng, hoặc đứng lên đi theo một người Thầy không có gì trong tay nhưng lại hứa hẹn một kho tàng vô giá. Chúng con cũng thường xuyên nghe thấy lời mời gọi ấy của Chúa trong sâu thẳm lương tâm, qua những biến cố cuộc đời, qua Lời Chúa mỗi ngày. Nhưng đã bao lần chúng con giả vờ không nghe, đã bao lần chúng con trì hoãn, đã bao lần chúng con thương lượng với Chúa: "Lạy Chúa, xin đợi con một chút, để con sắp xếp xong công việc này, để con tận hưởng nốt thú vui kia". Chúng con sợ phải từ bỏ, sợ phải mất mát, sợ phải dấn thân vào một con đường mới mẻ và đầy thử thách.

Thế nhưng, phản ứng của Lêvi thật đáng kinh ngạc: "Ông đứng dậy đi theo Người." Hành động "đứng dậy" mang một ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Nó không chỉ là một sự thay đổi tư thế thể lý, mà còn là một sự trỗi dậy của tâm hồn. Đứng dậy là dứt khoát với quá khứ tội lỗi. Đứng dậy là chấm dứt tình trạng bất động, ù lì trong vũng lầy của đam mê. Đứng dậy là thể hiện sự tự do, sự quyết tâm và lòng can đảm. Lêvi đã không do dự, không tính toán thiệt hơn. Ông đã bỏ lại tất cả: bàn thu thuế, tiền bạc, địa vị, sự nghiệp. Ông đã nhận ra rằng, kho tàng đích thực không nằm ở những gì ông sở hữu, mà nằm ở chính Đấng vừa gọi ông. Niềm vui được gặp gỡ và đi theo Chúa Giêsu lớn hơn tất cả mọi sự nuối tiếc. Sự đáp trả tức khắc và trọn vẹn của Lêvi là một mẫu gương cho mỗi chúng con. Ơn Chúa luôn đi bước trước, nhưng sự hoán cải và ơn cứu độ chỉ thực sự xảy ra khi chúng con biết cộng tác bằng hành động "đứng dậy" của chính mình. Xin Chúa ban cho chúng con sự nhạy bén để nhận ra tiếng Chúa gọi, và lòng quảng đại để đáp lại một cách mau mắn như thánh Matthêu xưa.

Niềm vui của người môn đệ mới không được giữ lại cho riêng mình. Lêvi, giờ đây đã trở thành Matthêu - nghĩa là "quà tặng của Thiên Chúa" - đã mở một tiệc lớn tại nhà mình. Ông mời Chúa Giêsu, các môn đệ và cả những bạn bè cũ của ông: "nhiều người thu thuế và người tội lỗi". Bữa tiệc này chính là hình ảnh của Hội Thánh, hình ảnh của Nước Trời. Đó là một bữa tiệc của lòng thương xót, nơi không có sự phân biệt, không có sự loại trừ. Lêvi muốn chia sẻ niềm vui lớn lao nhất đời mình cho những người có cùng cảnh ngộ như ông. Ông muốn giới thiệu cho họ vị Lương Y Thần Thánh đã chữa lành tâm hồn ông. Bữa tiệc trở thành một cơ hội truyền giáo, một

cây cầu nối những con người bị xã hội ruồng bỏ đến với Đấng Cứu Độ. Chúa Giêsu đã vui vẻ nhận lời tham dự. Ngài ngồi đồng bàn với họ, ăn uống với họ. Hành động này là một cú sốc lớn đối với những người Phariseu và các kinh sư. Theo luật Môsê, ăn chung với ai là đồng hóa mình với người đó. Việc một vị Thầy tôn giáo lại ngồi ăn chung với những kẻ tội lỗi công khai là một điều không thể chấp nhận được, một sự ô uế. Họ không dám chất vấn trực tiếp Chúa Giêsu, mà chỉ xì xào với các môn đệ: "Sao! Ông ấy ăn uống với bọn thu thuế và quân tội lỗi!". Câu hỏi của họ không xuất phát từ lòng yêu mến lề luật, mà từ sự kiêu ngạo, tự mãn và một trái tim đã bị đóng kín. Họ tự cho mình là công chính, là trong sạch, và họ xây dựng một hình ảnh Thiên Chúa theo khuôn mẫu của họ: một Thiên Chúa chỉ yêu thương người công chính và trừng phạt kẻ tội lỗi. Họ không thể hiểu nổi một Thiên Chúa lại đi tìm kiếm và yêu thương những gì đã mất, những gì bị xã hội xem là cặn bã.

Chúa Giêsu đã nghe thấy lời họ bàn tán, và Ngài đã đưa ra một câu trả lời, một lời mặc khải về chính sứ mạng của Ngài và về dung mạo thật của Thiên Chúa: "Người khỏe mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần. Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi." Lạy Chúa, đây chính là tâm điểm của Tin Mừng, là lời an ủi lớn lao nhất cho phận người chúng con. Chúa tự ví mình như một vị thầy thuốc. Thầy thuốc thì không đến với người khỏe mạnh, nhưng đến với người bệnh tật. Nơi làm việc của thầy thuốc là bệnh viện, là nơi có những đau đớn, khổ sở. Cũng vậy, Chúa Giêsu đã đến thế gian này không phải cho những ai tự mãn về sự công chính của mình, những người nghĩ rằng họ không cần đến Thiên Chúa. Ngài đến cho những ai nhận ra mình là người "đau ốm", những ai ý thức được mình là kẻ tội lỗi, yếu đuối và cần đến lòng thương xót của Chúa. Căn bệnh mà Chúa muốn chữa trị chính là tội lỗi, một căn bệnh trầm kha mà không một thầy thuốc trần gian nào có thể chữa lành. Những người Phariseu, vì quá tự tin vào sức khỏe thiêng liêng của mình, đã không nhận ra căn bệnh kiêu ngạo và giả hình đang hủy hoại họ từ bên trong. Còn những người thu thuế và tội lỗi, vì bị xã hội lên án và tự ý thức được thân phận của mình, lại dễ dàng mở lòng ra đón nhận vị Lương Y Thần Thánh. Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng con hãy thành thật với chính mình. Chúng con có dám thừa nhận mình là bệnh nhân, là tội nhân trước mặt Chúa không? Hay

chúng con vẫn còn tự lừa dối mình bằng những việc lành bên ngoài, trong khi tâm hồn vẫn đầy những vết thương và mừng mủ vì tội lỗi? Chỉ khi nào chúng con can đảm nhìn nhận sự thật về mình, khi đó, chúng con mới thực sự cần đến Chúa và mở lòng ra cho ơn chữa lành của Ngài.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút này, chúng con là những bệnh nhân đang ở trước mặt Vị Lương Y Tối Cao. Thánh Thể Chúa chính là liều thuốc thần diệu, là "thuốc trường sinh" có khả năng chữa lành mọi bệnh tật tâm hồn. Mỗi lần chúng con đến với Chúa trong Bí tích Thánh Thể là một lần chúng con tuyên xưng niềm tin: "Lạy Chúa, con chẳng đáng Chúa ngự vào nhà con, nhưng xin Chúa phán một lời, thì linh hồn con sẽ được lành mạnh". Xin cho chúng con đừng bao giờ để cho thái độ của người Phariseu xen vào tâm hồn chúng con, đừng bao giờ phán xét anh chị em mình, đừng bao giờ nghĩ rằng mình tốt lành hơn người khác. Trái lại, xin cho chúng con có được tâm hồn khiêm tốn của người thu thuế, luôn nhận biết thân phận tội lỗi của mình để chạy đến với lòng thương xót của Chúa. Xin cho mỗi chúng con, sau khi được Chúa gọi, được Chúa chữa lành, cũng biết noi gương thánh Matthêu, mở rộng con tim và cuộc đời mình để trở thành nơi gặp gỡ, thành cây cầu đưa những anh chị em khác, đặc biệt là những người đang bị xã hội bỏ rơi, đến với Chúa. Xin cho cộng đoàn chúng con trở thành một "bệnh viện" của tình thương, nơi mọi người bệnh tật, tội lỗi đều cảm thấy được chào đón, được yêu thương và được chữa lành bởi chính Chúa, vị Lương Y Thần Thánh của chúng con. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, vị Lương Y Thần Thánh của các linh hồn, sau những giây phút được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã gọi thánh Matthêu khi ông đang ngồi tại bàn thu thuế. Chúng con xin Chúa thương đến Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ. Xin ban cho các ngài ánh mắt đầy yêu thương của Chúa, để các ngài không ngần ngại đi đến những "vùng ngoại biên", những "bàn thu thuế" của xã hội hôm nay, can đảm cất lên lời mời gọi những ai đang bị giam cầm trong tội lỗi, trong vật chất và trong sự tuyệt vọng, để họ

nhận ra phẩm giá cao quý của mình và can đảm đứng lên đi theo Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, thánh Matthêu đã đáp lại lời mời gọi của Chúa một cách dứt khoát và quảng đại. Chúng con xin dâng lên Chúa chính bản thân mỗi người chúng con. Nhiều lần chúng con cũng nghe tiếng Chúa gọi, nhưng vẫn còn do dự, còn nuôi tiếc, còn quyến luyến với "bàn thu thuế" của riêng mình là những đam mê, ích kỷ và tội lỗi. Xin ban cho chúng con lòng can đảm và sức mạnh của Chúa Thánh Thần, để chúng con dám "đứng dậy", từ bỏ con người cũ và dứt khoát đi theo Chúa trên con đường yêu thương và phục vụ. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã tuyên bố: "Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi". Chúng con tha thiết cầu xin cho tất cả những ai đang cảm thấy mình tội lỗi, bị xã hội loại trừ, bị người đời khinh chê hoặc đang sống trong mặc cảm và thất vọng. Xin cho họ cảm nhận được tình yêu vô điều kiện của Chúa, nhận ra rằng Chúa đến chính là vì họ, và tìm thấy nơi Bí tích Hòa Giải và Thánh Thể nguồn an ủi, sức mạnh và ơn tha thứ để bắt đầu lại một cuộc đời mới. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã vui vẻ đồng bàn với những người thu thuế và tội lỗi, biến bữa ăn thành một lễ hội của lòng thương xót. Xin cho cộng đoàn giáo xứ chúng con đừng bao giờ mang trong mình tinh thần xét đoán của người Phariseu. Xin cho chúng con biết mở rộng vòng tay, xây dựng một cộng đoàn thân ái và hiệp nhất, nơi không ai bị loại trừ, và mọi người, đặc biệt là những người lầm lỗi, cảm thấy được yêu thương, đón nhận và nâng đỡ, để tất cả chúng con cùng nhau quây quần bên bàn tiệc Lời Chúa và Thánh Thể. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa, được

lắng nghe Lời Chúa và được cảm nghiệm sâu sắc tình yêu thương xót của Chúa.

Chúng con đến đây như những kẻ tội lỗi, những bệnh nhân đang cần được chữa lành. Giờ đây, chúng con ra về với tâm hồn được bình an và hy vọng, vì chúng con biết rằng có một vị Lương Y luôn chờ đợi, có một người Cha luôn tha thứ. Lời Chúa hôm nay đã khẳng định lại một lần nữa sứ mạng của Chúa: Ngài đến vì chúng con, những kẻ tội lỗi. Xin cho niềm xác tín này trở thành sức mạnh nâng đỡ chúng con trên mọi nẻo đường đời, giúp chúng con không bao giờ thất vọng về bản thân hay về lòng thương xót của Chúa.

Lạy Chúa, khi trở về với cuộc sống đời thường, xin cho chúng con không còn ngồi lì trong "bàn thu thuế" của sự ích kỷ và tội lỗi nữa. Xin cho chúng con sức mạnh để luôn "đứng dậy" và đi theo Chúa mỗi ngày, trong mọi quyết định, mọi suy nghĩ, lời nói và hành động. Xin biến đổi chúng con trở thành những chứng nhân của Lòng Thương Xót, biết noi gương Chúa, có một trái tim rộng mở, không xét đoán, và luôn sẵn sàng chia sẻ niềm vui gặp gỡ Chúa cho những người chúng con gặp gỡ.

Chúng con xin phó dâng cuộc đời chúng con, gia đình chúng con, và toàn thể giới trong Trái Tim Cực Thánh Chúa. Xin tình yêu của Chúa từ Thánh Thể lan tỏa, chữa lành mọi vết thương, thánh hóa mọi tâm hồn và dẫn đưa tất cả chúng con về hưởng hạnh phúc viên mãn với Chúa trên Nước Trời. Amen.

Chúa Nhật, ngày 18 tháng 1 – Chúa Nhật II Thường Niên

Tin Mừng: Ga 1, 35-42

“CHÚNG TÔI ĐÃ THẤY ĐÁNG MESSIA”

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của ngôi thánh đường này, chúng con cùng nhau quy tụ trước Thánh Nhan uy nghi và tràn đầy tình yêu của Chúa. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động, chân thật và trọn vẹn nơi Bí tích Thánh Thể, nơi tấm bánh nhỏ bé đơn sơ nhưng lại ẩn chứa cả một mầu nhiệm vĩ đại của tình yêu cứu độ. Giờ đây, mọi lo toan, gánh nặng của cuộc sống thường nhật, mọi tiếng ồn ào của thế gian dường như đã lùi lại phía sau, nhường chỗ cho sự bình an sâu thẳm chỉ có thể tìm thấy nơi Chúa. Chúng con đến đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con được Chúa yêu thương và mời gọi. Chúa là Đấng Thánh, là Vua các vua, là Chúa các chúa, thế mà lại chấp nhận ẩn mình nơi hình bánh mong manh để ở lại với chúng con, để trở nên lương thực nuôi dưỡng linh hồn chúng con, và để lắng nghe những tâm tư, nguyện vọng của đoàn con yếu đuối.

Trong giờ chầu này, chúng con khao khát được gặp gỡ Chúa một cách cá vị, được cảm nếm sự ngọt ngào của tình yêu Chúa, và được ánh sáng Lời Chúa soi dẫn. Như hai môn đệ của ông Gioan Tẩy Giả năm xưa, chúng con cũng đang trên hành trình tìm kiếm. Chúng con tìm kiếm ý nghĩa cho cuộc sống, tìm kiếm niềm vui đích thực, tìm kiếm sự bình an cho tâm hồn, và trên hết là tìm kiếm chính Thiên Chúa, Đấng là nguồn mạch của mọi sự tốt lành. Cuộc sống hôm nay với biết bao thách đố, biết bao mời gọi hấp dẫn của thế gian đôi khi làm chúng con lạc hướng, khiến chúng con quên đi mục đích tối hậu của đời mình là được sống trong Chúa và cho Chúa. Chúng con dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, của những đam mê chóng qua, của những giá trị vật chất phù phiếm mà quên mất rằng chỉ nơi Chúa mới có sự sống đời đời.

Vì vậy, lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa giờ chầu này với tất cả tâm hồn. Xin thánh hóa thời gian này, thánh hóa tâm trí, trái tim và

mọi giác quan của chúng con, để chúng con có thể hoàn toàn hướng về Chúa. Xin sai Thánh Thần Chúa đến, mở rộng tâm hồn chúng con để chúng con có thể lắng nghe và hiểu được Lời Chúa. Xin Ngài đốt lên trong chúng con ngọn lửa yêu mến, giúp chúng con nhận ra sự hiện diện của Chúa không chỉ nơi Thánh Thể mà còn trong từng biến cố của cuộc đời, trong những người anh chị em chúng con gặp gỡ. Xin cho giờ phút bên Chúa hôm nay trở thành một điểm tựa thiêng liêng, một nguồn sức mạnh mới, để sau khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con có thể can đảm làm chứng cho Chúa, giới thiệu Chúa cho những người chưa biết Ngài, như ông Anrê đã giới thiệu Chúa cho em mình là Simon Phêrô. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả, quá khứ, hiện tại và tương lai của chúng con, và xin Chúa biến đổi chúng con theo Thánh Ý Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở đây, trước Thánh Nhan Chúa, trong sự thinh lặng của tâm hồn. Con chẳng có gì đáng dâng, chỉ có một trái tim bé nhỏ, yếu đuối, và nhiều khi chai sạn vì những lo toan của cuộc đời. Nhưng con tin rằng, Chúa vẫn ở đó, kiên nhẫn đợi chờ con, với vòng tay yêu thương luôn rộng mở. Con nhìn lên tấm bánh thánh, biểu tượng của sự khiêm nhường và hy sinh đến tột cùng, và con không thể không cảm thấy choáng ngợp trước tình yêu vô biên của Chúa. Chúa đã có thể chọn bất kỳ cách nào uy nghi, quyền thế để ở lại với nhân loại, nhưng Chúa đã chọn hình bánh đơn sơ, dễ vỡ. Chúa đã tự hạ mình xuống để con người có thể đến gần, để con có thể chiêm ngắm, thờ lạy và rước lấy chính sự sống của Chúa vào lòng. Ôi lạy Chúa, tình yêu ấy thật quá đổi diệu kỳ! Con thấy mình thật nhỏ bé, bất xứng trước một tình yêu lớn lao như thế. Con thấy được những lần con đã hững hờ, đã quên lãng sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa trong cuộc đời. Con đã mãi mê tìm kiếm những niềm vui chóng qua, những thứ hạnh phúc ảo ảnh mà thế gian vẽ ra, để rồi nhận lại chỉ là sự trống rỗng và mệt mỏi trong tâm hồn. Con đã để cho những tiếng nói ồn ào khác lấn át tiếng Chúa mời gọi thẳm sâu trong lương tâm. Xin Chúa tha thứ cho con. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn con khỏi những bụi bặm của trần gian, để con có thể nhìn lên Chúa với đôi mắt trong trẻo của đức tin. Xin cho con cảm nhận được sự ấm áp từ trái tim Chúa đang thổn thức vì yêu thương

con. Lạy Chúa, được ở bên Chúa lúc này là một ân huệ quá lớn. Con không dám xin gì hơn là chỉ được ở lại trong tình yêu của Chúa, được thỉnh lặng chiêm ngắm Chúa, và để cho tình yêu của Chúa thấm đẫm tâm hồn con. Con muốn được như cô Maria xưa, ngồi dưới chân Chúa và lắng nghe từng lời của Ngài. Con muốn được như người phụ nữ tội lỗi, can đảm đến gần Chúa, không nói một lời nào, chỉ có những giọt nước mắt sám hối và lòng biết ơn sâu sắc. Xin Chúa hãy chiêm ngự lấy con, biến đổi con, làm cho con trở nên giống Chúa hơn. Xin cho con biết yêu mến sự thỉnh lặng, biết tìm về với Chúa trong những giây phút cầu nguyện thân tình, để kín múc được sức mạnh và bình an mà thế gian không thể ban tặng. Con yêu mến Chúa, lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, nguồn sống và niềm hy vọng của con. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 1, 35-42)

Hôm sau, ông Gioan lại đang đứng với hai người trong nhóm môn đệ của ông. Thấy Đức Giêsu đi ngang qua, ông lên tiếng nói: "Đây là Chiên Thiên Chúa." Hai môn đệ nghe ông nói, liền đi theo Đức Giêsu. Đức Giêsu quay lại, thấy các ông đi theo mình, thì hỏi: "Các anh tìm gì thế?" Họ đáp: "Thưa Rápbi (nghĩa là thưa Thầy), Thầy ở đâu?" Người bảo họ: "Đến mà xem." Họ đã đến xem chỗ Người ở, và ở lại với Người ngày hôm ấy. Lúc đó vào khoảng giờ thứ mười. Ông Anrê, anh ông Simon Phêrô, là một trong hai người đã nghe ông Gioan nói và đi theo Đức Giêsu. Trước hết, ông gặp em mình là ông Simon và nói: "Chúng tôi đã thấy Đấng Messia" (nghĩa là Đấng Kitô). Rồi ông dẫn em mình đến gặp Đức Giêsu. Đức Giêsu nhìn ông Simon và nói: "Anh là Simon, con ông Gioan, anh sẽ được gọi là Kêpha" (tức là Phêrô).

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa lắng nghe qua trang Tin Mừng của Thánh Gioan tựa như một bức tranh sống động, ghi lại khoảnh khắc khởi đầu đầy ý nghĩa của một hành trình đức tin, hành trình của những con người đầu tiên được mời gọi bước theo Chúa. Bối cảnh thật đơn sơ bên bờ sông Gio-đan, nhưng những gì diễn ra lại mang một ý nghĩa vô cùng sâu sắc, soi chiếu cho chính hành trình tìm kiếm và bước theo Chúa của mỗi người chúng con hôm nay. Mọi sự bắt đầu từ một lời giới thiệu, một

ngón tay chỉ thẳng vào Chúa: “Đây là Chiên Thiên Chúa”. Gioan Tẩy Giả, người Thầy mà hai môn đệ hằng kính trọng và tin tưởng, đã không quy hướng các môn đệ về mình. Sứ mạng của ông là người đi trước dọn đường, là tiếng kêu trong hoang địa, và khi Đấng mà ông loan báo xuất hiện, ông đã sẵn sàng lùi lại phía sau để Đức Giêsu được nổi bật lên. Bài học về sự khiêm nhường và trung thành với sứ mạng của Gioan thật đáng cho chúng con suy ngẫm. Trong cuộc sống, chúng con thường có xu hướng muốn trở thành trung tâm, muốn người khác chú ý và công nhận mình. Nhưng Gioan đã dạy chúng con rằng, người môn đệ đích thực là người biết chỉ cho người khác thấy Chúa, biết giới thiệu Chúa cho thế giới, và sẵn sàng trở nên vô danh để danh Chúa được cả sáng. Lời chứng của Gioan đã khơi lên trong lòng hai môn đệ một sự tò mò, một niềm khao khát. Họ đã nghe Thầy mình nói về Đấng sẽ đến, và giờ đây, Đấng ấy đang hiện diện bằng xương bằng thịt ngay trước mắt họ. Lời chứng ấy đã có một sức mạnh thôi thúc lạ thường, khiến họ lập tức “đi theo Đức Giêsu”. Hành động “đi theo” này không chỉ đơn thuần là một sự di chuyển về mặt thể lý, mà nó còn mang ý nghĩa của một sự khởi đầu, một quyết định dấn thân vào một con đường mới, một cuộc phiêu lưu đức tin mà họ chưa hề biết trước sẽ dẫn đến đâu.

Khi Đức Giêsu quay lại và thấy họ đi theo mình, Ngài đã không làm ngạc. Ngài chủ động bắt chuyện với họ bằng một câu hỏi rất đối chân thành và sâu sắc: “Các anh tìm gì thế?”. Câu hỏi này không chỉ dành cho hai môn đệ năm xưa, mà hôm nay, Chúa cũng đang quay lại và hỏi từng người chúng con đang hiện diện nơi đây: “Con đang tìm gì thế?”. Con tìm gì trong cuộc sống này? Con tìm gì khi đến nhà thờ, khi tham dự Thánh lễ, khi ngồi trước Thánh Thể Chúa giờ này? Phải chăng con đang tìm kiếm sự bình an, sự an ủi, sự chữa lành cho những vết thương tâm hồn? Phải chăng con đang tìm kiếm câu trả lời cho những bế tắc, những khắc khoải trong cuộc đời? Hay con chỉ tìm kiếm những ơn lành vật chất, những phép lạ chóng qua? Câu hỏi của Chúa mời gọi chúng con phải thành thật với chính mình, phải nhìn sâu vào tận đáy lòng để nhận ra đâu là khao khát sâu xa nhất của cuộc đời mình. Các môn đệ đã không trả lời trực tiếp rằng họ tìm gì, nhưng họ đã đáp lại bằng một câu hỏi khác, một câu hỏi thể hiện trọn vẹn niềm khao khát của họ: “Thưa Rápbi, Thầy ở đâu?”. Họ không tìm một “cái gì đó”, mà họ tìm một “Ai đó”. Họ không tìm một giáo thuyết, một triết lý, hay một bộ quy tắc luân

lý, mà họ khao khát được gặp gỡ, được ở lại với chính con người Đức Giêsu. Họ muốn biết nơi Thầy ở, không phải vì tò mò về một địa chỉ vật chất, nhưng là muốn được bước vào thế giới của Thầy, muốn được chia sẻ cuộc sống với Thầy, muốn được học biết về Thầy một cách thân tình và cá vị. Đó cũng chính là lời thưa mà Chúa mong chờ nơi mỗi chúng con. Cuộc sống Kitô hữu không phải là việc tuân giữ một danh sách các điều răn, nhưng là xây dựng một mối tương quan sống động và mật thiết với chính Chúa Giêsu.

Trước khao khát chính đáng ấy, Chúa Giêsu đã không đưa ra một bài giảng dài dòng hay một câu trả lời lý thuyết. Ngài chỉ nói một lời mời gọi đầy tin tưởng và rộng mở: “Đến mà xem”. Lời mời gọi này thật tuyệt vời. Chúa không áp đặt, không ép buộc. Ngài tôn trọng tự do của con người. Ngài mời gọi họ hãy tự mình đến, tự mình trải nghiệm, tự mình khám phá. Đức tin không phải là một tập hợp kiến thức được truyền lại, mà là một kinh nghiệm gặp gỡ cá nhân. Chúng ta không thể thực sự biết Chúa qua lời kể của người khác, dù người đó có thánh thiện đến đâu. Lời chứng của Gioan là cần thiết để khởi đầu, nhưng để đức tin lớn lên, mỗi người phải tự mình “đến mà xem”. Lời mời gọi ấy cũng đang vang lên cho chúng con hôm nay. Chúa mời chúng con đến với Ngài qua Thánh Thể, nơi Ngài đang hiện diện cách thầm lặng. Chúa mời chúng con “xem” sự khiêm nhường vô biên của Ngài nơi hình bánh nhỏ bé. Chúa mời chúng con “đến” với Lời của Ngài trong Thánh Kinh, để “xem” và khám phá ra tình yêu và kế hoạch của Ngài dành cho chúng con. Chúa mời chúng con “đến” với anh chị em xung quanh, đặc biệt là những người nghèo khổ, bệnh tật, bị bỏ rơi, để “xem” và nhận ra hình ảnh của Chúa nơi họ. Liệu chúng con có đủ can đảm để đáp lại lời mời gọi ấy, để bước ra khỏi vùng an toàn của mình và dấn thân vào cuộc gặp gỡ với Chúa hay không?

Tin Mừng kể tiếp: “Họ đã đến xem chỗ Người ở, và ở lại với Người ngày hôm ấy. Lúc đó vào khoảng giờ thứ mười.” Hai môn đệ đã không ngần ngại đáp lời. Họ đã đến và đã ở lại. Cuộc gặp gỡ ấy chắc hẳn đã để lại một ấn tượng sâu đậm không thể phai mờ trong tâm hồn họ, đến nỗi Tin Mừng còn ghi lại cả thời điểm chính xác: “khoảng giờ thứ mười”, tức là khoảng bốn giờ chiều. Đó là khoảnh khắc cuộc đời họ được biến đổi. Việc “ở lại với Người” đã mang đến cho họ một niềm vui, một sự khám phá lớn lao đến

mức họ không thể giữ lại cho riêng mình. Ngay sau cuộc gặp gỡ định mệnh đó, Anrê đã làm một việc hết sức tự nhiên nhưng vô cùng quan trọng. "Trước hết, ông gặp em mình là ông Simon và nói: 'Chúng tôi đã thấy Đấng Messia'". Niềm vui gặp được Chúa đã biến Anrê trở thành nhà truyền giáo đầu tiên. Ông không thể không chia sẻ kho báu mà ông vừa tìm thấy. Lời chứng của ông thật đơn sơ, trực tiếp nhưng đầy xác tín: "Chúng tôi đã thấy". Đó không phải là một kiến thức sách vở, mà là một kinh nghiệm sống động. Gặp gỡ Đức Kitô đích thực luôn dẫn đến việc chia sẻ. Một đức tin không được loan báo là một đức tin đang chết dần. Khi chúng con thực sự cảm nếm được sự ngọt ngào của tình yêu Chúa, chúng con sẽ có một sự thôi thúc tự nhiên muốn kể cho người khác nghe về Ngài, muốn dẫn đưa người khác đến với Ngài.

Và Anrê đã không chỉ nói bằng lời. Ông đã "dẫn em mình đến gặp Đức Giêsu". Đây là hành động cụ thể của người làm chứng. Lời nói cần đi đôi với việc làm. Chúng con không thể chỉ nói về Chúa mà không giúp người khác tạo điều kiện để gặp gỡ Ngài. Đôi khi, một hành động yêu thương, một cử chỉ quan tâm, một sự lắng nghe chân thành lại có sức mạnh giới thiệu Chúa hiệu quả hơn ngàn lời giảng thuyết. Anrê đã trở thành một cây cầu nối Simon đến với Chúa. Khi Simon Phêrô đến, Đức Giêsu đã nhìn ông. Cái nhìn của Chúa Giêsu là một cái nhìn thấu suốt, đầy yêu thương và sáng tạo. Ngài không chỉ thấy một Simon, một ngư phủ bình thường, con của ông Gioan. Ngài nhìn thấy tiềm năng ẩn giấu bên trong con người ông. Ngài nhìn thấy một Phêrô, một tảng đá vững chắc mà trên đó Ngài sẽ xây dựng Hội Thánh của Ngài. Và Chúa đã trao cho ông một tên mới, một sứ mạng mới: "Anh là Simon, con ông Gioan, anh sẽ được gọi là Kêpha (tức là Phêrô)". Cái nhìn của Chúa biến đổi con người. Khi chúng con để cho Chúa nhìn vào cuộc đời mình, khi chúng con can đảm đến trước Thánh Thể và để cho ánh mắt yêu thương của Ngài chiếu rọi vào những góc khuất tăm tối nhất của tâm hồn, Ngài cũng sẽ biến đổi chúng con. Ngài sẽ thấy được những giá trị, những khả năng mà chính chúng con cũng không nhận ra. Ngài sẽ gọi tên mới của chúng con, trao cho chúng con một căn tính mới, một sứ mạng mới trong chương trình cứu độ của Ngài.

Lạy Chúa Giêsu, suy ngẫm về hành trình của các môn đệ đầu tiên, chúng con nhận ra hành trình đức tin của mình cũng có những nét tương đồng. Cũng có những lúc chúng con được người khác giới thiệu về Chúa, qua lời giảng dạy của cha mẹ, thầy cô, qua gương sáng của những người xung quanh. Cũng có những lúc chúng con cảm thấy khao khát, đi tìm kiếm Chúa và cất lên câu hỏi: "Lạy Chúa, Ngài ở đâu?". Và Chúa cũng luôn trả lời chúng con bằng lời mời gọi yêu thương: "Hãy đến mà xem". Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng con đang thực sự "đến" và "ở lại" với Chúa. Xin cho chúng con biết tận dụng những giây phút quý giá này để lắng đọng tâm hồn, để Chúa nhìn chúng con, để Chúa nói với chúng con và để Chúa biến đổi chúng con. Xin cho cuộc gặp gỡ này không chỉ dừng lại nơi đây, nhưng sẽ sinh hoa kết quả trong cuộc sống của chúng con. Xin cho chúng con, sau khi được nếm cảm tình yêu của Chúa, cũng biết trở nên những Anrê nhiệt thành, can đảm giới thiệu Chúa cho anh chị em mình, không phải bằng những lời lẽ cao siêu, nhưng bằng chính niềm vui và sự bình an tỏa ra từ cuộc sống được biến đổi. Xin cho chúng con biết dẫn đưa người khác đến với Chúa, để họ cũng được Chúa nhìn, được Chúa gọi tên và trao cho một sứ mạng, hầu cho ngày càng có nhiều người nhận biết và yêu mến Chúa, Đấng là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa và tình yêu của Ngài, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

"Đây là Chiên Thiên Chúa." Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh luôn là những chứng nhân trung thành và can đảm của Chúa. Xin cho các ngài, giống như thánh Gioan Tẩy Giả, biết khiêm tốn giới thiệu Chúa cho thế giới, dùng chính đời sống thánh thiện và lời rao giảng đầy xác tín để chỉ cho mọi người thấy Chúa là Đấng Cứu Độ duy nhất, Đấng xóa tội trần gian, hầu cho nhiều tâm hồn được ơn trở về và tin nhận tình thương của Chúa.

"Thưa Thầy, Thầy ở đâu?" Chúng con cầu xin Chúa cho tất cả những ai đang trên hành trình tìm kiếm chân lý, đặc biệt là các bạn trẻ. Trong một

thế giới đầy biến động và những giá trị thật giả lẫn lộn, xin Chúa khơi dậy trong lòng họ niềm khao khát sâu xa được gặp gỡ Chúa. Xin cho họ không bị những quyến rũ chóng qua của thế gian làm cho lạc hướng, nhưng biết can đảm đặt câu hỏi về ý nghĩa cuộc đời và tìm thấy câu trả lời trọn vẹn nơi Chúa, Đấng là nguồn mạch bình an và hạnh phúc đích thực.

"Chúng tôi đã thấy Đấng Messia." Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người Kitô hữu chúng con, sau khi đã được gặp gỡ và cảm nếm tình yêu Chúa, biết trở nên những nhà truyền giáo nhiệt thành như thánh Anrê. Xin cho niềm vui được làm con Chúa không bị chúng con giữ lại cho riêng mình, nhưng thôi thúc chúng con can đảm chia sẻ cho gia đình, bạn bè, và những người chúng con gặp gỡ hằng ngày. Xin cho lời chứng của chúng con không chỉ bằng lời nói, mà còn bằng một đời sống yêu thương, phục vụ và tha thứ, để qua đó, mọi người có thể nhận ra sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời này.

"Anh sẽ được gọi là Kêpha." Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người chúng con. Chúa biết rõ sự yếu đuối, mỏng giòn và tội lỗi của chúng con, như Chúa đã biết con người của Simon. Nhưng chúng con tin rằng, cái nhìn yêu thương của Chúa có sức mạnh biến đổi. Xin Chúa hãy nhìn đến chúng con, gọi tên chúng con và trao cho chúng con một sứ mạng mới. Xin biến đổi những yếu đuối của chúng con thành sức mạnh, những ích kỷ thành lòng quảng đại, và những sợ hãi thành lòng can đảm, để chúng con có thể trở nên những viên đá sống động xây dựng Nước Chúa ngay tại trần gian này.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân sâu sắc vì những ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được diễm phúc ở lại bên Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe Lời Hằng Sống của Chúa, và được cảm nếm sự bình an mà không đâu trên thế gian này có thể ban tặng. Chúng con đã đến đây với những gánh nặng, những lo âu, những tâm hồn khô cằn, và giờ đây, chúng con ra về với tâm hồn được tràn đầy ánh sáng, niềm vui và sức mạnh của Chúa.

Như hai môn đệ xưa, chúng con đã đến và đã "xem" nơi Chúa ở. Chúng con đã nhận ra rằng, nơi ở đích thực của Chúa không chỉ là nhà tạm uy nghi, nhưng còn là trong sâu thẳm tâm hồn của mỗi người chúng con, là trong cộng đoàn huynh đệ, và nơi những anh chị em đau khổ mà chúng con gặp gỡ. Xin cho kinh nghiệm gặp gỡ Chúa hôm nay biến đổi cuộc sống chúng con. Xin cho chúng con không chỉ là những người đi theo Chúa, mà còn là những người dẫn đưa người khác đến với Chúa.

Khi chúng con trở về với cuộc sống thường nhật, với công việc, với gia đình, với những mối tương quan xã hội, xin cho sự hiện diện của Chúa tiếp tục đồng hành và nâng đỡ chúng con. Xin cho ánh mắt của Chúa luôn dõi theo chúng con, để biến đổi những "Simon" yếu đuối trong chúng con thành những "Phêrô" vững vàng trong đức tin. Xin cho niềm vui "đã thấy Chúa" luôn rạng ngời trên khuôn mặt và trong hành động của chúng con, để chúng con trở thành muối cho đời và ánh sáng cho trần gian.

Chúng con xin phó dâng cuộc đời chúng con, gia đình, công việc, và mọi dự định của chúng con trong tay Chúa. Xin Chúa chúc lành và thánh hóa tất cả, để mọi sự chúng con làm đều quy về vinh danh Chúa. Cùng với Mẹ Maria, mẫu gương tuyệt vời của việc lắng nghe và sống Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa lời ca chúc tụng, tôn vinh và cảm tạ, bây giờ và cho đến muôn đời. Amen.

Thứ Hai, ngày 19 tháng 1

Tin Mừng: Mc 2, 18-22

CHÀNG RẺ Ở CÙNG, RƯỢU MỚI BẦU DA MỚI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang quây quần bên Thánh Nhan Chúa, trong sự thinh lặng và thánh thiêng của giờ Chầu này. Chúng con tìm đến với Chúa không phải như những người xa lạ, nhưng như những người bạn hữu, như những khách dự tiệc cưới được chính chàng Rẻ là Chúa mời gọi. Giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống, giữa những luật lệ và bổn phận đôi khi làm chúng con mệt mỏi, Chúa lại hiện diện nơi đây, trong tấm bánh bé nhỏ, như một lời nhắc nhở về một niềm vui đích thực, một sự tự do mà thế gian không thể ban tặng. Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con nhận ra sự hiện diện sống động của chàng Rẻ, Đấng đã đến để khai mở một thời đại mới, thời đại của ân sủng, của tình yêu và của niềm vui.

Lời Chúa trong Tin Mừng hôm nay vang lên như một câu hỏi chất vấn chính đời sống đức tin của chúng con: tại sao các môn đệ của ông lại không ăn chay? Câu hỏi đó không chỉ dành cho các môn đệ năm xưa, mà còn dành cho mỗi người chúng con hôm nay. Có những lúc chúng con đã biến đức tin của mình thành một gánh nặng của những luật lệ khô khan, những hình thức chay tịnh bên ngoài mà quên mất rằng điều cốt lõi Chúa muốn là một trái tim hân hoan vì có Chúa ở cùng. Chúng con giữ những thói quen cũ, khoác lên mình tấm áo đức tin đã sờn rách và cố vá víu nó bằng những mảnh vải mới của những việc làm đạo đức hời hợt, để rồi chính những điều mới mẻ đó lại làm cho đời sống chúng con thêm rách nát, thêm mâu thuẫn. Chúng con cố gắng đổ thứ rượu mới là Tin Mừng của Chúa vào những bầu da cũ là tâm hồn chai cứng, là lối suy nghĩ ích kỷ, là những thành kiến và cố chấp của bản thân, để rồi chúng con không cảm nhận được sức sống và niềm vui của Chúa, mà chỉ thấy đời sống đức tin ngày càng trở nên gò bó và ngột ngạt.

Trong giờ Chầu Thánh Thể này, chúng con xin được thành tâm sám hối. Xin cho chúng con can đảm nhìn thẳng vào thực tại tâm hồn mình, nhìn

vào những "tấm áo cũ", những "bầu da cũ" đang ngăn cản chúng con đến gần Chúa. Xin cho chúng con nhận ra rằng, sự hiện diện của Chúa mới là điều quan trọng nhất. Khi có Chúa là Chàng Rể ở cùng, tâm hồn chúng con phải là một lễ hội. Xin Chúa ban cho chúng con một trái tim biết lắng nghe, một tâm hồn rộng mở để Lời Chúa thấm nhập và biến đổi. Xin cho sự thinh lặng của giờ Cầu này giúp chúng con gột rửa những ồn ào của thế gian, để tâm hồn chúng con trở nên mảnh đất tốt, sẵn sàng đón nhận hạt giống Lời Chúa và để Lời ấy sinh hoa kết trái trong cuộc đời chúng con. Lạy Chúa Giêsu, Chàng Rể thần linh của linh hồn chúng con, xin hãy đến và ở lại với chúng con, biến đổi chúng con nên những con người mới, xứng đáng với Tình Yêu mới mà Chúa mang đến.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng là Chàng Rể muôn đời của Hội Thánh và của mỗi linh hồn chúng con. Giờ đây, trong thinh lặng linh thiêng, chúng con được điểm phúc chiêm ngắm Chúa đang hiện diện thật gần gũi, thật khiêm hạ trong hình bánh đơn sơ. Trái tim chúng con thổn thức một niềm vui khó tả, bởi chúng con biết rằng mình đang ở trong sự hiện diện của chính nguồn mạch Tình Yêu và Sự Sống. Chúa không ở đâu xa, Chúa đang ở đây, ngay trước mắt chúng con, chờ đợi chúng con, lắng nghe chúng con và muốn đổ đầy tâm hồn chúng con bằng thứ rượu mới của niềm vui và bình an. Chúng con thờ lạy Chúa, chúng con chúc tụng Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì món quà vô giá là chính sự hiện diện của Chúa. Lạy Chúa, nhìn lên Thánh Thể, chúng con thấy mình thật bé nhỏ và bất xứng. Tâm hồn chúng con tựa như chiếc áo đã cũ sờn bởi bao tội lỗi, thói quen xấu và những đam mê trần tục. Đời sống đức tin của chúng con nhiều khi chỉ là một sự chấp vá tạm bợ, chúng con cố gắng giữ đạo theo những lề luật cũ kỹ, những thói quen khô cứng mà thiếu đi tinh thần mới mẻ của Tin Mừng. Chúng con sợ phải thay đổi, sợ phải xé đi tấm áo cũ của sự tự mãn, ích kỷ và kiêu ngạo. Chúng con sợ phải vứt bỏ những bầu da cũ là những suy nghĩ hẹp hòi, những định kiến sai lầm, những mối bận tâm thế gian đang làm cho tâm hồn chúng con ra chai đá. Vì thế, dù Chúa hằng ban tặng rượu mới là Thánh Thần, là ân sủng, là Lời Hằng Sống, chúng con lại không thể chứa đựng, không thể cảm nếm được vị ngọt ngào của tình yêu Chúa. Ân sủng Chúa

ban ra như dòng nước đổ vào chiếc bình đã nứt vỡ, chảy đi hoang phí. Xin Chúa tha thứ cho chúng con. Xin Chúa dùng ánh sáng từ Thánh Nhan Chúa để soi chiếu vào những góc khuất tăm tối nhất trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con can đảm để Chúa xé bỏ đi những gì là cũ kỹ, là tội lỗi. Xin Chúa ban cho chúng con một trái tim mới, một tinh thần mới, để chúng con trở thành những bầu da mới, mềm mại và dẻo dai, sẵn sàng đón nhận và chứa đựng trọn vẹn thứ rượu tình yêu nồng nàn của Chúa. Lạy Chúa Giêsu, Chàng Rể của lòng con, xin hãy ở lại với con, nói với con và biến đổi con trong giờ phút thánh thiêng này.

LỜI CHÚA (Mc 2, 18-22)

Khi ấy, các môn đệ của Gioan và những người Phariseu ăn chay, có người đến thưa Chúa Giêsu rằng: "Tại sao các môn đệ của Gioan và của người Phariseu ăn chay, mà môn đệ của Ngài lại không ăn chay?" Chúa Giêsu trả lời rằng: "Các người có thể bắt khách dự tiệc cưới ăn chay khi tân lang còn ở với họ không? Bao lâu tân lang còn ở với họ, họ không thể ăn chay được. Nhưng sẽ đến ngày tân lang bị đem đi, bấy giờ họ sẽ ăn chay trong ngày đó. Không ai lấy vải mới mà vá vào áo cũ, chẳng vậy, miếng vải mới sẽ kéo áo cũ, và chỗ rách lại càng tệ hơn. Cũng không ai đổ rượu mới vào bầu da cũ, chẳng vậy, rượu làm vỡ bầu da, và rượu cũng như bầu da đều mất cả. Nhưng rượu mới phải đổ vào bầu da mới".

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không chỉ là một câu trả lời đơn thuần cho một thắc mắc về việc giữ chay, mà sâu xa hơn, đó là một lời tuyên bố mang tính cách mạng của Chúa Giêsu về căn tính của Người và về bản chất của Nước Trời mà Người mang đến. Qua ba hình ảnh sống động: Chàng Rể, tấm áo cũ và bầu da cũ, Chúa Giêsu mời gọi chúng ta bước vào một cuộc cách mạng nội tâm, một sự thay đổi tận căn trong lối suy nghĩ và trong cách sống đức tin của mỗi người.

Hình ảnh đầu tiên và cũng là trọng tâm của đoạn Tin Mừng là hình ảnh "Chàng Rể". Khi tự ví mình là Chàng Rể (tân lang), Chúa Giêsu không chỉ muốn nói về niềm vui, mà Người còn đang mặc khải một chân lý thần

học sâu sắc về chính mình. Trong Cựu Ước, Thiên Chúa nhiều lần được ví như người chồng trung tín của dân Israel, một dân tộc được xem như người vợ hay người bạn trăm năm. Mỗi tương quan giữa Thiên Chúa và dân Ngài là một giao ước tình yêu, một hôn ước thánh thiêng. Khi Chúa Giêsu đến, Người không đến như một nhà lập pháp, một vị thẩm phán hay một triết gia, mà Người đến với tư cách là hiện thân của chính Thiên Chúa Tình Yêu, là Chàng Rể đến để cử hành hôn lễ vĩnh cửu giữa Thiên Chúa và nhân loại. Sự hiện diện của Người khai mở một thời đại mới, thời đại của tiệc cưới, của niềm vui viên mãn. Vì thế, câu trả lời của Chúa Giêsu "Bao lâu chàng rể còn ở với họ, họ không thể ăn chay được" không phải là một sự xem nhẹ việc chay tịnh, mà là một lời khẳng định: Khi Đấng là nguồn vui đích thực đang hiện diện, thì mọi hình thức diễn tả sự mong chờ, tang tóc hay sám hối phải nhường chỗ cho niềm hân hoan. Các môn đệ không ăn chay không phải vì họ lười biếng hay vô kỷ luật, mà vì họ đang được sống trong niềm vui trực tiếp của việc có Chúa ở bên. Họ đang được ném trước niềm vui Nước Trời ngay tại thế. Điều này chất vấn sâu sắc đời sống đức tin của chúng ta. Phải chăng chúng ta đang sống đạo như những người vẫn còn đang "ăn chay" trong khi Chàng Rể đang hiện diện sống động nơi Thánh Thể, trong Lời Chúa, trong các bí tích và trong anh chị em mình? Phải chăng chúng ta đã quá chú trọng vào những lề luật, những bổn phận, những gánh nặng của tôn giáo mà quên mất rằng cốt lõi của Kitô giáo là một mối tương quan tình yêu vui tươi và sống động với một Ngôi Vị là Đức Giêsu Kitô? Chúa không muốn chúng ta là những nô lệ buồn rầu tuân giữ luật lệ, Người muốn chúng ta là những khách dự tiệc cưới, hân hoan trong tình yêu của Chàng Rể. Giờ Chầu Thánh Thể này chính là một bữa tiệc cưới linh thiêng, nơi Chàng Rể Giêsu đang hiện diện và chờ đợi để ban cho chúng ta niềm vui của Người.

Từ hình ảnh Chàng Rể, Chúa Giêsu tiếp tục dùng hai dụ ngôn gần gũi trong đời sống thường ngày để làm nổi bật tính chất mới mẻ triệt để của Tin Mừng: "Không ai lấy vải mới mà vá vào áo cũ" và "Không ai đổ rượu mới vào bầu da cũ". Cả hai hình ảnh này đều nói lên một sự thật: cái mới và cái cũ trong giáo huấn của Chúa Giêsu không thể đơn thuần tồn tại song song hay chấp vá lại với nhau. Chúng thuộc về hai hệ quy chiếu hoàn toàn khác biệt. "Tám áo cũ" tượng trưng cho toàn bộ hệ thống Luật pháp Cựu Ước,

những truyền thống của người Phariseu, và sâu xa hơn, nó chính là con người cũ của chúng ta – một con người bị chi phối bởi tội lỗi, sự ích kỷ, tính toán, và một não trạng sống đạo dựa trên công trạng và sự tuân giữ luật lệ bên ngoài. Khi Chúa Giêsu đến, Người không mang đến một vài điều luật mới để "vá" vào hệ thống cũ đó. Người mang đến một "tấm vải mới" hoàn toàn, đó là Tin Mừng về Tình Yêu, về Lòng Thương Xót, về sự tự do của con cái Thiên Chúa. Nếu chúng ta chỉ cố gắng lấy những giá trị mới mẻ của Tin Mừng như yêu thương, tha thứ để chấp vá một cách hời hợt lên đời sống cũ kỹ của mình mà không có một sự thay đổi từ bên trong, thì kết quả sẽ là một sự đổ vỡ. Miếng vá mới của ân sủng sẽ kéo toạc tấm áo cũ của sự tự mãn, làm cho đời sống chúng ta trở nên mâu thuẫn và rách nát hơn. Một người cố gắng sống tha thứ nhưng lòng vẫn đầy cay đắng, cố gắng tỏ ra yêu thương nhưng tâm vẫn đầy tính toán, đó chính là hình ảnh "chỗ rách lại càng tệ hơn". Tin Mừng của Chúa đòi hỏi một sự biến đổi toàn diện, một sự "lột bỏ người cũ" để "mặc lấy người mới" trong Đức Kitô.

Tương tự như vậy, hình ảnh "rượu mới" và "bầu da cũ" còn mang một ý nghĩa sâu sắc hơn nữa. "Rượu mới" trong Kinh Thánh thường tượng trưng cho niềm vui của thời đại Thiên Sai, và đặc biệt là tượng trưng cho Chúa Thánh Thần. Rượu mới có sức sống, nó lên men và sinh khí. Nó không thể bị chứa đựng trong những "bầu da cũ" – là những cơ cấu, những định chế, những não trạng đã trở nên cứng nhắc, xơ hóa và không còn khả năng co giãn, thích ứng. Bầu da cũ ở đây chính là tâm hồn chai lì, đóng kín của chúng ta, là những thành kiến, những suy nghĩ hẹp hòi, những thói quen đạo đức đã mất đi sức sống và chỉ còn là hình thức. Khi chúng ta tiếp nhận Lời Chúa, tiếp nhận Chúa Thánh Thần – thứ rượu mới đầy sức sống của Thiên Chúa – mà tâm hồn chúng ta vẫn là những chiếc bầu da cũ kỹ, cứng nhắc, thì điều tất yếu sẽ xảy ra: "rượu làm vỡ bầu da". Sức sống của Thánh Thần sẽ làm chúng ta khó chịu, Lời Chúa sẽ chất vấn và làm đảo lộn những gì chúng ta cho là ổn định. Nếu chúng ta không chịu thay đổi, không chịu để cho tâm hồn mình được Lời Chúa làm cho mềm mại và mở rộng ra, thì chúng ta sẽ không giữ được cả rượu lẫn bầu. Ân sủng Chúa ban sẽ trở nên vô ích, và tâm hồn chúng ta sẽ càng thêm tan nát. Chúa Giêsu không đến để cải tổ một vài điều, Người đến để làm cho mọi sự nên mới. Người đòi hỏi chúng ta phải có một "bầu da mới" – một tâm hồn mới, một con tim biết lắng nghe,

mềm mại, khiêm tốn và luôn sẵn sàng được biến đổi bởi quyền năng của Chúa Thánh Thần. Bầu da mới là một đức tin sống động, không ngừng đặt câu hỏi, không ngừng tìm kiếm thánh ý Chúa, và can đảm bước đi trên những con đường mới mà Chúa Thánh Thần mở ra. Nó không phải là một đức tin an phận, khép kín trong những công thức có sẵn, mà là một cuộc phiêu lưu tình yêu với Chàng Rể Giêsu. Vậy, tâm hồn chúng ta hôm nay là bầu da mới hay cũ? Chúng ta có sẵn sàng để cho thứ rượu mới của Chúa làm căng đầy và biến đổi cuộc đời mình, hay chúng ta vẫn đang cố chấp bám víu vào những chiếc bầu da cũ kỹ của sự an toàn giả tạo, của những thói quen tầm thường và của một đức tin không có niềm vui, không có sức sống? Chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng ta được mời gọi dâng lên Chúa chính con người chúng ta, với tất cả những gì là cũ kỹ, sờn rách, chai cứng, và xin Người, bằng quyền năng tình yêu của Người, hãy biến đổi chúng ta nên những tấm áo mới, những bầu da mới, xứng đáng đón nhận sự mới mẻ vô tận mà Người hằng khao khát ban tặng.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chàng Rể thần linh của chúng con, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã tự ví mình là Chàng Rể để nói lên niềm vui của Giao Ước Mới. Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Dân Chúa trong Hội Thánh luôn sống trong niềm vui có Chúa ở cùng. Xin cho Hội Thánh không trở thành một cơ cấu luật lệ cứng nhắc, nhưng luôn là một cộng đoàn sống động, một tiệc cưới hân hoan, nơi mọi người cảm nhận được tình yêu thương nồng ấm của Chúa, và qua đó, trở nên dấu chỉ niềm hy vọng và niềm vui cho toàn thế giới.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa cảnh báo chúng con đừng lấy vải mới vá vào áo cũ. Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây ơn can đảm để thực sự hoán cải. Xin giúp chúng con nhận ra những "tấm áo cũ" của tội lỗi, của những thói quen xấu, sự ích kỷ, kiêu ngạo đang làm đời sống chúng con rách nát. Xin đừng để chúng con chỉ dừng lại ở những thay đổi hời hợt bên ngoài, nhưng ban cho chúng con sức mạnh để

lột bỏ con người cũ và mặc lấy con người mới trong Chúa, sống hoàn toàn cho tình yêu và sự thật của Tin Mừng.

Lạy Chúa, Chúa mời gọi chúng con hãy trở nên những bầu da mới để chứa đựng rượu mới của Chúa. Chúng con xin dâng lên Chúa những tâm hồn đang chai cứng, những trái tim đã mất đi sự nhạy bén trước Lời Chúa và sự thúc đẩy của Thánh Thần. Xin Chúa ban cho những ai đang sống trong thành kiến, trong lối suy nghĩ hẹp hòi và bảo thủ một tâm hồn rộng mở, khiêm tốn và mềm mại, để họ có thể đón nhận và được biến đổi bởi sức sống mới của Tin Mừng, tìm lại được niềm vui và sự hăng say trong đời sống đức tin.

Lạy Chúa Giêsu, "rượu mới" của Chúa là niềm vui và bình an mà thế gian đang khao khát. Chúng con cầu xin Chúa cho những người đang sống trong đau khổ, thất vọng, những người đang mất phương hướng và niềm tin vào cuộc sống. Xin cho họ được gặp gỡ Chúa là Chàng Rể, để thứ rượu tình yêu của Chúa chữa lành những vết thương lòng, biến đổi những nỗi buồn của họ thành niềm vui, và giúp họ tìm thấy ý nghĩa và hy vọng đích thực trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ Chầu thánh thiêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa. Chúa đã đến và ở lại với chúng con như Chàng Rể ở cùng khách dự tiệc, mang đến cho chúng con niềm vui và sự sống mới.

Chúng con ra về, mang theo trong lòng lời mời gọi của Chúa: hãy vứt bỏ những gì là cũ kỹ, là sòn rách, là chai cứng trong tâm hồn và đời sống. Xin cho chúng con không còn là những tấm áo cũ được chấp vá tạm bợ, hay những bầu da cũ không thể chứa đựng được ơn Chúa. Nhưng xin Chúa, bằng quyền năng của Thánh Thần, hãy biến đổi chúng con mỗi ngày nên những tấm áo mới tinh tuyền, những bầu da mới mềm mại, dẻo dai, luôn

sẵn sàng đón nhận và được căng tràn bởi thứ rượu mới là chính Tình Yêu, Niềm Vui và Sự Sống của Chúa.

Xin cho sự hiện diện của Chúa trong Thánh Thể tiếp tục là nguồn sức mạnh, nguồn an ủi và là ánh sáng soi đường cho chúng con trên mọi nẻo đường cuộc sống. Xin cho chúng con biết mang niềm vui có Chúa là Chàng Rể đến cho mọi người chúng con gặp gỡ, để cuộc đời chúng con trở thành một bài ca chúc tụng tình yêu của Chúa. Chúng con dâng trọn cuộc sống, gia đình và mọi công việc của chúng con trong bàn tay quan phòng đầy yêu thương của Chúa. Amen.

Thứ Ba, ngày 20 tháng 1 – Thánh Fabianô và Sêbastianô (Lễ Nhớ Tùy Chọn)

Tin Mừng: Mc 2, 23-28

CHÚA GIÊSU, CHỦ NHÂN CỦA NGÀY SABAT VÀ CỦA CUỘC ĐỜI CHÚNG CON

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giây phút linh thiêng này, chúng con tìm về bên Chúa, nguồn mạch của bình an và là chốn nghỉ ngơi đích thực cho tâm hồn. Chúng con tìm về đây không phải như một bồn phận phải chu toàn, không phải như một luật lệ cần tuân giữ, nhưng như một nhu cầu sâu thẳm của trái tim khao khát được ở lại trong tình yêu của Chúa. Chúng con cùng nhau quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện khiêm hạ và thinh lặng của Chúa trong Bí tích Thánh Thể, để thờ lạy, ngợi khen và cảm tạ tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho mỗi người chúng con.

Nhìn lên Thánh Thể long lanh, chúng con chiêm ngắm một Thiên Chúa đã tự nguyện trở nên tấm bánh nhỏ bé vì yêu thương nhân loại. Chúa đã không đến để áp đặt thêm những gánh nặng, nhưng để nâng đỡ những đôi vai mệt mỏi. Chúa đã không đến để trói buộc chúng con trong những luật lệ khắt khe, nhưng để giải thoát chúng con khỏi ách nô lệ của tội lỗi và sự cứng nhắc của con tim. Giờ đây, trong bầu khí tĩnh lặng của ngôi nhà thờ này, xin Chúa cho chúng con được thực sự gặp gỡ Chúa. Xin cho sự hiện diện của Chúa thấm đẫm tâm hồn chúng con, xoa dịu những vết thương, làm vơi đi những lo âu và lấp đầy những khoảng trống trong cuộc đời chúng con.

Cuộc sống hằng ngày với biết bao bận bịu, lo toan đã nhiều lần cuốn chúng con đi, khiến chúng con quên mất đâu là điều cốt lõi. Chúng con bận tâm giữ những luật lệ do con người đặt ra, bận tâm đánh giá người khác qua những tiêu chuẩn trần thế, và đôi khi, chúng con tự tạo ra những “ngày sabat” của riêng mình – những quy tắc, những thành kiến, những nỗi sợ hãi vô hình – và rồi tự giam cầm mình trong đó. Chúng con trở nên giống như

những người Phariseu xưa, quá chú trọng vào vỏ bọc bên ngoài mà quên mất tinh thần yêu thương và lòng thương xót mà Chúa luôn rao giảng.

Lạy Chúa Giêsu, trong giờ chiều này, xin hãy dạy chúng con biết thế nào là sự tự do đích thực của con cái Chúa. Xin giúp chúng con nhận ra rằng, mọi luật lệ, mọi thực hành đạo đức đều phải quy hướng về mục đích tối hậu là mến Chúa và yêu người. Xin cho chúng con can đảm vượt qua những định kiến của bản thân, phá bỏ những rào cản ngăn cách chúng con với tha nhân và với chính Chúa. Xin cho trái tim chúng con được mở rộng để lắng nghe Lời Chúa, để được Lời Chúa biến đổi và hướng dẫn. Ước gì giờ chiều này sẽ là một “ngày sabat” thật sự cho tâm hồn chúng con – một thời gian thánh thiêng chúng con dành trọn cho Chúa, để được Chúa yêu thương, chữa lành và ban cho nguồn sức mạnh mới, để chúng con có thể trở về với cuộc sống thường ngày và làm chứng cho tình yêu tự do và giải thoát của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là Chủ của thời gian và là sự nghỉ ngơi vĩnh cửu của chúng con. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, lòng chúng con trào dâng một niềm cảm mến sâu xa. Có gì quý giá hơn giây phút này, khi chúng con được tạm gác lại mọi lo toan của cuộc sống để được ở riêng với Chúa, được chiêm ngắm Chúa và được tình yêu của Chúa bao bọc. Chúng con thờ lạy Chúa, không phải vì sợ hãi một hình phạt hay mong chờ một phần thưởng, nhưng chỉ đơn giản vì Chúa xứng đáng được mọi thụ tạo tôn thờ. Chúa là tất cả của chúng con, là khởi đầu và là cùng đích của đời con. Trong sự thinh lặng này, chúng con cảm nhận được sự hiện diện của Chúa thật gần gũi, thật dịu dàng. Ánh mắt yêu thương của Chúa đang nhìn thấu suốt tâm hồn chúng con, không phải để xét đoán, nhưng để thấu cảm, để chữa lành và để yêu thương.

Lạy Chúa, chúng con thú nhận rằng, tâm hồn chúng con nhiều khi giống như một cánh đồng khô cằn sỏi đá. Chúng con đã để cho những cỏ dại của sự ích kỷ, của thành kiến, của lối sống duy luật mọc lên, làm cho hạt giống Lời Chúa không thể sinh hoa kết trái. Chúng con đã quá bận tâm đến việc bứt vài bông lúa ngày sabat, quá để ý đến những lỗi lầm nhỏ nhặt của

anh em, mà quên đi cơn đói cồn cào của chính tâm hồn mình và của những người xung quanh. Chúng con đói khát tình yêu, đói khát sự cảm thông, đói khát bình an, nhưng lại đi tìm kiếm những thứ phù vân chóng qua. Chúng con tự trói buộc mình trong những luật lệ ngọt ngào và cũng dùng chính những luật lệ đó để làm tổn thương người khác. Xin Chúa thương xót sự yếu đuối và mù quáng của chúng con. Xin cho chúng con nhận ra rằng, điều Chúa mong muốn nơi chúng con không phải là sự tuân giữ luật lệ một cách máy móc, nhưng là một trái tim biết yêu thương, một tâm hồn biết xót thương.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã nói: “Ngày sabat được tạo nên vì con người, chứ không phải con người vì ngày sabat.” Xin cho lời này của Chúa vang vọng mãi trong tâm trí và con tim chúng con. Xin giải thoát chúng con khỏi mọi hình thức nô lệ, khỏi những gánh nặng không đến từ Chúa. Xin dạy chúng con biết sống tinh thần của ngày sabat mỗi ngày trong đời, đó là biết dừng lại giữa những bận bịu, biết hướng lòng lên Chúa, biết dành thời gian cho gia đình và anh em, và biết mở lòng ra với những người cần chúng con giúp đỡ. Ước gì mỗi giây phút sống của chúng con đều là một hành vi thờ phượng Chúa, không phải chỉ bằng môi miệng, nhưng bằng cả cuộc đời, bằng những việc làm thấm đượm tình yêu thương và lòng bác ái. Giờ đây, chúng con xin dâng lên Chúa trọn vẹn con người chúng con, với tất cả những niềm vui, nỗi buồn, hy vọng và cả những thất vọng. Xin Chúa đón nhận và biến đổi chúng con trở nên khí cụ bình an và tình yêu của Chúa giữa đời. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 2, 23-28)

Một ngày sa-bát, Đức Giê-su đi băng qua một cánh đồng lúa; dọc đường, các môn đệ của Người bắt đầu bứt lúa. Thấy vậy, những người Pha-ri-sêu liền nói với Đức Giê-su: “Ông coi, ngày sa-bát mà họ làm gì kia? Điều ấy đâu được phép!” Người đáp: “Các ông chưa bao giờ đọc trong sách sao? Vua Đa-vít đã làm gì, khi vua và thuộc hạ bị thiếu thốn, đói bụng? Dưới thời thượng tế A-bi-a-tha, vua đã vào nhà Thiên Chúa, ăn bánh tiến, thứ bánh mà chỉ có tư tế được ăn, và còn cho cả thuộc hạ ăn nữa.” Rồi Người nói

tiếp: “Ngày sa-bát được tạo nên vì con người, chứ không phải con người vì ngày sa-bát. Bởi đó, Con Người làm chủ luôn cả ngày sa-bát.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe qua trang Tin Mừng của Thánh Mác-cô đã mở ra trước mắt chúng con một bối cảnh thật quen thuộc nhưng cũng thật sâu sắc. Đó là hình ảnh Chúa và các môn đệ đi ngang qua một cánh đồng lúa vào ngày sabat. Một hành động rất đối tự nhiên của các môn đệ khi đói lòng – bứt lúa để ăn – đã trở thành tâm điểm của một cuộc tranh luận, một sự đối đầu giữa cái nhìn của Chúa và cái nhìn của những người Phariseu, giữa tinh thần của lề luật và sự cứng nhắc của câu chữ. Qua đó, Chúa đã mặc khải cho chúng con một chân lý vĩ đại: Chúa chính là Chủ của ngày sabat, và sâu xa hơn, là Chủ của cả cuộc đời chúng con.

Chúng ta hãy cùng nhau đi vào trong khung cảnh của cánh đồng lúa ngày ấy. Cánh đồng lúa vàng óng, trĩu hạt, là hình ảnh của sự sống, của ơn ban mà Thiên Chúa quan phòng ban cho con người. Đó là kết quả của công lao khó nhọc, của mưa nắng thuận hòa, một biểu tượng cho sự hào phóng của Đấng Tạo Hóa. Giữa cánh đồng ấy, các môn đệ, những con người đơn sơ, chất phác, đang cảm thấy đói. Cơ đói của các ông là một nhu cầu chính đáng, một thực tại rất con người. Và các ông đã hành động một cách tự nhiên nhất: bứt lúa, vò trong tay và ăn. Hành động này không phải là hành động của những kẻ trộm cắp hay phá hoại, nhưng là hành động của những người đang cần được nuôi sống. Nó phản ánh một sự thật căn bản của kiếp người: chúng ta là những hữu thể có nhu cầu, chúng ta cần đến lương thực để duy trì sự sống thể xác.

Thế nhưng, dưới con mắt của những người Phariseu, hành động đơn sơ ấy lại trở thành một tội trọng. Tại sao? Vì nó diễn ra vào ngày sabat. Đối với họ, ngày sabat là một điều luật bất khả xâm phạm, một bức tường thành kiên cố của đức tin, với 39 loại công việc bị cấm đoán một cách chi li, và hành động bứt lúa bị liệt vào loại công việc thu hoạch. Họ nhìn thấy hành động, nhưng không thấy cơn đói. Họ nhìn thấy luật lệ bị vi phạm, nhưng không thấy nhu cầu của con người. Con mắt của họ đã bị che mờ bởi sự tỉ

mỉ của luật pháp đến nỗi không còn khả năng nhìn thấy điều cốt lõi là lòng thương xót. Họ biến ngày nghỉ ngơi mà Thiên Chúa ban tặng để con người được giải thoát và hướng về Ngài, thành một gánh nặng, một cái ách gò bó và một nhà tù của sự xét đoán. Họ nhân danh Thiên Chúa để lên án con người, dùng luật của Thiên Chúa để chống lại chính con người mà Thiên Chúa yêu thương. Đây chính là bi kịch của một đời sống đức tin duy luật, một đức tin đã chết, bởi nó không còn hơi thở của tình yêu.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con nhận ra hình ảnh của những người Phariseu ấy nơi chính bản thân chúng con. Đã bao lần chúng con tự cho mình cái quyền phán xét anh chị em mình chỉ dựa trên những biểu hiện bên ngoài? Đã bao lần chúng con khắt khe với lỗi lầm của người khác, trong khi lại dễ dàng dung thứ cho những thiếu sót của bản thân? Chúng con tạo ra những “ngày sabat” của riêng mình: những tiêu chuẩn đạo đức cứng nhắc, những quy tắc ứng xử xã giao, những thành kiến về một nhóm người nào đó. Và rồi chúng con dùng những tiêu chuẩn ấy làm thước đo để lên án, để loại trừ, để làm tổn thương những người không vừa mắt chúng con. Chúng con quên mất rằng, đằng sau mỗi hành động, mỗi con người là cả một câu chuyện, một hoàn cảnh, một nỗi niềm, một cơn đói mà có thể chúng con không bao giờ thấu hiểu được. Chúng con quá chú trọng vào việc “bứt lúa” mà quên đi lý do tại sao người ta phải làm như vậy. Xin Chúa cho chúng con thoát khỏi cái nhìn hẹp hòi và phiến diện ấy. Xin cho chúng con một trái tim biết cảm thông, một đôi mắt biết nhìn sâu hơn về bề ngoài để nhận ra nhu cầu và phẩm giá của mỗi con người.

Trước lời kết án của người Phariseu, Chúa đã không im lặng. Chúa đã lên tiếng để bảo vệ các môn đệ, và quan trọng hơn, để mặc khải ý nghĩa thật sự của Lễ Luật. Chúa đã dùng chính Kinh Thánh, dùng câu chuyện vua Đavít để đối thoại với họ. Vua Đavít, một vị vua được kính trọng bậc nhất trong lịch sử Israel, khi đối diện với cơn đói của mình và thuộc hạ, đã dám vào nhà Thiên Chúa và ăn bánh tiến, loại bánh chỉ dành riêng cho các tư tế. Hành động của Đavít rõ ràng là một sự vi phạm luật phụng tự. Thế nhưng, Kinh Thánh không hề lên án ông. Tại sao? Bởi vì luật lệ được đặt ra để phục vụ sự sống, và khi sự sống con người bị đe dọa, thì nhu cầu căn bản ấy phải được ưu tiên. Chúa Giêsu muốn nhắc nhở những người Phariseu và cả

chúng con rằng, Lễ Luật của Thiên Chúa không phải là một bộ sưu tập những quy tắc chết. Nó là một con đường dẫn đến sự sống, một phương thế để con người thể hiện tình yêu đối với Thiên Chúa và tha nhân. Khi một điều luật, dù là luật ngày sabat, đi ngược lại với mục đích yêu thương và phục vụ sự sống, thì nó đã đánh mất đi linh hồn của mình. Lòng thương xót phải luôn được đặt trên lễ vật.

Từ đó, Chúa đã đi đến một tuyên bố mang tính cách mạng, một chân lý nền tảng làm rung chuyển toàn bộ hệ thống tôn giáo duy luật của người Do Thái: “Ngày sabat được tạo nên vì con người, chứ không phải con người vì ngày sabat.” Đây là một sự đảo ngược hoàn toàn. Con người không còn là nô lệ của luật lệ nữa. Trái lại, luật lệ, mà cụ thể ở đây là luật ngày sabat, phải trở thành một phương tiện phục vụ cho hạnh phúc và sự thăng tiến của con người. Ngày sabat không phải là một ngày cấm đoán, nhưng là một ngày của tự do. Đó là ngày con người được giải thoát khỏi công việc lao nhọc của sáu ngày trong tuần để nghỉ ngơi, để tái tạo năng lượng thể chất và tinh thần. Quan trọng hơn, đó là ngày để con người được tự do hướng về Đấng Tạo Hóa, để chiêm ngắm công trình của Ngài, để nuôi dưỡng mối tương quan mật thiết với Ngài. Đó là một món quà, một ân huệ, chứ không phải một gánh nặng. Thế nhưng, qua thời gian, con người đã biến món quà thành gánh nặng, biến ân huệ thành một hệ thống luật lệ phức tạp và ngột ngạt.

Lạy Chúa, lời khẳng định này của Chúa vẫn còn nguyên giá trị cho chúng con hôm nay. Cuộc sống hiện đại đã tạo ra biết bao “ngày sabat” mới trói buộc chúng con. Đó là áp lực của công việc, là sự lệ thuộc vào công nghệ, là nỗi ám ảnh về thành công và vật chất, là những mối quan hệ phức tạp khiến chúng con mệt mỏi. Chúng con lao đi trong cuộc sống mà không có điểm dừng, không có một “ngày sabat” thật sự cho tâm hồn. Ngay cả việc giữ ngày Chúa Nhật đôi khi cũng trở thành một thói quen, một bổn phận cần chu toàn cho xong, chứ chưa thực sự là một ngày vui mừng, một ngày gặp gỡ Chúa và anh em. Chúng con đến nhà thờ với một thân xác mệt mỏi và một tâm hồn đầy lo toan. Chúng con tham dự Thánh lễ nhưng tâm trí lại để ở nơi khác. Xin Chúa giúp chúng con tái khám phá lại ý nghĩa đích thực của sự nghỉ ngơi trong Chúa. Xin cho mỗi ngày Chúa Nhật trở thành một ốc đảo

bình an, nơi chúng con được tiếp thêm sức mạnh từ Lời Chúa và Thánh Thể, để rồi chúng con có đủ năng lượng để sống và yêu thương trong những ngày còn lại của tuần.

Và đỉnh cao của đoạn Tin Mừng, đỉnh cao của sự mặc khải, chính là lời khẳng định cuối cùng của Chúa: “Bởi đó, Con Người làm chủ luôn cả ngày sabat.” Đây không còn là một lời giải thích lề luật nữa, mà là một lời tuyên bố về chính căn tính của Chúa. Chúa không chỉ là một thầy dạy, một ngôn sứ có quyền giải thích Lề Luật. Chúa chính là Lề Luật sống động. Chúa là khởi nguyên và cùng đích của mọi luật lệ. Nếu ngày sabat là thánh thiêng vì nó thuộc về Thiên Chúa, thì nay, chính Con Người, Đức Giêsu Kitô, còn lớn hơn cả ngày sabat. Ngài là hiện thân của Thiên Chúa ở giữa nhân loại. Mọi sự đều được tạo dựng trong Ngài và cho Ngài. Vì thế, Ngài có toàn quyền trên ngày sabat. Gặp gỡ Ngài, ở lại trong Ngài, đó chính là giữ ngày sabat một cách trọn vẹn nhất.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chiêm ngắm Chúa giờ đây, chúng con càng thấm thía hơn lời khẳng định này. Chúa chính là Chủ của cuộc đời chúng con. Chúa không chỉ là chủ của ngày sabat, mà còn là chủ của mọi ngày trong tuần, của mỗi giờ mỗi phút trong cuộc sống của chúng con. Đặt cuộc đời dưới quyền làm chủ của Chúa không có nghĩa là chúng con mất đi tự do. Trái lại, đó là con đường dẫn đến tự do đích thực. Khi để Chúa làm chủ, chúng con sẽ được giải thoát khỏi ách nô lệ của tội lỗi, của cái tôi ích kỷ, của những đam mê bất chính. Khi để Chúa làm chủ, những luật lệ, những bổn phận sẽ không còn là gánh nặng, nhưng trở thành những phương thế để chúng con biểu lộ tình yêu. Thánh lễ không còn là một nghĩa vụ, mà là một cuộc gặp gỡ tình yêu. Việc bác ái không còn là một sự bố thí, mà là một sự chia sẻ chân thành. Sự tha thứ không còn là một sự gắng gượng, mà là một hành động giải thoát cho chính mình.

Lạy Chúa, giờ chiều này là một cơ hội quý báu để chúng con long trọng tuyên xưng Chúa là Chủ của đời con. Xin hãy đến và làm chủ tâm hồn con, làm chủ trái tim con, làm chủ những suy nghĩ, lời nói và hành động của con. Xin giúp chúng con biết đặt Chúa làm ưu tiên số một trong mọi lựa chọn của cuộc sống. Xin dạy chúng con biết nhận ra sự hiện diện của Chúa trong

mọi biến cố, vui cũng như buồn, thành công cũng như thất bại. Xin cho chúng con biết sống mỗi ngày như một “ngày sabat”, một ngày được thánh hiến cho Chúa, bằng cách chu toàn bổn phận của mình với tất cả tình yêu và lòng mến, và luôn biết ưu tiên cho nhu cầu của anh chị em hơn là những quy tắc cứng nhắc. Xin cho sự hiện diện của Chúa trong Bí tích Thánh Thể luôn là nguồn sức mạnh, là nơi nghỉ ngơi, là kim chỉ nam cho mọi nẻo đường chúng con đi. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa là Chủ của ngày Sabat và là nguồn mạch của lòng thương xót. Sau những giây phút được lắng đọng trong Lời Chúa và tình yêu của Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúng con cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, linh mục và tu sĩ trong Hội Thánh. Xin cho các ngài luôn có được trái tim mục tử nhân lành như Chúa, biết đặt con người và nhu cầu của họ lên trên những luật lệ cứng nhắc. Xin cho các ngài can đảm dẫn dắt đoàn chiên Chúa bước đi trong con đường của tình yêu và sự tự do, để Hội Thánh luôn là một người mẹ hiền từ, mở rộng vòng tay đón nhận tất cả mọi người, đặc biệt là những người đang cảm thấy bị gánh nặng của lề luật làm cho mệt mỏi và kiệt sức.

Chúng con cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Chúa biết rõ những gánh nặng mà chúng con đang mang, những “ngày sabat” vô hình đang trói buộc chúng con trong sợ hãi, thành kiến và tội lỗi. Xin Chúa giải thoát chúng con khỏi tinh thần Pharisêu, khỏi thói quen xét đoán và kết án anh em. Xin ban cho chúng con một trái tim quảng đại, một đôi mắt biết nhìn thấy cơn đói của tha nhân, và một đôi tay sẵn sàng hành động vì yêu thương, để chúng con thực sự sống theo tinh thần mà Chúa đã dạy: “Lòng thương xót Ta muốn, chứ không phải hy lễ.”

Chúng con cầu nguyện cho những người đang đói khổ cả về vật chất lẫn tinh thần. Xin Chúa thương đến những người đói ăn, thiếu mặc, không nhà cửa; những người đang phải chịu đựng bệnh tật, cô đơn; những người đang mất phương hướng, thất vọng và sống trong tăm tối của tội lỗi. Xin cho

cơm đói của các môn đệ xưa trên cánh đồng lúa đánh động tâm hồn chúng con, để chúng con biết chia sẻ cơm áo và thời giờ của mình cho họ. Xin chính Chúa, là Tấm Bánh hằng sống, hãy đến nuôi dưỡng và bổ sức cho những tâm hồn đang kiệt quệ vì gánh nặng cuộc đời.

Chúng con cầu nguyện cho thế giới hôm nay, một thế giới thường đề cao luật lệ, hiệu quả công việc và lợi nhuận hơn là phẩm giá con người. Xin cho các nhà lãnh đạo quốc gia và những người có tầm ảnh hưởng trong xã hội được Lời Chúa soi sáng, để họ biết xây dựng những chính sách và một nền văn hóa thực sự vì nhân sinh, nơi con người được tôn trọng và yêu thương. Xin cho tinh thần “ngày sabat được tạo nên vì con người” thấm nhập vào mọi lĩnh vực của đời sống, để mọi người được sống trong hòa bình, công lý và hạnh phúc đích thực.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân Chúa vì giờ chầu linh thánh này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được quây quần bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được kín múc nguồn ân sủng từ Thánh Tâm Chúa. Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con rằng, Chúa chính là Chủ của thời gian, của lề luật và của chính cuộc đời chúng con. Chúa mời gọi chúng con bước ra khỏi nhà tù của những luật lệ cứng nhắc, của sự xét đoán hẹp hòi, để đi vào sự tự do thênh thang của tình yêu.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận và trách nhiệm. Chúng con ra về nhưng tâm hồn chúng con vẫn ở lại trong Chúa. Xin tình yêu của Chúa tiếp tục đồng hành và hướng dẫn chúng con. Xin cho chúng con biết mang theo tinh thần của giờ chầu này vào trong mọi môi trường chúng con sống. Xin giúp chúng con biết tạo ra những “ngày sabat” đích thực cho chính mình và cho những người chúng con gặp gỡ: những khoảnh khắc của sự lắng nghe, những hành động của lòng bao dung, những lời nói của sự khích lệ và những việc làm của tình bác ái.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con phó dâng trọn vẹn cuộc đời chúng con trong tay Chúa. Xin hãy làm chủ mọi sự trong chúng con. Ước gì cuộc sống

của chúng con sẽ trở thành một bài ca không ngừng tôn vinh Chúa, Đấng đã đến không phải để được phục vụ, nhưng là để phục vụ và ban tặng sự sống cho con người. Chúng con dâng những quyết tâm và ước nguyện này nhờ lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Mẹ của Lòng Thương Xót, và xin Chúa ban phép lành bình an cho tất cả chúng con. Amen.

Thứ Tư, ngày 21 tháng 1 – Thánh Anê, Trinh nữ, Tử đạo (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Mc 3, 1-6

TÂM HỒN CHAI ĐÁ TRƯỚC LÒNG THƯƠNG XÓT CỦA THIÊN CHÚA

MỞ ĐẦU GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin kính cẩn thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa đang hiện diện uy nghi và quyền phép nơi Bí tích Thánh Thể cao trọng này. Chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Ngài đã dành cho nhân loại chúng con, một tình yêu đã đi đến tận cùng khi tự nguyện trở nên tấm bánh bẻ ra, trao ban cho chúng con được sống và sống dồi dào. Trong giây phút linh thiêng này, giữa những bộn bề, lo toan của cuộc sống thường nhật, chúng con tìm về bên Chúa, tìm về nguồn mạch của bình an và chân lý. Chúng con khao khát được ở lại trong tình yêu của Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được Chúa biến đổi tâm hồn.

Giờ đây, cộng đoàn chúng con quy tụ bên Thánh Thể Chúa, nơi có sự hiện diện sống động và đích thực của Ngài. Chúng con tin thật Chúa đang ở đây, ngay giữa chúng con, đang nhìn đến từng người với ánh mắt triu mến và cảm thông. Chúa biết rõ những yếu đuối, những gánh nặng, những vết thương lòng mà mỗi người chúng con đang mang. Chúa cũng thấy cả những khát vọng thầm sâu, những ước mơ tốt đẹp và những nỗ lực vươn lên trong đời sống đức tin của chúng con. Chúng con đến đây không chỉ để chiêm ngắm Chúa, mà còn để mở lòng ra trước Ngài, để Chúa chạm đến và chữa lành.

Trong thinh lặng của ngôi thánh đường, xin cho chúng con cảm nhận được sự gần gũi của Chúa. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Thầy dạy chân lý, soi sáng tâm trí để chúng con hiểu được sứ điệp Lời Chúa. Xin Ngài đốt lên trong tâm hồn chúng con ngọn lửa yêu mến, giúp chúng con biết đáp lại tình yêu của Chúa bằng một đời sống chân thành và quảng đại hơn. Xin cho giờ chầu này không chỉ là những giây phút sốt sắng thoáng qua, nhưng thực sự là một cuộc gặp gỡ sâu đậm với Đấng là Tình Yêu, một cuộc gặp gỡ có sức biến đổi cuộc đời chúng con.

Chúng con xin dâng lên Chúa mọi thành phần trong cộng đoàn chúng con: từ các em thiếu nhi đến các cụ cao niên, những người khỏe mạnh cũng như những ai đang đau yếu, những tâm hồn vui tươi và cả những ai đang trĩu nặng sầu thương. Xin Chúa thương chúc lành và ban ơn cho tất cả chúng con. Đặc biệt, chúng con muốn dâng giờ chầu này để cầu nguyện cho tâm hồn mỗi người chúng con. Xin Chúa phá tan đi những chai cứng, những ích kỷ, những thành kiến nơi tâm hồn chúng con, để chúng con có thể mở ra đón nhận lòng thương xót của Chúa và biết trao ban lòng thương xót đó cho anh chị em mình. Xin cho chúng con học được nơi Chúa sự cảm thông trước nỗi đau của tha nhân, sự can đảm để làm điều thiện và lòng khao khát cứu rỗi các linh hồn. Lạy Chúa Giêsu, xin Ngài ở lại với chúng con và ban bình an của Chúa cho chúng con. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở đây, trước Thánh Nhan uy nghi và dịu hiền của Chúa. Con không dám cầu xin gì nhiều, chỉ khao khát được ở lại trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Trong sự thinh lặng này, tâm hồn con như lắng đọng lại, mọi xáo trộn, lo âu của thế gian dường như tan biến. Chỉ còn lại con với Chúa, một cuộc gặp gỡ thân tình giữa Tạo Hóa và thụ tạo, giữa Vua Tình Yêu và một tâm hồn bé nhỏ, tội lỗi. Con thờ lạy Chúa, không phải vì những gì Chúa ban cho con, nhưng vì chính Chúa là Chúa, là Đấng Thánh, là Nguồn Mạch mọi sự tốt lành. Sự hiện diện của Chúa trong tấm bánh đơn sơ này là một mầu nhiệm quá cao vời, trí óc con không thể nào hiểu thấu, nhưng con tim con tin nhận và cảm mến. Ôi, tình yêu nào cao cả cho bằng! Chúa đã có thể ở lại với chúng con bằng muôn vàn cách thể huy hoàng, nhưng Chúa đã chọn cách khiêm hạ nhất, mong manh nhất, để chúng con dễ dàng đến gần, để không một ai trong chúng con cảm thấy sợ hãi hay xa cách. Con cảm tạ Chúa vì hồng ân vô giá này, cảm tạ vì mỗi lần con đến với Thánh Thể là mỗi lần con được gặp gỡ chính Chúa, được Chúa nuôi dưỡng, an ủi và thêm sức. Lạy Chúa, con nhìn lên Thánh Thể, và con thấy được cả cuộc đời hiến dâng của Chúa. Tấm bánh này gợi nhớ lại đêm Tiệc Ly, nơi Chúa đã trao ban chính mình làm của ăn nuôi dưỡng chúng con. Tấm bánh này cũng gợi nhớ về hy tế trên Thập giá, nơi Chúa đã đổ máu ra để giao hòa chúng con với Chúa Cha. Mỗi khi rước

lấy Thánh Thể, con được kết hợp với sự sống thần linh của Chúa, được trở nên một với Ngài. Nhưng lạy Chúa, con cũng phải thú nhận rằng, biết bao lần con đã đến với Chúa với một tâm hồn nguội lạnh, chia trí, và rước lấy Chúa một cách bất xứng. Con đã chưa thực sự sống màu nhiệm tình yêu mà con cử hành và chiêm ngắm. Xin Chúa tha thứ cho những thiếu sót và tội lỗi của con. Xin dòng máu và nước từ Thánh Tâm Chúa thanh tẩy tâm hồn con, để con trở nên xứng đáng hơn với tình yêu Chúa. Xin cho con mỗi khi nhìn lên Thánh Thể, lòng con lại trào dâng một niềm xác tín mãnh liệt vào quyền năng và lòng thương xót của Chúa. Xin biến đổi con, lạy Chúa. Xin nhào nặn con theo Thánh Ý Chúa, để con không còn sống cho chính mình nữa, nhưng là sống cho Chúa và cho tha nhân. Xin cho con biết mang Chúa ra khỏi nhà thờ, mang tình yêu Thánh Thể vào trong từng giây phút của cuộc sống, để mọi tư tưởng, lời nói và hành động của con đều phản chiếu ánh sáng dịu hiền của Chúa. Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa. Xin ở lại với con luôn mãi. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 3, 1-6)

Đức Giê-su lại vào hội đường. Ở đó có một người bị bại tay. Họ rình xem Đức Giê-su có chữa người ấy trong ngày sa-bát không, để tố cáo Người. Đức Giê-su bảo người bại tay: “Anh chỗi dậy, ra giữa đây!” Rồi Người nói với họ: “Ngày sa-bát, được phép làm điều lành hay điều dữ, cứu mạng người hay giết đi?” Nhưng họ làm thinh. Đức Giê-su giận dữ rảo mắt nhìn họ, buồn khổ vì lòng họ chai đá. Người bảo anh bại tay: “Anh giơ tay ra!” Người ấy giơ ra, và tay liền trở lại bình thường. Ra khỏi đó, nhóm Pha-ri-sêu liền bàn tính với phe Hê-rô-đê, để tìm cách giết Đức Giê-su.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo Thánh Máccô mà chúng ta vừa lắng nghe không chỉ đơn thuần là một trình thuật về một phép lạ chữa bệnh, mà còn là một bức tranh sống động, đầy kịch tính, phơi bày cuộc đối đầu sâu sắc giữa lòng thương xót vô biên của Thiên Chúa và sự chai đá, cứng cỏi của lòng người. Bối cảnh diễn ra tại hội đường, nơi thờ phượng, nơi con người đến để gặp gỡ Thiên Chúa, để lắng nghe Lời Ngài và dâng lên những lời cầu nguyện. Thế nhưng, chính tại nơi thánh thiêng ấy, sự thánh thiện lại bị thách thức bởi

sự tính toán, hẹp hòi của con người. Hình ảnh trung tâm của đoạn Tin Mừng là một người đàn ông với bàn tay bị bại, một hình ảnh của sự bất lực, thiếu sót, và có lẽ là cả sự mặc cảm, bị gạt ra bên lề xã hội. Anh ta có mặt ở đó, có thể với một tia hy vọng mong manh được chữa lành, nhưng cũng có thể chỉ là một sự hiện diện tình cờ. Chung quanh anh là những con người khác, đặc biệt là những người Phariseu, những nhà lãnh đạo tôn giáo. Họ không đến hội đường để gặp gỡ Thiên Chúa, mà để "rình xem" Đức Giêsu. Ánh mắt của họ không phải là ánh mắt tìm kiếm chân lý, mà là ánh mắt dò xét, đầy ác ý, tìm cách gài bẫy, để tố cáo Người. Họ biến nơi thờ phượng thành một pháp đình, biến ngày Sabát, ngày của Chúa, ngày của sự nghỉ ngơi và niềm vui, thành một cơ hội để kết án.

Chúa Giêsu, với tư cách là Con Thiên Chúa và là Chúa của ngày Sabát, đã không lùi bước trước thái độ thù địch ấy. Ngài chủ động đưa người bệnh vào trung tâm của sự chú ý: "Anh chỗi dậy, ra giữa đây!". Hành động này không chỉ là một lời mời gọi dành cho người bại tay, mà còn là một lời thách thức công khai đối với tất cả những ai đang có mặt. Đặt người bệnh vào giữa hội đường, Chúa Giêsu muốn khẳng định rằng, con người, đặc biệt là những người đau khổ, bé mọn, phải luôn là trung tâm của mọi sự quan tâm, của mọi lề luật. Lề luật được làm ra vì con người, chứ không phải con người vì lề luật. Người bại tay không còn là một đối tượng bị thương hại hay lãng quên, anh trở thành một câu hỏi sống động đặt ra cho lương tâm của mỗi người. Và rồi, Chúa Giêsu đặt ra một câu hỏi không thể nào thẳng thắn hơn, một câu hỏi chạm đến cốt lõi của đức tin và đạo lý: "Ngày sa-bát, được phép làm điều lành hay điều dữ, cứu mạng người hay giết đi?". Câu hỏi này đã lột trần sự giả hình của những người Phariseu. Họ nhân danh việc giữ luật Chúa một cách nghiêm ngặt để lên án việc làm điều thiện. Họ quá chú trọng vào hình thức bên ngoài của lề luật mà quên đi tinh thần cốt lõi của nó là tình yêu thương. Họ bận tâm đến việc không được làm việc trong ngày Sabát, nhưng lại không hề bận tâm đến nỗi đau của một con người đang cần được cứu giúp. Trớ trêu thay, trong khi họ rình rập để kết án Chúa Giêsu vì một hành vi chữa lành, thì chính trong tâm hồn họ lại đang âm mưu một điều dữ, đó là tìm cách giết Người. Họ là những người tuân giữ luật lệ một cách máy móc đến mức tàn nhẫn, làm cho lề luật vốn là con đường dẫn đến sự sống lại trở thành một công cụ của sự chết.

Sự im lặng của họ trước câu hỏi của Chúa Giêsu là một sự im lặng đáng sợ. Đó không phải là sự thinh lặng của chiêm niệm hay suy tư, mà là sự thinh lặng của một lương tâm đã chai lì, một trái tim đã đóng kín. Họ không thể trả lời, vì bất kỳ câu trả lời nào cũng sẽ tố cáo chính họ. Nếu họ nói được phép làm điều lành, họ sẽ phải chấp nhận việc Chúa Giêsu chữa bệnh. Nếu họ nói được phép làm điều dữ, họ sẽ tự vạch trần bộ mặt gian ác của mình. Sự im lặng này chính là biểu hiện cao nhất của sự cứng lòng, một thái độ từ chối đối thoại, từ chối chân lý. Và chính thái độ này đã khiến Chúa Giêsu "giận dữ rảo mắt nhìn họ, buồn khổ vì lòng họ chai đá". Đây là một trong những lần hiếm hoi Tin Mừng mô tả Chúa Giêsu giận dữ. Căn giận của Ngài không phải là sự nóng nảy mất kiểm soát, mà là một "cơn giận thánh", một sự phẫn nộ trước sự ác, trước sự chai lì của con người làm cản trở chương trình cứu độ của Thiên Chúa. Cơn giận của Chúa Giêsu luôn đi đôi với nỗi buồn sâu sắc. Ngài buồn không phải vì bị chống đối, mà vì chính những con người ấy đang tự khép mình lại trước ơn cứu độ. Ngài buồn vì họ đã để cho sự ghen tị, sự cố chấp làm cho tâm hồn trở nên khô cằn, vô cảm trước nỗi đau của đồng loại và trước tình yêu của Thiên Chúa. Lòng chai đá là một căn bệnh tâm linh còn đáng sợ hơn cả căn bệnh bại tay về thể xác. Người bại tay chỉ mất đi chức năng của một phần cơ thể, nhưng người có lòng chai đá thì mất đi khả năng yêu thương, cảm thông, mất đi sự sống của tâm hồn.

Bất chấp sự chống đối và lòng chai đá của họ, Chúa Giêsu vẫn hành động. Tình yêu của Ngài không bị ngăn cản bởi sự ác của con người. Ngài quay về phía người bệnh, con người đang cần đến Ngài nhất, và ra lệnh: "Anh giơ tay ra!". Đây không chỉ là một mệnh lệnh, mà còn là một lời mời gọi hợp tác trong đức tin. Người bệnh đã có thể sợ hãi, do dự trước ánh mắt hằn học của những người Phariseu, nhưng anh đã chọn tin tưởng vào Chúa Giêsu. Anh đã giơ tay ra, và phép lạ đã xảy ra: "tay liền trở lại bình thường". Bàn tay được chữa lành không chỉ là dấu chỉ của quyền năng Thiên Chúa, mà còn là biểu tượng của sự phục hồi phẩm giá con người. Bàn tay là công cụ để lao động, để sáng tạo, để giao tiếp, để trao ban yêu thương. Khi bàn tay được chữa lành, cả cuộc đời của người đàn ông ấy được đổi mới. Anh ta được tái hòa nhập vào cộng đồng, được trả lại khả năng làm việc và yêu thương. Phép lạ này cho thấy rõ, đối với Chúa Giêsu, cứu một mạng người,

chữa lành một con người luôn là một việc lành thánh thiêng, vượt trên mọi luật lệ hình thức. Đó chính là việc làm đẹp lòng Thiên Chúa nhất, đặc biệt là trong ngày Sabát, ngày tưởng nhớ công trình sáng tạo và giải thoát của Ngài.

Phản ứng cuối cùng của những người Phariseu đã phơi bày toàn bộ sự gian ác của họ. Thay vì vui mừng trước một người anh em được chữa lành, thay vì nhận ra quyền năng của Thiên Chúa đang hoạt động nơi Đức Giêsu, họ lại "liền bàn tính với phe Hê-rô-đê, để tìm cách giết Đức Giê-su". Lòng ghen tị và cố chấp đã làm họ mù quáng đến độ họ sẵn sàng liên kết với cả kẻ thù chính trị của mình là phe Hêrôđê để loại trừ Chúa Giêsu. Họ đã chọn sự chết thay vì sự sống, chọn bóng tối thay vì ánh sáng. Lời Chúa hôm nay là một lời mời gọi khẩn thiết cho mỗi chúng ta hãy xét lại tâm hồn mình. Có khi nào chúng ta cũng giống như những người Phariseu, nhân danh đạo đức, nhân danh lề luật để xét đoán, kết án anh chị em mình không? Có khi nào chúng ta thờ ơ, vô cảm trước những nỗi đau, những "bàn tay bại liệt" của những người xung quanh, chỉ vì sợ phiền phức, sợ đi ngược lại với dư luận, hay vì quá bận tâm đến những luật lệ nhỏ nhặt do con người đặt ra? Lòng chai đá không phải là căn bệnh của riêng người Phariseu xưa kia, nó có thể len lỏi vào tâm hồn của mỗi chúng ta bất cứ lúc nào, dưới những hình thức tinh vi hơn: sự ích kỷ, thành kiến, sự thiếu tha thứ, sự khép kín lòng mình trước lời mời gọi của Chúa và nhu cầu của tha nhân. Chúa Giêsu vẫn đang hiện diện giữa chúng ta hôm nay, đặc biệt nơi Bí tích Thánh Thể này. Ngài vẫn đang mời gọi chúng ta "ra giữa đây", đưa những yếu đuối, những "bàn tay bại liệt" của chúng ta ra trước mặt Ngài. Bàn tay bại liệt ấy có thể là sự lười biếng trong đời sống cầu nguyện, sự yếu đuối trong việc chống lại cám dỗ, sự bất lực trong việc yêu thương và tha thứ, sự ngần ngại trong việc làm chứng cho Chúa. Chúa Giêsu vẫn đang hỏi chúng ta: "Con muốn làm điều lành hay điều dữ? Cứu sống hay là giết chết tâm hồn mình và anh em?". Xin cho chúng ta, khi chiêm ngắm Thánh Thể Chúa, nguồn mạch của tình yêu và lòng thương xót, được Chúa chữa lành khỏi mọi sự chai đá của tâm hồn. Xin cho chúng ta có được trái tim của Chúa, một trái tim biết "giận dữ" trước sự ác và biết "buồn khổ" trước sự cứng lòng, nhưng trên hết là một trái tim luôn mở ra để yêu thương, chữa lành và cứu độ. Xin

cho chúng ta can đảm giơ ra bàn tay yếu đuối của mình để Chúa chữa lành, và rồi dùng chính bàn tay ấy để phục vụ Chúa và nâng đỡ anh chị em.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình cầu nguyện chân thành. Chúa đã thấy rõ sự chai đá nơi tâm hồn những người Phariseu, và Chúa cũng thấu suốt những góc khuất chai lì trong tâm hồn mỗi người chúng con. Giờ đây, với lòng tin tưởng và khiêm tốn, chúng con tha thiết dâng lời nguyện xin:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã buồn khổ vì lòng chai đá của những người Phariseu, những người nhân danh lề luật để từ chối lòng thương xót. Xin Chúa chữa lành chúng con khỏi căn bệnh xét đoán và thành kiến. Xin cho chúng con một trái tim nhạy cảm, biết nhìn thấy nhu cầu và nỗi đau của anh chị em xung quanh, thay vì chỉ nhìn thấy những lỗi lầm và thiếu sót của họ. Xin giúp chúng con biết vượt qua những luật lệ cứng nhắc, những quy tắc vô hồn, để sống theo luật yêu thương mà Chúa đã dạy. Xin cho ánh mắt của chúng con trở nên giống ánh mắt của Chúa, một ánh mắt không nhìn rập để tố cáo, nhưng luôn kiếm tìm cơ hội để nâng đỡ, tha thứ và chữa lành. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã mời gọi người bại tay "chỗi dậy, ra giữa đây", trả lại cho anh phẩm giá và đặt anh vào trung tâm của sự quan tâm. Chúng con xin cầu nguyện cho những người đang bị xã hội và cộng đồng chúng con bỏ quên, những người đau khổ về thể xác cũng như tinh thần, những người mang trong mình những mặc cảm, yếu đuối. Xin cho chúng con có đủ can đảm và tình yêu thương để mời gọi họ "ra giữa đây", vào trong vòng tay yêu thương của cộng đồng. Xin cho chúng con biết chia sẻ, đồng hành và giúp họ tìm lại được niềm vui và hy vọng trong cuộc sống, để không một ai cảm thấy cô đơn hay bị loại trừ trong gia đình của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hỏi: "Ngày sa-bát, được phép làm điều lành hay điều dữ, cứu mạng người hay giết đi?". Xin cho chúng con luôn biết

chọn lựa làm điều lành và bảo vệ sự sống trong mọi hoàn cảnh. Trong một thế giới đầy dẫy những cám dỗ và những lựa chọn dễ dàng nghiêng về sự dữ, xin ban cho chúng con sự khôn ngoan để nhận ra Thánh Ý Chúa và lòng can đảm để thực thi. Xin giúp chúng con biết chiến đấu chống lại sự ác trong chính bản thân mình và trong xã hội, biết can đảm lên tiếng bảo vệ chân lý, công lý và sự thật, và luôn nỗ lực xây dựng một nền văn minh tình thương và sự sống. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã truyền cho người bại tay "Giơ tay ra!" và anh đã vâng phục trong đức tin. Chúng con cũng có những "bàn tay bại liệt" trong đời sống thiêng liêng: sự lười biếng cầu nguyện, sự ngần ngại phục vụ, sự yếu đuối trong việc làm chứng cho Chúa. Xin Chúa cũng phán với chúng con lời quyền năng ấy. Xin ban cho chúng con một đức tin mạnh mẽ để dám "giơ ra" những yếu đuối của mình cho Chúa chữa lành. Xin biến đổi những bất lực của chúng con thành sức mạnh của Chúa, để chúng con có thể dùng chính cuộc đời mình mà làm vinh danh Chúa và phục vụ tha nhân một cách hữu hiệu hơn. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì những giây phút linh thiêng mà Chúa đã thương ban cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Thánh Tâm Chúa, được lắng nghe Lời Hằng Sống của Ngài và được kín múc nguồn ân sủng vô biên từ Bí tích Tình Yêu.

Qua đoạn Tin Mừng hôm nay, Chúa đã cho chúng con thấy rõ tình yêu thương vô bờ của Chúa đối với con người, đặc biệt là những người đau khổ và bị bỏ rơi. Chúa cũng cho chúng con nhận ra sự nguy hiểm của thái độ chai đá, cứng lòng, một thái độ có thể giết chết tình yêu và ngăn cản ơn cứu độ của Chúa. Chúng con xin lỗi Chúa vì biết bao lần chúng con đã sống như những người Phariseu, quá chú trọng đến hình thức bên ngoài mà quên đi tinh thần yêu thương. Xin lỗi Chúa vì những lần chúng con đã thờ ơ, vô cảm trước nỗi đau của anh chị em, và đã để cho sự ích kỷ, thành kiến làm tâm hồn ra chai đá.

Giờ đây, trước khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con tha thiết nài xin Chúa. Xin tình yêu từ Thánh Thể Chúa tiếp tục tuôn đổ trên chúng con, phá tan mọi băng giá trong tâm hồn, và làm cho chúng con trở nên mềm mại, dễ uốn nắn theo Thánh Ý Chúa. Xin ban cho chúng con một trái tim biết cảm thông, một đôi mắt biết nhìn thấy Chúa nơi những người anh em bé mọn, và một đôi tay luôn sẵn sàng giơ ra để nâng đỡ, phục vụ. Xin giúp chúng con biết mang tâm tình của giờ chầu này vào trong từng giây phút sống, để cuộc đời chúng con trở thành một lời tôn vinh, chúc tụng tình yêu Chúa.

Chúng con xin dâng chính mình, gia đình, cộng đoàn và toàn thể thế giới cho Trái Tim Từ Ái của Chúa. Xin Chúa chúc lành và gìn giữ chúng con luôn mãi trong bình an và ân sủng của Ngài. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin tưởng, chúng con thờ lạy, chúng con yêu mến Chúa. Xin cho chúng con luôn được kết hợp mật thiết với Chúa hôm nay và cho đến muôn đời. Amen.

Thứ Năm, ngày 22 tháng 1

Tin Mừng: Mc 3, 7-12

TÌM ĐẾN BÊN GIÊSU ĐỂ ĐƯỢC CHỮA LÀNH

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giây phút linh thiêng này, cộng đoàn chúng con quy tụ về đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa đang ẩn mình nơi tấm bánh bé nhỏ. Chúng con tìm về bên Chúa như dân chúng từ khắp các miền đất xa xôi đã tìm về bên Chúa năm xưa. Họ đến từ Galilê, Giuđê, từ Giêrusalem, từ miền Iđumê, vùng bên kia sông Giođan và các vùng lân cận Tia và Sidôn. Họ đã nghe biết những việc Người làm và tuân đến với Người. Giờ đây, chúng con cũng đang ở đây, trong ngôi thánh đường này, không phải vì một tiếng tăm trần thế, nhưng vì một niềm tin sâu sắc rằng Chúa chính là nguồn mạch của mọi ơn lành, là Đấng duy nhất có thể lấp đầy những khao khát sâu thẳm nhất trong tâm hồn chúng con.

Bên ngoài kia, cuộc sống vẫn hồi hải với bao lo toan, gánh nặng, với những tiếng ồn ào của danh vọng và vật chất. Có những lúc chúng con cảm thấy mình như bị đám đông cuộc đời xô đẩy, chen lấn đến nghẹt thở, giống như Chúa đã phải bảo các môn đệ sắm cho Người một chiếc thuyền nhỏ để dân chúng khỏi chen lấn Người. Chúng con mang trong mình những gánh nặng của công việc, những đổ vỡ trong gia đình, những nỗi lo cho tương lai, những căn bệnh của thân xác và cả những vết thương lòng còn đang rỉ máu. Chúng con đến đây, mang theo tất cả những gì chúng con đang có, cả những niềm vui và nỗi buồn, cả những thành công và thất bại, cả những khao khát thánh thiện và cả những yếu đuối tội lỗi. Chúng con đến với Chúa như những người bệnh tật xưa kia, những người mang đủ thứ bệnh hoạn tật nguyền, đã cố gắng chen lấn để được chạm vào Người, vì tin rằng chỉ cần chạm được vào áo của Người thôi, họ sẽ được chữa lành.

Trong thinh lặng của giờ chầu này, xin cho chúng con thực sự cảm nhận được sự hiện diện của Chúa. Xin cho ánh mắt chúng con, khi chiêm ngắm Thánh Thể Chúa, không chỉ là cái nhìn của lý trí, nhưng là cái nhìn của con tim, cái nhìn của đức tin. Xin cho đôi tai chúng con biết lắng nghe

Lời Chúa, không phải như một câu chuyện quá khứ, nhưng là Lời hằng sống đang ngỏ với mỗi người chúng con hôm nay. Xin cho tâm hồn chúng con được mở ra để đón nhận ơn bình an, ơn chữa lành mà Chúa muốn tuôn đổ trên chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa giờ chầu này, với tất cả tâm tình yêu mến, thờ lạy, cảm tạ và cầu xin. Xin biến đổi chúng con, để sau giờ chầu này, chúng con trở về với cuộc sống đời thường, lòng tràn đầy bình an của Chúa và can đảm để trở nên chứng nhân cho tình yêu cứu độ của Ngài. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện thật gần gũi với con trong Bí tích Tình Yêu, con thờ lạy Chúa, con chúc tụng Chúa và con cảm tạ Chúa đã cho con được diễm phúc ở lại bên Chúa trong giờ phút này. Con nhìn lên Thánh Thể long trọng trên bàn thờ, và trong đức tin, con nhận ra đó chính là Chúa, là vị Thiên Chúa đã vì yêu thương mà từ bỏ ngai trời vinh hiển để đến với nhân loại chúng con. Con cũng thấy mình đang là một người trong đám đông dân chúng từ khắp mọi miền tuôn đến bên Chúa năm xưa. Con không đến từ Galilê hay Giuđê, nhưng con đến từ gia đình của con, từ môi trường làm việc của con, từ những góc khuất của tâm hồn con. Con không mang những căn bệnh ngoài da thấy được, nhưng con mang trong mình những căn bệnh của tinh thần: sự lo âu, nỗi sợ hãi, sự cô đơn, lòng ghen ghét, tính kiêu ngạo và biết bao đam mê tội lỗi khác đang ngày đêm gặm nhấm linh hồn con. Con cũng như họ, lạy Chúa, con đã "nghe biết những việc Người làm", con đã nghe về tình yêu của Chúa, về quyền năng chữa lành của Chúa qua Lời Chúa, qua lời giảng dạy của Giáo Hội, qua chứng tá của bao người. Và chính niềm tin ấy đã thúc bách con tìm đến với Chúa hôm nay. Con khao khát được chữa lành, khao khát được bình an. Con cũng muốn được "chạm" vào Chúa, không phải bằng bàn tay thể lý, nhưng bằng tất cả con tim, bằng tất cả đức tin và lòng mến của con. Con tin rằng, khi con để cho tâm hồn con được đụng chạm bởi sự thánh thiện và tình yêu của Chúa, mọi vết thương trong con sẽ được chữa lành, mọi gánh nặng trong con sẽ trở nên nhẹ nhàng. Xin Chúa nhìn đến con trong đám đông của cuộc đời, gọi tên con và cho con cảm nhận được tình thương riêng mà Chúa dành cho con. Xin đừng để con chỉ là một người vô danh đến xem

phép lạ, nhưng xin cho con trở thành một người môn đệ khao khát được ở lại bên Chúa, lắng nghe lời Chúa và sống theo thánh ý Chúa. Xin cho sự thình lặn trước Thánh Nhan Chúa đây trở thành lời cầu nguyện đẹp nhất, trở thành giây phút gặp gỡ thân tình nhất giữa con với Chúa. Amen.

LỜI CHÚA: MC 3, 7-12

Khi ấy, Đức Giê-su cùng với các môn đệ của Người lánh về phía Biển Hồ. Một đoàn người rất đông từ các miền Ga-li-lê, Giu-đê, Giê-ru-sa-lem, I-đu-mê, và vùng bên kia sông Gio-đan cũng như vùng phụ cận hai thành Tia và Xi-đôn kéo đến với Người, vì nghe biết những gì Người đã làm. Người đã bảo các môn đệ dành sẵn cho Người một chiếc thuyền nhỏ, để khỏi bị dân chúng chen lấn. Thật vậy, Người đã chữa lành nhiều bệnh nhân, khiến ai ai có bệnh cũng đổ xô đến để sờ vào Người. Còn các thần ô uế, hễ thấy Đức Giê-su, thì sắp mình dưới chân Người và kêu lên: “Ông là Con Thiên Chúa!” Nhưng Người nghiêm cấm chúng không được tiết lộ Người là ai.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh sống động, đầy màu sắc và âm thanh, vẽ lại một khoảnh khắc trong sứ vụ công khai của Chúa Giêsu. Đó là bức tranh về một Đức Giêsu đầy sức thu hút, một Đấng đã trở thành trung tâm của mọi sự chú ý, là điểm hội tụ của mọi nẻo đường, là nơi mà những con người đau khổ và khao khát tìm về như một lẽ tự nhiên. Bức tranh ấy không chỉ là một ký ức của quá khứ, mà còn là một lời mời gọi sâu sắc cho mỗi chúng ta đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa hôm nay.

Khởi đầu đoạn Tin Mừng, thánh Máccô cho chúng ta thấy một sự tương phản rõ rệt. Ngay trước đó, Chúa Giêsu đã phải đối mặt với sự chống đối gay gắt của nhóm Phariseu và nhóm Hêrôđê, họ đã bàn tính với nhau để tìm cách hãm hại Người. Trước sự cứng lòng và hiểm độc đó, "Đức Giêsu cùng với các môn đệ của Người lánh về phía Biển Hồ". Hành động "lánh về" của Chúa không phải là một sự trốn chạy vì sợ hãi, nhưng là một sự lựa chọn khôn ngoan và có chủ đích. Người lánh khỏi những nơi ồn ào của tranh chấp, của những âm mưu quyền lực, để đến với không gian rộng lớn, khoáng đạt của Biển Hồ Galilê. Biển Hồ, trong Kinh Thánh, thường là nơi

của sự khởi đầu, nơi của những cuộc gọi mời, nơi Chúa tỏ mình ra và thực hiện những dấu lạ cả thể. Khi lánh về phía Biển Hồ, Chúa Giêsu không tìm kiếm sự cô tịch cho riêng mình, mà là để mở ra một không gian mới, một nơi gặp gỡ mới cho những ai thực sự có lòng tìm kiếm Người. Sự lánh đi này của Chúa dạy chúng ta bài học về sự cần thiết của những khoảng lặng trong cuộc sống. Giữa những bận bịu, những đối đầu, những hiểu lầm, chúng ta cần biết "lánh mình" vào trong thình lặn của tâm hồn, về với biển hồ của sự bình an nội tâm, để gặp gỡ Chúa và tìm lại định hướng cho cuộc đời mình.

Và điều kỳ diệu đã xảy ra. Khi Chúa Giêsu lánh đi, thì đám đông lại tìm đến. Họ không chỉ đến từ những vùng đất quen thuộc quanh Biển Hồ Galilê, mà từ khắp nơi. Thánh Máccô đã liệt kê một danh sách các địa danh rất cụ thể: "từ các miền Galilê, Giuđê, Giêrusalem, Iđumê, và vùng bên kia sông Giođan cũng như vùng phụ cận hai thành Tia và Sidôn". Danh sách này không phải là một chi tiết địa lý đơn thuần. Nó mang một ý nghĩa thần học sâu sắc. Galilê là miền quê của Chúa, Giuđê và Giêrusalem là trung tâm tôn giáo của người Do Thái. Nhưng Iđumê là vùng đất của con cháu Êsau, những kẻ thù truyền kiếp của dân Ítraen. Vùng bên kia sông Giođan và hai thành Tia, Sidôn là những vùng đất của dân ngoại. Điều này có nghĩa là gì? Sức hút của Chúa Giêsu đã vượt qua mọi ranh giới về địa lý, chủng tộc và tôn giáo. Người không chỉ đến cho dân Do Thái, dân riêng của Chúa, mà cho toàn thể nhân loại. Tin Mừng cứu độ của Người mang tính phổ quát. Bất cứ ai, dù là người Do Thái chính thống hay dân ngoại bị coi là ô uế, dù là người ở gần hay kẻ ở xa, một khi nghe biết về Chúa và những việc Người làm, đều được mời gọi và được chào đón đến với Người. Nhìn vào đám đông đa dạng này, chúng ta thấy hình ảnh của Hội Thánh sau này, một Hội Thánh được quy tụ từ muôn dân nước, không phân biệt màu da, ngôn ngữ hay văn hóa. Tất cả đều được kết hợp nên một trong Đức Kitô. Chúng ta, những người đang quỳ trước Thánh Thể, cũng đến từ những "vùng đất" khác nhau của cuộc đời. Mỗi người một hoàn cảnh, một quá khứ, một nỗi niềm riêng. Nhưng tất cả chúng ta đều có một điểm chung: chúng ta đã "nghe biết" về Chúa và chúng ta đến đây để tìm Người.

Đâu là động lực đã thúc đẩy một đám đông khổng lồ như thế lên đường, vượt qua bao khó khăn để đến với Chúa? Tin Mừng nói rất rõ: "vì

nghe biết những gì Người đã làm". Và cụ thể hơn nữa: "Người đã chữa lành nhiều bệnh nhân, khiến ai ai có bệnh cũng đổ xô đến để sờ vào Người". Động lực chính của họ là nhu cầu được chữa lành. Họ là những con người đang phải quằn quại trong đau đớn của bệnh tật thể xác, những người bị xã hội ruồng bỏ, coi là bất hạnh, là kẻ tội lỗi bị Thiên Chúa nguyên rủa. Họ đã chạy chữa khắp nơi mà vô vọng. Giờ đây, họ nghe nói về một vị ngôn sứ đến từ Nazarét có quyền năng chữa lành mọi bệnh tật. Chúa Giêsu chính là niềm hy vọng cuối cùng của họ. Họ đổ xô đến, chen lấn nhau, chỉ với một ước mong duy nhất: được sờ vào Người. Họ tin rằng chỉ cần một cái chạm, dù là chạm vào gấu áo của Người thôi, thì quyền năng từ nơi Người sẽ tuôn chảy và chữa lành cho họ. Đây có phải là một đức tin hoàn hảo không? Có lẽ là không. Đó là một đức tin được khởi đi từ nhu-cầu, từ sự cùng quẫn, có thể còn mang chút màu sắc của dị đoan. Nhưng Chúa Giêsu đã không từ chối họ. Người không đòi hỏi họ phải có một đức tin tinh tuyền, một sự hiểu biết thần học sâu sắc. Người đón nhận tất cả. Người chạnh lòng thương trước nỗi đau của con người. Người nhìn thấy đằng sau sự chen lấn ồn ào kia là cả một nỗi khao khát được sống, được giải thoát khỏi khổ đau. Và Người đã chữa lành cho họ. Điều này cho chúng ta một niềm an ủi lớn lao. Chúa không chờ đợi chúng ta phải trở nên hoàn hảo rồi mới yêu thương. Người đến với chúng ta ngay trong tình trạng yếu đuối, bệnh tật và tội lỗi của chúng ta. Người đón nhận cả những lời cầu nguyện còn vụng về, những ý hướng còn pha trộn tính ích kỷ của chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta có dám đến với Người, có dám "chen lấn" qua những rào cản của sự tự ti, mặc cảm, của sự lười biếng và nghi ngờ, để "sờ" vào Người bằng đức tin hay không. Mỗi khi chúng ta tham dự Thánh Lễ, rước Mình và Máu Thánh Chúa, đó chính là lúc chúng ta được "chạm" vào Chúa một cách đích thực nhất. Quyền năng chữa lành của Người vẫn tuôn chảy qua các bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể và Bí tích Hòa Giải, để chữa lành những thương tích trong tâm hồn chúng ta.

Sự cuồng nhiệt của đám đông đã lên đến đỉnh điểm: họ chen lấn đến mức Chúa Giêsu phải bảo các môn đệ chuẩn bị một chiếc thuyền nhỏ để Người có thể ra xa bờ một chút, để khỏi bị họ đè bẹp. Hình ảnh này cho thấy sự mãnh liệt trong khao khát của con người, nhưng đồng thời cũng hé lộ sự mỏng giòn và giới hạn của thân phận con người nơi Đức Giêsu. Người cảm

thấy ngọt ngào, Người cần một khoảng không gian. Thiên Chúa làm người đã thực sự cảm nhận được sức ép của đám đông, sự mệt mỏi của thân xác. Điều này làm cho Chúa trở nên thật gần gũi với chúng ta. Người thấu hiểu những lúc chúng ta cảm thấy kiệt sức, bị quá tải bởi những áp lực của cuộc sống. Chiếc thuyền nhỏ trở thành một biểu tượng của sự tĩnh tâm, của nơi trú ẩn an toàn, nơi Chúa có thể lấy lại sức và từ đó, Người có thể giảng dạy cho đám đông một cách tốt hơn. Trong đời sống thiêng liêng, mỗi chúng ta cũng cần có "chiếc thuyền nhỏ" của riêng mình. Đó là những phút giây cầu nguyện riêng tư, những giờ cầu Thánh Thể tĩnh lặng như thế này, những kỳ tĩnh tâm, nơi chúng ta có thể tạm lánh xa những ồn ào của thế sự để ở một mình với Chúa, để được Chúa bồi dưỡng và chữa lành.

Giữa bối cảnh ồn ào đó, một tiếng kêu chói tai nhưng đầy xác tín vang lên, không phải từ miệng của một người nào trong đám đông, cũng không phải từ các môn đệ. Tiếng kêu ấy phát ra từ các thần ô uế: "Ông là Con Thiên Chúa!". Đây là một nghịch lý lớn trong Tin Mừng Máccô. Trong khi con người, ngay cả những người thân cận nhất với Chúa, vẫn còn mơ hồ về căn tính của Người, thì ma quỷ, các thần ô uế, lại nhận ra Người một cách chính xác. Chúng biết rõ "Ông là Con Thiên Chúa". Lời tuyên xưng của chúng là hoàn toàn đúng về mặt nội dung. Nhưng động cơ của chúng thì lại hoàn toàn sai trái. Chúng tuyên xưng không phải vì yêu mến, thờ lạy, nhưng vì sợ hãi, vì muốn thao túng, muốn biến Chúa Giêsu thành một vị cứu tinh quyền lực theo kiểu thế gian, một Đấng Mêsia chỉ biết dùng quyền năng để thống trị. Chúng muốn phá vỡ kế hoạch cứu độ của Thiên Chúa, một kế hoạch sẽ được thực hiện qua con đường khiêm nhường, phục vụ và tự hiến trên thập giá. Vì thế, Chúa Giêsu đã "nghiêm cấm chúng không được tiết lộ Người là ai". Đây chính là điều mà các nhà chú giải gọi là "bí mật Mêsia" trong Tin Mừng Máccô. Chúa không muốn căn tính của mình bị mặc khải một cách sai lệch. Người muốn con người khám phá ra Người là Con Thiên Chúa qua chính cuộc khổ nạn và phục sinh của Người. Người muốn một lời tuyên xưng đức tin phát xuất từ tình yêu và sự tự do, chứ không phải từ sự sợ hãi hay cưỡng ép. Điều này cũng là một lời cảnh tỉnh cho chúng ta. Chúng ta có thể đọc nhiều sách thần học, biết rất rõ về giáo lý, có thể tuyên xưng Chúa là Con Thiên Chúa một cách rành rọt. Nhưng liệu con tim chúng ta đã thực sự thuộc về Người chưa? Liệu chúng ta có chấp nhận đi theo một Đức Kitô

chịu đóng đinh, một vị Vua trên ngai vàng là thập giá hay không? Hay chúng ta chỉ muốn một vị Chúa quyền năng, chuyên ban phép lạ để giải quyết mọi khó khăn trong cuộc sống của chúng ta?

Giờ đây, trong sự thinh lặng của ngôi nhà thờ này, trước sự hiện diện mầu nhiệm của Chúa Giêsu trong phép Thánh Thể, bức tranh Tin Mừng lại hiện ra sống động trước mắt chúng ta. Chúa Giêsu, Đấng đã lánh về Biển Hồ năm xưa, giờ đây cũng đang "lánh mình" trong hình bánh đơn sơ. Người vẫn ở đó, vẫn là trung tâm thu hút mọi tâm hồn. Và chúng ta chính là đám đông dân chúng ngày xưa. Chúng ta đến từ những "vùng đất" khác nhau của cuộc đời, mang theo những căn bệnh của thân xác và tâm hồn. Chúng ta cũng đang "đổ xô", "chen lấn" để được đến gần Chúa, để được "sò" vào Người. Và cũng như xưa, Chúa không xua đuổi một ai. Người đang ở đây, chờ đợi để ban cho chúng ta ơn chữa lành, ơn bình an. Người đang mời gọi chúng ta bước lên "chiếc thuyền nhỏ" của sự thinh lặng này để lắng nghe tiếng Người. Và Người cũng đang chất vấn chúng ta về lời tuyên xưng của mình: "Con là ai đối với Thầy?". Xin cho chúng ta, khác với các thần ô uế, biết tuyên xưng Chúa là Con Thiên Chúa bằng cả cuộc sống yêu thương, phục vụ và khiêm nhường của mình. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được lắng đọng trong Lời Chúa và suy niệm về tình yêu bao la của Ngài, cộng đoàn chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện xin tha thiết:

Chúa đã thu hút dân chúng từ khắp các miền đất xa xôi, những con người đang khao khát tìm kiếm sự thật và ơn chữa lành. Chúng con xin Chúa cho mọi người trên thế giới, đặc biệt là những ai đang sống trong lầm lạc, thất vọng, và những ai chưa nhận biết Chúa, được ánh sáng Tin Mừng soi dẫn. Xin cho họ cũng "nghe biết những việc Chúa làm" qua đời sống chứng tá của các Kitô hữu, để họ can đảm tìm về với Chúa là nguồn mạch bình an và hạnh phúc đích thực. Chúng con cầu xin Chúa.

Dân chúng đã chen lấn, xô đẩy nhau để được chạm vào Chúa, vì tin rằng quyền năng chữa lành sẽ tuôn ra từ nơi Ngài. Chúng con xin dâng lên

Chúa tất cả những bệnh nhân đang đau đớn về thể xác cũng như tinh thần. Xin Chúa là lương y thần linh, hãy chạm đến và chữa lành cho họ. Xin cho chúng con biết trân trọng và siêng năng đến với Bí tích Thánh Thể và Hòa Giải, để được Chúa chữa lành những vết thương tội lỗi và ban cho chúng con sức mạnh để vượt qua mọi thử thách. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã vượt qua mọi ranh giới của chủng tộc và tôn giáo để đón nhận tất cả những ai tìm đến với Người. Chúng con xin Chúa cho Hội Thánh luôn là một cộng đoàn hiệp nhất và yêu thương, biết mở rộng vòng tay đón nhận hết thảy mọi người, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn hay quá khứ tốt xấu. Xin cho mỗi người chúng con biết phá đi những bức tường thành kiến, chia rẽ trong tâm hồn, để xây dựng một nền văn minh tình thương ngay trong gia đình và cộng đoàn của mình. Chúng con cầu xin Chúa.

Các thần ô uế đã nhận ra Chúa là Con Thiên Chúa, nhưng Chúa đã cấm chúng nói ra. Chúa muốn chúng con tuyên xưng Chúa bằng một đức tin trưởng thành và một đời sống chứng tá. Xin cho chúng con, đặc biệt là các bạn trẻ, biết tìm hiểu và yêu mến Chúa Giêsu một cách sâu sắc, không chỉ như một Đấng làm phép lạ, nhưng là một người Thầy, một người Bạn và là một vị Cứu Chúa đã chết và sống lại vì chúng con. Xin cho lời tuyên xưng đức tin của chúng con được thể hiện qua những hành động bác ái, hy sinh và phục vụ hằng ngày. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì đã cho chúng con được một lần nữa cảm nghiệm mình là đám đông dân chúng được Chúa thương yêu, tìm kiếm và chữa lành.

Chúng con đã đến đây với những gánh nặng, những lo âu, những vết thương lòng. Giờ đây, chúng con xin phó thác tất cả trong tay Chúa, với niềm tin tưởng vào quyền năng và tình yêu vô biên của Ngài. Xin ban cho chúng

con ơn bình an sâu thẳm trong tâm hồn, một sự bình an mà thế gian không thể ban tặng. Xin ban cho chúng con sức mạnh để trở về với cuộc sống thường ngày, can đảm đối diện với những thách đố và sẵn sàng làm chứng cho Chúa qua một đời sống yêu thương và phục vụ.

Lạy Chúa Giêsu, xin cho sự gặp gỡ thân tình với Chúa nơi Thánh Thể hôm nay biến đổi cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con biết "lánh mình" vào trong cầu nguyện mỗi ngày để tìm sức mạnh nơi Chúa. Xin cho chúng con có được trái tim chạnh thương của Chúa để cảm thông và giúp đỡ những người đau khổ xung quanh. Và xin cho cả cuộc đời chúng con trở thành một lời tuyên xưng hùng hồn rằng: "Chúa chính là Con Thiên Chúa", Đấng Cứu Độ duy nhất của trần gian. Chúng con nguyện xin và thờ lạy Chúa, Đấng hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Sáu, ngày 23 tháng 1

Tin Mừng: Mc 3, 13-19

CHÚA GỌI CHÚNG CON ĐỂ Ở LẠI VỚI NGƯỜI VÀ ĐỂ ĐƯỢC SAI ĐI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa đang hiện diện cách khiêm nhường nhưng vô cùng uy linh trong Bí tích Thánh Thể. Giờ đây, trong bầu khí linh thiêng của ngôi thánh đường này, chúng con cùng nhau quy tụ bên Chúa, Đấng là nguồn mạch sự sống, là trung tâm của mọi cuộc đời chúng con. Chúng con đến đây với tất cả con người của mình: với những niềm vui và nỗi buồn, với những thành công và thất bại, với những hy vọng và cả những lo âu của cuộc sống thường ngày. Chúng con đến để tìm kiếm sự bình an, nguồn an ủi và sức mạnh nơi Thánh Thể Chúa.

Trong sự thinh lặng của giờ chầu này, xin cho chúng con được thực sự gặp gỡ Chúa. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là tác nhân chính của mọi cuộc gặp gỡ thiêng liêng, đến và hoạt động trong tâm hồn mỗi người chúng con. Xin Ngài soi sáng tâm trí để chúng con nhận ra tình yêu vô biên của Chúa, một tình yêu đã tự hiến mình trọn vẹn trên thập giá và giờ đây vẫn đang tiếp tục hiến dâng chính mình cho chúng con qua tấm bánh Thánh khiêm hạ. Xin Ngài mở rộng cõi lòng chúng con để chúng con có thể lắng nghe và đón nhận Lời Chúa với một tâm hồn đơn sơ, khao khát và sẵn sàng biến đổi.

Chúng con ý thức rằng, mỗi giây phút được ở bên Chúa là một hồng ân vô giá. Cuộc sống với bao bận bịu lo toan nhiều lúc đã kéo chúng con ra khỏi sự hiện diện của Chúa. Những đam mê thế tục, những tính toán hơn thua, những bận tâm cho danh vọng và vật chất đã làm cho tâm hồn chúng con trở nên chai đá, nguội lạnh và xa cách tình yêu Chúa. Giờ đây, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những yếu đuối, những tội lỗi và cả những gánh nặng đang đè nặng trên tâm hồn. Xin Chúa đoái thương thanh tẩy, chữa lành và ban cho chúng con một quả tim mới, một quả tim biết yêu mến Chúa trên hết mọi sự và yêu thương anh chị em như chính mình.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con muốn dùng giờ chiều này để kết hiệp với toàn thể Hội Thánh, với Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục, tu sĩ nam nữ và toàn thể dân Chúa trên khắp hoàn cầu. Chúng con cầu nguyện cho sự hiệp nhất của Giáo Hội, cho công cuộc loan báo Tin Mừng được lan rộng khắp nơi. Chúng con cũng không quên dâng lên Chúa những người đang đau khổ về thể xác cũng như tinh thần, những người đang gặp thử thách trong đời sống đức tin, những gia đình đang ly tán, những người trẻ đang mất phương hướng, và những linh hồn còn đang xa cách Chúa. Xin Chúa thương xót và ban muôn ơn lành xuống cho tất cả mọi người.

Trong giờ phút linh thiêng này, xin cho chúng con được ở lại trong tình yêu của Chúa, được nghỉ ngơi bên Trái Tim Cực Thánh của Ngài. Xin cho sự hiện diện của Chúa biến đổi chúng con, để sau giờ chiều này, chúng con trở về với cuộc sống thường ngày với một tâm hồn mới, một sức sống mới, và một quyết tâm mới để sống xứng đáng là những môn đệ đích thực của Chúa, sẵn sàng ra đi làm chứng cho tình yêu của Chúa giữa lòng thế giới hôm nay.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện trước mặt chúng con, chúng con xin sắp mình thờ lạy Chúa. Chúng con tin thật Chúa là Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất của chúng con, Đấng đã từ trời cao xuống thế làm người, chịu chết và sống lại để ban cho chúng con sự sống đời đời. Giờ đây, trong thinh lặng thánh thiêng, tâm hồn chúng con hướng về Chúa với tất cả lòng yêu mến, tin tưởng và phó thác. Chúng con không biết nói gì hơn ngoài hai tiếng "Lạy Chúa". Tiếng gọi ấy chứa đựng tất cả niềm tin của chúng con vào quyền năng và tình thương của Ngài. Tiếng gọi ấy cũng là lời thú nhận sự yếu đuối, bất toàn và tội lỗi của phận người chúng con. Chúng con là những thụ tạo nhỏ bé, mong manh, dễ vấp ngã, nhưng chúng con hạnh phúc biết bao vì luôn có Chúa ở bên, là điểm tựa vững chắc, là nguồn sức mạnh nâng đỡ chúng con trên mọi nẻo đường đời.

Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con chiêm ngắm một tình yêu đến cùng, một tình yêu tự hạ, tự hủy mình đi vì chúng con. Chúa đã không chọn một nơi cao sang quyền quý để ngự trị, nhưng Chúa đã chọn tấm bánh đơn

sơ, nhỏ bé để làm nơi ở, để trở nên của ăn nuôi sống linh hồn chúng con mỗi ngày. Ôi, tình yêu của Chúa thật nhiệm mầu, vượt quá mọi sự hiểu biết của loài người chúng con! Làm sao chúng con có thể đáp đền cho cân xứng tình yêu vĩ đại ấy? Chúng con chỉ biết dâng lên Chúa trọn cả con người, tâm hồn và cuộc sống của chúng con. Xin Chúa nhận lấy và biến đổi nó nên giống như Trái Tim Chúa, một trái tim luôn yêu thương, tha thứ và hiến dâng.

Trong cuộc sống đầy những thử thách và gian truân, nhiều lúc chúng con cảm thấy mệt mỏi, chán nản và gần như gục ngã. Những thập giá của bệnh tật, của nghèo đói, của hiểu lầm, của thất bại... dường như quá sức chịu đựng của chúng con. Những lúc ấy, xin cho chúng con biết chạy đến với Chúa nơi Bí tích Thánh Thể. Xin cho chúng con tìm thấy nơi đây nguồn an ủi, sự nâng đỡ và sức mạnh để có thể can đảm vác thập giá mình mà theo Chúa mỗi ngày. Xin cho chúng con hiểu rằng, khi kết hợp những đau khổ của mình với cuộc khổ nạn của Chúa, thì những đau khổ ấy sẽ mang lại giá trị cứu độ cho chính chúng con và cho tha nhân.

Lạy Chúa Giêsu, ở lại bên Chúa, chúng con cảm nhận được sự bình an sâu thẳm mà thế gian không thể ban tặng. Sự bình an ấy không phải là sự vắng bóng của khó khăn, thử thách, nhưng là sự hiện diện của Chúa ngay giữa những giông tố của cuộc đời. Xin cho chúng con luôn biết tìm kiếm và gìn giữ sự bình an ấy bằng việc siêng năng kết hiệp với Chúa qua lời cầu nguyện và các bí tích. Xin cho tâm hồn chúng con trở thành một đền thờ sống động, nơi Chúa luôn ngự trị và ban phát bình an của Ngài. Giờ đây, trong thinh lặng, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tư thầm kín, những thao thức, những ước nguyện của mỗi người chúng con. Xin Chúa lắng nghe và nhận lời chúng con theo thánh ý tốt lành của Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 3, 13-19)

Sau đó, Người lên núi và gọi đến với mình những kẻ Người muốn. Và các ông đến với Người. Người lập Nhóm Mười Hai, để các ông ở với Người và để Người sai các ông đi rao giảng, với quyền trừ quỷ. Người lập Nhóm Mười Hai, và đặt tên cho Simon là Phêrô; rồi có Giacôbê, con ông Dêbêđê, và Gioan, em của Giacôbê – Người đặt tên cho hai ông là Bôanêghê, nghĩa là con của thiên lôi –; rồi đến Anrê, Philípphê, Batôlômêô,

Mátthêu, Tôma, Giacôbê con ông Anphê, Tađêô, Simon thuộc nhóm Quá Khích, và Giuđa Ítcariôt, chính là kẻ đã nộp Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo Thánh Máccô mà chúng ta vừa nghe là một trong những trang Tin Mừng mang tính nền tảng, ghi lại một trong những hành động quan trọng nhất của Chúa Giêsu trong sứ vụ công khai của Ngài: việc thiết lập Nhóm Mười Hai. Đây không chỉ là một hành động mang tính tổ chức, mà còn là một sự kiện thần học sâu sắc, mạc khải cho chúng ta về bản chất của Giáo Hội và ơn gọi của mỗi Kitô hữu. Trong thinh lặng của giờ cầu Thánh Thể này, chúng ta hãy cùng nhau đi sâu vào từng chi tiết của đoạn Lời Chúa, để lắng nghe tiếng Chúa gọi mời và để nhận ra ý định yêu thương của Ngài dành cho cuộc đời mỗi chúng con.

Trước hết, Thánh Máccô cho chúng ta thấy bối cảnh của sự việc: "Người lên núi". Hình ảnh "núi" trong Kinh Thánh luôn mang một ý nghĩa đặc biệt. Núi là nơi cao, nơi con người đến gần với Thiên Chúa hơn. Đó là nơi Môsê đã gặp gỡ Thiên Chúa và nhận lãnh Thập Giới. Đó là nơi ngôn sứ Êlia đã cảm nghiệm được sự hiện diện của Thiên Chúa trong làn gió hiu hiu. Và giờ đây, Chúa Giêsu cũng lên núi để thực hiện một công việc trọng đại. Hành động lên núi của Chúa Giêsu trước khi gọi các Tông đồ cho thấy tầm quan trọng của sự cầu nguyện và kết hiệp với Chúa Cha trong mọi quyết định của Ngài. Chúa Giêsu đã trải qua một đêm cầu nguyện, một cuộc đối thoại thân mật với Chúa Cha, để tìm kiếm và thực thi Thánh Ý Cha. Điều này dạy cho chúng ta một bài học quý giá: trước mọi quyết định quan trọng trong cuộc đời, chúng ta cần tìm đến với Chúa trong cầu nguyện, cần dành thời gian ở trên "núi cao" của tâm hồn để lắng nghe tiếng Chúa, để phân định và nhận ra con đường mà Chúa muốn chúng ta đi. Trong thế giới ồn ào và vội vã hôm nay, chúng ta thường bị cuốn theo dòng chảy của công việc, của những mối bận tâm mà quên mất việc dừng lại, tìm một không gian tĩnh lặng để gặp gỡ Chúa. Giờ cầu Thánh Thể chính là ngọn núi thiêng liêng mà Chúa dành cho chúng ta, là cơ hội để chúng ta tạm gác lại mọi lo toan, để tâm hồn được lắng đọng và kết hiệp mật thiết với Chúa.

Sau khi cầu nguyện, Chúa Giêsu "gọi đến với mình những kẻ Người muốn". Đây là một chi tiết vô cùng quan trọng, nhấn mạnh tính nhưng không và hoàn toàn tự do của ơn gọi. Chúa không gọi những người tài giỏi, thông thái, giàu có hay quyền lực theo tiêu chuẩn của thế gian. Ngài gọi những con người rất đời bình thường: những người đánh cá ít học như Phêrô, Anrê, Giacôbê, Gioan; một người thu thuế bị xã hội coi khinh như Máttêu; một người nhiệt thành chính trị thuộc nhóm Quá Khích như Simon; và cả một Giuđa Ítcariốt, người mà sau này sẽ phản bội Ngài. Chúa gọi "những kẻ Người muốn". Ơn gọi không xuất phát từ công trạng hay phẩm giá của chúng ta, mà hoàn toàn đến từ sáng kiến tình yêu của Thiên Chúa. Ngài biết rõ từng người, biết cả những yếu đuối, những giới hạn, những tiềm năng ẩn giấu nơi mỗi chúng ta. Và Ngài gọi chúng ta không phải vì chúng ta xứng đáng, nhưng vì Ngài yêu thương chúng ta và muốn chúng ta cộng tác vào chương trình cứu độ của Ngài.

Khi chiêm ngắm danh sách Nhóm Mười Hai, chúng ta thấy một sự đa dạng đến kinh ngạc về tính cách, nghề nghiệp và xuất thân. Điều này cho thấy rằng trong Giáo Hội của Chúa, không có sự phân biệt. Mọi người, dù ở địa vị nào, hoàn cảnh nào, cũng đều được Chúa mời gọi. Tình yêu của Chúa vượt trên mọi rào cản xã hội, mọi định kiến của con người. Ngài quy tụ những con người khác biệt ấy lại với nhau để tạo nên một cộng đoàn mới, một gia đình của Thiên Chúa, nơi mọi người được hiệp nhất trong cùng một đức tin và một sứ mạng. Nhìn lại cuộc đời mình, mỗi chúng ta cũng hãy tạ ơn Chúa vì Ngài đã gọi chúng ta bằng một tiếng gọi rất riêng. Dù chúng ta là ai, dù quá khứ của chúng ta như thế nào, Chúa vẫn yêu thương và mời gọi chúng ta bước theo Ngài. Chúng ta có quảng đại đáp lại tiếng Chúa gọi như các Tông đồ xưa không? Các ông đã "đến với Người", đã từ bỏ mọi sự - thuyền bè, lưới chài, gia đình - để đi theo tiếng gọi của Thầy. Đó là một sự đáp trả dứt khoát, một sự lựa chọn triệt để, đặt Chúa lên trên hết mọi sự.

Và mục đích của việc Chúa gọi các Tông đồ là gì? Tin Mừng Máccô đã nêu rất rõ hai mục đích chính: "để các ông ở với Người" và "để Người sai các ông đi rao giảng". Đây chính là hai chiều kích cốt lõi của đời sống người môn đệ, không thể tách rời nhau. Trước khi được sai đi, các Tông đồ phải "ở với" Chúa Giêsu. "Ở với" không chỉ đơn thuần là sự hiện diện thể lý bên

cạnh Thầy, mà còn là một sự hiệp thông sâu xa trong tâm hồn. Đó là thời gian các ông được lắng nghe lời giảng dạy của Thầy, được chứng kiến những phép lạ Thầy làm, được học hỏi từ chính cách sống, cách đối nhân xử thế, và nhất là được cảm nghiệm tình yêu thương vô bờ bến của Thầy. Đây là giai đoạn huấn luyện, đào tạo, là thời gian để các ông được biến đổi từ bên trong, để tâm hồn các ông được thấm nhuần tinh thần của Tin Mừng, để hình ảnh của Chúa Giêsu được in sâu vào con người các ông. Không có giai đoạn "ở với Chúa" này, thì việc "ra đi" sẽ trở nên vô ích, sẽ chỉ là hoạt động của con người chứ không phải là công việc của Thiên Chúa.

Mỗi chúng ta cũng vậy. Trước khi có thể làm chứng cho Chúa, trước khi có thể phục vụ anh chị em, chúng ta cần phải có thời gian "ở với Chúa". Đó là thời gian dành cho cầu nguyện cá nhân, cho việc suy gẫm Lời Chúa, cho việc tham dự các bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể. Giờ chầu này chính là một cơ hội quý báu để chúng ta thực hiện chiều kích "ở với Chúa". Khi chúng ta quỳ gối trước Thánh Thể, chúng ta đang ở lại với chính Chúa Giêsu, Đấng đang hiện diện thực sự giữa chúng ta. Đây là lúc chúng ta được Chúa bồi dưỡng, được Chúa đổ đầy tình yêu và ân sủng, được Chúa uốn nắn và biến đổi. Nếu không có những giây phút tĩnh lặng bên Chúa, đời sống đức tin của chúng ta sẽ trở nên khô cằn, hời hợt; những hoạt động tông đồ của chúng ta sẽ trở nên trống rỗng, thiếu sức sống và không mang lại hoa trái thiêng liêng. "Ở với Chúa" là để kín múc sức mạnh, ánh sáng và tình yêu từ chính nguồn mạch là Chúa, để rồi chúng ta có thể mang những ơn ấy đến cho người khác.

Sau khi đã "ở với Người", các Tông đồ được "sai đi rao giảng, với quyền trừ quỷ". "Ở với Chúa" dẫn đến "ra đi". Mối tương quan thân mật với Chúa không phải để giữ cho riêng mình, nhưng là để được chia sẻ. Người môn đệ không thể chỉ ngồi yên chiêm ngắm Chúa, mà còn phải lên đường, đi đến với muôn dân để loan báo Tin Mừng cứu độ. Sứ mạng rao giảng của các Tông đồ không phải là rao giảng một mớ lý thuyết hay một hệ thống luân lý, mà là rao giảng về chính Chúa Giêsu Kitô, về con người và công trình cứu độ của Ngài. Đó là loan báo một Tin Mừng của tình thương, của sự tha thứ, của niềm hy vọng cho tất cả mọi người, đặc biệt là những người nghèo khổ, tội lỗi và bị bỏ rơi.

Hơn nữa, Chúa Giêsu còn ban cho các ông "quyền trừ quỷ". Điều này có nghĩa là sứ điệp mà các ông rao giảng có một sức mạnh thần linh, sức mạnh giải thoát con người khỏi ách thống trị của sự dữ, của tội lỗi và của sự chết. Quyền năng của Chúa hoạt động qua các Tông đồ để chữa lành, để giải thoát, để mang lại sự sống mới cho con người. Ngày hôm nay, mỗi người Kitô hữu chúng ta, nhờ Bí tích Rửa Tội, cũng được mời gọi tham gia vào sứ mạng "ra đi" này. Chúng ta được sai đi để làm chứng cho Chúa ngay trong môi trường sống của mình: trong gia đình, nơi làm việc, trong các mối tương quan xã hội. Chúng ta rao giảng Tin Mừng không chỉ bằng lời nói, mà quan trọng hơn là bằng chính đời sống của mình, bằng những hành động yêu thương, bác ái, hy sinh và tha thứ. Khi chúng ta sống yêu thương, khi chúng ta kiến tạo hòa bình, khi chúng ta bênh vực sự thật và công lý, là chúng ta đang thực thi sứ mạng rao giảng và đẩy lui quyền lực của bóng tối.

Cuối cùng, khi nhìn lại danh sách Mười Hai Tông đồ, chúng ta không thể không chạnh lòng khi thấy cái tên Giuđa Ítcariốt, "chính là kẻ đã nộp Người". Việc Chúa Giêsu chọn cả Giuđa cho thấy một mâu nhiệm lớn lao về tình yêu và sự tự do của con người. Chúa yêu thương Giuđa và đã trao cho ông cùng một ơn gọi, cùng một sứ mạng như các Tông đồ khác. Chúa đã cho ông cơ hội được "ở với" Ngài, được lắng nghe lời Ngài, được chứng kiến tình yêu của Ngài. Thế nhưng, Giuđa đã không mở lòng ra để đón nhận tình yêu ấy. Ông đã để cho bóng tối của sự tính toán, của lòng tham và sự thất vọng xâm chiếm tâm hồn, để rồi cuối cùng đã đi đến hành động phản bội. Sự hiện diện của Giuđa trong Nhóm Mười Hai là một lời cảnh tỉnh cho mỗi chúng ta. Dù chúng ta đã được Chúa gọi, đã được lãnh nhận biết bao ơn lành, nhưng chúng ta vẫn luôn có nguy cơ phản bội lại tình yêu của Chúa nếu chúng ta không tỉnh thức và cầu nguyện, nếu chúng ta không liên li chiến đấu với những yếu đuối và khuynh hướng xấu trong lòng mình. Lịch sử của Giuđa nhắc nhở chúng ta rằng, ơn gọi là một món quà nhưng không, nhưng đồng thời cũng là một trách nhiệm. Chúng ta cần phải nỗ lực cộng tác với ơn Chúa mỗi ngày để sống xứng đáng với ơn gọi mà chúng ta đã nhận được.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi suy niệm về việc Chúa thiết lập Nhóm Mười Hai, chúng con nhận ra tình yêu bao la và kế hoạch kỳ diệu của Chúa

dành cho chúng con. Chúa đã gọi chúng con, những con người yếu đuối, bất toàn, để chúng con được ở lại trong tình yêu của Chúa và được sai đi làm chứng cho tình yêu ấy giữa lòng thế giới. Xin cho chúng con biết trân trọng ơn gọi làm con Chúa, làm môn đệ của Chúa. Xin cho chúng con luôn biết tìm đến với Chúa trên "ngọn núi" của cầu nguyện, để được Chúa bồi dưỡng và biến đổi. Xin cho chúng con biết quảng đại đáp lại tiếng Chúa gọi, sẵn sàng từ bỏ những gì cản trở chúng con bước theo Ngài. Và xin cho chúng con, sau những giây phút được ở lại bên Thánh Thể Chúa, biết can đảm ra đi, mang Tin Mừng của Chúa đến cho mọi người qua một đời sống yêu thương và phục vụ. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết phát xuất từ tận đáy lòng.

Chúa đã lên núi để cầu nguyện trước khi gọi các Tông đồ. Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và tu sĩ nam nữ trong Hội Thánh, luôn biết tìm đến với Chúa trong cầu nguyện sâu xa, để các ngài luôn được Chúa soi sáng, hướng dẫn trong mọi quyết định và công việc mục vụ. Xin cho các ngài trở nên những vị mục tử như lòng Chúa mong ước, luôn nhiệt thành với sứ mạng "ở với Chúa" để có thể "ra đi" phục vụ đoàn chiên Chúa cách hiệu quả và đầy yêu thương. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã gọi "những kẻ Người muốn", những con người rất đổi bình thường, yếu đuối để trở nên môn đệ của Chúa. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả mọi người trong cộng đoàn chúng con. Xin cho mỗi người chúng con nhận ra tiếng Chúa đang gọi đích danh mình, và quảng đại đáp lời "con đây". Xin Chúa giúp chúng con vượt qua những mặc cảm, tự ti về sự bất xứng của bản thân, để tin tưởng vào quyền năng và tình thương của Chúa, Đáng có thể làm nên những điều kỳ diệu từ chính sự yếu đuối của chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã gọi các Tông đồ trước hết là "để các ông ở với Người". Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi gia đình trong giáo xứ chúng con. Xin cho các gia đình biết quý trọng những giây phút sum họp bên nhau và bên Chúa qua giờ kinh tối gia đình. Xin cho cha mẹ biết dành thời gian để "ở với" con cái, lắng nghe và hướng dẫn chúng trong đời sống đức tin. Xin cho gia đình trở thành nơi ươm mầm ơn gọi, nơi mà mỗi thành viên đều cảm nhận được sự ấm áp của tình yêu Chúa và tình thương gia đình. Chúng con cầu xin Chúa.

Trong số các Tông đồ được Chúa chọn, có cả Giuđa, người đã phản bội Thầy. Chúng con xin cầu nguyện cho những người đang sống trong tội lỗi, những người đã xa rời Chúa và Hội Thánh. Xin Chúa, vì lòng thương xót vô biên, hãy đánh động tâm hồn họ, ban cho họ ơn sám hối và can đảm trở về. Xin cho chúng con biết noi gương Chúa, luôn có cái nhìn bao dung, không xét đoán, và luôn mở rộng vòng tay yêu thương để đón nhận những anh chị em lầm lạc trở về với gia đình của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm tình yêu tự hiến của Ngài nơi Bí tích Thánh Thể. Chúng con cảm tạ Chúa đã gọi chúng con vào đời, ban cho chúng con hồng ân đức tin và mời gọi chúng con trở nên môn đệ của Chúa.

Chúng con nhận ra rằng, cuộc đời của chúng con chỉ thực sự có ý nghĩa khi được sống trong tương quan mật thiết với Chúa và được sai đi để phục vụ tha nhân. Xin cho những giây phút ở bên Thánh Thể Chúa hôm nay trở thành nguồn sức mạnh, tiếp thêm nghị lực cho chúng con trên hành trình đức tin. Xin cho Lời Chúa mà chúng con đã suy niệm thấm sâu vào tâm hồn và biến đổi cuộc sống của chúng con. Xin giúp chúng con can đảm bước ra khỏi sự an toàn của bản thân, để ra đi gieo vãi Tin Mừng tình thương của Chúa đến những nơi chúng con hiện diện.

Khi trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận và trách nhiệm, xin Chúa tiếp tục ở lại với chúng con. Xin ở lại trong gia đình chúng con, để gìn giữ tình yêu và sự hiệp nhất. Xin ở lại trong công việc của chúng con, để thánh hóa những lao công vất vả của chúng con. Xin ở lại trong những lúc chúng con vui mừng cũng như khi gặp gian nan thử thách, để chúng con luôn vững tin vào tình yêu quan phòng của Chúa.

Chúng con xin dâng trọn cuộc sống chúng con, gia đình và mọi người thân yêu trong Trái Tim Cực Thánh Chúa và lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Mẹ của các Tông đồ. Xin Mẹ dạy chúng con biết thưa tiếng "xin vâng" trước thánh ý Chúa trong mọi hoàn cảnh, và giúp chúng con luôn trung thành với ơn gọi làm con Chúa cho đến cùng. Nguyện xin tình yêu của Chúa Giêsu Thánh Thể luôn ở cùng chúng con và biến đổi chúng con nên những chứng nhân sống động của Tin Mừng. Amen.

Thứ Bảy, ngày 24 tháng 1 – Thánh Phanxicô Salêsiô, Giám mục, Tiến sĩ Hội Thánh (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Mc 3, 20-30

ĐỨNG VỮNG TRONG SỰ THẬT CỦA CHÚA THÁNH THẦN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của giờ chầu này, chúng con cùng nhau quy tụ trước Thánh Nhan Chúa. Chúng con tìm về đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con khao khát được ở lại trong tình yêu của Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được sức mạnh của Chúa biến đổi. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện cách sống động, uy quyền và đầy yêu thương nơi Bí tích Thánh Thể nhiệm màu. Chúa là Đấng Emmanuel, là Thiên Chúa ở cùng chúng con, là nơi nương náu duy nhất cho tâm hồn chúng con giữa bao sóng gió của cuộc đời.

Giờ đây, cộng đoàn chúng con xin dâng lên Chúa mọi thành phần trong gia đình, trong giáo xứ và trên toàn thế giới. Xin dâng lên Chúa những niềm vui và hy vọng, những ưu sầu và lo lắng của mỗi người. Đặc biệt, chúng con xin dâng lên Chúa giờ chầu này, với ước mong được kết hiệp sâu sắc với Chúa, Đấng là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống.

Trong giờ phút linh thiêng này, khi chiêm ngắm Chúa Giêsu qua đoạn Tin Mừng theo Thánh Máccô, chúng con được mời gọi nhìn lại một thực tại đau đớn mà chính Chúa đã trải qua: sự chống đối, sự hiểu lầm và sự vu khống. Chúa đã đến trần gian để loan báo Tin Mừng Nước Trời, để chữa lành những tâm hồn tan nát, để giải thoát con người khỏi ách nô lệ của tội lỗi và ma quỷ. Thế nhưng, hành trình yêu thương của Chúa lại vấp phải sự hoài nghi của chính người thân và sự chống đối kịch liệt từ những nhà lãnh đạo tôn giáo. Họ đã nhìn thấy những việc tốt lành Chúa làm, nhưng thay vì nhận ra quyền năng của Thiên Chúa, họ lại gán cho Chúa quyền năng của Satan.

Lạy Chúa, thực tại ấy không chỉ là câu chuyện của quá khứ. Ngay trong thời đại hôm nay, biết bao lần sự thật của Chúa cũng bị bóp méo, tình yêu của Chúa bị chối từ. Biết bao lần những việc tốt lành được thực hiện nhân danh Chúa lại bị người đời gièm pha, nghi kỵ. Và đau đớn hơn nữa, ngay trong chính tâm hồn chúng con, cũng có những cuộc chiến giằng co giữa ánh sáng và bóng tối, giữa tin và không tin, giữa việc mở lòng ra với hoạt động của Chúa Thánh Thần và việc đóng chặt lại trong sự cứng cõi, cố chấp.

Vì vậy, lạy Chúa Giêsu, chúng con tha thiết nài xin Chúa trong giờ cầu nguyện này, xin hãy đổ tràn Chúa Thánh Thần trên mỗi người chúng con. Xin Thần Khí của Sự Thật thanh tẩy tâm hồn, mở rộng con tim và soi sáng trí khôn chúng con. Xin Ngài giúp chúng con biết can đảm đứng về phía sự thật, biết nhận ra và cộng tác với ơn Chúa trong mọi hoàn cảnh. Xin cho chúng con sức mạnh để vượt qua những hiểu lầm, những chống đối, và nhất là xin gìn giữ chúng con khỏi tội phạm đến Chúa Thánh Thần, tội của sự kiêu ngạo và cố chấp chối từ lòng thương xót của Chúa. Xin cho giờ cầu nguyện này trở thành nguồn ơn phúc, giúp chúng con yêu mến Chúa hơn và can đảm làm chứng cho Chúa giữa lòng thế giới hôm nay. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang hiện diện trước Thánh Nhan Chúa đây. Con không có gì trong tay, chỉ có một trái tim nhỏ bé, yếu đuối và hay thay đổi. Nhưng con tin rằng Chúa không nhìn vào những gì con có, mà Chúa nhìn vào lòng khao khát của con. Và giờ này, con khao khát được ở bên Chúa, được chiêm ngắm Chúa, được để tình yêu Chúa thấm đẫm tâm hồn con. Con thờ lạy Chúa, Đấng ẩn mình trong tấm bánh đơn sơ, nhưng lại là Vua của vũ trụ, là Nguồn Mạch của mọi sự sống và là Đấng Cứu Độ duy nhất của đời con. Sự hiện diện của Chúa biến ngôi nhà thờ này thành Thiên Đàng, và biến giờ phút này thành vĩnh cửu.

Lạy Chúa, khi nhìn lên Thánh Thể, con lại nhớ về hình ảnh Chúa trong bài Tin Mừng hôm nay. Chúa đã phải chịu đựng nỗi đau không chỉ từ kẻ thù mà còn từ chính những người thân yêu nhất. Họ nghĩ Chúa mất trí. Nỗi đau ấy hẳn phải sâu sắc biết bao! Chúa đã sống hết mình cho sứ mạng Cha

giao, đã quên ăn quên ngủ để phục vụ đoàn người bơ vơ, thế mà lại bị cho là người không còn tỉnh táo. Lạy Chúa, xin tha thứ cho những lần con đã vội vàng xét đoán anh chị em con theo cái nhìn nông cạn của con người. Xin tha thứ cho những lần con không đủ cảm thông, không đủ kiên nhẫn để nhìn thấy những nỗ lực tốt lành của người khác, mà chỉ chăm chăm vào những giới hạn, những khác biệt của họ. Xin giúp con học nơi Chúa sự hiền lành và khiêm nhường, để đón nhận cả những hiểu lầm, và dùng tình yêu để hóa giải chúng, thay vì dùng sự tức giận để đáp trả.

Và lạy Chúa, nỗi đau của Chúa còn lên đến đỉnh điểm khi những kinh sư, những người được coi là am hiểu Lễ Luật, lại gán cho Chúa quyền năng của Bê-en-dê-bun, hoàng tử của ma quỷ. Họ đã thấy ánh sáng nhưng lại gọi đó là bóng tối. Họ đã chứng kiến việc giải thoát nhưng lại vu khống đó là hành động của sự trói buộc. Đây là sự chai lì, sự cố chấp đến cùng cực của con tim. Nhìn vào sự cứng cỏi của họ, con bỗng thấy rùng mình, vì con nhận ra trong con đôi khi cũng có mầm mống của thái độ ấy. Những khi con từ chối tin vào một phép lạ Chúa làm, những khi con nghi ngờ quyền năng của Chúa trong cuộc đời con, những khi con thấy một người khô khan tội lỗi bỗng trở nên thánh thiện mà lòng con lại ghen tỵ và tìm cách giải thích điều đó bằng những lý do trần tục... phải chăng đó cũng là một cách con đang từ chối hoạt động của Chúa Thánh Thần? Lạy Chúa, xin thương xót con! Xin đừng để tâm hồn con trở nên chai đá. Xin ban cho con một trái tim mềm mại, một đôi mắt trong sáng để luôn nhận ra bàn tay yêu thương và quyền năng của Chúa đang hoạt động trong mọi người và mọi nơi. Xin cho con biết vui mừng và tạ ơn vì những điều tốt lành Chúa làm qua người khác, và xin gìn giữ con khỏi sự ghen tương, kiêu ngạo, là những cánh cửa đóng chặt tâm hồn con trước ân sủng của Chúa Thánh Thần. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 3, 20-30)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Máccô.

Khi ấy, Đức Giêsu và các môn đệ trở về nhà, và dân chúng lại kéo đến đông như vậy, khiến Người và các môn đệ không sao ăn uống được. Thân nhân của Người hay tin ấy, liền đi bắt Người, vì họ nói rằng Người đã mất trí.

Còn các kinh sư từ Giêrusalem xuống thì lại nói: "Ông ấy bị quỷ vương Bêendêbun ám." Và: "Ông ấy dựa thế quỷ vương mà trừ quỷ."

Người liền gọi họ đến, dùng dụ ngôn mà nói với họ: "Satan làm sao trừ Satan được? Nước nào tự chia rẽ, nước ấy không thể bền. Nhà nào tự chia rẽ, nhà ấy không thể vững. Vậy Satan mà chống lại Satan, Satan mà tự chia rẽ, thì không thể tồn tại, nhưng đã tận số. Không ai có thể vào nhà một người mạnh mà cướp của được, nếu không trói người mạnh ấy trước đã, rồi mới cướp sạch nhà nó.

"Tôi bảo thật các ông: mọi tội của con cái loài người, kể cả tội nói phạm thượng, và nói phạm thượng nhiều đến đâu đi nữa, thì cũng còn được tha. Nhưng ai nói phạm đến Thánh Thần, thì chẳng đời nào được tha, mà còn mắc tội đến muôn đời." Đó là vì họ đã nói: "Ông ấy bị thần ô uế ám."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một bức tranh sống động, không chỉ ghi lại một sự kiện trong cuộc đời công khai của Chúa, mà còn phơi bày một cuộc chiến tâm linh khốc liệt và vĩnh cửu. Đó là cuộc chiến giữa ánh sáng và bóng tối, giữa sự thật và dối trá, giữa việc mở lòng đón nhận Thiên Chúa và việc cố chấp chối từ Ngài. Hôm nay, trong thinh lặng trước Thánh Nhan, chúng con xin được chìm sâu vào từng chi tiết của đoạn Tin Mừng này, để Lời Chúa thấm nhập, chất vấn và biến đổi tâm hồn chai đá của chúng con.

Câu chuyện bắt đầu bằng một khung cảnh đầy nhiệt huyết nhưng cũng thật căng thẳng: Chúa Giêsu trở về nhà, và dân chúng đông đến mức Thầy trò không có giờ ăn uống. Đây là hình ảnh một vị mục tử tận tụy, hết mình vì đoàn chiên. Tình yêu của Chúa dành cho con người là một tình yêu cháy bỏng, một ngọn lửa thiêu đốt khiến Ngài quên đi cả những nhu cầu thể lý căn bản nhất. Ngài là hiện thân của lòng thương xót Thiên Chúa, Đấng đến để tìm và cứu những gì đã mất. Nhưng thật trớ trêu, chính ngọn lửa nhiệt thành ấy lại bị nhìn nhận một cách sai lệch. Những người thân của Chúa, thay vì vui mừng và hãnh diện về người con, người anh em của mình, thì lại lo lắng và đi đến một kết luận đầy tính nhân loại: "Người đã mất trí."

Họ không thể hiểu được một tình yêu vô biên như thế. Họ không thể lý giải được sự hy sinh quên mình của Chúa. Với nhãn quan trần tục, một người hành động như Chúa Giêsu là một người mất kiểm soát, một người điên rồ, cần phải được "bắt" về để giữ lại trong vòng an toàn của gia đình. Ở đây, chúng con thấy được bi kịch của sự hiểu lầm xuất phát từ tình thương nhưng lại thiếu đức tin. Người thân của Chúa yêu mến Ngài, nhưng lại yêu mến theo cách của con người. Họ muốn một Đấng Cứu Thế vừa vặn trong khuôn khổ suy nghĩ của họ, một người thân an toàn, chứ không phải một Đấng Kitô hy sinh đến tận cùng cho sứ mạng. Bài học này vẫn còn nguyên giá trị cho chúng con hôm nay. Biết bao lần chúng con cũng muốn đóng khung Chúa trong những lời cầu nguyện của mình, chỉ xin những ơn lành vừa với ý riêng của con, những sự an bài hợp với logic của con. Khi Chúa dẫn con đi trên con đường thập giá, con đường của sự từ bỏ, của sự phục vụ quên mình, con có dễ dàng kêu lên rằng: "Lạy Chúa, đường lối này thật điên rồ!" không? Con có cố gắng "bắt" Chúa lại, kéo Ngài vào trong sự an toàn giả tạo của cái tôi ích kỷ của con không? Xin cho chúng con một đức tin đủ lớn để vượt qua nhãn quan hạn hẹp của mình, để nhận ra sự khôn ngoan của Thiên Chúa trong những gì thế gian cho là điên rồ, và để can đảm bước theo Chúa trên con đường tình yêu đến cùng.

Nếu sự hiểu lầm của người thân làm Chúa đau lòng, thì sự vu khống của các kinh sư lại là một mũi dao đâm thẳng vào trái tim sứ mạng của Ngài. Họ là những chuyên gia về Lễ Luật, những người được cho là hiểu biết thánh ý Thiên Chúa hơn ai hết. Họ từ thủ đô Giêrusalem xuống, mang theo cả uy quyền và kiến thức của mình. Họ đã thấy rõ ràng hành động của Chúa: Ngài xua trừ ma quỷ, giải thoát con người khỏi quyền lực của sự dữ. Đây là một dấu chỉ không thể chối cãi của Nước Thiên Chúa đang đến gần. Thế nhưng, thay vì mở lòng ra trước sự thật hiển nhiên, họ lại đưa ra một lời kết án khùng khiếp và phi lý: "Ông ấy bị quỷ vương Bê-en-dê-bun ám. Ông ấy dựa thế quỷ vương mà trừ quỷ." Đây không còn là sự hiểu lầm do non yếu đức tin, mà là sự bóp méo sự thật một cách có chủ ý, xuất phát từ lòng ghen ghét, đố kỵ và kiêu ngạo. Lòng họ đã hóa đá. Ánh sáng của Chúa chiếu vào nhưng không thể xuyên qua lớp vỏ chai lì của sự tự mãn và cố chấp. Họ không thể chấp nhận một Đấng Mêsia đến từ một làng quê nghèo khó, không qua trường lớp của họ, lại có quyền năng và thu hút dân chúng hơn họ. Vì

thế, họ phải tìm mọi cách để triệt hạ uy tín của Ngài. Và cách tàn độc nhất chính là đảo ngược trắng thành đen, gọi ánh sáng là bóng tối, gọi công việc của Thiên Chúa là hành động của ma quỷ.

Chúa Giêsu đã dùng những dụ ngôn đơn giản nhưng sắc bén để vạch trần sự phi lý trong lập luận của họ. "Satan làm sao trừ Satan được? Nước nào tự chia rẽ, nước ấy không thể bền." Lời đáp trả của Chúa cho thấy sự bình tĩnh, khôn ngoan và quyền năng của Ngài. Ngài không nổi giận, không nguyên rủa, nhưng dùng chính logic để cho thấy sự mâu thuẫn trong lời vu khống của họ. Sự dữ không thể tự triệt tiêu chính nó. Chỉ có một quyền năng lớn hơn, một sự thiện tuyệt đối mới có thể chiến thắng sự dữ. Và qua dụ ngôn "người mạnh", Chúa Giêsu đã mặc khải chính mình. "Người mạnh" đó chính là Satan, kẻ đang thống trị, giam cầm nhân loại trong ngôi nhà tội lỗi của nó. Không ai có thể vào cướp phá ngôi nhà ấy, trừ khi có một người mạnh hơn đến, trói nó lại và giải thoát các tù nhân. Chúa Giêsu chính là "Đấng Mạnh Hơn" ấy. Ngài đến không phải để thỏa hiệp với Satan, mà là để tuyên chiến và tiêu diệt vương quốc của nó. Mỗi một con quỷ Ngài trục xuất, mỗi một người bệnh Ngài chữa lành, mỗi một tội nhân Ngài tha thứ, đều là một hành động "cướp sạch nhà" của Satan, là một dấu chỉ cho thấy Nước Thiên Chúa đã đến và quyền lực của bóng tối đang lùi bước.

Đến đây, Chúa Giêsu đã đưa ra lời cảnh báo long trọng và đáng sợ nhất trong toàn bộ Tin Mừng: "Mọi tội của con cái loài người... thì cũng còn được tha. Nhưng ai nói phạm đến Thánh Thần, thì chẳng đời nào được tha, mà còn mắc tội đến muôn đời." Tội phạm đến Chúa Thánh Thần là tội gì mà lại kinh khủng đến thế? Đó không phải là một lời nói lỡ lầm, một hành động yếu đuối nhất thời. Qua chính bối cảnh của câu chuyện, chúng ta hiểu rằng, đó chính là thái độ của các kinh sư. Đó là sự cố chấp, chai lì đến mức khi đứng trước sự thật hiển nhiên của Thiên Chúa, trước hoạt động rõ ràng của Chúa Thánh Thần, người ta vẫn nhắm mắt bịt tai, và với lòng kiêu ngạo, họ chủ tâm gọi sự thánh thiện là tội lỗi, gọi công trình của Thiên Chúa là việc làm của ma quỷ. Tội này không thể được tha không phải vì lòng thương xót của Chúa có giới hạn, nhưng vì chính người phạm tội đã tự mình đóng sập cánh cửa dẫn đến lòng thương xót. Họ đã từ chối chính nguồn mạch của ơn tha thứ. Họ đã chọn bóng tối một cách dứt khoát đến nỗi không còn khả

năng nhận ra ánh sáng. Họ không xin tha thứ vì họ không cho rằng mình có tội; ngược lại, họ còn tự cho mình là công chính khi kết án sự thiện.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi suy niệm về lời cảnh báo này, tâm hồn chúng con không khỏi run rẩy. Chúng con tự hỏi: Liệu chúng con có bao giờ đứng bên bờ vực của tội lỗi này không? Khi chúng con từ chối tha thứ cho một người anh em, dù biết rằng đó là điều Chúa muốn, phải chăng chúng con đang làm câm lặng tiếng nói của Thánh Thần trong lòng? Khi chúng con thấy ơn Chúa tuôn đổ trên một người mà chúng con không ưa, và lòng chúng con nổi lên sự ghen tỵ, cay đắng, tìm cách hạ thấp giá trị ơn lành ấy, phải chăng chúng con đang có thái độ giống các kinh sư xưa? Khi chúng con khư khư giữ lấy những thành kiến, những định kiến của mình về Giáo Hội, về các vị chủ chăn, và từ chối nhìn nhận những dấu chỉ của sự thánh thiện và hoạt động của Chúa Thánh Thần nơi các ngài, phải chăng chúng con đang tự xây cho mình một bức tường chai đá? Lạy Chúa, xin thương xót và cứu chúng con khỏi chính sự kiêu ngạo của chúng con. Xin cho chúng con một trái tim khiêm tốn và rộng mở, để luôn khao khát sự thật và vui mừng khi thấy sự thiện chiến thắng. Xin cho chúng con biết nhận ra hoạt động của Chúa Thánh Thần không chỉ trong những phép lạ cả thể, mà còn trong những hành động yêu thương nhỏ bé, trong sự hoán cải thầm lặng của một tâm hồn, trong lời khuyên chân thành của một người bạn, trong vẻ đẹp của thiên nhiên, và trong chính sự hiện diện của Chúa nơi Thánh Thể này. Xin đừng để chúng con vì bất cứ lý do gì - vì tự ái, vì thành kiến, vì lợi lộc riêng tư - mà nhắm mắt trước quyền năng và tình yêu của Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi đã lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã bị chính những nhà lãnh đạo tôn giáo ghen ghét và vu khống. Xin Chúa thương đến Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh. Xin ban cho các ngài ơn khôn ngoan của Chúa Thánh Thần để nhận ra sự thật, sức mạnh để can đảm nói lên sự thật, và tình yêu để sống trọn vẹn cho sự thật, dù phải đối diện với muôn vàn chống đối, hiểu lầm và chỉ trích từ thế gian. Xin cho các ngài luôn

là những chứng nhân sáng ngời cho quyền năng giải thoát của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã cảm nếm nỗi đau bị người thân hiểu lầm, cho rằng Chúa đã "mất trí". Xin Chúa nhìn đến các gia đình của chúng con. Xin hàn gắn những đổ vỡ gây ra bởi sự thiếu cảm thông, những lời nói vội vàng và những xét đoán nông cạn. Xin cho mỗi thành viên trong gia đình chúng con biết nhìn nhau bằng đôi mắt của đức tin và đức ái, biết nâng đỡ nhau trên con đường theo Chúa, và biết trân trọng những hy sinh phục vụ của nhau, thay vì chỉ nhìn thấy những giới hạn và thiếu sót. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã cảnh báo về tội phạm đến Chúa Thánh Thần, tội của những con tim chai lì, cố chấp chối từ sự thật. Chúng con xin cầu nguyện cho những người đang sống trong bóng tối của sự kiêu ngạo, những người vì hận thù, ghen ghét mà bóp méo sự thật, tấn công Hội Thánh và những điều tốt lành. Xin ánh sáng Lời Chúa và tình yêu từ Thánh Tâm Chúa phá tan những bức tường băng giá trong tâm hồn họ, để họ nhận ra Lòng Thương Xót của Chúa vẫn đang chờ đợi và ban cho họ ơn hoán cải. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Đấng đang hiện diện nơi Thánh Thể, chúng con xin tha thiết nài xin Chúa cho chính bản thân mỗi người chúng con. Xin ban cho chúng con một trái tim khiêm nhu và một trí khôn rộng mở để luôn nhạy bén trước hoạt động của Chúa Thánh Thần trong cuộc đời. Xin gìn giữ chúng con khỏi sự xét đoán, ghen tỵ và thành kiến. Xin giúp chúng con biết vui mừng và tạ ơn vì những điều tốt lành Chúa thực hiện qua anh chị em xung quanh, và cho chúng con ơn can đảm để luôn đứng về phía Chúa, về phía sự thật và tình yêu. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân vì Chúa đã thương cho chúng con được quây quần bên Thánh Nhan Chúa. Cảm tạ Chúa vì Lời Hằng Sống của Chúa đã soi sáng tâm trí, và sự hiện diện yêu thương của Chúa đã sưởi ấm tâm

hồn chúng con. Chúng con cảm nhận được rằng, ở lại bên Chúa là nguồn bình an và sức mạnh đích thực.

Qua Lời Chúa hôm nay, chúng con đã thấy rõ hơn cuộc chiến cam go giữa sự thật và sự dối trá, giữa ánh sáng và bóng tối. Chúa đã mời gọi chúng con chọn lựa dứt khoát: đứng về phía Chúa, Đấng dùng quyền năng của Thánh Thần để giải thoát con người, hay ngã theo sự ghen ghét, kiêu ngạo mà chối từ chính ơn cứu độ.

Giờ đây, khi trở về với cuộc sống thường ngày, mang theo trong lòng những thao thức và quyết tâm sau giờ cầu nguyện, chúng con tha thiết nài xin Chúa ban ơn trợ giúp. Xin sai Thánh Thần Chúa tiếp tục hoạt động trong chúng con, giúp chúng con biết phân định đâu là thánh ý Chúa và đâu là những cám dỗ tinh vi của ma quỷ. Xin cho chúng con một trái tim quảng đại để đón nhận những khác biệt nơi anh chị em, một đôi mắt trong sáng để nhận ra những điều tốt lành họ làm, và một đôi môi để nói lời xây dựng, khích lệ thay vì xét đoán, gièm pha.

Xin Chúa ở lại với chúng con, trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con. Xin biến chúng con thành những chứng nhân can đảm cho Sự Thật của Chúa giữa một thế giới đầy hoài nghi và lầm lạc. Xin cho cuộc sống của chúng con trở thành một lời tuyên xưng không ngừng rằng: chỉ có Chúa là Đấng Cứu Độ, và chỉ có quyền năng của Chúa Thánh Thần mới có thể đổi mới và giải thoát chúng con.

Chúng con xin dâng mình, gia đình và mọi công việc trong tay Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Mẹ của chúng con và là Mẫu Gương của sự lắng nghe và vâng phục Thánh Ý. Xin Chúa chúc lành cho tất cả chúng con. Amen.

Chúa Nhật, ngày 25 tháng 1 – Chúa Nhật III Thường Niên

Tin Mừng: Mc 1, 14-20

HÃY THEO THẦY

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện cách sống động, uy linh nhưng cũng thật gần gũi, dịu hiền nơi Bí Tích Tình Yêu này. Trong bầu khí linh thiêng của buổi chiều hôm nay, chúng con xin được quy tụ về đây, bên Thánh Nhan Chúa, để được nghỉ ngơi, để được lắng nghe và để được Chúa biến đổi. Chúng con tìm đến với Chúa sau những giờ phút lao nhọc của cuộc sống, mang theo cả những niềm vui, nỗi buồn, những thành công và cả những thất bại. Chúng con mang theo những gánh nặng của gia đình, những lo toan cho tương lai, những thao thức về thời cuộc và những yếu đuối của chính bản thân mình. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả, không giữ lại một điều gì, với lòng tin tưởng và phó thác rằng, chỉ nơi Chúa, chúng con mới tìm thấy được bình an và sức mạnh đích thực.

Giờ đây, chúng con xin được cùng nhau bước vào một hành trình thiêng liêng, một cuộc gặp gỡ thân tình với Chúa qua Lời của Ngài. Tin Mừng theo thánh Mác-cô mà chúng ta sắp lắng nghe thuật lại những khoảnh khắc đầu tiên trong sứ vụ công khai của Chúa Giêsu. Sau khi thầy Gioan Tẩy Giả bị bắt, Chúa Giêsu đã bắt đầu rao giảng và mời gọi những môn đệ đầu tiên. Lời mời gọi ấy không vang lên ở một nơi sang trọng, một đền thờ uy nghi, mà là ở ven biển Galilê, giữa cuộc sống lao động đời thường của những người dân chài. Lời mời gọi ấy thật đơn sơ nhưng cũng thật dứt khoát: "Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng... Hãy theo Thầy, Thầy sẽ làm cho các anh trở thành những kẻ lưới người như lưới cá."

Lời mời gọi năm xưa ấy hôm nay lại một lần nữa vang vọng trong tâm hồn mỗi người chúng con. Chúa cũng đang đi ngang qua "bờ biển" cuộc đời của chúng con, giữa những "lưới", những "thuyền", những lo toan và bận rộn. Chúa cũng đang tha thiết ngỏ lời với từng người: "Hãy theo Thầy". Giờ

chầu hôm nay là một cơ hội quý giá để chúng con thật sự tĩnh lặng, để lắng nghe rõ hơn tiếng Chúa gọi, để nhìn lại hành trình đức tin của mình. Chúng con có sẵn sàng "lập tức" bỏ lại những gì đang níu kéo, cản bước chúng con đến với Chúa không? Những "tám lưới" của đam mê, của tính toán ích kỷ, những "con thuyền" của sự an toàn giả tạo, của danh vọng, tiền tài, và cả những "người cha" là những mối tương quan bất chính, những tình cảm lệch lạc... có đang giam giữ chúng con không?

Lạy Chúa Giêsu, xin ban cho chúng con một trái tim quảng đại như các môn đệ xưa. Xin cho chúng con một đôi tai biết lắng nghe và một ý chí can trường để đáp lại lời mời gọi của Chúa một cách dứt khoát. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng tâm trí, đốt nóng con tim, để chúng con có thể cảm nhận sâu sắc tình yêu và quyền năng của Chúa qua từng giây phút của giờ chầu thánh này. Chúng con xin dâng lên Chúa giờ chầu này với tất cả lòng thành kính, mến yêu và khát khao được biến đổi.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, là Vua Tình Yêu, là Nguồn An Ủi, chúng con đang được quỳ trước Thánh Nhan Chúa đây. Thật là một diễm phúc lớn lao, một đặc ân không gì sánh bằng. Có gì quý hơn khi được ở lại trong sự hiện diện của Chúa, được chiêm ngắm Chúa là Đấng hằng chiêm ngắm chúng con bằng ánh mắt đầy yêu thương và tha thứ. Trước tôn nhan uy linh và cao cả của Chúa, chúng con nhận ra thân phận nhỏ bé, mỏng giòn và đầy yếu đuối của mình. Chúng con chỉ là hạt bụi trong vũ trụ bao la, là một hơi thở thoáng qua giữa dòng thời gian vô tận. Thế nhưng, hạt bụi ấy lại được Chúa yêu thương, được Chúa cúi xuống và nâng niu. Hơi thở ấy lại được Chúa gìn giữ và ban cho sự sống đời đời. Tình yêu của Chúa thật nhiệm mầu, thật khôn dò khôn thấu. Chúng con chỉ biết thỉnh lặng, thờ lạy và dâng lên Chúa trọn cả tâm tình cảm mến tri ân.

Lạy Chúa, cuộc sống của chúng con là một chuỗi ngày dài với những bận bịu, lo toan. Nhiều lúc, tiếng ồn của thế gian đã át đi tiếng Chúa trong tâm hồn. Những ánh đèn lấp lánh của trần thế đã làm chúng con quên đi ánh sáng dịu hiền của Chúa. Những đam mê, những tính toán, những tham vọng đã như những tám lưới vô hình trói buộc, làm chúng con không thể tự

do bay cao về phía Chúa. Chúng con đã đi tìm kiếm hạnh phúc ở những nơi không có Chúa, đã cố gắng lấp đầy con tim bằng những thứ mau qua, để rồi chỉ nhận lại sự trống rỗng và mệt mỏi. Giờ đây, chúng con trở về, lạy Chúa, trở về bên Thánh Thể Chúa như người con hoang đàng trở về nhà Cha. Xin Chúa ôm lấy chúng con vào lòng, xin tình yêu Chúa chữa lành những vết thương, xin sự hiện diện của Chúa lấp đầy những khoảng trống trong tâm hồn chúng con.

Xin cho chúng con được thực sự "ở lại" bên Chúa trong giờ này. Xin giúp chúng con dẹp qua một bên mọi lo lắng, mọi ưu phiền, mọi dự tính để chỉ còn lại Chúa và chúng con mà thôi. Xin cho chúng con được nghe tiếng Chúa nói, không phải qua những âm thanh bên ngoài, mà là những lời thì thầm nhẹ nhàng trong sâu thẳm cõi lòng. Giống như Chúa đã gọi các môn đệ xưa bên bờ biển, hôm nay Chúa cũng đang gọi tên từng người chúng con. Chúa gọi chúng con hãy sám hối, hãy thay đổi cuộc đời. Chúa gọi chúng con hãy tin tưởng, hãy phó thác trọn vẹn cho Chúa. Chúa gọi chúng con hãy can đảm từ bỏ, hãy mạnh dạn bước đi theo Chúa trên con đường phục vụ và yêu thương. Lạy Chúa, tiếng Chúa thật ngọt ngào nhưng cũng thật đòi hỏi. Chúng con khao khát đáp lại nhưng lại sợ hãi sự yếu đuối của bản thân. Xin Chúa ban thêm sức mạnh cho chúng con. Xin cho chúng con đừng bao giờ sợ hãi khi phải bỏ lại một điều gì đó vì Chúa, vì chúng con biết rằng khi có Chúa là có tất cả. Xin cho sự thinh lặng bên Thánh Thể Chúa trở thành nguồn năng lượng mới, giúp chúng con can đảm trở về với cuộc sống thường ngày để làm chứng cho tình yêu của Chúa.

LỜI CHÚA (Mc 1, 14-20)

Sau khi ông Gioan bị nộp, Đức Giêsu đến miền Galilê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. Người nói: "Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng."

Người đang đi dọc theo biển hồ Galilê, thì thấy ông Simôn với người anh là ông Anrê, đang quăng lưới xuống biển, vì các ông làm nghề đánh cá. Người bảo các ông: "Các anh hãy theo tôi, tôi sẽ làm cho các anh trở thành những kẻ lưới người như lưới cá." Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà đi theo Người.

Đi một quãng nữa, Người thấy ông Giacôbê, con ông Dêbêđê, và người em là ông Gioan. Hai ông này đang vá lưới ở trong thuyền. Người liền gọi các ông. Và các ông bỏ cha mình là ông Dêbêđê ở lại trên thuyền với những người làm công, mà đi theo Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh sống động, mở ra một chương mới, một kỷ nguyên mới trong lịch sử cứu độ. Thánh Mác-cô đã đặt những bước chân đầu tiên của Chúa Giêsu trên con đường công khai rao giảng trong một bối cảnh có phần u ám và đầy kịch tính: "Sau khi ông Gioan bị nộp". Gioan Tẩy Giả, vị tiền hô can đảm, tiếng kêu trong hoang địa, người đã dọn đường cho Chúa đến, giờ đây đã bị quyền lực của bóng tối xiềng xích. Ngọn đèn đã bị che khuất. Tưởng chừng như hy vọng vừa được nhen nhóm đã vội tàn. Nhưng không, chính trong bối cảnh đó, Ánh Sáng đích thực, Ánh Sáng không bao giờ tàn lụi là Đức Giêsu Kitô, đã bắt đầu chiếu rọi. Sự ra đi của Gioan không phải là một sự kết thúc, mà là một sự chuyển giao, một lời chứng cuối cùng để mọi người hướng về Đấng đến sau ông nhưng cao trọng hơn ông. Điều này dạy chúng ta một bài học sâu sắc về sự quan phòng của Thiên Chúa: bóng tối của sự dữ, sự bắt bớ, sự gian ác của con người không bao giờ có thể dập tắt được chương trình yêu thương của Ngài. Khi một cánh cửa đóng lại, Thiên Chúa sẽ mở ra một cánh cửa khác lớn hơn. Ánh sáng Tin Mừng sẽ luôn chiếu soi, ngay cả trong những hoàn cảnh tăm tối nhất của lịch sử và của cuộc đời mỗi chúng ta.

Và lời rao giảng đầu tiên của Chúa Giêsu, lời công bố khai mạc sứ vụ của Ngài, đã vang lên như một tiếng sấm, cô đọng tất cả những gì là cốt lõi nhất: "Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng." Bốn mệnh đề ngắn gọn nhưng chứa đựng một sức nặng ngàn cân. "Thời kỳ đã mãn", chữ "thời kỳ" ở đây không phải là "chronos" - thời gian được đếm bằng ngày, tháng, năm theo lịch của con người, mà là "kairos" - thời điểm của Thiên Chúa, thời điểm của ân sủng, thời điểm quyết định mà toàn bộ lịch sử Cựu Ước đã trông chờ. Tất cả những lời hứa của các ngôn sứ, tất cả những hình bóng, những biểu tượng, tất cả sự mong đợi của dân tộc Israel qua bao thế hệ, nay đã được hoàn tất, đã

đến lúc chín muồi. Thiên Chúa đã không còn nói qua trung gian, mà Ngài đã đến, đã can thiệp một cách trực tiếp và chung cuộc vào lịch sử nhân loại nơi chính con người Đức Giêsu. Lời công bố này cũng là một lời mời gọi khẩn thiết cho mỗi chúng ta hôm nay. Trong cuộc đời của mỗi người, Thiên Chúa cũng ban cho chúng ta những "kairos", những thời điểm ân sủng đặc biệt Ngài viếng thăm, Ngài mời gọi. Đó có thể là một biến cố vui buồn, một cuộc gặp gỡ, một lời nói đánh động, hay chính là những giây phút thinh lặng trước Thánh Thể này. Vấn đề là liệu chúng ta có đủ tỉnh thức để nhận ra và nắm bắt lấy thời điểm của Chúa hay không, hay chúng ta cứ để nó trôi qua trong sự thờ ơ và bận rộn của dòng thời gian "chronos"?

"Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần." Đây là trọng tâm của lời rao giảng. Triều Đại ấy không phải là một vương quốc chính trị, một đế chế trần gian với lãnh thổ, quân đội và quyền lực. Triều Đại Thiên Chúa là sự hiện diện và cai trị của chính tình yêu, công lý, sự thật và bình an của Thiên Chúa trong tâm hồn con người. Triều Đại ấy đã "đến gần", đã trở nên hữu hình và cụ thể nơi con người và hành động của Đức Giêsu. Ngài ở đâu là Nước Trời ở đó. Ngài chữa lành bệnh nhân, tha thứ cho tội nhân, yêu thương người nghèo khó, rao giảng Lời Chân Lý... tất cả đều là những dấu chỉ của một Triều Đại mới đang bắt đầu. Lời mời gọi này thách thức cái nhìn của chúng ta về thế giới. Giữa một thế giới còn quá nhiều bất công, hận thù, gian dối và bạo lực, chúng ta có tin rằng Triều Đại của Thiên Chúa vẫn đang âm thầm lớn lên không? Và quan trọng hơn, chúng ta có đang góp phần xây dựng Triều Đại ấy bằng cách sống theo những giá trị của Tin Mừng trong từng lựa chọn nhỏ bé hằng ngày không? Hay chúng ta đang để cho triều đại của tiền bạc, của quyền lực, của hưởng thụ ích kỷ cai trị cuộc đời mình? Để có thể bước vào Triều Đại ấy, có hai điều kiện không thể thiếu: "Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng." "Sám hối", trong tiếng Hy Lạp là "metanoia", có một ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều so với việc chỉ đơn thuần hối hận về một lỗi lầm. Metanoia là một cuộc cách mạng trong tư duy, một sự thay đổi tận căn trong cách nhìn, cách đánh giá và định hướng toàn bộ cuộc đời. Đó là quay lưng 180 độ lại với con đường cũ của tội lỗi, của sự ích kỷ, của việc lấy mình làm trung tâm, để hướng trọn vẹn về Thiên Chúa. Sám hối không phải là một hành động tiêu cực, chỉ biết dằn vặt trong quá khứ, mà là một hành động tích cực, đầy hy vọng, là phá bỏ con người cũ để Thiên Chúa có thể xây

dựng nên một con người mới. Đó là một quá trình diễn ra suốt đời, đòi hỏi sự chiến đấu không ngừng với những "cái cũ" còn bám rễ trong ta: sự kiêu ngạo, lòng tham, sự lười biếng, những thành kiến, những thói quen xấu... Mỗi lần chúng ta chiến thắng một cơn giận, mỗi lần chúng ta chọn tha thứ thay vì oán ghét, mỗi lần chúng ta can đảm nói sự thật, đó là một lần chúng ta thực thi sự sám hối.

Song song với sám hối là "tin vào Tin Mừng". Tin ở đây không phải là chấp nhận một cách thụ động một hệ thống các chân lý, các giáo điều. Tin là một hành động của con tim, một sự phó thác hoàn toàn bản thân mình cho Đức Giêsu. Tin vào Tin Mừng chính là tin vào Ngài, vì Ngài chính là Tin Mừng sống động của Thiên Chúa Cha. Tin là để cho Lời Ngài thẩm nhập, biến đổi và trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Tin là dám đặt cược cả cuộc đời mình vào Chúa Giêsu, tin rằng con đường Ngài chỉ cho, dù có qua thập giá, mới là con đường dẫn đến sự sống và hạnh phúc đích thực. Trong một thế giới đầy hoài nghi và đề cao chủ nghĩa tương đối, niềm tin của người Kitô hữu trở thành một thách đố, nhưng cũng là một lời chứng hùng hồn. Chúng ta chỉ có thể "tin" khi chúng ta có một mối tương quan cá vị, sâu sắc với Đức Giêsu, một mối tương quan được nuôi dưỡng bằng cầu nguyện, bằng việc lắng nghe Lời Chúa và đặc biệt là bằng sự kết hợp mật thiết với Ngài qua Bí Tích Thánh Thể.

Sau lời công bố mang tính phổ quát, Tin Mừng chuyển sang một cảnh quay cận cảnh, rất cụ thể và đời thường. Chúa Giêsu đi dọc theo biển hồ Galilê, nơi không khí mặn mòi của biển cả hòa quyện với mùi cá và sự càn cù lao động của con người. Ngài không bắt đầu sứ vụ bằng việc đến những trung tâm quyền lực tôn giáo hay chính trị. Ngài đến với con người ngay trong môi trường sống và làm việc của họ. Đây là một hình ảnh thật đẹp về một Thiên Chúa nhập thể, một Thiên Chúa không xa cách, nhưng muốn đồng hành, muốn chia sẻ và muốn đi vào tận cùng những thực tại trần thế của con người. Ngài nhìn thấy Simon và Anrê đang quăng lưới, Giacôbê và Gioan đang vá lưới. Cái nhìn của Chúa Giêsu không phải là một cái nhìn hời hợt, thoáng qua. Đó là một cái nhìn thấu suốt, một cái nhìn đầy yêu thương và tuyển chọn. Ngài nhìn thấy không chỉ những người dân chài lam lũ, mà còn nhìn thấy tiềm năng tông đồ nơi họ. Ngài nhìn thấy khả năng "lưới

người" của những con người đang mải mê "lưới cá". Thiên Chúa luôn nhìn chúng ta như vậy. Ngài nhìn thấy những điều tốt đẹp nhất, những khả năng phi thường ẩn giấu sau những vẻ ngoài tầm thường, yếu đuối của chúng ta. Và rồi, một lời mời gọi được cất lên, đơn sơ mà quyền năng: "Các anh hãy theo tôi".

Lời mời gọi "Hãy theo tôi" là một lời mời gọi triệt để. Nó không phải là lời mời tham gia một câu lạc bộ, học một triết thuyết, hay ủng hộ một phong trào. Nó là một lời mời gọi bước vào một mối tương quan sống động, đi theo một con người. Đi theo Chúa Giêsu có nghĩa là chia sẻ cuộc sống của Ngài, chấp nhận con đường của Ngài, sống những giá trị của Ngài, và cuối cùng là tham dự vào sứ mạng của Ngài. Lời mời gọi này đi kèm với một lời hứa: "Tôi sẽ làm cho các anh trở thành những kẻ lưới người như lưới cá." Chúa Giêsu không chỉ kêu gọi, mà Ngài còn hứa ban cho một căn tính mới, một sứ mạng mới. Từ những con người chỉ biết kéo những con cá ra khỏi nước để chúng chết đi, nay các ông sẽ trở thành những người cộng tác với Chúa, kéo con người ra khỏi biển đời tội lỗi, sự dữ và sự chết, để đưa họ vào sự sống đời đời trong Nước Chúa. Sứ mạng thật cao cả, vượt xa mọi tưởng tượng và khả năng tự nhiên của các ông. Nhưng chính Chúa Giêsu sẽ là người "làm cho" các ông có khả năng đó. Ơn gọi luôn đi đôi với sứ mạng, và Thiên Chúa không bao giờ đòi hỏi điều gì mà không ban ơn trợ giúp. Mỗi người chúng ta, qua Bí Tích Rửa Tội, cũng đã nhận được lời mời gọi "hãy theo Thầy" và được trao cho sứ mạng "lưới người" trong môi trường sống của mình. Chúng ta có ý thức về sứ mạng cao cả đó không?

Điều đáng kinh ngạc nhất chính là sự đáp trả của các môn đệ. "Lập tức hai ông bỏ chài lưới mà đi theo Người." "Lập tức các ông bỏ cha mình... mà đi theo Người." Hai từ "lập tức" được thánh Mác-cô lặp lại như một điệp khúc, nhấn mạnh sự mau mắn, dứt khoát, không một chút do dự, không một lời tính toán hơn thiệt. Chắc chắn có một điều gì đó trong ánh mắt, trong lời nói, trong con người của Đức Giêsu đã tạo ra một sức hút không thể cưỡng lại. Các ông đã nhận ra đây chính là "kairos", là thời điểm quyết định của cuộc đời mình. Và các ông đã dám hành động. Sự đáp trả này đòi hỏi một sự từ bỏ triệt để. Simon và Anrê bỏ "chài lưới" - công việc, sự nghiệp, nguồn sống của cả gia đình. Giacôbê và Gioan còn đi xa hơn, các ông bỏ lại cả

"thuyền", "những người làm công" và đặc biệt là "cha mình". Bỏ lại phương tiện mưu sinh, bỏ lại sự an toàn, và bỏ lại cả mối dây tình cảm thiêng liêng và sâu đậm nhất. Sự từ bỏ này không phải là một sự coi thường gia đình hay công việc, mà là một sự sắp xếp lại các thứ tự ưu tiên trong cuộc sống. Khi đã gặp được viên ngọc quý là Đức Kitô, mọi thứ khác đều trở nên tương đối. Mọi sự ràng buộc, dù là chính đáng nhất, cũng không thể đứng trên tình yêu và lời mời gọi của Thiên Chúa.

Hành trình theo Chúa luôn đòi hỏi những cuộc từ bỏ. Ngày hôm nay, những "tấm lưới", những "con thuyền", những "người cha" nào đang níu chân chúng ta lại? Đó có thể là sự nghiệp mà chúng ta không dám đánh đổi, là tiền tài mà chúng ta tôn thờ, là danh vọng mà chúng ta tìm kiếm. Đó có thể là những thói quen hưởng thụ, sự lười biếng, nỗi sợ hãi dư luận. Đó cũng có thể là những mối quan hệ bất chính, những tình cảm lệch lạc đang giam hãm chúng ta trong tội. Lời Chúa hôm nay là một lời chất vấn thẳng thắn. Chúng ta có dám "lập tức" và "dứt khoát" cắt đứt những gì đang ngăn cản chúng ta đến gần Chúa hơn không? Sự từ bỏ của các môn đệ không phải là một sự mất mát, mà là một cuộc trao đổi vĩ đại. Các ông bỏ lại những thứ hữu hạn để nhận được chính Đấng Vô Hạn. Đích đến của sự từ bỏ không phải là sự trống rỗng, mà là "đi theo Người", là được ở với Chúa, được sống với Chúa và cho Chúa. Đó mới là kho tàng đích thực, là niềm vui và hạnh phúc trọn vẹn mà không ai có thể lấy mất được. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng ta hãy can đảm nhìn lại cuộc đời mình, nhận ra những tiếng gọi yêu thương của Chúa và xin Ngài ban cho chúng ta sự quảng đại và sức mạnh để đáp lại như các môn đệ đầu tiên, để chúng ta cũng có thể trở thành những kẻ "lưới người" cho Nước Trời giữa lòng thế giới hôm nay.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ sự: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu Thánh Thể là nguồn mạch của mọi ơn lành và là Đấng luôn lắng nghe lời chúng ta kêu xin. Trong niềm tin tưởng và phó thác, chúng ta hãy cùng nhau dâng lên Ngài những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã phán: "Thời kỳ đã mãn... Anh em hãy sám hối". Chúng con xin dâng lên Chúa toàn thể Hội Thánh, từ Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục, tu sĩ cho đến mỗi người giáo dân chúng con. Xin cho mọi thành phần trong Hội Thánh luôn nhận ra những thời điểm ân sủng Chúa ban, can đảm thực thi một cuộc "metanoia" - hoán cải sâu xa trong đời sống. Xin cho chúng con biết can đảm từ bỏ những suy nghĩ theo lối thế gian, những hành vi thiếu bác ái, những cơ cấu đã lỗi thời, để Nước Trời của tình yêu, công lý và sự thật được thực sự hiển trị trong tâm hồn, gia đình và cộng đoàn của mỗi chúng con. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã mời gọi: "Hãy tin vào Tin Mừng". Chúng con tha thiết cầu nguyện cho những anh chị em đang phải đối mặt với thử thách, đau khổ, bệnh tật, và những ai đang mất phương hướng, sống trong tuyệt vọng. Xin Chúa, là Tin Mừng Tình Yêu của Chúa Cha, chạm đến tâm hồn họ. Xin ban cho họ sức mạnh để không gục ngã, ban cho họ ánh sáng đức tin để nhận ra sự hiện diện của Chúa ngay trong đêm tối cuộc đời, và ban cho họ niềm hy vọng vững chắc vào tình yêu và quyền năng cứu độ của Chúa. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã gọi các môn đệ đầu tiên khi các ông đang làm việc đời thường. Chúng con xin cầu nguyện cho các bạn trẻ trên khắp thế giới, đặc biệt là trong các giáo xứ của chúng con. Xin Chúa ban cho họ một trái tim nhạy bén để lắng nghe được tiếng Chúa gọi giữa những ồn ào của cuộc sống hôm nay. Xin cho họ có được sự quảng đại và can đảm của các tông đồ xưa, sẵn sàng bỏ lại những "con thuyền" của sự an toàn, những "tấm lưới" của đam mê trần thế, để dấn thân theo Chúa trong ơn gọi thánh hiến hoặc trong đời sống hôn nhân thánh thiện, hầu trở nên những chứng nhân đầy nhiệt huyết cho Tin Mừng. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa sẽ biến các môn đệ thành những kẻ "lưới người". Chúng con xin cầu cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Sau giờ cầu nguyện này, khi trở về với cuộc sống thường nhật, xin cho chúng con ý thức và hăng hái thi hành sứ mạng Chúa trao. Xin cho lời nói của chúng con luôn là lời chân thật và yêu thương, cho hành động của

chúng con luôn tỏa sáng đức ái và sự hy sinh, để cuộc sống của chúng con trở thành một tấm lưới vô hình, thu hút nhiều tâm hồn về cho Chúa, giúp họ nhận biết Ngài là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành từ sâu thẳm trái tim. Cảm tạ Chúa vì đã thương ban cho chúng con được ở lại bên Chúa, trong sự hiện diện đầy yêu thương và bình an của Ngài. Cảm tạ Chúa vì Lời Hằng Sống của Ngài đã một lần nữa được gieo vào tâm hồn chúng con, như một ngọn đèn soi dẫn, một nguồn sức mạnh nâng đỡ. Chúng con đã được nghe lại lời mời gọi tha thiết của Chúa: "Hãy sám hối, hãy tin và hãy theo Thầy". Đó là con đường duy nhất dẫn đến hạnh phúc đích thực, và chúng con khao khát được bước đi trên con đường đó.

Chúng con xin Chúa tha thứ cho những chia trí, những thiếu sót, những lúc tâm hồn chúng con còn lang thang theo những bận tâm của thế gian trong giờ chầu này. Xin tình yêu của Chúa thanh tẩy và lấp đầy mọi yếu đuối của chúng con. Giờ đây, chúng con xin dâng phó trong tay Chúa tất cả cuộc đời chúng con: gia đình, công ăn việc làm, những niềm vui, nỗi buồn, những dự định cho tương lai và cả những gánh nặng chúng con đang mang. Xin Chúa chúc lành và thánh hóa tất cả.

Khi chúng con trở về với cuộc sống đời thường, xin Chúa tiếp tục ở lại với chúng con. Xin cho sự kết hợp với Chúa nơi Thánh Thể hôm nay được kéo dài trong từng giây phút của cuộc sống chúng con. Xin giúp chúng con can đảm vác thập giá mình hằng ngày mà theo Chúa. Xin cho chúng con biết nhận ra Chúa đang hiện diện nơi những người anh em chúng con gặp gỡ, đặc biệt là những người nghèo khổ, bị bỏ rơi, để chúng con có thể phục vụ họ như phục vụ chính Chúa.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là người đã đáp lời "Xin Vâng" một cách trọn vẹn nhất. Xin Mẹ dạy chúng con biết lắng nghe và thực hành Lời Chúa với một trái tim khiêm tốn và quảng đại. Xin Mẹ đồng hành với chúng con trên mọi

nẻo đường, để chúng con luôn trung thành với lời mời gọi của Con Mẹ cho đến cùng. Chúng con dâng tất cả những ý nguyện này, nhờ lời chuyển cầu của Mẹ, lên Chúa Giêsu, Con Mẹ, là Thiên Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Hai, ngày 26 tháng 1 – Thánh Timôthê và Titô, Giám mục (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Lc 10, 1-9

THẦY SAI ANH EM ĐI NHƯ NHỮNG SỨ GIẢ BÌNH AN GIỮA LÒNG THẾ GIỚI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa đang hiện diện uy nghi và sống động nơi Bí tích Tình Yêu này. Trong thinh lặng của ngôi thánh đường, chúng con tìm về bên Chúa như một nơi ẩn náu bình an, một nguồn mạch yêu thương vô tận. Chúng con dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn, trí khôn, và những gánh nặng của cuộc sống chúng con. Chúng con đến đây không chỉ để tìm kiếm sự an ủi cho riêng mình, nhưng còn để lắng nghe tiếng Chúa, để được Chúa dạy dỗ, và để được Chúa sai đi, như Chúa đã sai bảy mươi hai môn đệ năm xưa.

Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con chiêm ngắm một vị Thiên Chúa đã tự nguyện trở nên bé nhỏ, mong manh, dễ bị tổn thương vì yêu thương nhân loại. Chúa đã không dùng quyền năng để cai trị, nhưng đã dùng tình yêu để phục vụ. Chúa đã không ở trên ngai cao để phán xét, nhưng đã hạ mình xuống tận cùng thân phận con người để đồng hành và cứu độ. Giờ đây, cũng chính vị Thiên Chúa ấy đang mời gọi mỗi người chúng con bước ra khỏi sự an toàn của bản thân, vượt qua những nỗi sợ hãi và ích kỷ, để lên đường loan báo Tin Mừng.

Thế giới hôm nay là một cánh đồng bao la. Trên cánh đồng ấy, có những bông lúa đã chín vàng, trĩu nặng hạt, đang khao khát được gặt hái. Đó là những tâm hồn đang khao khát chân lý, những con người đang mỏi mòn tìm kiếm tình yêu và ý nghĩa cuộc sống. Nhưng trên cánh đồng ấy cũng có đầy cỏ dại, gai góc và sỏi đá. Đó là sự dửng dưng, vô cảm, là nền văn hóa của sự loại trừ và hưởng thụ, là những bất công, hận thù đang bóp nghẹt sự sống và niềm hy vọng. Giữa một thế giới như thế, Chúa vẫn tha thiết mời gọi: “Lúa chín đầy đồng mà thợ gặt lại ít. Vậy anh em hãy xin Chủ mùa gặt sai thợ ra gặt lúa về.”

Lạy Chúa, chúng con có là ai mà dám trở thành thợ gặt của Chúa? Chúng con yếu đuối, bất toàn, và nhiều khi còn chìm đắm trong tội lỗi. Chúng con sợ hãi trước những con sói dữ của thế gian: sợ bị chỉ trích, sợ bị hiểu lầm, sợ bị thua thiệt, sợ phải hy sinh. Nhưng Chúa đã nói với chúng con: “Hãy đi! Nay Thầy sai anh em đi như chiên con vào giữa bầy sói.” Chúa không sai chúng con đi bằng sức mạnh của gươm đao hay quyền lực trần thế, nhưng bằng sự hiền lành, khiêm nhường và phó thác của những con chiên. Sức mạnh của chúng con chính là sự hiện diện của Chúa ở cùng.

Trong giờ cầu nguyện thánh thiêng này, xin Chúa ban Thánh Thần của Ngài đến thánh hóa và biến đổi chúng con. Xin cho chúng con có được đôi mắt của Chúa để nhìn thấy cánh đồng truyền giáo đang mở ra trước mắt. Xin cho chúng con có được trái tim của Chúa để thổn thức trước nỗi đau và niềm khao khát của anh chị em mình. Xin cho chúng con có được đôi tai nhạy bén để lắng nghe và chiêm ngắm Lời Chúa, để Lời Chúa trở thành ánh sáng, thành sức mạnh, và thành la bàn chỉ đường cho cuộc đời chúng con. Xin cho giờ cầu nguyện này trở thành một buổi tiệc Lời Chúa, nơi chúng con được nuôi dưỡng, được chữa lành, và được trang bị để sẵn sàng lên đường làm chứng cho tình yêu của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang quỳ đây trước Thánh Nhan Chúa, trong sự thinh lặng đầy yêu thương và kính thờ. Con không biết nói gì hơn ngoài hai tiếng “Lạy Chúa”. Trong hai tiếng ấy, con gói trọn tất cả con người của con: một tâm hồn bé nhỏ, một trái tim khao khát, một thân phận mỏng giòn và một niềm tin tưởng vô bờ vào lòng thương xót của Chúa. Con thờ lạy Chúa, Đấng là Alpha và Ômêga, là khởi nguyên và cùng tận của mọi loài. Con thờ lạy Chúa, vì Chúa là Thiên Chúa, là Đấng Hằng Hữu, là nguồn mạch của mọi sự tốt lành và thánh thiện. Con thờ lạy Chúa, không phải vì những gì Chúa ban cho con, nhưng vì chính Chúa là Chúa, Đấng đáng muôn lời chúc tụng tôn vinh.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chiêm ngắm Chúa ẩn mình trong tấm bánh nhỏ bé, con cảm nhận được một tình yêu vô biên, một sự khiêm hạ đến tột cùng. Chúa đã có thể đến với thế gian trong vinh quang và quyền uy

của một vị Thiên Chúa, nhưng Chúa đã chọn con đường bé nhỏ, âm thầm. Chúa đã chọn máng cỏ Bêlem, chọn cuộc sống lao động ẩn dật ở Nadarét, chọn những bước chân trần trên khắp nẻo đường Palestin, và cuối cùng, Chúa đã chọn Thập giá, chọn cái chết nhục nhằn nhất để nói với con rằng Chúa yêu con. Và tình yêu ấy vẫn chưa dừng lại, Chúa đã chọn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí tích Thánh Thể. Chúa ở đây, không phải như một kỷ vật vô tri, nhưng là một sự hiện diện sống động, đang yêu thương, đang lắng nghe, và đang chờ đợi con.

Lạy Chúa, con dâng lên Chúa tâm hồn con đây, một tâm hồn còn nhiều ngổn ngang, bừa bộn. Có những góc tối mà con sợ ánh sáng của Chúa chiếu vào. Có những vết thương mà con cố che giấu không dám để Chúa chạm đến. Có những đam mê và quyến luyến trần tục đang trói buộc con, làm con xa rời Chúa. Con dâng lên Chúa cả những nỗi sợ hãi, những lo âu, những gánh nặng đang đè trên vai. Con sợ sự yếu đuối của bản thân. Con lo cho tương lai. Con mệt mỏi vì những cuộc chiến đấu nội tâm và những thử thách bên ngoài. Xin Chúa nhìn đến con trong thân phận khốn cùng này. Xin Chúa đừng chấp tội con, nhưng xin lấy tình yêu của Chúa mà bao bọc, tha thứ và chữa lành cho con. Con tin rằng, chỉ một ánh nhìn của Chúa cũng đủ để thanh tẩy tâm hồn con, chỉ một lời của Chúa cũng đủ để xua tan mọi bóng tối, chỉ một cái chạm của Chúa cũng đủ để biến đổi cuộc đời con.

Trong giờ phút này, con không xin gì cho riêng con, nhưng con muốn tĩnh lặng để nghe Chúa nói. Như xưa Chúa đã gọi các môn đệ, xin hãy gọi tên con. Như xưa Chúa đã dạy dỗ họ, xin hãy mở lòng trí con để con hiểu được Lời Chúa. Như xưa Chúa đã sai họ ra đi, xin hãy ban cho con lửa nhiệt thành của Chúa Thánh Thần. Con muốn trái tim con cùng nhịp đập với trái tim Chúa, muốn đôi mắt con cùng hướng nhìn về cánh đồng truyền giáo mà Chúa đang thao thức. Xin biến con thành khí cụ trong tay Chúa, một khí cụ bé nhỏ, đơn sơ, nhưng sẵn sàng để Chúa sử dụng cho vinh quang của Chúa và cho phần rỗi của các linh hồn. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con yêu mến Chúa và con tín thác hoàn toàn vào Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Lc 10, 1-9)

Khi ấy, Chúa Giêsu chỉ định bảy mươi hai người khác, và sai các ông cứ từng hai người một đi trước, vào tất cả các thành, các nơi mà chính Người sẽ đến. Người bảo các ông: "Lúa chín đầy đồng mà thợ gặt lại ít. Vậy anh em hãy xin Chủ mùa gặt sai thợ ra gặt lúa về. Hãy đi! Nay Thầy sai anh em đi như chiên con vào giữa bầy sói. Đừng mang theo túi tiền, bao bị, giày dép. Cũng đừng chào hỏi ai dọc đường. Vào bất cứ nhà nào, trước tiên hãy nói: 'Bình an cho nhà này!' Nếu ở đó, có ai đáng hưởng bình an, thì bình an của anh em sẽ ở lại với người ấy; bằng không thì bình an đó sẽ trở lại với anh em. Hãy ở lại nhà đó, ăn uống những gì họ có, vì làm thợ thì đáng được trả công. Đừng đi hết nhà nọ đến nhà kia. Vào bất cứ thành nào mà được người ta tiếp đón, thì cứ ăn những gì người ta dọn cho anh em. Hãy chữa lành những người đau yếu trong thành, và nói với họ: 'Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần các ông.'"

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không chỉ là một trình thuật về việc Chúa Giêsu sai phái bảy mươi hai môn đệ đi truyền giáo. Hơn thế nữa, đây là một bức tranh sống động về trái tim của Thiên Chúa, một lời mời gọi khẩn thiết và cũng là một bản hiến chương cho mọi người Kitô hữu thuộc mọi thời đại. Mỗi lời, mỗi hình ảnh Chúa dùng đều chất chứa một chiều sâu thần học và một tính hiện thực cấp bách, mời gọi chúng ta phải dừng lại, lắng đọng và để cho Lời Chúa chất vấn cuộc đời mình.

Trước hết, Chúa Giêsu bắt đầu bằng một cái nhìn bao quát đầy thao thức: "Lúa chín đầy đồng mà thợ gặt lại ít". Đây không phải là một nhận định bi quan, mà là một tiếng kêu cấp bách phát xuất từ một trái tim đầy lòng thương xót. "Lúa chín đầy đồng" là hình ảnh của một nhân loại đang ở trong thời điểm quyết định. "Chín" có nghĩa là đã sẵn sàng, đã đến lúc, không thể trì hoãn hơn nữa. Chúa Giêsu nhìn thấy trong đám đông dân chúng không phải là một khối người vô danh, nhưng là từng tâm hồn đang khao khát, từng cuộc đời đang mòn mỏi kiếm tìm. Họ khao khát sự thật, khao khát tình yêu, khao khát được chữa lành, khao khát một ý nghĩa cho cuộc sống. Họ giống như những bông lúa đã trĩu nặng hạt, chỉ chờ có người đến gặt, nếu không chúng sẽ mục nát và rơi rụng cách vô ích. Ngày hôm nay cũng vậy, cánh

đồng thể giới vẫn bao la và lúa vẫn đang chín rộ. Giữa những ồn ào của chủ nghĩa vật chất, giữa sự bành trướng của nền văn hóa sự chết, vẫn có biết bao tâm hồn đang âm thầm khao khát Thiên Chúa. Họ có thể là người hàng xóm của chúng ta, đồng nghiệp của chúng ta, thậm chí là những người thân trong gia đình chúng ta. Họ đang "chín" trong nỗi đau của sự cô đơn, trong sự thất vọng của những cuộc tình tan vỡ, trong sự vô nghĩa của một cuộc sống chỉ biết hưởng thụ. Chúa nhìn thấy tất cả và trái tim Ngài thổn thức.

Nhưng đối lập với sự bao la của cánh đồng là sự ít ỏi của thợ gặt. "Thợ gặt lại ít". Tại sao lại ít? Có phải vì Chúa không kêu gọi đủ người không? Chắc chắn là không. Lời mời gọi của Chúa vẫn luôn vang lên, nhưng có lẽ nhiều người đã không nghe thấy, hoặc đã giả vờ không nghe thấy. Sự ít ỏi này là một lời trách móc nhẹ nhàng, một sự chất vấn lương tâm của mỗi chúng ta. Phải chăng chúng ta quá bận rộn với "mùa gặt" của riêng mình – mùa gặt tiền tài, danh vọng, lạc thú – đến nỗi chúng ta không còn thời gian và tâm trí cho mùa gặt của Nước Trời? Phải chăng chúng ta quá sợ hãi, quá tính toán, quá lo cho sự an toàn của bản thân đến nỗi không dám dấn thân vào một công việc đầy bất trắc và đòi hỏi hy sinh? Trước tình trạng khẩn cấp này, giải pháp đầu tiên Chúa đưa ra không phải là một kế hoạch hành động, mà là một lời mời gọi cầu nguyện: "Vậy anh em hãy xin Chủ mùa gặt sai thợ ra gặt lúa về". Điều này cho thấy công cuộc truyền giáo trước hết và trên hết là công trình của Thiên Chúa. Ngài là "Chủ mùa gặt". Chúng ta chỉ là những người thợ. Vai trò của chúng ta là cộng tác, nhưng sự thành công của mùa gặt hoàn toàn lệ thuộc vào ân sủng của Ngài. Cầu nguyện cho ơn gọi, cho các nhà truyền giáo, không phải là một việc làm thêm, mà là nhiệm vụ hàng đầu của mỗi Kitô hữu. Lời cầu nguyện này cũng là một hành vi khiêm tốn, nhìn nhận rằng chúng ta không thể làm gì nếu không có Chúa, và chính lời cầu nguyện ấy sẽ biến đổi tâm hồn chúng ta, làm cho chúng ta trở nên sẵn sàng hơn để đáp lại tiếng Chúa gọi, để chính chúng ta trở thành những người thợ mà chúng ta đang cầu xin.

Sau khi đặt nền tảng trên cầu nguyện, Chúa Giêsu bắt đầu đưa ra những chỉ thị cụ thể cho người môn đệ. Lệnh truyền đầu tiên thật dứt khoát: "Hãy đi!". Đây là một mệnh lệnh thúc đẩy chúng ta ra khỏi chính mình, ra khỏi những không gian quen thuộc, những nhà thờ ẩm cúng, những cộng

đoàn an toàn. Tin Mừng không phải là một kho báu để cất giữ, mà là một ngọn lửa để lan truyền. Người Kitô hữu tự bản chất là một nhà truyền giáo, một người được sai đi. Nếu chúng ta không "đi", chúng ta sẽ trở thành một ao nước tù đọng. Sứ mạng này không dành riêng cho các linh mục, tu sĩ, mà cho tất cả những ai đã lãnh nhận bí tích Rửa Tội. Mỗi người chúng ta đều được sai đến một "cánh đồng" cụ thể: gia đình, trường học, công sở, khu phố.

Nhưng Chúa không chỉ sai chúng ta đi, Ngài còn cho chúng ta biết thân phận của người được sai: "Này Thầy sai anh em đi như chiên con vào giữa bầy sói". Hình ảnh này thật đáng sợ và dường như phi lý. Ai lại đưa những con chiên yếu ớt vào giữa bầy sói hung dữ? Nhưng đây chính là nghịch lý của Tin Mừng, là con đường của Thiên Chúa. Người môn đệ của Chúa Giêsu không đi vào thế gian bằng sức mạnh của quyền lực, của sự áp đặt, của lý luận sắc bén hay của sự khôn ngoan trần thế. Sức mạnh của họ là sự hiền lành, khiêm nhường, kiên nhẫn và một tình yêu sẵn sàng tha thứ, thậm chí sẵn sàng chịu chết. "Bầy sói" của thế gian – sự gian dối, hận thù, bạo lực, ích kỷ – sẽ không bị khuất phục bởi một "con sói" khác mạnh hơn, nhưng chỉ có thể được cảm hóa và biến đổi bởi sự dịu dàng và tình yêu vô vị lợi của một "con chiên". Đây là một sự lựa chọn triệt để đi ngược lại với logic của thế gian. Làm một con chiên giữa bầy sói có nghĩa là chấp nhận bị hiểu lầm, bị chống đối, bị thiệt thòi. Nhưng đó chính là con đường mà Chúa Giêsu, Chiên Thiên Chúa, đã đi trước. Sức mạnh của người môn đệ không nằm ở nơi bản thân, mà ở nơi Đấng đã sai họ đi, Đấng luôn đồng hành và bảo vệ họ.

Để có thể sống thân phận của một "con chiên", người môn đệ cần phải có một hành trang đặc biệt, hay nói đúng hơn là một sự "thiếu vắng" hành trang: "Đừng mang theo túi tiền, bao bị, giày dép". Mỗi vật dụng này đều mang một ý nghĩa biểu tượng sâu sắc. "Túi tiền" tượng trưng cho sự an toàn về vật chất, sự cậy dựa vào tiền bạc. Người môn đệ phải học cách tin tưởng vào sự quan phòng của Thiên Chúa, Đấng chăm lo cho chim trời và hoa huệ ngoài đồng. Khi đôi tay không vướng bận túi tiền, nó mới rảnh rang để nắm lấy tay Chúa và để chia sẻ cho người khác. "Bao bị" tượng trưng cho những hành lý công kênh, những kế hoạch cá nhân, những kiến thức

và thành kiến của bản thân. Người môn đệ phải ra đi với một tâm hồn nhẹ nhàng, thanh thoát, sẵn sàng đón nhận những điều mới mẻ, sẵn sàng để cho Chúa Thánh Thần hướng dẫn chứ không phải theo những dự tính đã được lập trình sẵn. "Giày dép" tượng trưng cho sự tiện nghi, sự bảo vệ của thế gian. Ra đi với đôi chân trần là chấp nhận sự khó khăn, vất vả của con đường, là sẵn sàng để cho đôi chân mình bị lấm bẩn bùn đất của cuộc đời, là đồng cảm và chia sẻ với những người nghèo khổ nhất. Sự từ bỏ triệt để này không phải là một hình thức khổ hạnh ép buộc, mà là một điều kiện tất yếu để người môn đệ có thể hoàn toàn tự do cho sứ mạng. Khi không còn cậy dựa vào bất cứ điều gì của trần thế, họ mới có thể cậy dựa hoàn toàn vào một mình Thiên Chúa, và chính lúc đó, họ trở nên mạnh mẽ nhất.

Sự khẩn cấp của sứ mạng còn được nhấn mạnh qua chỉ thị: "Cũng đừng chào hỏi ai dọc đường". Lời dạy này không có ý khuyên chúng ta trở nên bất lịch sự, nhưng là một lời nhắc nhở về sự tập trung và tính ưu tiên. Sứ điệp Nước Trời là một tin tức khẩn cấp, không thể bị trì hoãn bởi những câu chuyện phiếm hay những mối bận tâm thứ yếu. Trong một thế giới đầy những điều gây xao lãng, người môn đệ phải biết đâu là điều cốt lõi. Họ phải có một sự tập trung cao độ vào mục tiêu của mình, đó là mang Tin Mừng bình an đến cho mọi người. Sự khẩn cấp này đòi hỏi một sự dứt khoát trong lựa chọn và một sự kiên định trên hành trình.

Vậy, người môn đệ phải mang gì đến cho thế gian? Món quà đầu tiên và quan trọng nhất chính là sự bình an: "Vào bất cứ nhà nào, trước tiên hãy nói: 'Bình an cho nhà này!'". Sự bình an (Shalom) theo Kinh Thánh không chỉ là sự vắng bóng chiến tranh hay xung đột. Đó là một trạng thái viên mãn, hài hòa, là ơn phúc của Thiên Chúa, là sự trọn vẹn của sự sống. Người môn đệ không mang đến một học thuyết hay một hệ thống luân lý, nhưng mang đến chính sự hiện diện của Thiên Chúa bình an. Lời chào bình an không phải là một công thức xã giao, mà là một hành vi thánh thiêng, một lời cầu nguyện mang sức mạnh biến đổi. Khi người môn đệ trao ban bình an, họ đang thông truyền chính sự bình an của Đức Kitô Phục Sinh. Và sự bình an này sẽ ở lại với những tâm hồn thiện chí, những "người đáng hưởng bình an". Điều này cũng cho thấy, Tin Mừng không thể bị áp đặt, nó cần sự tự do đón nhận của con người.

Cùng với việc trao ban bình an là một thái độ sống khiêm hạ và hội nhập: "Hãy ở lại nhà đó, ăn uống những gì họ có... Đừng đi hết nhà nọ đến nhà kia". Người môn đệ không phải là một vị khách sang trọng, kén cá chọn canh, hay một người đi khảo sát từ xa. Họ phải trở thành một phần của cộng đoàn mà họ đến. Họ phải chia sẻ cuộc sống thường ngày với người dân, ăn chung một mâm, uống chung một chén nước. Đây là con đường nhập thể của chính Chúa Giêsu. Chỉ khi sống gần gũi, đồng bàn, chia sẻ niềm vui và nỗi buồn, người môn đệ mới có thể thực sự thấu hiểu và yêu thương đoàn chiên. Sự ổn định "ở lại một nhà" cũng nói lên lòng kiên trì và sự trung thành trong sứ mạng, chứ không phải là một sự tìm kiếm chỗ ở tốt hơn, tiện nghi hơn.

Cuối cùng, sứ điệp Tin Mừng được thể hiện qua hai hành động song song: lời nói và việc làm. "Hãy chữa lành những người đau yếu trong thành, và nói với họ: 'Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần các ông'". Việc chữa lành đi trước lời rao giảng. Lòng thương xót phải được thể hiện qua những hành động cụ thể. "Chữa lành" ở đây không chỉ giới hạn ở những phép lạ thể xác, mà còn là chữa lành những vết thương tâm hồn, hàn gắn những đổ vỡ trong gia đình, an ủi người sầu khổ, bệnh vực người yếu thế. Khi con người cảm nhận được tình thương của Thiên Chúa một cách cụ thể qua hành động của người môn đệ, họ sẽ mở lòng ra để đón nhận lời rao giảng. Và nội dung cốt lõi của lời rao giảng ấy thật đơn giản nhưng vô cùng mạnh mẽ: "Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần". Điều này có nghĩa là Thiên Chúa không còn ở đâu xa xôi trên trời cao, nhưng Ngài đã đến gần, đang ở giữa chúng ta. Tình yêu của Ngài đang hành động, sự cứu độ của Ngài đang ở trong tầm tay. Đây là Tin Mừng lớn nhất, là niềm hy vọng cho toàn thể nhân loại.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chiêm ngắm lại những lời dạy của Chúa, chúng con thấy mình còn quá xa với mẫu gương người môn đệ mà Chúa mong muốn. Xin Chúa tha thứ cho những lần chúng con đã thờ ơ trước cánh đồng truyền giáo, những lần chúng con đã sợ hãi, tính toán, và khép lòng mình lại. Xin cho Lời Chúa hôm nay thấm đẫm tâm hồn chúng con, biến đổi chúng con từ bên trong, để chúng con can đảm "đi", can đảm sống như những "con chiên" hiền lành, can đảm từ bỏ những gì cản bước

chúng con, và can đảm trao ban bình an cùng ơn chữa lành của Chúa cho thế giới. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, Đấng là Chủ của mùa gặt Nước Trời, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã dạy chúng con: "Lúa chín đầy đồng mà thợ gặt lại ít". Chúng con xin dâng lên Chúa thế giới hôm nay, một thế giới vừa khao khát Chúa lại vừa chối từ Chúa. Xin Chúa mở rộng con mắt đức tin của chúng con, để chúng con không chỉ nhìn thấy những thách đố và khó khăn, mà còn nhận ra những cánh đồng lúa đang chín vàng, những tâm hồn đang âm thầm tìm kiếm Chúa trong nỗi cô đơn và tuyệt vọng. Xin ban cho chúng con trái tim mục tử của Chúa, một trái tim biết thổn thức và chạnh lòng thương xót trước đoàn chiên không người chăn dắt. Xin cho chúng con đừng bao giờ thờ ơ hay vô cảm trước nỗi đau của nhân loại, nhưng biết cầu nguyện không ngừng, để Chúa sai thêm nhiều thợ gặt nhiệt thành ra đi loan báo Tin Mừng Tình Thương.

Chúa đã sai chúng con đi "như chiên con vào giữa bầy sói" và dặn dò "đừng mang theo túi tiền, bao bì, giày dép". Lạy Chúa, chúng con thú nhận sự yếu đuối và sợ hãi của chúng con. Chúng con sợ bị thiệt thòi, sợ bị chống đối, sợ phải mất đi sự an toàn và tiện nghi. Chúng con thường cậy dựa vào sức riêng, vào tiền bạc, và vào sự khôn ngoan của người đời hơn là vào quyền năng của Chúa. Giờ đây, chúng con tha thiết nài xin Chúa, xin ban cho chúng con sức mạnh của sự khó nghèo và tinh thần phó thác. Xin giải thoát chúng con khỏi mọi quyến luyến vật chất và những lo toan trần thế, để chúng con có thể ra đi với đôi tay rộng mở và một tâm hồn tự do, chỉ biết cậy dựa vào một mình Chúa là gia nghiệp và là kho tàng vĩnh cửu.

Chúa đã dạy chúng con: "Vào bất cứ nhà nào, trước tiên hãy nói: 'Bình an cho nhà này!'". Lạy Chúa là Hoàng Tử Bình An, thế giới chúng con đang sống thiếu vắng bình an trầm trọng. Bình an trong tâm hồn bị xáo trộn bởi lo âu và tội lỗi. Bình an trong gia đình bị rạn nứt bởi ích kỷ và hiểu lầm. Bình an giữa các quốc gia bị đe dọa bởi chiến tranh và hận thù. Xin Chúa

biến đổi chúng con thành những khí cụ bình an đích thực của Chúa. Xin đặt lời bình an của Chúa trên môi miệng chúng con, và xin đổ đầy bình an của Chúa trong tâm hồn chúng con, để chúng con có thể lan tỏa sự bình an ấy đến mọi nơi chúng con đi qua, bắt đầu từ chính những người thân cận nhất.

Chúa đã truyền cho các môn đệ: "Hãy chữa lành những người đau yếu... và nói với họ: 'Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần các ông'". Lạy Chúa Giêsu, Đấng chữa lành đầy quyền năng, xin cho sứ điệp của chúng con không bao giờ là những lời nói suông, nhưng luôn đi kèm bằng những hành động yêu thương cụ thể. Xin cho chúng con biết cúi xuống để băng bó những vết thương thể xác và tâm hồn của anh chị em mình, biết chia sẻ cơm áo cho người nghèo đói, biết an ủi người sầu khổ, và biết đồng hành với những ai đang bị bỏ rơi. Xin cho chính cuộc sống yêu thương và phục vụ của chúng con trở thành một lời chứng hùng hồn nhất về Triều Đại Tình Yêu của Chúa đang hiện diện và hành động giữa lòng thế giới hôm nay.

Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân sâu sắc vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được tình yêu Chúa biến đổi. Mỗi giây phút bên Chúa là một hồng ân quý giá, giúp chúng con tìm lại được sự bình an, định hướng lại cuộc đời và kín múc được sức mạnh thiêng liêng cho cuộc hành trình dương thế.

Khi trở về với cuộc sống đời thường, chúng con mang theo trong lòng lời mời gọi của Chúa: "Hãy đi!". Chúa không muốn chúng con giữ lại những ơn lành này cho riêng mình, nhưng muốn chúng con trở thành những kênh thông truyền tình yêu và lòng thương xót của Chúa cho thế giới. Chúa sai chúng con trở về với gia đình, với cộng đoàn, với nơi làm việc, để biến những môi trường ấy thành những "cánh đồng" nơi hạt giống Tin Mừng được gieo vãi.

Lạy Chúa, chúng con biết rằng sứ mạng này vượt quá sức của chúng con. Nhưng chúng con tin tưởng vào lời Chúa hứa sẽ ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Xin Chúa tiếp tục đồng hành, hướng dẫn và nâng đỡ chúng con. Xin cho sự kết hợp mật thiết với Chúa nơi Thánh Thể mỗi ngày trở thành nguồn lương thực nuôi dưỡng chúng con trên đường. Xin cho Lời Chúa mà chúng con đã suy niệm hôm nay không ngừng vang vọng trong tâm trí, thôi thúc chúng con hành động, và trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và việc làm của chúng con. Xin giúp chúng con can đảm sống như những "con chiên" hiền lành, biết dùng tình yêu để thắng vượt hận thù, dùng sự khiêm nhường để chinh phục kiêu ngạo, và dùng sự tha thứ để chữa lành những chia rẽ.

Chúng con xin phó dâng sứ mạng của mỗi người chúng con trong tay Mẹ Maria, Nữ Vương các Tông Đồ và là ngôi sao dẫn đường cho công cuộc truyền giáo. Xin Mẹ dạy chúng con biết thưa tiếng "Xin Vâng" một cách trọn vẹn như Mẹ, biết mau mắn lên đường đem Chúa đến cho người khác như Mẹ, và biết âm thầm cộng tác vào chương trình cứu độ của Thiên Chúa.

Giờ đây, trước khi lãnh nhận phép lành Thánh Thể, chúng con xin dâng chính bản thân chúng con cho Chúa. Xin biến chúng con thành những tấm bánh được bẻ ra và trao đi cho sự sống của thế gian, để qua cuộc đời chúng con, nhiều người sẽ nhận biết, yêu mến và tôn thờ Chúa, là Thiên Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Ba, ngày 27 tháng 1 – Thánh Angela Merici, Trinh nữ (Lễ Nhớ Tùy Chọn)

Tin Mừng: Mc 3, 31-35

AI THI HÀNH THÁNH Ý THIÊN CHÚA, NGƯỜI ẤY LÀ ANH EM, CHỊ EM, LÀ MẸ TÔI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng đầy yêu thương của ngôi nhà thờ này, chúng con tìm về bên Chúa, Đấng là nguồn mạch mọi ơn lành, là trung tâm của cuộc đời chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn, trí khôn, và cả những gánh nặng, những lo toan, những niềm vui và hy vọng của chúng con trong cuộc sống hằng ngày. Giờ đây, trước sự hiện diện uy nghi và dịu dàng của Chúa nơi Bí tích Tình Yêu, chúng con cảm nhận sâu sắc sự nhỏ bé và bất xứng của mình. Tuy nhiên, chính tình yêu vô biên của Chúa đã kéo chúng con lại gần, để chúng con được ở lại trong vòng tay âu yếm của Ngài, được sưởi ấm bởi hơi thở của Ngài và được lắng nghe Lời Hằng Sống của Ngài.

Chúng con tụ họp nơi đây, quây quần bên Thánh Thể Chúa, như đám đông dân chúng ngày xưa đã ngồi quanh Chúa để nghe lời giảng dạy. Chúng con khao khát được thuộc về Chúa, không chỉ bằng danh xưng là Kitô hữu, mà bằng cả một cuộc đời sống động, một con tim luôn thao thức tìm kiếm và thi hành Thánh ý Ngài. Giữa thế giới đầy biến động, giữa những mối tương quan phức tạp của xã hội, gia đình và bản thân, chúng con thường bị lạc lối. Chúng con dễ dàng định nghĩa mình và người khác bằng những mối liên hệ huyết thống, bằng địa vị xã hội, bằng tài sản vật chất. Chúng con quên mất rằng, mối dây liên kết cao quý và bền chặt nhất chính là mối dây liên kết thiêng liêng với Chúa và với nhau trong cùng một gia đình của Thiên Chúa.

Trong giờ chầu này, xin Chúa Thánh Thần soi sáng cho chúng con, giúp chúng con mở rộng cõi lòng để Lời Chúa thấm nhập và biến đổi. Xin cho chúng con can đảm nhìn lại đời sống mình, để nhận ra đâu là những lúc chúng con còn đứng "bên ngoài", còn để cho những lo toan thế sự, những

tính toán cá nhân ngăn cản chúng con đến thật gần với Chúa. Xin cho chúng con nhận ra được lời mời gọi của Chúa, một lời mời gọi vượt lên trên mọi ràng buộc của máu mủ, để bước vào một gia đình mới, gia đình của những người con luôn lắng nghe và thực thi ý muốn của Cha trên trời. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy nói với chúng con, vì chúng con đang lắng nghe. Xin hãy biến đổi chúng con, để sau giờ chiều này, chúng con ra về với một quyết tâm mới: sống trọn vẹn tự cách là anh chị em và là mẹ của Chúa ngay giữa lòng đời. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện sống động trước mắt chúng con, con thờ lạy Chúa, con tin kính Chúa, con yêu mến Chúa. Trong sự thinh lặng này, con không biết nói gì hơn ngoài việc để cho trái tim con được ở lại trong sự hiện diện của Chúa. Con như đứa trẻ nhỏ ngồi nép mình bên người cha hiền, chẳng cần nói năng, chỉ cần cảm nhận hơi ấm và sự an toàn tuyệt đối. Chúa ơi, thế giới ngoài kia sao ồn ào quá! Những tiếng nói của danh vọng, của tiền bạc, của những đam mê ích kỷ cứ mãi vang vọng trong tâm trí con, kéo con ra khỏi Chúa. Nhiều lúc con tưởng rằng mình đang tìm kiếm Chúa, nhưng thật ra con lại đang đứng "bên ngoài" như những người thân của Chúa trong bài Tin Mừng, tìm Chúa với những ý định riêng, muốn kéo Chúa vào trong kế hoạch của cuộc đời con, thay vì để đời con được nằm trọn trong kế hoạch yêu thương của Chúa.

Con xin lỗi Chúa. Con xin lỗi vì đã nhiều lần tự cho mình cái quyền được hiểu Chúa, được phán xét đường lối của Chúa, trong khi con lại không dành đủ thời gian để ngồi lại bên Chúa, để lắng nghe nhịp đập của Trái Tim Chúa. Con đã xây nên những bức tường thành kiến, những định kiến về gia đình, về bổn phận, và con đóng khung Chúa trong những bức tường đó. Con nghĩ rằng chỉ cần chu toàn những lễ luật bên ngoài là đủ để làm môn đệ của Chúa, mà quên mất điều cốt lõi Chúa tìm kiếm nơi con: một con tim biết lắng nghe và một đôi tay sẵn sàng thực thi Thánh ý Cha.

Giờ đây, lạy Chúa, con không xin gì hơn là xin cho con được thật sự "ở lại". Ở lại trong tình yêu của Chúa. Ở lại trong sự thinh lặng của Thánh Thể. Xin cho ánh mắt của Chúa xuyên thấu tâm hồn con, đốt cháy đi những

gì là giả dối, những gì là cần cỗi, những gì ngăn cản con đến với Chúa. Xin cho con được trở nên như mảnh đất tốt, sẵn sàng đón nhận hạt giống Lời Chúa. Xin dạy con biết giá trị của việc "ngồi quanh Chúa", biết đặt Chúa làm trung tâm, để mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của con đều khởi đi từ Chúa và quy hướng về Chúa. Con chẳng có gì đáng dâng lên, chỉ có một con tim yếu đuối và một lòng khao khát được thuộc về Chúa trọn vẹn. Xin Chúa nhận lấy và biến đổi con nên người thân trong gia đình của Chúa. Amen.

LỜI CHÚA: MC 3, 31-35

Khi ấy, mẹ và anh em Chúa Giêsu đến, đứng ở ngoài cho gọi Người vào. Bấy giờ có đám đông ngồi chung quanh Người. Họ trình với Người rằng: "Thưa Thầy, có mẹ và anh em Thầy ở ngoài kia đang tìm Thầy". Người trả lời: "Ai là mẹ Ta? Ai là anh em Ta?" Rồi đưa mắt nhìn những người ngồi chung quanh, Người nói: "Đây là mẹ Ta và là anh em Ta. Vì ai thi hành thánh ý Thiên Chúa, người ấy là anh em, chị em và là mẹ Ta".

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng ngắn gọn của Thánh Máccô mà chúng ta vừa nghe đã vẽ nên một khung cảnh sống động và đầy kịch tính, một cuộc đối thoại tưởng chừng như đơn giản nhưng lại hàm chứa một cuộc cách mạng sâu sắc về định nghĩa gia đình và mối tương quan cốt lõi nhất trong đời sống đức tin. Chúa Giêsu không hề phủ nhận hay coi thường gia đình huyết tộc của mình. Người vẫn luôn là một người con hiếu thảo của Đức Maria và Thánh Giuse. Tuy nhiên, qua câu trả lời của Ngài, Chúa Giêsu muốn đưa chúng ta vượt lên trên một cái nhìn thuần túy tự nhiên để đến với một chân trời mới, một gia đình thiêng liêng được xây dựng trên một nền tảng duy nhất và vững chắc: đó là thi hành Thánh ý Thiên Chúa. Khung cảnh được chia làm hai không gian rõ rệt: "bên ngoài" và "bên trong". Bên ngoài, nơi mẹ và anh em Chúa đang đứng, là không gian của những mối bận tâm thuộc về thế giới này, dù đó là những lo lắng rất chính đáng của tình thân. Họ tìm Chúa, nhưng họ tìm từ một khoảng cách. Có lẽ họ lo cho sự an nguy của Người, có lẽ họ muốn can ngăn Người vì cho rằng Người đã đi quá giới hạn. Đó là hình ảnh của những ai đến với Chúa nhưng vẫn còn mang nặng những toan tính của con người, vẫn muốn áp đặt suy nghĩ, kế hoạch của mình lên

chương trình của Thiên Chúa. Chúng ta có thể thấy hình ảnh của chính mình trong đó: những lần chúng ta cầu nguyện nhưng thực chất là ra lệnh cho Chúa phải làm theo ý mình; những lần chúng ta nhân danh tình yêu thương để ngăn cản người khác dần thân phục vụ Chúa; những lần chúng ta tự mãn với mối tương quan "huyết tộc" của mình với Chúa qua Bí tích Rửa Tội nhưng lại không sống tinh thần của mối tương quan ấy. Việc "đứng bên ngoài" không chỉ là một vị trí địa lý, mà còn là một trạng thái tâm hồn, một sự xa cách thiêng liêng, một sự chưa sẵn sàng để hoàn toàn từ bỏ ý riêng và bước vào thế giới của Thiên Chúa.

Đối lập với không gian "bên ngoài" là không gian "bên trong", nơi đám đông đang "ngồi chung quanh" Chúa Giêsu. Đây là một hình ảnh tuyệt đẹp của cộng đoàn tín hữu, của Hội Thánh. Họ ngồi quanh Chúa, nghĩa là họ lấy Chúa làm trung tâm điểm của sự chú ý, của đời sống họ. Họ không chỉ đến để xem một phép lạ hay để xin một ơn huệ vật chất, nhưng họ đến để lắng nghe, để chiêm ngắm, để được ở với Người. Tư thế "ngồi" nói lên một sự bình an, một sự sẵn sàng đón nhận, một sự từ bỏ những hồi hải của cuộc đời để dành thời gian cho điều cốt yếu nhất. Đây chính là thái độ nền tảng của một người môn đệ đích thực. Trước khi có thể "làm" bất cứ điều gì cho Chúa, chúng ta phải học cách "ở lại" với Chúa. Giờ Châu Thánh Thể này chính là cơ hội quý báu để chúng ta thực hành bài học "ngồi quanh Chúa", để chúng ta đặt lại trọng tâm của cuộc đời mình, để mọi sự được quy hướng về Ngài. Và chính khi nhìn vào những con người đang chăm chú lắng nghe mình, Chúa Giêsu đã tuyên bố một định nghĩa mới về gia đình. Người không nhìn ra ngoài, mà đưa mắt nhìn những người ngồi chung quanh. Ánh mắt của Chúa là ánh mắt của tình yêu, của sự công nhận, của việc thiết lập một giao ước mới.

Câu hỏi của Chúa: "Ai là mẹ Ta? Ai là anh em Ta?" không phải là một câu hỏi để chối bỏ, mà là một câu hỏi sự phạm, một lời mời gọi để suy ngẫm. Nó như một nhát dao bén cắt đứt những quan niệm cũ kỹ, những đặc quyền dựa trên huyết thống, để mở ra một con đường mới cho tất cả mọi người. Bất cứ ai, không phân biệt chủng tộc, địa vị, giàu nghèo, hay quá khứ, đều có thể trở thành người thân thiết nhất của Chúa. Điều kiện duy nhất, chìa khóa duy nhất để bước vào gia đình mới này là "thi hành Thánh ý Thiên

Chúa". Đây chính là tâm điểm của toàn bộ sứ điệp. Thi hành Thánh ý Thiên Chúa không phải là một việc làm máy móc theo một danh sách các điều luật. Nó là một thái độ sống, một sự đáp trả bằng tình yêu trước tình yêu của Thiên Chúa. Lắng nghe Lời Chúa và đem ra thực hành là hai mặt của cùng một đồng tiền. Chúng không thể tách rời nhau. Đức Maria, người mẹ đang đứng "bên ngoài" về mặt thể lý, lại chính là mẫu gương tuyệt vời nhất của người "ở bên trong" về mặt tinh thần. Cả cuộc đời Mẹ là một lời "xin vâng" trọn vẹn theo Thánh ý Chúa. Mẹ đã cưu mang Chúa Giêsu trong lòng mình trước khi cưu mang Người trong dạ. Mẹ đã lắng nghe và suy đi nghĩ lại Lời Chúa trong lòng. Vì thế, khi Chúa Giêsu nói câu này, Ngài không hạ thấp vai trò của Mẹ, mà ngược lại, Ngài còn tôn vinh Mẹ ở một tầm mức cao hơn: Mẹ trở thành Mẹ của Chúa không chỉ vì đã sinh ra Người, mà còn vì Mẹ là người đầu tiên và trọn vẹn nhất đã thi hành Thánh ý của Cha.

Vậy thi hành Thánh ý Thiên Chúa một cách cụ thể là gì trong đời sống của chúng ta? Đó là biết yêu thương như Chúa đã yêu thương, một tình yêu không vị lợi, không tính toán, sẵn sàng tha thứ và phục vụ. Đó là sống theo Tám Mối Phúc Thật, là có tinh thần nghèo khó, hiền lành, khao khát sự công chính, có lòng thương xót, có tâm hồn trong sạch, biết xây dựng hòa bình và vui lòng chịu bách hại vì danh Chúa. Đó là nhận ra và phục vụ Chúa nơi những người anh em bé mọn nhất: người đói khát, trần trụi, bệnh tật, tù đầy. Mỗi khi chúng ta kiên nhẫn với một người khó tính, mỗi khi chúng ta chọn sự thật thay vì lời nói dối để được lợi, mỗi khi chúng ta dành thời gian cầu nguyện thay vì chạy theo những thú vui chóng qua, mỗi khi chúng ta quảng đại chia sẻ những gì mình có cho người thiếu thốn, là chúng ta đang thi hành Thánh ý Thiên Chúa. Đó là những hành động rất nhỏ bé, âm thầm, nhưng chính những hành động đó dệt nên mối tương quan thân thiết giữa chúng ta với Chúa. Chúng biến chúng ta thành "anh em, chị em" của Chúa, được chia sẻ gia nghiệp Nước Trời, được đồng hành với Chúa trên con đường thập giá và phục sinh.

Và điều kinh ngạc hơn nữa, Chúa Giêsu còn nói rằng người thi hành Thánh ý Chúa còn là "mẹ" của Người. Làm sao chúng ta có thể trở thành "mẹ" của Đấng Tạo Hóa? Đây là một mẫu nhiệm cao cả. Chúng ta trở thành "mẹ" của Chúa Giêsu khi chúng ta "cưu mang" và "sinh ra" Chúa cho thế

giới. Mỗi khi chúng ta sống bác ái, yêu thương, sự hiện diện của Chúa lại được tỏ hiện một cách cụ thể cho những người xung quanh. Mỗi khi chúng ta can đảm làm chứng cho sự thật và công lý, là chúng ta đang "cho ra đời" khuôn mặt của một vị Thiên Chúa công chính. Mỗi khi lời nói và hành động của chúng ta mang lại niềm an ủi, hy vọng, sự chữa lành cho một tâm hồn tan nát, là chúng ta đang "sinh ra" Chúa, Đấng An Ủi, cho người anh em của mình. Hội Thánh được mời gọi để trở thành người Mẹ hiền, không ngừng cứu mang và sinh ra Đức Kitô cho nhân loại qua việc cử hành các bí tích, qua việc rao giảng Lời Chúa và qua đời sống chứng tá của mỗi thành viên. Mỗi người chúng ta, trong bậc sống của mình, đều có thiên chức làm "mẹ" này. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng ta được mời gọi nhìn lại mối tương quan của mình với Chúa. Chúng ta đang đứng "bên ngoài" hay đang "ngồi quanh" Chúa? Chúng ta đến với Chúa với những đòi hỏi của riêng mình hay với một con tim khao khát lắng nghe và thi hành ý muốn của Ngài? Xin Chúa ban cho chúng ta ân sủng để luôn biết chọn lựa ở lại "bên trong", trong gia đình của Chúa, để qua cuộc sống của chúng ta, danh Chúa được cả sáng và tình yêu của Chúa được lan tỏa đến cho mọi người.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi đã lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, cộng đoàn chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã dạy chúng con rằng phúc cho ai biết lắng nghe và tuân giữ Lời Chúa. Xin cho mỗi người chúng con có một trái tim biết khao khát Lời Ngài. Xin giúp chúng con dẹp tan những ồn ào, những lo lắng không cần thiết đang chiếm giữ tâm hồn, để chúng con có thể thực sự "ngồi quanh Chúa", lắng nghe được tiếng Chúa nói trong thinh lặng, và nhận ra đâu là Thánh ý Chúa muốn chúng con thực hiện trong từng giây phút của cuộc đời. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, việc thi hành Thánh ý Chúa nhiều khi đòi hỏi chúng con phải từ bỏ ý riêng, phải đi ngược lại với những khuynh hướng tự nhiên của sự ích kỷ và hưởng thụ. Xin ban cho chúng con sức mạnh và lòng can đảm của Chúa Thánh Thần, để chúng con dám sống theo sự thật của Tin Mừng,

dám chọn lựa con đường hẹp của yêu thương và phục vụ, và vui lòng vác thập giá mình hằng ngày mà theo chân Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã thiết lập một gia đình mới là Hội Thánh, nơi mọi người trở nên anh chị em với nhau khi cùng thi hành Thánh ý Cha. Xin cho cộng đoàn giáo xứ chúng con, cho mỗi gia đình chúng con, luôn biết sống tinh thần hiệp thông và yêu thương. Xin cho chúng con biết đón nhận nhau, nâng đỡ nhau trong đức tin, và cùng nhau xây dựng một cộng đoàn thực sự là gia đình của Thiên Chúa, một nơi mà mọi người đều cảm nhận được tình thương và sự hiện diện của Ngài. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã ban cho chúng con một phẩm giá cao quý khi gọi chúng con là "mẹ" của Chúa. Xin cho chúng con ý thức được thiên chức này, để qua những hành động bác ái, hy sinh và phục vụ hằng ngày, chúng con có thể "cưu mang" và "sinh ra" Chúa cho thế giới. Xin cho cuộc sống của chúng con trở thành một chứng tá sống động về tình yêu của Chúa, để những ai chúng con gặp gỡ có thể nhận ra khuôn mặt nhân từ của Chúa và được kéo về với gia đình của Ngài. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được điểm phúc "ngồi quanh Chúa", được chiêm ngắm Thánh Nhan và được lắng nghe Lời Hằng Sống của Ngài. Lời Chúa đã như ngọn đuốc soi sáng tâm hồn chúng con, giúp chúng con nhận ra đâu là mối tương quan đích thực và cao quý nhất: mối tương quan được xây dựng trên nền tảng của việc lắng nghe và thi hành Thánh ý Thiên Chúa.

Chúng con xin phó dâng trong Trái Tim Chúa mọi quyết tâm mà chúng con đã kín múc được từ Lời Chúa. Xin Chúa giúp chúng con biến những quyết tâm ấy thành hành động cụ thể. Xin cho chúng con khi trở về với cuộc sống thường nhật, biết can đảm bước từ "bên ngoài" vào "bên trong", từ bỏ những toan tính của con người để sống theo sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Xin cho mỗi suy nghĩ, lời nói, việc làm của chúng con đều là một nỗ

lực để thi hành Thánh ý Cha, để chúng con xứng đáng được gọi là anh chị em và là mẹ của Chúa.

Chúng con xin dâng giờ chiều này để cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, cho các Giám mục, Linh mục và tu sĩ, để các ngài luôn là những người dẫn dắt đoàn chiên Chúa đi theo đúng Thánh ý Ngài. Chúng con cũng cầu nguyện cho tất cả mọi người trên thế giới, đặc biệt là những ai đang lầm đường lạc lối, những ai chưa nhận biết Chúa, để họ cũng được mời gọi và đón nhận vào gia đình của Thiên Chúa.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là mẫu gương tuyệt vời nhất của người lắng nghe và thi hành Thánh ý Thiên Chúa. Xin Mẹ đồng hành và cầu bầu cho chúng con, để chúng con biết noi gương Mẹ, luôn thưa lên hai tiếng "xin vâng" trong mọi hoàn cảnh của cuộc đời. Nhờ lời chuyển cầu của Mẹ, xin Chúa Giêsu Thánh Thể ban phúc lành và bình an cho tất cả chúng con. Amen.

Thứ Tư, ngày 28 tháng 1 – Thánh Tôma Aquinô, Linh mục, Tiến sĩ Hội Thánh (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Mc 4, 1-20

HÃY LÀ MẢNH ĐẤT TỐT CHO LỜI CHÚA

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cùng nhau quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương và quyền năng của Chúa. Chúng con thờ lạy, chúc tụng và ngợi khen Chúa, vì Chúa là Thiên Chúa hằng sống, là tấm bánh bởi trời ban xuống để nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Giờ đây, trong sự thinh lặng linh thiêng của ngôi nhà thờ này, chúng con cảm nhận được sự hiện diện gần gũi của Chúa, một sự hiện diện không ồn ào nhưng lại có sức biến đổi tâm hồn. Chúa đang ở đây, ngay trước mắt chúng con, ẩn mình trong hình bánh trắng đơn sơ, nhưng lại là chính Ngôi Lời vĩnh cửu đã hóa thành nhục thể, là Đấng Cứu Độ của toàn thể nhân loại.

Trong giờ chầu thánh này, chúng con khao khát được lắng nghe Lời Chúa. Lời của Chúa là ngọn đèn soi cho chúng con bước, là ánh sáng chỉ đường cho chúng con đi. Giữa những bộn bề, lo toan của cuộc sống, giữa muôn vàn tiếng nói mời gọi, lôi kéo chúng con mỗi ngày, tâm hồn chúng con nhiều khi trở nên xao động, mất phương hướng. Chúng con đến đây, quỳ trước Thánh Nhan Chúa, để tìm lại sự bình an, để được Lời Chúa thanh tẩy và soi dẫn.

Tin Mừng hôm nay Chúa muốn gửi đến chúng con qua dụ ngôn Người Gieo Giống. Chúa chính là người gieo giống quảng đại, không ngừng gieo vãi hạt giống Lời Chúa vào mảnh đất tâm hồn mỗi người chúng con. Hạt giống ấy chứa đựng mầm sống vĩnh cửu, có sức mạnh làm trở sinh hoa trái của sự thánh thiện, yêu thương và công chính. Nhưng kết quả của mùa gieo vãi lại tùy thuộc vào mảnh đất tâm hồn của chúng con. Nhìn lại cuộc đời mình, chúng con thấy tâm hồn mình có lúc là vệt đường chai cứng, tro lì trước Lời Chúa; có lúc là đất sỏi đá khô cằn, đầy nhiệt huyết ban đầu nhưng lại dễ dàng bỏ cuộc khi gặp thử thách; có lúc lại là bụi gai rậm rạp, để cho

những lo lắng vật chất, những đam mê thế gian bóp nghẹt hạt giống Lời Chúa.

Lạy Chúa, chúng con thật lòng khao khát được trở nên mảnh đất tốt, một mảnh đất màu mỡ, sẵn sàng đón nhận và làm cho Lời Chúa sinh hoa kết trái dồi dào. Xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đến thánh hóa giờ chầu này. Xin Ngài mở tai chúng con để chúng con biết lắng nghe, mở lòng chúng con để chúng con biết đón nhận, và ban sức mạnh để chúng con can đảm thực hành Lời Chúa trong cuộc sống. Xin cho mỗi người chúng con, trong sự thinh lặng và cầu nguyện, nhận ra được tình trạng tâm hồn của mình và tha thiết cầu xin ơn Chúa biến đổi, để chúng con xứng đáng là cánh đồng phì nhiêu cho Lời Chúa trổ sinh hoa trái dồi dào, mang lại vinh quang cho Chúa và ơn cứu độ cho các linh hồn. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, là Ngôi Lời đã trở nên xác phàm và đang hiện diện cách khiêm hạ giữa chúng con, chúng con xin sắp mình thờ lạy Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho chúng con, một tình yêu được biểu lộ trọn vẹn qua sự hiện diện thinh lặng nhưng đầy quyền năng của Chúa trong Bí Tích Thánh Thể. Chúa không chỉ đến với chúng con một lần trong lịch sử, mà Chúa còn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Mỗi khi chúng con chiêm ngắm Thánh Thể, chúng con được chiêm ngắm chính tình yêu tự hiến của Chúa, chiêm ngắm Đấng là nguồn mạch mọi ân sủng và bình an. Chúa là người Gieo Giống vĩ đại, không mệt mỏi rảo bước qua khắp các nẻo đường của cuộc đời chúng con, gieo vào lòng chúng con hạt giống Lời hằng sống. Chúa gieo một cách quảng đại, không phân biệt, không tính toán. Chúa gieo trên cả những tâm hồn xem ra khô cằn và hoang dại nhất, bởi vì Chúa luôn tin tưởng vào tiềm năng biến đổi của Lời Chúa và luôn hy vọng vào sự đáp trả của chúng con. Nhưng lạy Chúa, khi nhìn sâu vào tâm hồn mình, chúng con không khỏi xấu hổ và đau buồn. Biết bao lần Lời Chúa đã đến với chúng con qua Thánh Lễ, qua các giờ kinh, qua những lời khuyên dạy, mà tâm hồn chúng con lại như vệt đường chai sạn. Chúng con đã để cho sự kiêu ngạo, thành kiến và những ồn ào của thế gian làm cho lòng mình ra cứng cõi, khiến cho Lời Chúa không

thể thấm vào, và ma quỷ, tượng trưng cho những chim trời, đã dễ dàng đến cướp đi mất. Chúng con đã nghe nhưng không hiểu, đã thấy nhưng không nhận ra. Xin Chúa tha thứ cho sự thờ ơ, nguội lạnh của chúng con. Lạy Chúa, cũng có những lúc chúng con đón nhận Lời Chúa với tất cả niềm vui và sự hăng hái ban đầu, như mảnh đất sỏi đá đón nhận hạt giống. Nhưng đức tin của chúng con quá nông cạn, không có rễ sâu. Khi những thử thách, những bất bớ, những hiểu lầm vì đức tin ập đến như ánh nắng gắt ban trưa, chúng con đã vội vàng vấp ngã. Sự nhiệt thành của chúng con chỉ là cảm tính chóng qua, không được xây dựng trên nền tảng vững chắc là lòng yêu mến Chúa và sự gắn bó mật thiết với Ngài. Xin Chúa thương xót sự yếu đuối và hay thay đổi của chúng con. Và lạy Chúa, có lẽ hình ảnh bụi gai là hình ảnh chân thật nhất về tâm hồn chúng con trong cuộc sống thường ngày. Hạt giống Lời Chúa đã nảy mầm, nhưng không thể lớn lên và sinh hoa kết quả được, vì bị bóp nghẹt bởi quá nhiều thứ. Đó là những lo lắng về cơm áo gạo tiền, những bận tâm về danh vọng địa vị, những quyến rũ của tiền tài vật chất, và biết bao đam mê tội lỗi khác. Chúng đã trở thành những bụi gai chằng chịt, che lấp ánh sáng của Chúa và hút hết dưỡng chất của tâm hồn. Lời Chúa vẫn ở đó, nhưng bất lực, không thể sinh hoa trái được. Lạy Chúa Giêsu, trước Thánh Nhan Chúa đây, chúng con xin dâng lên Chúa mảnh đất tâm hồn cằn cỗi và hoang dại của chúng con. Xin Chúa hãy là người làm vườn chuyên cần, dùng lưỡi cày của Lời Chúa mà cày xới tâm hồn chai cứng của chúng con. Xin lấy đi những sỏi đá của sự hời hợt, nông cạn. Xin nhổ tận gốc những bụi gai của đam mê và lo lắng thế tục. Xin tưới gội tâm hồn chúng con bằng dòng nước ân sủng của Chúa, để tâm hồn chúng con trở nên tươi xộp, màu mỡ, sẵn sàng cho Lời Chúa thấm sâu, bén rễ và trở sinh hoa trái dồi dào. Xin cho chúng con biết yêu mến sự thinh lặng, biết dành thời gian cho Chúa, để Lời Chúa thực sự trở thành lẽ sống và nguồn vui của đời chúng con.

LỜI CHÚA (Mc 4, 1-20)

Khi ấy, Đức Giêsu lại bắt đầu giảng dạy ở ven Biển Hồ. Dân chúng tụ họp bên Người rất đông, nên Người phải xuống thuyền mà ngồi ở dưới biển, còn toàn thể dân chúng thì ở trên bờ. Người dùng dụ ngôn mà dạy dỗ họ nhiều điều. Trong lúc giảng dạy, Người nói:

“Các người nghe đây! Người gieo giống đi ra gieo giống. Trong khi gieo, có hạt rơi xuống vệ đường, chim chóc đến ăn mất. Có hạt rơi trên sỏi đá, chỗ không có nhiều đất; nó mọc ngay lên, vì đất không sâu. Nhưng khi nắng lên, nó liền bị cháy, và vì không đâm rễ sâu, nên nó khô đi. Có hạt rơi vào bụi gai, gai mọc lên làm nó chết nghẹt và không sinh hoa kết quả. Có những hạt lại rơi vào đất tốt, nó mọc lên, lớn lên và sinh hoa kết quả: hạt được ba mươi, hạt được sáu mươi, hạt được một trăm.” Rồi Người nói: “Ai có tai nghe thì nghe.”

Khi Đức Giêsu ở một mình, những người thân cận cùng với Nhóm Mười Hai hỏi Người về các dụ ngôn. Người nói với các ông: “Mầu nhiệm Nước Thiên Chúa thì đã ban cho anh em, còn với những người ngoài kia, thì mọi sự đều dùng dụ ngôn, để họ nhìn thì nhìn mà không thấy, nghe thì nghe mà không hiểu, kéo họ trở lại và được ơn tha thứ.”

Người còn nói với các ông: “Anh em không hiểu dụ ngôn này, thì làm sao hiểu được tất cả các dụ ngôn? Người gieo giống là người gieo lời. Những kẻ ở ven đường, nơi lời đã được gieo xuống, là những kẻ vừa nghe xong, thì Satan liền đến cất lời đã gieo nơi họ. Cũng vậy, những kẻ được gieo trên sỏi đá là những kẻ khi nghe lời, liền vui vẻ đón nhận, nhưng họ không đâm rễ sâu ở nơi mình, họ là những kẻ nông nổi; sau đó, khi gặp gian truân hay bị ngược đãi vì lời, họ vấp ngã ngay. Những kẻ khác là những kẻ được gieo vào bụi gai: đó là những kẻ đã nghe lời, nhưng những lo lắng sự đời, bả vinh hoa phú quý và những đam mê khác xâm chiếm, bóp nghẹt lời, khiến lời không sinh hoa kết quả. Còn những người được gieo vào đất tốt, đó là những người nghe lời và đón nhận, rồi sinh hoa kết quả, người thì ba mươi, người thì sáu mươi, người thì một trăm.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi lắng nghe lại đoạn Tin Mừng quen thuộc, chúng con xin được ở lại trong thinh lặng để Lời Chúa thấm vào từng ngõ ngách tâm hồn. Dụ ngôn Người Gieo Giống không chỉ là một câu chuyện hay, một bài học đạo đức, mà là một tấm gương soi chiếu thực tại tâm linh của mỗi người chúng con. Chúa đã dùng những hình ảnh gần gũi nhất của đời sống nông nghiệp – người gieo giống, hạt giống, các loại đất –

để nói về một thực tại cao siêu nhất: mối tương quan giữa Thiên Chúa và con người trong việc đón nhận ơn cứu độ.

Trước hết, chúng con chiêm ngắm hình ảnh Người Gieo Giống. Người Gieo Giống ấy chính là Chúa, là Cha trên trời, và cũng là Hội Thánh qua mọi thời đại. Chúa là người gieo giống đầy quảng đại và hào phóng. Chúa không chờ đợi đất phải thật tốt rồi mới gieo. Ngài đi khắp nơi và gieo vãi Lời của Ngài một cách vô vị lợi. Ngài gieo trên cả vệ đường, nơi sỏi đá, trong bụi gai và dĩ nhiên trên cả đất tốt. Hành động này cho thấy một tình yêu vô điều kiện và một niềm hy vọng không bao giờ tắt của Thiên Chúa dành cho con người. Thiên Chúa không bao giờ loại trừ một ai. Ngài tin rằng ngay cả mảnh đất khô cằn nhất cũng có tiềm năng biến đổi. Tình yêu của Chúa không phải là một tình yêu tính toán, đo lường xem ai xứng đáng, ai không. Ngài ban Lời Ngài cho tất cả, như mặt trời chiếu sáng cho người lành cũng như kẻ dữ, như mưa sa xuống trên người công chính cũng như kẻ bất lương. Nhìn vào sự quảng đại của Chúa, chúng con tự hỏi mình đã bao giờ quảng đại gieo vãi lời yêu thương, lời an ủi, lời tha thứ cho những người xung quanh chưa? Hay chúng con chỉ gieo cho những ai chúng con yêu mến, những người mà chúng con chắc chắn sẽ nhận lại được điều gì đó? Sự quảng đại của Chúa mời gọi chúng con ra khỏi sự ích kỷ của bản thân để trở nên những người gieo giống tốt lành cho Nước Trời ngay trong môi trường sống của mình.

Tiếp đến, chúng con suy niệm về hạt giống. Hạt giống chính là Lời Chúa. Một hạt giống tuy nhỏ bé, mong manh, nhưng lại chứa đựng một sức sống mãnh liệt. Nó mang trong mình tiềm năng của một cây lớn, có khả năng sinh hoa kết trái dồi dào. Lời Chúa cũng vậy. Lời ấy có sức mạnh biến đổi cuộc đời, chữa lành những vết thương tâm hồn, giải thoát khỏi xiềng xích tội lỗi và mang lại sự sống đời đời. Thánh Phaolô đã khẳng định: "Lời Thiên Chúa là lời sống động, hữu hiệu và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi" (Dt 4,12). Sức mạnh của hạt giống không nằm ở vẻ bề ngoài nhưng ở sự sống tiềm tàng bên trong. Tuy nhiên, sức mạnh ấy chỉ có thể được giải phóng khi hạt giống được gieo vào đất và được chăm sóc. Lời Chúa cũng cần được đón nhận, được suy gẫm, và được đem ra thực hành thì mới có thể phát huy tác dụng. Trong một thế giới đầy những lời lẽ sáo rỗng, những thông tin giả mạo,

những lời đường mật dối trá, chúng con được mời gọi trân quý hạt giống Lời Chúa như một kho báu vô giá. Chúng con có thực sự tin vào quyền năng biến đổi của Lời Chúa trong cuộc đời mình không? Chúng con có khao khát Lời Chúa như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong không? Hay chúng con đã để cho những hạt giống trần thế lấp đầy tâm trí và con tim mình?

Phản trọng tâm của dụ ngôn, và cũng là phân thách đối chúng con nhiều nhất, chính là các loại đất. Chúa đã chỉ ra bốn loại đất, tượng trưng cho bốn cách thế con người đón nhận Lời Chúa. Đây là lúc chúng con cần can đảm và khiêm tốn để nhìn nhận xem tâm hồn mình thuộc loại đất nào.

Loại đất thứ nhất là vệ đường. Đây là tâm hồn chai lì, cứng cỏi. Lời Chúa được gieo xuống nhưng không thể thấm vào được, chỉ nằm trơ trên bề mặt. Đó là những tâm hồn đã bị cuộc sống, bị tội lỗi, bị những thành kiến giẫm đạp quá nhiều đến nỗi trở nên vô cảm. Họ nghe Lời Chúa nhưng chỉ là nghe suông, tai này lọt qua tai kia. Họ đến nhà thờ như một thói quen, một nghĩa vụ, chứ không có một sự khao khát gặp gỡ Chúa. Và rồi "Satan liền đến cất lời đã gieo nơi họ". Ma quỷ, qua những lo toan tức thời, những thú vui chóng qua, những nghi ngờ, đã nhanh chóng cướp đi hạt giống Lời Chúa trước khi nó kịp bén rễ. Chúng con có thấy mình trong hình ảnh này không? Khi chúng con nghe một bài giảng hay nhưng vừa ra khỏi nhà thờ đã quên hết? Khi chúng con đọc một đoạn Lời Chúa nhưng tâm trí lại để ở đâu đâu? Khi sự kiêu ngạo khiến chúng con nghĩ rằng mình đã biết hết rồi và không cần nghe thêm nữa? Đó chính là lúc tâm hồn chúng con là vệ đường.

Loại đất thứ hai là đất sỏi đá. Đây là hình ảnh của những tâm hồn nông cạn, hời hợt. Họ đón nhận Lời Chúa "liền vui vẻ", đầy nhiệt tình và cảm xúc ban đầu. Có thể đó là sau một kỳ tĩnh tâm sốt sắng, một buổi cầu nguyện nhiều cảm động. Họ bị thu hút bởi những hoa trái thiêng liêng tức thời. Nhưng vì "không có rễ sâu", nên niềm tin của họ không thể đứng vững. Khi nắng của thử thách, của gian truân, của bách hại vì đức tin ập đến, họ lập tức vấp ngã. Họ yêu mến Chúa khi mọi sự thuận lợi, nhưng lại dễ dàng chối bỏ Chúa khi phải đối diện với thập giá. Đức tin của họ là một đức tin dựa trên cảm tính, chứ không phải một sự cam kết sâu sắc và bền vững. Chúng con có phải là những người Kitô hữu sỏi đá không? Chúng con có sẵn sàng

hy sinh, từ bỏ vì Lời Chúa không? Hay chúng con chỉ muốn một thứ đạo dễ dãi, một Thiên Chúa luôn ban phép lạ theo ý mình, và sẽ bỏ cuộc ngay khi lời cầu xin không được nhậm lời, khi cuộc sống trở nên khó khăn?

Loại đất thứ ba là bụi gai. Đây có lẽ là loại đất phổ biến nhất và nguy hiểm nhất đối với nhiều người chúng con. Hạt giống Lời Chúa đã được gieo xuống và đã mọc lên, đã bén rễ. Điều đó có nghĩa là người này có đức tin, có đi nhà thờ, có cầu nguyện. Nhưng vấn đề là bên cạnh cây Lời Chúa, có quá nhiều "bụi gai" mọc lên cùng lúc. Chúa đã chỉ rõ những bụi gai đó là gì: "những lo lắng sự đời, bả vinh hoa phú quý và những đam mê khác". Lo lắng sự đời là những bận tâm về công việc, tiền bạc, gia đình, sức khỏe... những điều này là chính đáng, nhưng khi chúng chiếm hết tâm trí và thời giờ của chúng con, chúng sẽ bóp nghẹt Lời Chúa. Bả vinh hoa phú quý là sự ham muốn của cải vật chất, địa vị xã hội, danh vọng hão huyền. Nó khiến chúng con chạy theo những giá trị của thế gian mà quên đi giá trị của Nước Trời. Những đam mê khác có thể là những thú vui, những sở thích, những mối quan hệ... tự nó không xấu, nhưng khi chúng trở thành ngẫu tượng, chúng con đặt nó lên trên Chúa, chúng sẽ làm cho Lời Chúa không thể sinh hoa kết quả được. Cây Lời Chúa vẫn còn đó, nhưng nó còi cọc, èo uột, không thể trở sinh một bông hoa nhân đức hay một trái ngọt yêu thương nào. Đây là tình trạng của một đức tin mang tính hình thức, không có sức sống, không có khả năng biến đổi. Chúng con hãy thành thật xét mình: điều gì đang là bụi gai trong cuộc đời chúng con? Điều gì đang chiếm lấy thời gian, năng lượng và tình yêu mà đáng lẽ chúng con phải dành cho Chúa?

Cuối cùng, Chúa nói về đất tốt. Đây là mục tiêu mà mỗi người chúng con phải hướng tới. "Đó là những người nghe lời và đón nhận, rồi sinh hoa kết quả". Đất tốt có hai đặc tính quan trọng: "nghe" và "đón nhận". Nghe không chỉ bằng tai mà bằng cả con tim. Đón nhận không chỉ bằng lý trí mà bằng cả cuộc đời. Đó là một thái độ khiêm tốn, mở lòng, sẵn sàng để cho Lời Chúa chất vấn, biến đổi và hướng dẫn. Người có tâm hồn là đất tốt không chỉ nghe Lời Chúa vào ngày Chúa Nhật, mà họ suy đi ngẫm lại Lời Chúa mỗi ngày, để Lời Chúa thấm vào máu thịt, trở thành nguyên tắc sống cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của họ. Và kết quả tất yếu của việc đón nhận Lời Chúa là "sinh hoa kết quả". Hoa trái ở đây không phải là những

thành công vật chất, nhưng là những hoa trái của Thánh Thần: bác ái, hoan lạc, bình an, nhẫn nhục, nhân hậu, từ tâm, trung tín, hiền hòa, tiết độ. Những hoa trái này không chỉ làm đẹp cho đời sống của chính họ mà còn nuôi dưỡng những người xung quanh. Sự kết quả cũng khác nhau: ba mươi, sáu mươi, một trăm, tùy vào ân sủng Chúa ban và sự cộng tác của mỗi người. Điều quan trọng không phải là so sánh số lượng hoa trái, mà là nỗ lực hết mình để trở nên mảnh đất tốt nhất có thể.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, dụ ngôn này không phải là một sự phân loại và kết án, mà là một lời mời gọi đầy yêu thương. Chúa mời gọi chúng con hãy cộng tác với Chúa, Đấng làm vườn thần linh, để cải tạo mảnh đất tâm hồn mình. Dù tâm hồn chúng con đang là vệt đường, sỏi đá hay bụi gai, với ơn Chúa, mọi sự đều có thể thay đổi. Xin cho chúng con biết siêng năng đến với Bí tích Giao Hòa để phá tan sự chai cứng của tội lỗi. Xin cho chúng con biết cầu nguyện bền bỉ để đào sâu gốc rễ đức tin. Xin cho chúng con biết can đảm từ bỏ những đam mê bất chính và những lo lắng thái quá để tâm hồn được thanh thoát. Lạy Chúa, xin hãy làm cho tâm hồn chúng con trở nên mảnh đất tốt, để mỗi Lời Chúa chúng con nghe sẽ trở sinh hoa trái dồi dào, làm vinh danh Chúa và mưu ích cho mọi người. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ sự: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu là Người Gieo Giống quảng đại, luôn gieo vãi Lời hằng sống vào tâm hồn chúng ta. Với lòng khao khát trở nên mảnh đất tốt cho Lời Chúa, chúng ta hãy tha thiết dâng lên Chúa những lời nguyện xin:

Chúng ta cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và tu sĩ, là những người đang tiếp nối sứ mạng gieo Lời Chúa của Chúa Kitô. Xin Chúa ban cho các ngài lòng nhiệt thành, sự khôn ngoan và lòng kiên trì, để các ngài không nản lòng trước những khó khăn, nhưng luôn can đảm gieo vãi hạt giống Tin Mừng khắp nơi, cả những nơi xem ra khô cằn và không có hy vọng. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu nguyện cho những người có tâm hồn như "vệ đường", đang sống trong sự chai lì, nguội lạnh và xa cách Chúa. Xin Chúa dùng quyền năng Thánh Thần mà lay động tâm hồn họ, phá tan những thành kiến và sự cứng cõi, để họ nhận ra tình thương của Chúa và mở lòng đón nhận hạt giống cứu độ mà Chúa gieo vào đời họ. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu nguyện cho những Kitô hữu có đức tin còn "nông cạn trên sỏi đá", đang gặp thử thách, gian truân và bách hại vì đức tin. Xin Chúa ban cho họ sức mạnh và ơn bền đỗ, giúp họ bám rễ sâu hơn vào tình yêu của Chúa Kitô, để họ không vấp ngã nhưng kiên vững làm chứng cho Chúa giữa những nghịch cảnh của cuộc đời. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng ta cầu nguyện cho mỗi người trong cộng đoàn chúng ta đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa. Xin Chúa giúp chúng con nhận ra những "bụi gai" của lo lắng vật chất, của đam mê thế gian đang bóp nghẹt Lời Chúa trong tâm hồn, và ban cho chúng con ơn can đảm để dọn sạch chúng. Xin biến tâm hồn chúng con thành mảnh đất màu mỡ, để chúng con biết vui mừng đón nhận và kiên trì thực hành Lời Chúa, hầu sinh hoa kết quả dồi dào cho Nước Trời. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chủ sự: Lạy Cha là Đấng gieo vãi Lời hằng sống, chúng con cảm tạ Cha vì muôn ơn lành Cha đã ban. Xin vui lòng chấp nhận những lời nguyện xin của chúng con, và giúp chúng con luôn biết cộng tác với ơn Cha để làm cho Lời Cha trổ sinh hoa trái trong cuộc đời chúng con. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì hồng ân lớn lao Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa. Sự hiện diện của Chúa đã mang lại cho chúng

con sự bình an, niềm hy vọng và sức sống mới. Chúng con cảm tạ Chúa vì Lời của Chúa đã một lần nữa soi chiếu vào những góc khuất trong tâm hồn chúng con, giúp chúng con nhận ra thực trạng của mình: những chai cứng như vệ đường, những nông cạn như sỏi đá, và những vương bận như bụi gai. Chúng con không thất vọng, nhưng tin tưởng vào quyền năng biến đổi của Chúa.

Ra về, chúng con mang theo trong lòng một quyết tâm mới: quyết tâm cộng tác với ơn Chúa mỗi ngày để cải tạo mảnh đất tâm hồn mình. Xin Chúa giúp chúng con biết can đảm nhổ đi những bụi gai của đam mê, tội lỗi. Xin cho chúng con biết kiên trì đào sâu đời sống cầu nguyện để đức tin của chúng con được bén rễ sâu trong Chúa. Xin cho chúng con biết mở rộng cõi lòng để đón nhận Lời Chúa với tất cả sự khiêm tốn và yêu mến.

Chúng con xin dâng cuộc sống, gia đình, công việc và mọi dự định của chúng con cho Chúa. Xin Lời Chúa hướng dẫn mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con, để cuộc đời chúng con thực sự trở nên một bài Tin Mừng sống động, làm chứng cho tình yêu của Chúa giữa thế gian. Xin cho hoa trái của đức tin mà chúng con vun trồng được trở nên nguồn an ủi cho những người đau khổ, nguồn sáng cho những ai lầm lạc, và nguồn vui cho tất cả những người chúng con gặp gỡ.

Chúng con đặc biệt hướng lòng về Mẹ Maria, Mẹ là mẫu gương tuyệt vời của mảnh đất tốt. Mẹ đã "xin vâng", đã khiêm tốn lắng nghe và đón nhận Lời Chúa, đã suy đi ngẫm lại trong lòng, và đã để cho Ngôi Lời lớn lên trong cung lòng Mẹ và trong cuộc đời Mẹ. Xin Mẹ dạy chúng con biết sống theo gương Mẹ, luôn sẵn sàng thưa tiếng "xin vâng" với Thiên Chúa trong mọi hoàn cảnh. Xin Mẹ đồng hành và cầu bầu cho chúng con, để chúng con luôn trung thành trên con đường theo Chúa, và một ngày nào đó được cùng Mẹ hưởng hạnh phúc vĩnh cửu trên Nước Trời. Amen.

Thứ Năm, ngày 29 tháng 1

Tin Mừng: Mc 4, 21-25

ÁNH SÁNG CỦA THẦY VÀ LÒNG QUẢNG ĐẠI CỦA CHÚNG TA

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin kính cẩn thờ lạy Chúa đang hiện diện thật giữa chúng con nơi Bí tích Tình Yêu. Trong thinh lặng của ngôi thánh đường này, chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút bận rộn của cuộc sống. Chúng con tìm về đây như con thơ tìm về bên mẹ, như người lữ hành mệt mỏi tìm về nguồn nước trong, như kẻ lạc lối tìm về ánh sáng chỉ đường. Bởi vì chính Chúa là nguồn an ủi, là mạch sống, và là ánh sáng thật chiếu soi trần gian. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin dâng lên tất cả con người chúng con: với những niềm vui và cả những nỗi buồn, với những thành công và cả những thất bại, với những hy vọng và cả những lo âu. Chúng con tin rằng, sự hiện diện của Chúa có sức mạnh biến đổi tất cả. Sự thinh lặng của Chúa không phải là sự im lặng trống rỗng, nhưng là sự thinh lặng đầy ấp yêu thương, là lời mời gọi chúng con hãy đi sâu vào cõi lòng mình để gặp gỡ Chúa và gặp gỡ chính bản thân.

Trong giờ chiều hôm nay, Lời Chúa qua Tin Mừng Thánh Máccô sẽ mời gọi chúng con suy ngẫm về hình ảnh ngọn đèn và chiếc đấu. Chúa đã hỏi các môn đệ xưa: “Có ai đem đèn về để dưới cái thùng hay dưới gầm giường không? Nào chẳng phải là để trên đế sao?”. Lạy Chúa Giêsu, Chúa chính là ngọn đèn sáng mà Chúa Cha đã thắp lên cho trần gian tăm tối này. Ánh sáng của Chúa là ánh sáng của chân lý, xua tan đi bóng đêm của lầm lạc và dối trá. Ánh sáng của Chúa là ánh sáng của tình yêu, sưởi ấm những tâm hồn băng giá và chữa lành những vết thương đau khổ. Ánh sáng của Chúa là ánh sáng của hy vọng, chiếu rọi vào cả những ngõ ngách tuyệt vọng nhất của cuộc đời, và mở ra cho chúng con con đường về Nước Trời. Chúa đã không giấu ánh sáng ấy đi, nhưng đã đặt nó trên cây thập giá, và giờ đây, Chúa đặt nó trên bàn thờ này, trong hình bánh mong manh, để trở nên lương thực và ánh sáng cho chúng con mỗi ngày.

Lời Chúa cũng nhắc nhở chúng con về lòng quảng đại: “Anh em đừng đấu nào, thì Thiên Chúa cũng sẽ đấu ấy cho anh em, và còn cho anh em hơn nữa”. Chúng con đến với Chúa hôm nay với chiếc đấu của lòng mình. Chiếc đấu ấy có khi rộng mở, đầy ấp tin yêu và khao khát; nhưng cũng có nhiều khi lại nhỏ nhen, hẹp hòi, tính toán. Chúng con thường đong cho anh em chúng con bằng những chiếc đấu ích kỷ, xét nét, và rồi chúng con lại ngạc nhiên khi thấy lòng mình khô cằn ớn Chúa. Xin Chúa giúp chúng con trong giờ phút linh thiêng này, nhận ra sự nhỏ bé của chiếc đấu tâm hồn chúng con, để Chúa có thể nới rộng nó ra, làm cho nó trở nên xứng đáng để đón nhận muôn vàn ân sủng mà Chúa hằng tuôn đổ. Xin cho chúng con biết dùng chiếc đấu của lòng thương xót và tha thứ của Chúa để đong cho nhau, hầu chúng con cũng được Chúa xót thương và đong lại cho chúng con bằng chính chiếc đấu tình yêu vô biên của Ngài. Giờ đây, trong thinh lặng, chúng con xin dâng trọn tâm hồn và trí khôn, để lắng nghe, suy niệm và để cho Ánh Sáng và Lời Chúa biến đổi chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, ẩn mình trong tấm bánh nhỏ bé nhưng lại chứa đựng cả trời cao. Chúa là Vua trên các vị vua, là Chúa trên các chúa, Đấng mà các thiên thần không ngừng chúc tụng, vậy mà giờ đây Chúa lại khiêm nhường ở lại với chúng con, những tạo vật yếu đuối, mỏng giòn và tội lỗi. Tình yêu nào cao vời cho bằng! Sự khiêm nhường nào vĩ đại cho bằng! Chúng con biết lấy gì đáp đền tình Chúa bao la? Chúng con chỉ biết dâng lên Chúa tấm lòng đơn sơ, nhỏ bé, và lời tôn thờ chân thành tự đáy lòng. Chúng con yêu mến Chúa, lạy Chúa Giêsu của con! Xin cho tình yêu của chúng con, dù yếu ớt, cũng được Chúa chấp nhận như một nén hương trầm bay lên trước Thánh Nhan. Xin cho sự hiện diện của chúng con trong giờ phút này là một lời an ủi, đền tạ những thờ ơ, lãnh đạm mà biết bao người trên thế giới đang dành cho Chúa nơi Bí tích Thánh Thể. Lạy Chúa Giêsu, Chúa là Ánh Sáng muôn dân, là Mặt Trời Công Chính, xin hãy chiếu soi tâm hồn chúng con. Cuộc đời chúng con có quá nhiều bóng tối: bóng tối của nghi ngờ làm chúng con xa rời chân lý, bóng tối của sợ hãi làm chúng con không dám sống cho tình yêu, bóng tối của đam mê ích kỷ làm chúng

con ra mù lòa trước nhu cầu của anh em, bóng tối của sự nản lòng làm chúng con muốn buông xuôi trên hành trình theo Chúa. Chúng con như những kẻ bước đi trong đêm, dò dẫm, vấp ngã. Xin ánh sáng của Chúa xuyên thấu mọi lớp vỏ bọc, mọi bức tường mà chúng con đã dựng lên. Xin ánh sáng ấy tỏ bày cho chúng con thấy rõ con người thật của mình, không phải để chúng con thất vọng, nhưng là để chúng con nhận ra chúng con cần Chúa biết bao! Xin Chúa ban cho chúng con lòng can đảm để mở tung cánh cửa tâm hồn, để ánh sáng của Chúa tràn vào, thanh tẩy, chữa lành và đổi mới. Xin cho chúng con đừng bao giờ sợ hãi sự thật mà ánh sáng Chúa mang đến, bởi sự thật ấy sẽ giải thoát chúng con. Xin cho chúng con đừng che giấu tội lỗi, nhưng hãy can đảm đem chúng ra trước lòng thương xót của Chúa, để được tha thứ và ban sức mạnh bắt đầu lại. Lạy Chúa, xin hãy nói rộng con tim chúng con. Chúng con thường sống với một trái tim chật hẹp, một chiếc đầu nhỏ nhoi. Chúng con đong đếm với Chúa từng giờ kinh, từng việc lành. Chúng con tính toán với anh em từng lời nói, từng sự giúp đỡ. Chúng con sợ cho đi, sợ bị thiệt thòi. Xin Chúa hãy phá vỡ chiếc đầu nhỏ bé của sự ích kỷ nơi chúng con, và ban cho chúng con chiếc đầu của trái tim Chúa, một trái tim quảng đại, không bờ bến, yêu thương đến cùng. Xin dạy chúng con biết cho đi mà không tính toán, phục vụ mà không mong đền đáp, tha thứ mà không giữ lại chút hờn căm. Xin cho chúng con hiểu rằng, khi chúng con càng cho đi vì yêu mến Chúa và yêu thương tha nhân, thì tâm hồn chúng con lại càng được lấp đầy bởi chính sự hiện diện và bình an của Chúa. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin ở lại với chúng con, và xin biến đổi chúng con. Amen.

LỜI CHÚA

Khi ấy, Đức Giê-su nói với các ông rằng: “Có ai đem đèn về để dưới cái thùng hay dưới gầm giường không? Nào chẳng phải là để trên đế sao? Vì chẳng có gì che giấu mà không phải là để được tỏ bày, chẳng có gì bí ẩn mà không phải là để đưa ra ánh sáng. Ai có tai nghe thì nghe!”

Người nói với các ông: “Hãy để ý tới điều anh em nghe. Anh em đong đầu nào, thì Thiên Chúa cũng sẽ đong đầu ấy cho anh em, và còn cho anh

em hơn nữa. Vì ai đã có, thì được cho thêm; còn ai không có, thì ngay cái nó đang có cũng sẽ bị lấy đi.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lời Chúa chúng ta vừa nghe vang lên trong thinh lặng của giờ cầu Thánh Thể thật ngắn gọn nhưng lại hàm chứa một chiều sâu vô tận, mời gọi chúng ta đi vào hai mẫu nhiệm cốt lõi của đời sống Kitô hữu: mẫu nhiệm của sự tỏ bày và mẫu nhiệm của sự trao ban. Chúa Giêsu dùng hai hình ảnh rất đời quen thuộc trong đời sống thường ngày – ngọn đèn và cái chậu – để nói về những thực tại thiêng liêng cao cả. Trước sự hiện diện sống động của chính Chúa Giêsu, Đấng là Ngọn Đèn thật và là Nguồn Mạch của mọi sự cho đi, chúng ta hãy để cho Lời Ngài thấm nhập và chất vấn cuộc đời mình.

Hình ảnh đầu tiên Chúa đưa ra là một câu hỏi tu từ: “Có ai đem đèn về để dưới cái thùng hay dưới gầm giường không? Nào chẳng phải là để trên để sao?”. Câu trả lời hiển nhiên đến mức không cần phải nói ra. Mục đích của ngọn đèn là để chiếu sáng, và để chiếu sáng, nó phải được đặt ở một vị trí xứng hợp, nơi ánh sáng có thể lan tỏa. Lạy Chúa Giêsu, khi chiêm ngắm Chúa nơi Thánh Thể, chúng con hiểu rằng chính Chúa là Ngọn Đèn mà Chúa Cha đã thắp lên cho nhân loại. Chúa không phải là một vị Thiên Chúa ẩn mình, xa cách, nhưng là một Thiên Chúa muốn tỏ mình ra, muốn đến ở giữa dân Người. Toàn bộ công cuộc Nhập Thể là hành trình Thiên Chúa đưa Ngọn Đèn Con Một của Ngài ra khỏi cung lòng Ba Ngôi chí thánh để đặt vào giữa thế gian tối tăm. Cuộc đời công khai của Chúa, những lời giảng dạy, những phép lạ, và đỉnh cao là cuộc Khổ Nạn và Phục Sinh, tất cả đều là những hành động đặt ngọn đèn ấy lên trên để cao là cây thập giá, để từ đó, ánh sáng của Tình Yêu Cứu Độ có thể chiếu soi đến tận cùng trái đất và xuyên suốt mọi thời đại. Giờ đây, Ngọn Đèn ấy đang hiện diện trước mắt chúng con, trên bàn thờ này, như một ngọn hải đăng giữa biển đời giông tố. Ánh sáng phát ra từ Nhà Tạm không phải là ánh sáng vật lý chói lòa, nhưng là ánh sáng của đức tin, của sự bình an, của niềm hy vọng thâm sâu. Đó là ánh sáng xua tan bóng đêm của sự vô nghĩa, của nỗi cô đơn, của sự sợ hãi cái chết. Sự hiện diện của Chúa nơi đây là một lời khẳng định hùng hồn rằng

Thiên Chúa không bao giờ bỏ rơi con người. Ngài vẫn ở đó, lặng lẽ, kiên nhẫn, chờ đợi chúng ta đến kín mức nguồn sáng và hơi ấm của Ngài.

Tiếp theo, Chúa nói: “Vì chẳng có gì che giấu mà không phải là để được tỏ bày, chẳng có gì bí ẩn mà không phải là để đưa ra ánh sáng.” Câu nói này mang một sức mạnh giải phóng và đồng thời cũng là một lời cảnh báo. Nó là Tin Mừng cho những ai đang âm thầm sống đức tin, những người đang làm các việc lành phúc đức trong kín đáo. Mỗi một hy sinh thầm lặng, mỗi một lời cầu nguyện không ai nghe thấy, mỗi một hành động tha thứ không được ai biết đến, mỗi một giọt nước mắt cảm thông sẻ chia... tất cả đều không vô ích. Chúng không bị che giấu mãi mãi. Đến một ngày, Chúa, Đấng thấu suốt mọi sự, sẽ đưa chúng ra ánh sáng. Lời hứa này là một nguồn khích lệ lớn lao, giúp chúng ta kiên trì làm điều tốt không phải để tìm kiếm lời khen của người đời, nhưng vì lòng yêu mến Chúa. Nó nhắc nhở chúng ta rằng giá trị đích thực của cuộc sống không nằm ở những gì phô trương bên ngoài, nhưng ở những gì được xây dựng bằng tình yêu trong sâu thẳm tâm hồn. Tuy nhiên, Lời Chúa cũng là một lời cảnh báo nghiêm túc. Những gì bí ẩn sẽ được đưa ra ánh sáng. Điều này có nghĩa là những tội lỗi, những ý nghĩ xấu xa, những mưu mô, những giả hình mà chúng ta cố công che giấu trong tâm hồn cũng không thể ẩn mình mãi được. Ánh sáng của Chúa có sức mạnh xuyên thấu tất cả. Giờ chầu Thánh Thể này là một cơ hội quý báu để chúng ta tự nguyện bước vào ánh sáng của Chúa. Thay vì chờ đợi đến ngày phán xét, khi mọi sự bị phơi bày trong sự trần trụi đáng sợ, ngay hôm nay, chúng ta có thể can đảm đem những góc khuất tăm tối của đời mình đến trước Thánh Thể Chúa. Chúng ta dâng lên Chúa sự yếu đuối, tính kiêu ngạo, lòng ghen ghét, sự giả dối của chúng ta. Và ánh sáng của Chúa, khi chạm vào những vết thương tội lỗi ấy, không phải là ánh sáng thiêu đốt của sự trừng phạt, mà là ánh sáng dịu dàng của lòng thương xót, ánh sáng có sức mạnh chữa lành, thanh tẩy và tái sinh.

Khi đã nhận được ánh sáng của Chúa, chúng ta không được phép giữ riêng cho mình. Qua Bí tích Rửa Tội, mỗi người chúng ta cũng đã được thắp lên bằng chính ngọn lửa của Chúa Thánh Thần. Mỗi Kitô hữu được mời gọi trở thành một ngọn đèn cho thế giới. Tuy nhiên, chúng ta thường làm gì với ngọn đèn đức tin của mình? Có biết bao lần chúng ta đã đặt nó “dưới cái

thùng” của những lo toan vật chất, những bận rộn của công việc, những đam mê danh vọng, tiền tài. Những thứ đó giống như chiếc thùng úp lên, làm cho ánh sáng đức tin của chúng ta trở nên leo lét, yếu ớt và có nguy cơ bị dập tắt. Có biết bao lần chúng ta đã đặt ngọn đèn của mình “dưới gầm giường” của sự lười biếng, biếng nhác trong đời sống thiêng liêng, ngại cầu nguyện, ngại hy sinh, ngại dấn thân phục vụ. Gầm giường là nơi của sự bequem, của sự an phận, của việc không muốn bị làm phiền. Chúng ta sợ rằng nếu để ánh sáng đức tin chiếu tỏa, nó sẽ đòi hỏi chúng ta phải thay đổi, phải ra khỏi vùng an toàn của mình, phải sống khác đi. Chúng ta sợ bị người đời chế giễu, sợ bị coi là cuồng tín, sợ bị thiệt thòi. Vì thế, chúng ta chọn giải pháp an toàn là giấu đi căn tính Kitô hữu của mình. Lời Chúa hôm nay là một lời mời gọi khẩn thiết hãy can đảm nhấc ngọn đèn của mình ra khỏi những nơi tăm tối đó và đặt nó lên “trên đế”. Cái đế đó chính là cuộc sống thường ngày của chúng ta: là gia đình, là nơi làm việc, là trường học, là môi trường xã hội. Ánh sáng đức tin phải được chiếu tỏa qua những hành động cụ thể: sự trung thực trong công việc, sự chung thủy trong đời sống hôn nhân, lòng hiếu thảo với cha mẹ, sự tha thứ cho kẻ thù, lòng trắc ẩn với người nghèo khổ, và lời nói xây dựng, yêu thương. Một đức tin không được thể hiện ra bằng hành động là một đức tin chết, một ngọn đèn bị giấu kín, hoàn toàn vô ích.

Sau khi nói về ánh sáng, Chúa Giêsu chuyển sang hình ảnh thứ hai: cái đầu. “Hãy để ý tới điều anh em nghe. Anh em đang đầu nào, thì Thiên Chúa cũng sẽ đang đầu ấy cho anh em, và còn cho anh em hơn nữa.” Ở đây, có một sự chuyển tiếp rất tinh tế từ việc “thấy” ánh sáng sang việc “nghe” Lời Chúa. Việc nghe đòi hỏi một sự chú tâm, một sự mở lòng. Chúa mời gọi chúng ta hãy dùng một “cái đầu” lớn, một trái tim rộng mở để lắng nghe và đón nhận Lời Ngài. Nếu chúng ta đến với Lời Chúa với một tâm hồn đầy thành kiến, một cái đầu của sự kiêu ngạo, cho rằng mình đã biết hết rồi, thì Lời Chúa sẽ không thể thấm vào được. Nếu chúng ta nghe Lời Chúa với một cái đầu của sự hời hợt, nghe tai này lọt tai kia, thì Lời ấy cũng sẽ trôi đi mà không để lại kết quả gì. Nhưng nếu chúng ta đến với Chúa bằng cái đầu của sự khiêm tốn, khao khát học hỏi, tin tưởng và sẵn sàng để Lời Chúa biến đổi, thì Thiên Chúa sẽ không chỉ đang đầy cái đầu của chúng ta, mà Ngài “còn cho anh em hơn nữa”. Đây chính là sự quảng đại vô biên của

Thiên Chúa. Ngài không bao giờ thua lòng quảng đại của con người. Khi chúng ta trao cho Ngài một chút thời gian, Ngài ban lại cho chúng ta sự bình an vĩnh cửu. Khi chúng ta dâng cho Ngài một chút hy sinh nhỏ bé, Ngài ban lại cho chúng ta sức mạnh phi thường. Khi chúng ta mở lòng đón nhận Lời Ngài, Ngài không chỉ ban cho chúng ta sự hiểu biết, mà còn ban cho chúng ta chính sự sống của Ngài.

Quy luật về cái đầu không chỉ áp dụng trong mối tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa, mà còn trong mối tương quan với anh chị em mình. Cách chúng ta đối xử với người khác sẽ là cách mà Thiên Chúa đối xử với chúng ta. Nếu chúng ta dùng cái đầu của sự xét nét, chỉ trích, hay kết án để đong cho anh em, thì chúng ta cũng đừng ngạc nhiên khi cảm thấy Thiên Chúa thật nghiêm khắc với mình. Nếu chúng ta dùng cái đầu của sự tha thứ, của lòng bao dung, của sự cảm thông để đong cho những người xúc phạm đến mình, thì chắc chắn chúng ta sẽ nhận được lòng thương xót hải hà của Thiên Chúa. Nếu chúng ta dùng cái đầu của sự quảng đại, sẵn sàng chia sẻ thời giờ, tài năng, của cải vật chất cho những người thiếu thốn, thì Thiên Chúa sẽ không để chúng ta phải thiếu thốn ơn lành của Ngài. Đây là một lời mời gọi hãy sống theo منطق của Nước Trời, một منطق hoàn toàn trái ngược với منطق của thế gian. Thế gian dạy chúng ta phải tích góp, phải giữ lại cho mình. Chúa dạy chúng ta hãy cho đi, hãy san sẻ. Và trong hành động cho đi ấy, chúng ta lại nhận về nhiều hơn.

Cuối cùng, Chúa kết luận bằng một câu nói có vẻ nghịch lý: “Vì ai đã có, thì được cho thêm; còn ai không có, thì ngay cái nó đang có cũng sẽ bị lấy đi.” Lời này không nói về của cải vật chất, nhưng về sự sống thiêng liêng, về ân sủng. “Người đã có” là người biết sinh lời những ân sủng Chúa ban. Họ giống như người đầy tớ trung thành trong dụ ngôn những nén bạc, đã đem những gì chủ trao cho đi đầu tư và làm lợi ra. Khi chúng ta sử dụng ơn đức tin để sống yêu thương, đức tin ấy sẽ càng mạnh mẽ hơn. Khi chúng ta sử dụng ơn tha thứ để hòa giải, tâm hồn chúng ta sẽ càng trở nên bình an hơn. Mỗi một ân sủng được đem ra thực hành sẽ sinh thêm nhiều ân sủng khác. Ngược lại, “người không có” là người đã nhận được ân sủng nhưng lại chôn giấu đi, không sử dụng đến. Họ giống như người đầy tớ biếng nhác đã đem nén bạc của chủ đi chôn dưới đất. Một đức tin không được sống,

một tình yêu không được thể hiện, một tài năng không được phục vụ, dần dần sẽ lụi tàn, mất đi. Ngay cả cái vốn liếng ban đầu cũng sẽ bị lấy mất. Đó là quy luật tất yếu của đời sống thiêng liêng. Ân sủng của Chúa giống như một dòng nước, nó cần phải được lưu thông. Nếu chúng ta giữ lại cho riêng mình, nó sẽ trở thành một vũng nước tù đọng. Nếu chúng ta để nó chảy qua cuộc đời mình để đến với người khác, nó sẽ trở thành một dòng sông mang lại sự sống dồi dào.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho giờ phút chiêm ngắm Chúa đây giúp chúng con nhận ra sứ mạng của mình là phải trở nên ánh sáng và biết sống quảng đại. Xin cho chúng con can đảm đặt ngọn đèn đức tin của mình trên đế là cuộc sống chứng tá mỗi ngày. Xin nới rộng trái tim chúng con, để chúng con biết dùng cái đầu của tình yêu thương xót mà đong cho nhau, và để tâm hồn chúng con đủ lớn để đón nhận muôn vàn ân phúc Chúa muốn trao ban. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu là ánh sáng thế gian và là nguồn mạch mọi ơn lành. Tin tưởng vào tình yêu và quyền năng của Chúa đang hiện diện giữa chúng ta, chúng ta cùng tha thiết dâng lời nguyện xin:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã muốn Hội Thánh trở nên ngọn đèn đặt trên đế, để chiếu soi ánh sáng chân lý và hy vọng cho toàn thế giới. Chúng con xin cầu cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và toàn thể dân Chúa. Xin cho mỗi thành phần trong Hội Thánh luôn can đảm sống đức tin, không vì sợ hãi hay chiều theo thế gian mà che giấu đi Tin Mừng cứu độ. Xin cho ánh sáng của Chúa được chiếu tỏa qua đời sống thánh thiện và bác ái của chúng con, để nhiều người nhận biết và yêu mến Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã thắp lên trong tâm hồn mỗi người chúng con ngọn đèn đức tin ngày chúng con lãnh nhận Bí tích Rửa Tội. Nhưng nhiều khi, chúng con đã để những lo toan vật chất, những đam mê thế tục, và sự lười biếng thiêng liêng làm cho ngọn đèn ấy lu mờ. Chúng con tha thiết nài xin Chúa, xin thổi bùng lại ngọn lửa mến trong tâm hồn chúng con,

ban cho chúng con lòng can đảm để sống như con cái sự sáng giữa một thế giới còn nhiều bóng tối của sự gian dối, hận thù và ích kỷ. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã dạy chúng con về lòng quảng đại, rằng chúng con đong đầy nào thì cũng sẽ được đong lại bằng đầy ấy. Xin giải thoát chúng con khỏi sự nhỏ nhen, tính toán, và ích kỷ trong tâm hồn. Xin dạy chúng con biết dùng đầy của lòng bao dung để tha thứ cho anh em, dùng đầy của lòng trắc ẩn để chia sẻ với người nghèo khổ, và dùng đầy của sự kiên nhẫn để lắng nghe và phục vụ mọi người. Xin cho chúng con nhận ra rằng hạnh phúc đích thực không phải là tích góp cho mình, mà là cho đi chính bản thân vì tình yêu. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Ánh Sáng vĩnh cửu, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những ai đang sống trong tăm tối: những người chưa nhận biết Chúa, những người đã mất niềm tin, những người đang chìm trong tuyệt vọng vì đau khổ bệnh tật, và những người đang bị xiềng xích bởi tội lỗi. Xin ánh sáng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi tâm hồn họ. Xin dùng chúng con như những khí cụ nhỏ bé mang ánh sáng và hơi ấm tình thương của Chúa đến cho những anh chị em ấy. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa sẽ ban thêm cho những ai có lòng quảng đại. Xin vui lòng chấp nhận những lời cầu nguyện chúng con vừa dâng. Xin cho chúng con luôn biết sống như con cái sự sáng và trở nên chứng nhân cho tình yêu của Chúa giữa thế gian. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng bên Chúa sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành từ sâu thẳm tâm hồn. Chúng con cảm tạ Chúa vì hồng ân cao quý được ở lại trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe Lời Chúa và được kín múc nguồn bình an, sức mạnh từ chính Trái Tim Chúa. Mỗi giây phút bên Chúa là một quà tặng vô giá, giúp chúng con sưởi ấm lại tâm hồn nguội lạnh, soi sáng lại trí khôn mờ tối và củng cố lại ý chí

yếu đuối. Chúng con cảm tạ Chúa đã không mệt mỏi chờ đợi chúng con, đã không chê ghét sự yếu hèn của chúng con, nhưng luôn mở rộng vòng tay để đón nhận và chữa lành.

Trong giờ chầu này, Chúa đã dạy chúng con về sứ mạng làm ánh sáng cho trần gian. Chúa đã cảnh tỉnh chúng con đừng vì bất cứ lý do gì mà che giấu đi ngọn đèn đức tin Chúa đã trao. Ra về, trở lại với cuộc sống thường nhật với biết bao thử thách và cám dỗ, chúng con xin hứa với Chúa sẽ cố gắng can đảm hơn để sống niềm tin của mình. Xin cho chúng con không còn là những Kitô hữu ẩn danh, nhưng là những chứng nhân sống động cho Chúa. Xin cho ánh sáng của chúng con được chiếu tỏa qua những hành động bác ái đơn sơ, những lời nói hiền hòa và xây dựng, sự liêm chính trong công việc, và nhất là qua tình yêu thương tha thứ mà chúng con dành cho nhau trong gia đình và cộng đoàn.

Chúa cũng đã dạy chúng con về lòng quảng đại. Chúng con nhận ra rằng mình thường quá tính toán với Chúa và với anh em. Chúng con xin Chúa tha thứ cho sự hẹp hòi của chúng con. Giờ đây, chúng con muốn thưa với Chúa rằng, chúng con muốn học nơi Chúa bài học cho đi. Xin ban cho chúng con một trái tim rộng mở, không so đo, không thành kiến. Xin giúp chúng con biết cho đi thời giờ qua việc lắng nghe, cho đi nụ cười để mang lại niềm vui, cho đi sự tha thứ để hàn gắn những đổ vỡ, và cho đi lời cầu nguyện cho những ai đang cần đến ơn Chúa. Chúng con tin rằng, khi chúng con quảng đại với anh em, chính là lúc chúng con đang mở rộng tâm hồn để đón nhận sự quảng đại vô biên của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, giờ đây chúng con phải ra về, nhưng tâm hồn chúng con xin được ở lại bên Chúa. Xin tiếp tục đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường. Xin sai Thánh Thần Chúa hướng dẫn, để chúng con có thể thực hành những điều Lời Chúa đã dạy. Chúng con xin dâng cuộc sống, gia đình, công việc và mọi người thân yêu của chúng con cho Trái Tim Từ Mẫu của Mẹ Maria, Mẹ là Người đã cứu mang Ánh Sáng thế gian và là mẫu gương của một tâm hồn quảng đại. Xin Mẹ gìn giữ chúng con luôn trung thành với Chúa cho đến trọn cuộc đời. Chúng con thờ lạy, cảm tạ và yêu mến Chúa, hôm nay và mãi mãi. Amen.

Thứ Sáu, ngày 30 tháng 1

Tin Mừng: Mc 4, 26-34

MẦM MỐNG NƯỚC TRỜI ĐANG LỚN LÊN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa đã thương ban cho chúng con có được những giây phút linh thiêng này, được quy tụ bên nhau dưới mái ấm của ngôi thánh đường này, và đặc biệt là được chiêm ngắm chính Thánh Nhan Chúa đang hiện diện sống động nơi Bí tích Tình Yêu. Giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống, giữa những ồn ào, vội vã của thế giới bên ngoài, Chúa đã mời gọi chúng con đến và ở lại với Chúa. Chúa muốn chúng con tìm lại sự bình an đích thực, sự nghỉ ngơi cho tâm hồn, và kín múc nguồn sức mạnh vô biên từ chính Trái Tim Cực Thánh của Chúa. Chúng con đến đây không bởi công trạng hay sức riêng của mình, nhưng là bởi tình yêu và lòng thương xót vô bờ của Chúa. Chúa biết rõ từng người trong chúng con, biết những gánh nặng chúng con đang mang, những niềm vui chúng con đang có, những vết thương chúng con đang che giấu, và cả những khao khát sâu thẳm nhất trong tâm hồn chúng con.

Giờ đây, trước Thánh Thể uy nghi, chúng con xin dâng lên Chúa trọn cả con người chúng con: trí khôn, trái tim, ý chí, và mọi hoạt động của chúng con. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con khỏi mọi bụi bặm của tội lỗi, gột rửa chúng con khỏi những vương vấn của thế gian. Xin cho trí khôn chúng con được ơn soi sáng để hiểu Lời Chúa, cho trái tim chúng con được sưởi ấm bởi lửa mến của Chúa, và cho ý chí chúng con được thêm sức mạnh để quyết tâm sống theo thánh ý Chúa.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi suy niệm về hình ảnh hạt giống Nước Trời qua dụ ngôn của Chúa. Cuộc sống của chúng con, cũng như sự phát triển của Hội Thánh và thế giới, dường như ẩn chứa một sự mâu thuẫn. Có những lúc chúng con gieo vãi mà không thấy kết quả, nỗ lực mà không thấy thành công, hy vọng mà dường như rơi vào thất vọng. Chúng con dễ nản lòng, dễ mất kiên nhẫn và muốn tự mình kiểm soát mọi

sự. Xin Chúa Giêsu, Đấng là hạt giống đầu tiên được gieo vào lòng đất và đã phục sinh để mang lại hoa trái cứu độ, dạy chúng con bài học về sự tin tưởng và phó thác. Xin Chúa giúp chúng con nhận ra rằng Nước Trời đang âm thầm lớn lên giữa chúng con, trong tâm hồn mỗi người và giữa lòng thế giới, bằng một sức mạnh nội tại thần linh mà mắt thường không thể thấy hết được. Xin cho chúng con biết kiên nhẫn chờ đợi, biết hy vọng vào quyền năng của Chúa hơn là cậy dựa vào sức riêng, và biết vui mừng nhận ra những dấu chỉ nhỏ bé của Nước Trời đang hiện diện và lớn lên từng ngày. Lạy Chúa, xin hãy đến và ở lại với chúng con, nói với chúng con và biến đổi chúng con trong giờ phút thánh này. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lạy Tình Yêu đang ẩn mình khiêm hạ trong hình bánh mỏng manh, con thờ lạy Chúa. Con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, ngay trước mặt con. Đây không phải là một biểu tượng, không phải là một kỷ niệm xa xôi, mà là chính Chúa, bằng xương bằng thịt, với Trái Tim đang thổn thức vì yêu thương nhân loại. Con chiêm ngắm Chúa, và trong sự thinh lặng này, con để cho sự hiện diện của Chúa bao bọc lấy con. Con chẳng biết nói gì hơn ngoài hai tiếng “Lạy Chúa”. Trong hai tiếng ấy, con gói trọn cả niềm tin yêu, lòng tôn thờ, sự cảm tạ và cả những yếu đuối của thân phận con người. Lạy Chúa, con yêu mến Chúa. Yêu mến Chúa vì Chúa là Thiên Chúa toàn năng, là Đấng dựng nên con và vũ trụ này. Yêu mến Chúa vì Chúa đã không ngần ngại từ bỏ ngai vàng trời cao để xuống thế làm người, chia sẻ kiếp người mong manh với chúng con, ngoại trừ tội lỗi. Và con yêu mến Chúa hơn hết vì Chúa đã yêu con đến cùng, yêu đến nỗi chấp nhận cái chết tủi nhục trên thập giá và rồi lại tiếp tục ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí tích Thánh Thể này. Mỗi khi con nhìn lên tấm bánh thánh, con như thấy được cả cuộc đời Chúa, thấy được tình yêu vô biên của Chúa dành cho con. Chúa ơi, làm sao con có thể đáp đền? Con chỉ là một thụ tạo mọn hèn, đầy bất xứng và tội lỗi. Tất cả những gì con có, những gì con là, đều bởi ơn Chúa. Giờ đây, con xin dâng lên Chúa tâm hồn trống rỗng của con. Con chẳng có gì quý giá để dâng, chỉ có một trái tim khao khát được Chúa lấp đầy, một tâm hồn khô cằn mong được tưới gội bằng chính nguồn nước hằng sống từ Trái Tim Chúa. Xin Chúa hãy nhìn đến

con trong tình thương của Ngài. Đừng nhìn đến tội lỗi của con, nhưng xin nhìn đến lòng thành của con đang muốn hướng về Chúa. Con muốn được ở đây, trong sự thinh lặng thánh thiêng này, để được Chúa chữa lành. Chữa lành những vết thương của quá khứ, chữa lành những lo âu của hiện tại, và chữa lành cả những sợ hãi về tương lai. Con muốn được nghỉ ngơi trong Chúa. Gánh nặng cuộc đời nhiều khi làm con mệt mỏi, những thách đố của đức tin có lúc làm con chùn bước. Xin cho con được tựa đầu vào Trái Tim Chúa, để tìm lại sự bình an, sức mạnh và niềm hy vọng. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy nói với con. Xin hãy dùng sự thinh lặng của Chúa để nói với con những lời mà chỉ mình con mới hiểu. Xin hãy cho con cảm nhận được tình yêu của Chúa, một tình yêu không bao giờ phai nhạt, không bao giờ bỏ rơi, một tình yêu luôn tha thứ và chờ đợi. Con xin dâng giờ chiều này cho Chúa, xin Chúa biến đổi con nên giống Chúa hơn. Amen.

LỜI CHÚA (Mc 4, 26-34)

Người nói: “Chuyện Nước Thiên Chúa thì cũng tựa như chuyện một người đã gieo hạt giống xuống đất. Đêm hay ngày, người ấy có ngủ hay thức, thì hạt giống vẫn nảy mầm và mọc lên, bằng cách nào, thì người ấy không biết. Đất tự động sinh ra hoa màu: trước hết cây lúa mọc lên, rồi trổ đồng đồng, và sau cùng thành bông lúa nặng trĩu hạt. Khi lúa chín, người ấy liền đem liềm ra gặt, vì đã đến mùa”.

Rồi Người lại nói: “Chúng ta ví Nước Thiên Chúa với cái gì đây? Lấy dụ ngôn nào mà hình dung được? Nước Thiên Chúa giống như hạt cải, lúc gieo xuống đất, nó là loại hạt nhỏ nhất trên mặt đất. Nhưng khi gieo rồi, thì nó mọc lên lớn hơn mọi thứ rau cỏ, cành lá xum xuê, đến nỗi chim trời có thể làm tổ dưới bóng”.

Người dùng nhiều dụ ngôn tương tự mà rao giảng lời cho họ, tùy theo mức họ có thể nghe. Người không bao giờ rao giảng cho họ mà không dùng dụ ngôn. Nhưng khi chỉ có thầy trò với nhau, thì Người giải nghĩa hết.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Kính thưa cộng đoàn, đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một bài học sâu sắc mà Chúa Giêsu muốn dạy chúng ta về mầu nhiệm Nước Thiên

Chúa. Ngài dùng những hình ảnh rất đời thường, gần gũi với đời sống thường ngày – hình ảnh người nông dân, hạt giống, mảnh đất, cây lúa, hạt cải – để diễn tả một thực tại thiêng liêng, cao cả và vô cùng màu nhiệm. Qua hai dụ ngôn về hạt giống tự mọc lên và hạt cải, Chúa Giêsu không chỉ mạc khải về bản chất của Nước Trời mà còn mời gọi chúng ta có một thái độ sống đức tin đúng đắn: kiên nhẫn, tin tưởng và hy vọng vào quyền năng của Thiên Chúa.

Trước hết, dụ ngôn về hạt giống tự mọc lên cho chúng ta một cái nhìn sâu sắc về sự tăng trưởng âm thầm và tự tại của Nước Trời. Chúa Giêsu nói: "Đêm hay ngày, người ấy có ngủ hay thức, thì hạt giống vẫn nảy mầm và mọc lên, bằng cách nào, thì người ấy không biết." Người nông dân đã làm phần việc của mình: gieo hạt. Sau đó, ông trở về với cuộc sống thường nhật, ông ngủ, ông thức, ông lao động. Ông không thể đứng đó nhìn chăm chăm vào hạt giống và ra lệnh cho nó phải nảy mầm, phải lớn lên. Sự phát triển của hạt giống nằm ngoài sự kiểm soát trực tiếp của ông. Nó tuân theo một quy luật tự nhiên, một sức sống nội tại mà chính Thiên Chúa đã đặt để vào trong nó. "Đất tự động sinh ra hoa màu". Điều này dạy chúng ta một bài học vô cùng quan trọng về sự khiêm tốn và phó thác. Trong đời sống thiêng liêng cũng như trong công cuộc loan báo Tin Mừng, chúng ta thường có xu hướng nôn nóng, muốn thấy kết quả ngay lập tức. Chúng ta gieo một lời cầu nguyện và mong được nhậm lời tức thì. Chúng ta làm một việc bác ái và mong thấy sự thay đổi rõ rệt. Chúng ta dạy dỗ con cái, khuyên bảo người khác và muốn họ phải hoán cải ngay. Khi không thấy kết quả như ý, chúng ta dễ dàng nản lòng, thất vọng, thậm chí nghi ngờ về hiệu quả của những việc mình làm, và tệ hơn là nghi ngờ về quyền năng của Thiên Chúa. Chúng ta giống như những đứa trẻ trồng cây rồi ngày nào cũng đào gốc lên xem rễ đã mọc chưa. Chúa Giêsu qua dụ ngôn này muốn nói với chúng ta rằng: hãy làm phần việc của mình với tất cả lòng tin và sự nhiệt thành, rồi hãy tin tưởng phó thác kết quả cho Thiên Chúa. Hạt giống Lời Chúa, hạt giống ân sủng, một khi đã được gieo vào tâm hồn, nó sẽ tự có sức mạnh để lớn lên. Ân sủng của Chúa hoạt động một cách âm thầm, tiệm tiến, và theo cách thế mà trí tuệ con người không thể nào hiểu thấu. Chúng ta không biết "bằng cách nào", nhưng chúng ta tin rằng Chúa đang hành động. Sự tăng trưởng của đời sống thiêng liêng, sự hoán cải của một tâm hồn, sự lớn mạnh của Giáo

Hội không phải là sản phẩm của kỹ năng hay chiến lược của con người, mà trước hết và trên hết, là công trình của Chúa Thánh Thần. Người nông dân trong dụ ngôn vẫn ngủ, vẫn thức, điều đó cho thấy sự bình an trong tâm hồn. Ông không lo lắng thái quá vì ông tin vào sức sống của hạt giống và sự màu mỡ của đất đai. Chúng ta cũng được mời gọi sống trong sự bình an ấy. Hãy gieo những hạt giống của tình yêu, sự tha thứ, lòng bao dung, lời cầu nguyện trong gia đình, trong cộng đoàn, nơi làm việc, rồi hãy để cho Chúa làm phần còn lại. Bồn phân của chúng ta là trung thành gieo vãi, còn việc cho nó mọc lên và sinh hoa kết quả là của Thiên Chúa. Chính sự hiện diện thinh lặng của Chúa Giêsu trong Thánh Thể là một minh chứng hùng hồn cho bài học này. Ngài hiện diện đó, khiêm tốn, âm thầm, không phô trương quyền năng, nhưng chính từ sự hiện diện ấy, muôn vàn ơn phúc được tuôn đổ xuống cho thế gian. Ngài là hạt giống vĩnh cửu, đang âm thầm hoạt động để biến đổi thế giới từ bên trong.

Tiếp nối bài học về sự tin tưởng, dụ ngôn hạt cải mang đến cho chúng ta một sứ điệp mạnh mẽ về niềm hy vọng. "Nước Thiên Chúa giống như hạt cải, lúc gieo xuống đất, nó là loại hạt nhỏ nhất trên mặt đất. Nhưng khi gieo rồi, thì nó mọc lên lớn hơn mọi thứ rau cỏ, cành lá xum xuê, đến nỗi chim trời có thể làm tổ dưới bóng". Chúa Giêsu cố tình chọn hình ảnh đối lập tốt cùng: hạt cải bé nhỏ nhất và cây trưởng thành to lớn. Đây là một lời khích lệ lớn lao cho các môn đệ của Ngài ngày xưa và cho mỗi chúng ta ngày nay. Nước Trời khởi đầu một cách rất khiêm tốn, gần như không ai để ý. Nó bắt đầu với lời "xin vâng" của một thiếu nữ làng Nazaret, với sự ra đời của một Hài Nhi trong hang đá Bêlem, với một nhóm nhỏ mười hai ngư phủ chất phác, ít học. Nhìn bề ngoài, chẳng có gì hứa hẹn một tương lai vĩ đại. So với đế quốc Rôma hùng mạnh, so với các triết học Hy Lạp uyên thâm thời bấy giờ, nhóm nhỏ của Thầy Giêsu chẳng là gì cả. Thế nhưng, từ hạt cải bé nhỏ ấy đã lớn lên thành một cây cổ thụ là Giáo Hội, vươn cành lá tỏa bóng mát khắp nơi trên thế giới, trở thành nơi nương náu cho muôn dân tộc, đúng như lời Ngài nói: "chim trời có thể làm tổ dưới bóng". Bài học này áp dụng trực tiếp vào cuộc sống của chúng ta. Đừng bao giờ coi thường những việc nhỏ bé được làm vì lòng mến Chúa. Một nụ cười trao cho người đau khổ, một lời an ủi dành cho người thất vọng, một sự tha thứ cho người xúc phạm mình, một giờ cầu nguyện Thánh Thể âm thầm, một lời kinh dâng lên trong đêm

tối... tất cả những điều đó có thể là những hạt cải bé nhỏ. Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng chẳng thấm vào đâu so với biển cả sự dữ và đau khổ trên thế giới. Nhưng Chúa Giêsu quả quyết rằng, chính từ những hạt mầm khiêm tốn ấy, Chúa có thể làm nên những điều kỳ diệu. Quyền năng của Chúa không hệ tại ở sự vĩ đại, quy mô theo cách nhìn của người đời, nhưng ở sức mạnh biến đổi từ bên trong. Một hành động yêu thương nhỏ bé có thể làm thay đổi một cuộc đời. Một lời cầu nguyện âm thầm có thể ngăn chặn một sự dữ. Lịch sử Giáo Hội đã chứng minh điều này qua cuộc đời của các vị thánh. Thánh Têrêsa Hài Đồng Giêsu với "con đường thơ ấu thiêng liêng", thực hành những hy sinh nhỏ bé trong bốn bức tường của tu viện, đã trở thành Tiến sĩ Hội Thánh và là bổn mạng các xứ truyền giáo. Mẹ Têrêsa Calcutta với việc chăm sóc những người hấp hối trên đường phố đã lay động lương tâm toàn thế giới. Tất cả các ngài đã bắt đầu bằng những "hạt cải" của lòng tin và tình yêu. Chúa Giêsu trong Thánh Thể cũng là một hạt cải. Ai có thể ngờ rằng trong tấm bánh nhỏ bé, mong manh ấy lại là sự hiện diện của chính Vua trời đất, là nguồn mạch mọi ân sủng và quyền năng? Sự khiêm hạ của Chúa trong Bí tích Thánh Thể dạy chúng ta phải biết quý trọng những gì nhỏ bé, khiêm hạ trong đời sống đức tin của mình và của người khác. Đừng tìm kiếm những gì cao siêu, vĩ đại, những dấu lạ cả thể, nhưng hãy trung thành với những việc bổn phận hằng ngày, hãy gieo những hạt cải yêu thương và phục vụ ở bất cứ nơi nào Chúa đặt để chúng ta. Hãy tin rằng, với ơn Chúa, những hạt cải ấy sẽ lớn lên thành cây, mang lại bóng mát và sự sống cho nhiều người.

Cuối cùng, Chúa Giêsu dùng dụ ngôn để rao giảng, và Ngài chỉ giải nghĩa cho các môn đệ khi ở riêng với họ. Điều này cho thấy rằng, để hiểu được mầu nhiệm Nước Trời, chúng ta cần có một tâm hồn khao khát, một sự gần gũi và thân tình với Chúa. Chúng ta không thể hiểu Lời Chúa chỉ bằng lý trí sắc bén. Chúng ta cần có một con tim rộng mở, một đức tin đơn sơ, và cần dành thời gian ở riêng với Chúa, như các môn đệ ngày xưa. Giờ cầu Thánh Thể này chính là khoảng thời gian riêng tư, thân mật mà chúng ta có với Chúa. Đây là lúc chúng ta để Chúa giải nghĩa cho chúng ta về những mầu nhiệm của cuộc đời, về những thăng trầm chúng ta đang trải qua dưới ánh sáng của Nước Trời. Trước Thánh Thể Chúa, chúng ta hãy xin Ngài mở tai, mở lòng, mở trí cho chúng ta. Xin cho chúng ta không chỉ

nghe Lời Chúa mà còn "hiểu" được Lời Chúa, để Lời ấy trở thành hạt giống được gieo vào mảnh đất tốt là tâm hồn chúng ta, và nhờ quyền năng của Chúa Thánh Thần, sẽ âm thầm lớn lên và sinh hoa kết quả là sự thánh thiện, bình an và tình yêu.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con cảm tạ Chúa vì những bài học quý giá Chúa dạy chúng con hôm nay. Xin cho chúng con biết gieo trồng mà không nản chí, biết phục vụ mà không cần được ghi công, biết yêu thương mà không mong chờ đáp trả. Xin cho chúng con một niềm tin tưởng vững vàng vào quyền năng quan phòng của Chúa, để chúng con luôn sống trong bình an, dù cuộc đời có sóng gió. Xin cho chúng con một niềm hy vọng lớn lao vào những khởi đầu nhỏ bé, để chúng con không bao giờ coi thường những việc thiện dù là nhỏ nhất. Và xin cho chúng con luôn biết tìm đến với Chúa trong thinh lặng, để được Chúa dạy dỗ, yêu thương và biến đổi, hầu trở nên những hạt giống tốt, góp phần làm cho cây Nước Trời ngày càng lớn mạnh trên thế giới này. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ sự: Anh chị em thân mến, Nước Thiên Chúa giống như hạt giống âm thầm lớn lên nhờ quyền năng của Thiên Chúa. Với lòng tin tưởng và phó thác vào sự quan phòng của Ngài, chúng ta cùng tha thiết dâng lời nguyện xin:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa dạy chúng con rằng hạt giống Nước Trời lớn lên cả khi người gieo đang ngủ. Chúng con thường lo lắng, bồn chồn, muốn kiểm soát mọi kết quả trong cuộc sống và trong các công việc tông đồ. Xin ban cho chúng con ơn biết tin tưởng sâu sắc vào quyền năng và tình yêu của Chúa. Xin dạy chúng con biết làm trọn phần việc của mình trong sự bình an, và can đảm phó thác mọi sự trong tay Chúa, Đấng làm cho tất cả được lớn lên theo thời gian và cách thế của Ngài. Xin cho tâm hồn chúng con được nghỉ ngơi trong Chúa, không còn bị xao động bởi những thất bại trước mắt hay những thành công chóng qua. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã dùng hình ảnh hạt cải nhỏ bé nhất để nói về Nước Trời vĩ đại. Xin mở đôi mắt đức tin của chúng con, để chúng con

nhận ra giá trị và sức mạnh của những hành động khiêm tốn, những hy sinh âm thầm, những lời cầu nguyện đơn sơ. Xin cho chúng con đừng bao giờ nản lòng khi thấy những nỗ lực của mình quá nhỏ bé so với những nhu cầu của thế giới. Xin ban cho chúng con lòng quảng đại để luôn sẵn sàng gieo những "hạt cải" yêu thương, phục vụ và tha thứ trong đời sống hằng ngày, với niềm hy vọng rằng chính Chúa sẽ làm cho chúng lớn lên thành cây mang lại bóng mát cho nhiều người. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa ví Nước Trời như cây lớn cho chim trời đến nương náu. Chúng con xin cầu cho Hội Thánh. Xin cho Hội Thánh luôn là mái nhà rộng mở, là nơi nương tựa vững chắc cho tất cả mọi người, đặc biệt là những người nghèo khổ, bị bỏ rơi, những người đang mất phương hướng và tìm kiếm chân lý. Xin cho các vị chủ chăn và mọi thành phần dân Chúa biết sống yêu thương, hiệp nhất, để hình ảnh của Hội Thánh luôn tỏa sáng như một cây đại thụ toả bóng yêu thương và bình an của Chúa giữa lòng thế giới. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa là Hạt Giống của sự sống đời đời đang được gieo vào tâm hồn chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa bản thân mỗi người chúng con, với tất cả những mảnh đất khô cằn, sỏi đá trong tâm hồn. Xin Chúa hãy dùng quyền năng và ân sủng của Ngài để cày xới, biến đổi chúng con nên mảnh đất tốt. Xin tưới gội chúng con bằng Máu Thánh Chúa, sưởi ấm chúng con bằng Tình Yêu của Chúa, để hạt giống đức tin mà chúng con đã lãnh nhận ngày chịu phép Rửa Tội được nảy mầm, lớn lên và sinh nhiều hoa trái thánh thiện, góp phần làm cho Nước Cha trị đến. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu bên Chúa sắp kết thúc, nhưng chúng con biết rằng tình yêu và sự hiện diện của Chúa vẫn luôn ở lại với chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì hồng ân quý giá này. Cảm tạ Chúa đã gọi chúng con đến, đã cho chúng con được ở lại bên Thánh Tâm Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm Tình Yêu của Chúa. Chúa đã dạy chúng con về sự kiên nhẫn, về lòng tin tưởng và niềm hy vọng qua hình ảnh hạt giống âm thầm lớn lên. Chúa đã

củng cố đức tin yếu đuối của chúng con, dập tắt ngọn lửa hy vọng trong chúng con, và mời gọi chúng con tiếp tục gieo vãi hạt giống Nước Trời trong cuộc sống.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống đời thường, với những trách nhiệm, bổn phận, với những niềm vui và cả những thách thức. Xin Chúa đừng để chúng con đi một mình. Xin hãy cùng đi với chúng con. Xin cho những giây phút bình an bên Thánh Thể Chúa trở thành nguồn sức mạnh để chúng con can đảm đối diện với mọi khó khăn. Xin cho Lời Chúa mà chúng con suy niệm hôm nay thấm nhập vào tâm trí, con tim và hành động của chúng con, để chúng con biết nhìn cuộc đời bằng đôi mắt của Chúa, biết nhận ra những dấu chỉ của Nước Trời đang âm thầm lớn lên chung quanh chúng con.

Xin giúp chúng con trở thành những người gieo giống quảng đại và vui tươi, không nản lòng trước những sỏi đá, bụi gai, nhưng luôn tin tưởng rằng quyền năng của Chúa có thể làm nảy sinh sự sống từ những nơi cằn cỗi nhất. Xin biến đổi chúng con thành những "hạt cải" nhỏ bé nhưng đầy sức sống của Tin Mừng, sẵn sàng được gieo vào bất cứ mảnh đất nào Chúa muốn, để từ sự khiêm hạ của chúng con, danh Chúa được cả sáng và nhiều linh hồn được tìm thấy nơi nương náu bình an.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa. Chúng con xin phó dâng gia đình, cộng đoàn và toàn thể thế giới trong Trái Tim Nhân Lành của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con và ban bình an của Chúa cho chúng con. Chúng con nguyện sẽ mang sự hiện diện và tình yêu của Chúa đến cho những người chúng con gặp gỡ. Amen.

Thứ Bảy, ngày 31 tháng 1 – Thánh Gioan Bosco, Linh mục (Lễ Nhớ)

Tin Mừng: Mc 4, 35-41

LẠY THẦY, CHÚNG CON CHẾT MẮT!

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con về đây bên Thánh Thể Chúa, nơi tình yêu của Chúa đang hiện diện sống động và trọn vẹn. Chúng con xin dâng lên Chúa giờ chầu này với tất cả tâm tình con thảo, với lòng khao khát được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được Chúa biến đổi. Chiều hôm nay, trong sự tĩnh lặng của ngôi thánh đường này, chúng con cùng nhau bước vào con thuyền của các môn đệ xưa, con thuyền đang chòng chành giữa biển khơi ba đào. Chúng con muốn cùng các ông trải nghiệm cơn bão tố của cuộc đời, cảm nhận sự yếu đuối, nỗi sợ hãi của phận người, và hơn hết, chiêm ngắm quyền năng vô biên và tình yêu quan phòng của Chúa.

Cuộc sống của mỗi người chúng con cũng tựa như một hành trình vượt biển, có những ngày tháng êm đềm, biển lặng gió yên, nhưng cũng có những lúc giông tố bất ngờ ập đến. Đó là những cơn bão của bệnh tật, của thất bại, của những mối tương quan đổ vỡ, của những yếu đuối và tội lỗi trong tâm hồn. Những lúc ấy, con thuyền đời chúng con chao đảo, tưởng chừng như sắp chìm. Chúng con cũng hoảng hốt kêu lên như các môn đệ xưa: "Lạy Thầy, chúng con chết mất, Thầy không lo gì sao?". Chúng con cảm thấy Chúa như đang ngủ yên, như đang vắng bóng giữa những gian nan thử thách của chúng con. Chúng con cảm thấy đơn độc, lạc lõng và mất phương hướng.

Trong giờ chầu thánh thiêng này, xin Chúa giúp chúng con nhận ra rằng, dù giữa cơn bão táp của cuộc đời, Chúa vẫn luôn ở đó, ngay trên con thuyền của chúng con. Chúa không bao giờ bỏ rơi chúng con. Có thể Chúa đang "ngủ", nhưng sự im lặng của Chúa là một sự im lặng đầy quyền năng và yêu thương, một sự im lặng để thử thách đức tin của chúng con, để chúng con biết cậy trông và phó thác vào Chúa hơn. Xin cho chúng con can đảm đối diện với những cơn bão của chính mình, không phải bằng sức riêng

nhưng bằng niềm tin vững vàng vào Đấng đã chiến thắng sự chết và Phục Sinh vinh hiển.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những lo âu, sợ hãi, những gánh nặng đang đè trên tâm hồn chúng con. Xin Chúa đến và dẹp yên những sóng gió trong lòng chúng con. Xin ban cho chúng con một đức tin mạnh mẽ để chúng con không hoảng sợ trước những nghịch cảnh. Xin cho chúng con một trái tim biết lắng nghe tiếng Chúa, dù là trong tiếng thì thầm êm ái hay giữa cơn cuồng phong dữ dội. Ước gì giờ chiều này sẽ là một khoảng lặng quý giá, để chúng con được ở lại bên Chúa, được Chúa thêm sức, an ủi và chữa lành, để rồi khi trở về với cuộc sống thường ngày, chúng con có thể vững tay chèo lái con thuyền đời mình, với Chúa là người thuyền trưởng, hướng về bến bờ bình an Nước Trời. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở đây, trước Thánh Nhan Chúa. Con không biết nói gì hơn ngoài hai tiếng "Lạy Chúa". Trong sự thinh lặng này, con cảm nhận được sự hiện diện của Chúa, một sự hiện diện thật gần gũi, thật ấm áp. Con tin thật Chúa đang ngự trong tấm bánh bé nhỏ này, đang nhìn con, đang lắng nghe con, và đang yêu thương con bằng một tình yêu vô bờ bến. Con đến với Chúa không mang theo công trạng gì, chỉ có một tâm hồn đơn sơ, một trái tim khao khát được Chúa lấp đầy. Con xin dâng lên Chúa tất cả con người của con: trí nhớ, trí hiểu, ý chí, và cả những gánh nặng, những lo toan, những niềm vui và nỗi buồn của cuộc sống con. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn con khỏi mọi vết nhơ tội lỗi, để con xứng đáng ở lại trong tình yêu của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, nhìn lên Thánh Thể Chúa, con nghĩ đến hình ảnh Chúa đang ngủ yên trên thuyền giữa cơn bão. Nhiều lúc trong đời, con cũng cảm thấy như vậy. Con thấy Chúa im lặng quá, xa vời quá, trong khi con đang phải vật lộn với biết bao sóng gió. Những thử thách của công việc, những mâu thuẫn trong gia đình, những yếu đuối của bản thân, những cám dỗ của thế gian... tất cả như những ngọn sóng dữ muốn nhận chìm con. Những lúc ấy, đức tin của con chao đảo, lòng cậy trông của con vơi cạn, và con đã hoảng hốt kêu lên trong tuyệt vọng. Lạy Chúa, con xin lỗi Chúa vì đã

có những lúc con nghi ngờ tình thương và quyền năng của Ngài. Con đã quên rằng, dù con không thấy, không cảm nhận được, Chúa vẫn luôn ở đó, đồng hành và chở che con.

Giờ đây, trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa, con muốn được nghỉ ngơi. Con muốn gác lại mọi lo âu, phiền muộn để được ở trọn vẹn với Chúa. Xin Chúa hãy là nơi nương náu cho tâm hồn con. Xin vòng tay yêu thương của Chúa ôm lấy con, vỗ về và an ủi con. Con không cầu xin Chúa cất đi mọi giông bão trong đời con, nhưng con xin Chúa ban cho con đức tin mạnh mẽ để con có thể đứng vững. Xin cho con biết nhận ra sự hiện diện của Chúa ngay cả trong những lúc khó khăn nhất. Xin cho con một trái tim can đảm để không sợ hãi, một lòng tin thác vô bờ để luôn tin rằng Chúa có thể biến mọi sự dữ thành sự lành cho những ai yêu mến Ngài. Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa. Con phó dâng trọn vẹn cuộc đời con trong tay Chúa. Xin Chúa ở lại với con luôn mãi, hôm nay và cho đến hết cuộc đời con. Amen.

LỜI CHÚA: Mc 4, 35-41

Hôm ấy, khi chiều đến, Đức Giê-su nói với các môn đệ: “Chúng ta sang bờ bên kia đi.” Bỏ đám đông ở lại, các ông chở Người đi, vì Người đang ở sẵn trên thuyền; có những thuyền khác cùng theo Người. Và một trận cuồng phong nổi lên, sóng ập vào thuyền, đến nỗi thuyền đầy nước. Trong khi đó, Đức Giê-su đang ở đằng lái, dựa đầu vào chiếc gối mà ngủ. Các môn đệ đánh thức Người dậy và nói: “Thầy ơi, chúng ta chết đến nơi rồi, Thầy chẳng lo gì sao?” Người thức dậy, ngắm đe gió, và truyền cho biển: “Im đi! Câm đi!” Gió liền tắt, và biển lặng như tờ. Rồi Người bảo các ông: “Sao nhát thế? Anh em vẫn chưa có lòng tin à?” Các ông hoảng sợ vô cùng và nói với nhau: “Vậy người này là ai, mà cả gió lẫn biển cũng đều tuân lệnh?”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Bài Tin Mừng mà chúng ta vừa nghe như một thước phim sống động, đưa chúng ta vào một khung cảnh đầy kịch tính: một chiếc thuyền nhỏ lênh đênh giữa biển hồ Galilê về đêm, một cơn bão bất ngờ nổi lên, và sự đối lập

đến kinh ngạc giữa một bên là sự hoảng loạn của các môn đệ, một bên là sự bình an lạ lùng của Chúa Giêsu. Chiếc thuyền ấy chính là hình ảnh của Giáo Hội, là hình ảnh của cộng đoàn chúng ta, và cũng là hình ảnh của cuộc đời mỗi người. Biển hồ Galilê lúc yên ả, lúc dậy sóng cũng chính là dòng đời đầy biến động mà chúng ta đang trải qua. Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng ta đi sâu vào tâm điểm của cơn bão, không phải để sợ hãi, nhưng để nhận ra sự hiện diện và quyền năng của Thiên Chúa, Đấng luôn đồng hành cùng chúng ta.

Hành trình vượt biển bắt đầu bằng một lời mời gọi của Chúa Giêsu: "Chúng ta sang bờ bên kia đi." Đây không chỉ đơn thuần là một cuộc di chuyển về mặt địa lý, mà còn mang một ý nghĩa biểu tượng sâu sắc. "Bờ bên kia" là miền đất của dân ngoại, là nơi của bóng tối, của những tâm hồn chưa nhận biết Chúa. Lời mời gọi của Chúa cũng là lời mời gọi mỗi chúng ta hãy can đảm ra khỏi vùng an toàn của bản thân, ra khỏi những thói quen, những định kiến, để dấn thân vào một hành trình mới, hành trình loan báo Tin Mừng, hành trình đến với những vùng ngoại biên của xã hội và của tâm hồn. Đây là một hành trình đầy cam go, chắc chắn sẽ gặp phải sóng to gió lớn, nhưng đó là hành trình có Chúa cùng đi. Tuy nhiên, để sang được "bờ bên kia", chúng ta phải chấp nhận lên thuyền và đối mặt với biển cả. Chúng ta không thể đứng mãi trên bờ an toàn mà hy vọng có thể đến được đích. Đức tin đòi hỏi một sự liều lĩnh, một sự từ bỏ, một sự ra đi.

Khi con thuyền ra giữa biển khơi, "một trận cuồng phong nổi lên, sóng ập vào thuyền, đến nỗi thuyền đầy nước". Cơn bão đến thật bất ngờ, dữ dội, vượt quá khả năng chống đỡ của những người đánh cá lành nghề. Họ đã phải đối mặt với lẫn ranh của sự sống và cái chết. Con thuyền đầy nước, biểu tượng cho sự bất lực, sự tuyệt vọng của con người trước những thế lực của sự dữ, của thiên nhiên, và của chính những yếu đuối bên trong mình. Những cơn bão trong cuộc đời chúng ta cũng vậy. Chúng đến không báo trước: một căn bệnh hiểm nghèo, một sự thất bại trong sự nghiệp, một sự phản bội trong tình yêu, một sự ra đi đột ngột của người thân. Những lúc ấy, mọi điểm tựa dường như sụp đổ, bóng tối của sự sợ hãi và lo âu bao trùm lấy chúng ta. Chúng ta cảm thấy con thuyền đời mình sắp chìm, và dường như không còn lối thoát. Đó là lúc mà tất cả kiến thức, kinh nghiệm, và sức

manh của con người trở nên vô nghĩa. Chúng ta nhận ra sự mong manh, giới hạn của thân phận mình.

Trong lúc các môn đệ đang vật lộn với sóng gió, tuyệt vọng đến cùng cực, thì Chúa Giêsu lại "đang ở đằng lái, dựa đầu vào chiếc gối mà ngủ". Hình ảnh này thật gây sốc. Làm sao Thầy có thể ngủ được giữa một khung cảnh hỗn loạn và nguy hiểm như thế? Sự bình an của Chúa Giêsu đối lập hoàn toàn với sự hoảng loạn của các môn đệ. Giấc ngủ của Chúa không phải là một sự vô tâm, hay bất lực. Trái lại, đó là giấc ngủ của một người con hoàn toàn tín thác vào Cha. Đó là sự bình an sâu thẳm của Đấng biết rằng Cha mình đang làm chủ mọi hoàn cảnh, rằng không một ngọn sóng nào, không một cơn gió nào có thể vượt qua quyền năng của Thiên Chúa. Đẳng lái là vị trí của người thuyền trưởng, người điều khiển con thuyền. Chúa Giêsu ở đằng lái, dù đang ngủ, Ngài vẫn là người chủ của con thuyền, là Đấng làm chủ lịch sử và cuộc đời mỗi chúng ta. Sự im lặng của Thiên Chúa nhiều lúc làm chúng ta bối rối, thậm chí là tức giận. Chúng ta muốn Ngài phải can thiệp ngay lập tức theo cách của chúng ta. Chúng ta muốn thấy những phép lạ nhãn tiền. Nhưng sự im lặng của Chúa lại là một lời mời gọi chúng ta hãy tin tưởng, hãy kiên nhẫn, và hãy đào sâu hơn mối tương quan với Ngài. Giấc ngủ của Chúa là một thử thách cho đức tin còn non yếu của các môn đệ và của chính chúng ta.

Các môn đệ, trong cơn hoảng loạn, đã "đánh thức Người dậy và nói: 'Thầy ơi, chúng ta chết đến nơi rồi, Thầy chẳng lo gì sao?'. Lời kêu cứu của họ vừa là một lời cầu nguyện, vừa là một lời trách móc. Họ tin rằng Chúa có thể làm gì đó, nhưng họ cũng trách Ngài sao lại thờ ơ trước sự nguy khốn của họ. Đây cũng chính là tiếng kêu của con người muôn thế hệ khi đối diện với đau khổ. Chúng ta cũng thường trách Chúa: "Chúa ở đâu khi con đau khổ? Chúa ở đâu khi thế giới đầy bất công? Chúa có thực sự yêu thương con không?". Lời trách móc ấy bộc lộ một đức tin chưa trưởng thành, một đức tin vẫn còn dựa trên cảm tính, trên những gì mắt thấy tai nghe. Các ông chưa thực sự hiểu Thầy mình là ai. Các ông vẫn nhìn Ngài như một vị thầy, một người có khả năng làm phép lạ, chứ chưa nhận ra Ngài là Con Thiên Chúa, là Đấng làm chủ cả vũ hoàn. Dù vậy, điều đáng quý là trong cơn tuyệt vọng, các ông đã biết chạy đến với Chúa. Đó là phản xạ tự nhiên của một

đức tin dù còn non yếu. Chạy đến với Chúa, dù là để kêu la, trách móc, vẫn tốt hơn là im lặng trong tuyệt vọng và buông xuôi cho số phận.

"Người thức dậy, ngăm đe gió, và truyền cho biển: 'Im đi! Câm đi!' Gió liền tắt, và biển lặng như tờ." Chúa Giêsu đã hành động. Nhưng Ngài không hành động theo cách các môn đệ mong đợi. Ngài không cùng họ tát nước hay chèo chống. Ngài chỉ dùng Lời của mình. Một lời nói đầy uy quyền, quyền năng của Đấng Tạo Hóa. Gió và biển, những thế lực thiên nhiên hung dữ mà con người Cựu Ước hằng khiếp sợ và cho là nơi ở của ma quỷ, đã phải tuân lệnh Ngài. Biển cả đang gầm thét bỗng chốc "lặng như tờ". Sự bình an bên ngoài của thiên nhiên phản ánh sự bình an nội tâm của chính Chúa Giêsu. Ngài chính là nguồn mạch của sự bình an. Quyền năng của Chúa không chỉ thể hiện trên thiên nhiên, mà còn trên cả những thế lực của sự dữ, của sự hỗn loạn đang khuấy động thế giới và tâm hồn con người. Ngài đến để lập lại trật tự, để mang lại sự bình an đích thực mà thế gian không thể ban tặng. Phép lạ này không chỉ là một cuộc biểu dương sức mạnh, mà còn là một mặc khải về căn tính thần linh của Chúa Giêsu. Chỉ có Thiên Chúa mới có quyền ra lệnh cho sóng gió.

Sau khi dẹp yên biển cả, Chúa Giêsu quay sang dẹp yên cơn bão còn lớn hơn trong lòng các môn đệ. Ngài hỏi họ hai câu: "Sao nhát thế? Anh em vẫn chưa có lòng tin à?". Lời của Chúa không phải là một lời quở trách nặng nề, nhưng là một lời mời gọi yêu thương, giúp các ông nhìn lại chính mình. Nỗi sợ hãi của các ông bắt nguồn từ việc thiếu lòng tin. Họ ở cùng thuyền với Chúa, Đấng là nguồn bình an và sức mạnh, nhưng họ lại chỉ tập trung vào những ngọn sóng dữ dội bên ngoài. Họ quên mất sự hiện diện đầy quyền năng của Thầy mình. "Nhát gan" (hay sợ hãi) và "lòng tin" là hai thái cực đối lập nhau. Nơi nào có sự sợ hãi, nơi đó đức tin bị lu mờ. Nơi nào có đức tin, nơi đó sự sợ hãi sẽ bị đẩy lui. Chúa Giêsu không đòi hỏi các môn đệ một đức tin hoàn hảo, nhưng là một đức tin khởi đầu, một sự tin tưởng vào con người và quyền năng của Ngài. Ngài muốn họ chuyển điểm tựa của cuộc đời mình từ sức riêng, từ kinh nghiệm bản thân, sang chính Ngài. Đây cũng là câu hỏi mà Chúa Giêsu đang hỏi mỗi chúng ta hôm nay, ngay trong giờ chầu này: "Con đang sợ hãi điều gì? Tại sao con chưa tin vào Thầy?". Chúng ta sợ bệnh tật, sợ thất bại, sợ cô đơn, sợ tương lai, sợ cái chết.

Những nỗi sợ đó bủa vây và làm tê liệt chúng ta. Chúa mời gọi chúng ta hãy nhìn vào Ngài, Đấng đã chiến thắng tất cả, và hãy đặt trọn niềm tin vào Ngài.

Phản ứng cuối cùng của các môn đệ là "hoảng sợ vô cùng và nói với nhau: 'Vậy người này là ai, mà cả gió lẫn biển cũng đều tuân lệnh?'". Họ đã đi từ nỗi sợ hãi cơn bão sang một nỗi sợ hãi khác, một sự "kính sợ" trước Đấng siêu việt. Cơn bão bên ngoài đã lắng, nhưng một cơn bão khác, cơn bão của sự kinh ngạc, của sự nhận biết, lại nổi lên trong tâm hồn họ. Họ bắt đầu nhận ra rằng người Thầy đi cùng họ không phải là một người bình thường. Ngài là ai mà có một quyền năng lạ lùng như vậy? Câu hỏi này là tâm điểm của toàn bộ Tin Mừng Mác-cô và cũng là câu hỏi quan trọng nhất trong cuộc đời mỗi Kitô hữu. "Đối với tôi, Chúa Giêsu là ai?". Ngài có phải chỉ là một nhân vật lịch sử, một bậc thầy về luân lý, hay Ngài thực sự là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ, là Chúa của cuộc đời tôi? Giờ chiều Thánh Thể là cơ hội tuyệt vời để chúng ta chiêm ngắm và trả lời câu hỏi này. Trước tấm bánh Thánh, chúng ta tuyên xưng Ngài là Emmanuel, Thiên Chúa ở cùng chúng ta. Ngài là Đấng đã dẹp yên sóng gió năm xưa, và cũng chính là Đấng có quyền năng dẹp yên mọi bão tố trong tâm hồn chúng ta hôm nay. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con một đức tin sống động để nhận ra Chúa không chỉ là một nhân vật trong quá khứ, mà là một Thiên Chúa hằng sống, đang hiện diện và hành động trong cuộc đời chúng con, và có quyền năng biến đổi mọi sự. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu, Đấng đã dẹp yên sóng gió trên biển hồ Galilê, đang hiện diện giữa chúng ta trong Bí tích Thánh Thể. Ngài là nguồn bình an và sức mạnh cho chúng ta giữa những bão tố của cuộc đời. Với lòng tin tưởng và phó thác, chúng ta hãy dâng lên Ngài những lời nguyện xin tha thiết:

Lạy Thầy Giêsu, khi sóng gió cuộc đời ập đến, chúng con thường hoảng loạn và sợ hãi như các môn đệ xưa. Đức tin của chúng con chao đảo, và chúng con cảm thấy như Thầy đang ngủ yên, bỏ mặc chúng con chìm trong tuyệt vọng. Chúng con tha thiết cầu xin Thầy ban thêm đức tin cho chúng con. Xin cho chúng con một đức tin mạnh mẽ, không lay chuyển, để

dù trong những hoàn cảnh đen tối và khó khăn nhất, chúng con vẫn luôn tin tưởng rằng Thầy đang ở trên con thuyền đời chúng con. Xin giúp chúng con nhận ra sự hiện diện đầy yêu thương và quyền năng của Thầy, và biết rằng không có cơn bão nào có thể nhận chìm chúng con khi có Thầy ở cùng.

Lạy Chúa Giêsu, Đấng là Hoàng Tử Bình An, cuộc sống chúng con hôm nay đầy dẫy những lo âu, sợ hãi. Chúng con sợ hãi về tương lai, về bệnh tật, về sự cô đơn và về cả những yếu đuối của chính mình. Những nỗi sợ đó làm chúng con mất đi niềm vui và sự bình an trong tâm hồn. Chúng con nài xin Chúa giải thoát chúng con khỏi mọi nỗi sợ hãi đang cầm tù chúng con. Xin Chúa hãy đến và ngự trị trong tâm hồn chúng con, dẹp yên những sóng gió của lo âu, phiền muộn, và ban cho chúng con sự bình an sâu thẳm của Chúa, sự bình an mà thế gian không thể ban tặng.

Lạy Chúa Giêsu, các môn đệ đã kinh ngạc hỏi nhau: "Người này là ai, mà cả gió lẫn biển cũng tuân lệnh?". Câu hỏi ấy cũng vang vọng trong tâm hồn chúng con. Chúng con khao khát được biết Chúa sâu sắc hơn mỗi ngày. Xin Chúa mở trí lòng chúng con để chúng con không chỉ nhận biết Chúa qua sách vở, nhưng được gặp gỡ Chúa cách cá vị trong cầu nguyện, trong Thánh Thể, và trong cuộc sống hằng ngày. Xin cho chúng con can đảm tuyên xưng Chúa là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất, và là Chúa của cuộc đời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Đấng đã ngủ yên trên thuyền trong sự tín thác trọn vẹn vào Chúa Cha, xin dạy chúng con biết sống tâm tình phó thác. Cuộc đời chúng con có quá nhiều điều vượt ngoài tầm kiểm soát, và chúng con thường cố gắng gồng gánh mọi sự bằng sức riêng. Xin cho chúng con học được bài học từ sự im lặng của Chúa, biết buông bỏ những gánh nặng của mình và trao phó mọi sự trong tay Chúa với niềm tin yêu. Xin cho chúng con luôn vững tin rằng, dù Chúa có vẻ "im lặng", Chúa vẫn đang hành động để biến đổi mọi sự dữ thành sự lành cho chúng con.

Chủ tể: Lạy Thiên Chúa toàn năng, Chúa đã ban cho chúng con Con Một Chúa là Chúa Giêsu Kitô để ở cùng và dẫn dắt chúng con vượt qua mọi sóng gió cuộc đời. Xin nhậm lời chúng con cầu nguyện, để chúng con luôn

vững tin vào quyền năng và tình yêu của Chúa. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thiêng liêng đã sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút hồng ân này. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được tình yêu của Chúa sưởi ấm tâm hồn. Chúng con cảm tạ Chúa đã cùng chúng con đi vào tâm điểm của cơn bão trên biển hồ Galilê, để qua đó, chúng con nhận ra được sự yếu đuối của bản thân và quyền năng vô biên của Chúa.

Chúng con đã thấy được hình ảnh của chính mình nơi các môn đệ xưa: cũng hoảng hốt, cũng sợ hãi, cũng trách móc khi gian nan thử tháchập đến. Chúng con xin lỗi Chúa vì những lần chúng con đã thiếu lòng tin, đã nghi ngờ tình thương của Chúa, đã quên rằng Chúa luôn hiện diện trên con thuyền cuộc đời chúng con. Giờ đây, chúng con xin được canh tân lại niềm tin yêu và phó thác vào Chúa. Chúng con tin rằng, với Chúa, chúng con có thể vượt qua tất cả. Với Chúa là thuyền trưởng, con thuyền đời chúng con sẽ không bao giờ bị nhận chìm.

Lạy Chúa Giêsu, khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con biết rằng biển đời sẽ không ngừng nổi sóng. Sẽ còn có những cơn bão của cám dỗ, của đau khổ, của hiểu lầm, của thất bại chờ đợi chúng con. Xin Chúa đừng để chúng con một mình chống chọi. Xin hãy ở lại với chúng con, lạy Chúa. Xin hãy là ngọn hải đăng soi sáng cho chúng con giữa đêm tối, là nơi nương tựa vững chắc cho chúng con giữa bão táp. Xin Lời Chúa hãy luôn là mệnh lệnh uy quyền dẹp yên mọi sóng gió trong tâm hồn và trong cuộc sống của chúng con.

Xin ban cho chúng con ơn can đảm để "sang bờ bên kia", can đảm ra khỏi chính mình để đến với anh chị em, đặc biệt là những người đang gặp đau khổ, những người đang lạc lối, để chia sẻ cho họ niềm tin và hy vọng vào Chúa. Ước gì cuộc sống của chúng con sẽ là một lời chứng sống động

về quyền năng và tình yêu của Chúa, để mọi người khi nhìn vào chúng con, cũng sẽ tự hỏi: "Đấng nào đang ở cùng họ, mà họ có thể bình an giữa gian truân như vậy?", và họ sẽ nhận ra đó chính là Chúa, là Emmanuel, Thiên Chúa ở cùng chúng con. Chúng con dâng trọn cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Ngôi Sao Biển. Amen.