

Tháng 4 Năm 2026

Thứ Tư, ngày 1 tháng 4 –

Tin Mừng: Mt 26, 14-25

BA MƯƠI ĐỒNG BẠC VÀ TÌNH YÊU ĐẾN CÙNG

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con chúc tụng Chúa, chúng con cảm tạ Chúa. Giờ đây, trong sự thinh lặng của ngôi thánh đường, chúng con quy tụ bên Chúa, Đấng là Tình Yêu, là nguồn an ủi và là sức sống của mỗi chúng con. Chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút bận rộn của cuộc sống, với tất cả những gì chúng con đang có: những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những bình an và cả những xáo trộn trong tâm hồn. Chúng con dâng lên Chúa tất cả, và xin Chúa đón nhận chúng con trong tình yêu thương hải hà của Ngài.

Giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi chiêm ngắm Chúa qua lăng kính của Tin Mừng Máthêu. Một khung cảnh đầy tương phản hiện ra trước mắt chúng con: một bên là tình yêu vô bờ của Chúa, Đấng chuẩn bị trao ban chính mình làm của ăn nuôi sống nhân loại; một bên là sự phản bội tăm tối của một trong những người thân tín nhất. Bữa Tiệc Ly, đỉnh cao của tình yêu Thầy-trò, lại nhuộm màu bi thương bởi một cuộc ngã giá. Ba mươi đồng bạc, cái giá của sự phản bội, được đặt lên bàn cân với Máu Thịt vô giá của Con Thiên Chúa.

Lạy Chúa, khi chiêm ngắm Giuđa, chúng con không dám vội vàng lên án hay xét đoán. Trái lại, chúng con được mời gọi nhìn sâu vào chính cõi lòng mình. Chúng con nhận ra rằng, trong mỗi người chúng con cũng tiềm ẩn một Giuđa. Đã bao lần chúng con bán rẻ lương tâm, bán rẻ tình yêu Chúa và tình anh em chỉ vì những đồng bạc của đam mê, của danh vọng, của hưởng thụ, của tự ái và ghen tương? Đã bao lần chúng con cũng tìm "dịp thuận tiện" để chối bỏ Chúa, để làm ngơ trước những đòi hỏi của Tin Mừng, để chọn con đường dễ dãi thay vì con đường thập giá theo chân Chúa? Câu

hỏi mà các tông đồ năm xưa đã thốt lên trong hoang mang: "Thưa Thầy, có phải con không?", giờ đây cũng là câu hỏi day dứt tâm hồn mỗi chúng con.

Trong giờ phút thánh thiêng này, xin Chúa ban cho chúng con ơn can đảm để đối diện với sự thật về con người yếu đuối của mình. Xin cho chúng con biết dùng giờ chiều này không chỉ để tôn vinh Chúa, mà còn để đền tạ cho những lần chúng con đã phản bội lại tình yêu của Ngài. Xin cho ánh sáng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi vào những góc khuất tăm tối nhất trong tâm hồn chúng con, chữa lành những vết thương do tội lỗi gây ra, và biến đổi trái tim chai đá của chúng con trở nên mềm mại, biết yêu thương và trung thành với Chúa cho đến cùng. Chúng con xin dâng giờ chiều này lên Chúa, hiệp với toàn thể Hội Thánh, để cầu nguyện cho ơn hoán cải của chúng con và của toàn thế giới. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, vị Vua của tình yêu và sự khiêm nhường, giờ đây chúng con đang hiện diện trước Thánh Nhan uy linh của Chúa. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện cách sống động, chân thật trong tấm bánh bé nhỏ này. Cảm tạ Chúa đã không để chúng con mò côi, nhưng đã ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Trước sự hiện diện cao cả của Chúa, chúng con thấy mình thật nhỏ bé, bất xứng. Tâm hồn chúng con còn đầy những bụi bặm của trần gian, trái tim chúng con còn nặng trĩu những lo toan, tính toán, và đôi khi còn cả những mưu mô phản bội. Nhưng lạy Chúa, chính vì thân phận yếu hèn đó mà chúng con càng cần đến Chúa hơn bao giờ hết. 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 như những người bệnh cần thầy thuốc, như những con chiên lạc tìm về với chủ chăn, như những tội nhân chạy đến nương náu nơi trái tim từ bi của Thiên Chúa.

Khi nhìn lên Thánh Thể, chúng con không chỉ thấy một vị Thiên Chúa quyền năng, mà còn thấy một tình yêu tự hiến đến tột cùng. Chúa đã chấp nhận bị đem đi bán với giá của một người nô lệ, ba mươi đồng bạc. Cái giá rẻ mạt ấy đã phơi bày sự tàn nhẫn của lòng người, nhưng đồng thời lại càng tôn vinh tình yêu vô giá của Chúa. Chúa đã im lặng trước sự phản bội của

Giuda, không một lời oán trách, không một cử chỉ lên án. Thay vào đó, Chúa đã bẻ tám bánh, trao chén rượu, thiết lập Bí tích Tình Yêu ngay giữa bối cảnh của sự phản bội. Ôi, tình yêu của Chúa thật nhiệm màu và khôn tả! Chúa đã biến sự dữ thành sự lành, biến hành động bán đứng của con người thành cơ hội để trao ban chính mình một cách trọn vẹn hơn.

Lạy Chúa, giờ đây, xin cho chúng con được thực sự chìm sâu vào sự thinh lặng này để lắng nghe tiếng Chúa. Xin hãy giúp chúng con can đảm đối diện với câu hỏi: "Có phải con không?". Xin cho chúng con nhận ra những lần chúng con đã chọn "tiền bạc" thay vì chọn Chúa. Đó có thể là tiền bạc theo đúng nghĩa đen, nhưng cũng có thể là những thứ khác mà chúng con coi trọng hơn Chúa: là danh vọng, là quyền lực, là những thú vui chóng qua, là sự an toàn của bản thân, là cái tôi ích kỷ. Xin cho chúng con thấy rõ những nụ hôn giả dối mà chúng con đã trao cho Chúa qua những việc đạo đức hình thức, những lời cầu nguyện trống rỗng, những hành vi bác ái thiếu vắng tình yêu. Xin cho chúng con can đảm nhận ra con người thật của mình, một con người có khả năng yêu thương nhưng cũng có thể phản bội. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con, ban cho chúng con một trái tim mới, một trái tim biết yêu mến Chúa trên hết mọi sự và biết trung thành với Chúa trong từng giây phút của cuộc đời. Amen.

LỜI CHÚA (Mt 26, 14-25)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Máttêu.

Bấy giờ, một người trong Nhóm Mười Hai tên là Giuda Ítcariôt, đi gặp các thượng tế mà nói: "Quý vị muốn cho tôi bao nhiêu? Tôi nộp ông ấy cho quý vị." Họ quyết định cho hắn ba mươi đồng bạc. Từ lúc đó, hắn cố tìm dịp thuận tiện để nộp Đức Giêsu.

Ngày thứ nhất trong tuần Bánh Không Men, các môn đệ đến thưa với Đức Giêsu: "Thầy muốn chúng con dọn cho Thầy ăn lễ Vượt Qua ở đâu?" Người bảo: "Các anh đi vào thành, đến nhà một người kia và nói với ông ấy: Thầy nhắn: thời của Thầy đã gần tới, Thầy sẽ mừng lễ Vượt Qua với các môn đệ của Thầy tại nhà ông." Các môn đệ làm y như Đức Giêsu đã truyền, và dọn lễ Vượt Qua.

Chiều đến, Đức Giêsu vào bàn ăn với mười hai môn đệ. Đang bữa ăn, Người nói: “Thầy bảo thật anh em, một người trong anh em sẽ nộp Thầy.” Các môn đệ buồn rầu quá sức, lần lượt hỏi Người: “Thưa Ngài, có phải con không?” Người đáp: “Kẻ giơ tay chấm chung một đĩa với Thầy, đó là kẻ nộp Thầy. Đã hẳn Con Người ra đi theo như lời đã chép về Người, nhưng khôn cho kẻ nào nộp Con Người: thà nó đừng sinh ra thì hơn!” Giuđa, kẻ nộp Người cũng hỏi: “Rápbi, có phải con không?” Người trả lời: “Chính anh đã nói.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một lưỡi gươm sắc bén xuyên thấu tâm hồn, đưa chúng con vào trung tâm của mâu nhiệm tình yêu và bi kịch của sự phản bội. Bối cảnh của đoạn Tin Mừng là những ngày cuối cùng của cuộc đời tại thế của Chúa, không khí trang trọng của Lễ Vượt Qua, một lễ kỷ niệm ngày dân Israel được giải thoát khỏi ách nô lệ Ai Cập, lại bị bao trùm bởi một bóng đen của sự phản bội đang đến rất gần. Trong khung cảnh thiêng liêng ấy, hai hành động diễn ra song song, đối lập nhau một cách bi thảm. Một bên là Giuđa, người môn đệ thân tín, đang âm thầm đi gặp các thượng tế để ngã giá, để định giá cho mạng sống của Thầy mình. Một bên là Chúa, Đấng biết rõ tất cả, vẫn bình thản chuẩn bị cho bữa tiệc ly, bữa tiệc của tình yêu tốt cùng, nơi Ngài sẽ trao ban chính mình làm thần lương nuôi dưỡng nhân loại. Sự tương phản nghiệt ngã này chính là lời mời gọi chúng con đi sâu vào chiêm ngắm vực thẳm của tội lỗi và đỉnh cao của tình yêu cứu độ.

Hành trình phản bội của Giuđa không phải là một hành động bột phát. Tin Mừng ghi lại: "Từ lúc đó, hắn cố tìm dịp thuận tiện để nộp Đức Giêsu". "Từ lúc đó", khoảnh khắc ba mươi đồng bạc được ấn định, một giao kèo đã được thiết lập, một quyết định đã được đưa ra. Điều đáng sợ không chỉ nằm ở hành động cuối cùng, mà còn ở cả một quá trình nuôi dưỡng mưu đồ trong lòng. Giuđa vẫn tiếp tục đi bên Chúa, vẫn nghe Chúa giảng, vẫn ăn chung bàn với Ngài, nhưng tâm trí hắn đã thuộc về một nơi khác. Hắn đã sống trong sự giả hình, mang một chiếc mặt nạ của người môn đệ trong khi trái tim đã đầu quân cho bóng tối. Nhìn lại chính mình, chúng con rung mình

nhận ra biết bao lần chúng con cũng sống trong tình trạng hai lòng như thế. Chúng con vẫn đến nhà thờ, vẫn đọc kinh, vẫn tham gia các sinh hoạt đạo đức, nhưng trong sâu thẳm, chúng con vẫn "cố tìm dịp thuận tiện" để thỏa hiệp với tội lỗi, để chiều theo những đam mê bất chính, để đặt những lợi lộc trần thế lên trên Thiên Chúa. Ba mươi đồng bạc của Giuđa có thể là tiền tài, danh vọng, quyền lực, nhưng đối với chúng con, đó còn có thể là sự lười biếng, tính tự ái, lòng ghen tỵ, sự ham muốn được công nhận, sự sợ hãi phải hy sinh... Tất cả những thứ đó, dù nhỏ nhất, đều có thể trở thành cái giá để chúng con từ từ bán rẻ mối tương quan với Chúa.

Trong khi Giuđa đang mải mê với cuộc ngã giá của mình, thì Chúa Giêsu lại đang bận tâm về một "giao ước" khác, giao ước của tình yêu. Ngài nói: "Thời của Thầy đã gần tới, Thầy sẽ mừng lễ Vượt Qua với các môn đệ của Thầy". Chúa ý thức rõ về "thời" của mình, đó là giờ Ngài được tôn vinh qua cuộc khổ nạn và phục sinh. Ngài không trốn tránh, không oán than, mà chủ động bước vào giờ ấy. Và Ngài muốn chia sẻ giờ phút quan trọng nhất này với các môn đệ, những người bạn mà Ngài đã yêu thương. Ngay cả khi biết rằng có kẻ phản bội đang ngồi chung bàn, Chúa vẫn không loại trừ ai. Ngài vẫn mời gọi tất cả. Tình yêu của Chúa lớn hơn sự phản bội của con người. Bữa Tiệc Ly được dọn ra không chỉ cho Phêrô, Gioan, mà còn cho cả Giuđa. Đây chính là hình ảnh sống động về lòng thương xót của Thiên Chúa, một lòng thương xót luôn đi bước trước, luôn mở ra một con đường cho tội nhân quay về, ngay cả khi họ đang tâm mưu phản. Tám bánh sắp được bẻ ra, chén rượu sắp được trao đi, là lời mời gọi sau cùng, là cơ hội cuối cùng cho Giuđa. Nhưng đáng buồn thay, lòng hắc đã hóa đá.

Và rồi, giữa bữa ăn, Chúa đã thốt lên một lời khiến cả không gian như ngưng đọng: "Thầy bảo thật anh em, một người trong anh em sẽ nộp Thầy". Lời nói này không phải là một lời kết án công khai, nhưng là một mũi tên bắn thẳng vào lương tâm của từng người. Phản ứng của các môn đệ, ngoại trừ Giuđa, là "buồn rầu quá sức". Nỗi buồn của họ xuất phát từ tình yêu dành cho Thầy và từ sự nhận thức về thân phận yếu đuối của chính mình. Họ không chỉ vào người khác, không nghi ngờ lẫn nhau, mà mỗi người đều tự vấn: "Thưa Ngài, có phải con không?". Câu hỏi này bộc lộ sự khiêm tốn và chân thành. Họ biết rằng, dù yêu mến Thầy, nhưng họ vẫn là những

con người mỏng giòn, vẫn có khả năng vấp ngã, vẫn có thể phản bội. Đây là thái độ cần thiết của mỗi Kitô hữu khi đến trước Thánh Thể. Chúng con không thể tự mãn cho rằng mình tốt lành, mình thánh thiện. Chúng con phải luôn ý thức về khả năng phạm tội của mình và khiêm tốn cầu xin ơn Chúa gìn giữ. Câu hỏi "có phải con không?" là liều thuốc giải độc cho sự kiêu ngạo, là cánh cửa mở ra cho lòng thương xót của Chúa. Nó giúp chúng con luôn tỉnh thức và không ngừng hoán cải.

Trái ngược với sự bối rối chân thành của các môn đệ khác, câu hỏi của Giuđa: "Rápbi, có phải con không?" lại là đỉnh cao của sự giả hình. Hắn đã biết rõ câu trả lời, nhưng vẫn cố đóng kịch, cố tỏ ra mình vô tội. Hắn gọi Chúa là "Rápbi" (Thầy), một danh xưng kính trọng, nhưng trong lòng hắn đã không còn coi Chúa là Thầy nữa. Lời đáp của Chúa: "Chính anh đã nói", không phải là một lời tố cáo ồn ào, mà là một sự xác nhận đau đớn, một lời nói trong tĩnh lặng giữa hai người, nhưng đủ sức mạnh để lật trần bộ mặt của kẻ phản bội. Chúa đã cho Giuđa một cơ hội cuối cùng để đối diện với sự thật, để ăn năn. Nhưng Giuđa đã chọn đi đến cùng con đường tăm tối của mình. Chúa Giêsu đã nói về số phận của kẻ phản bội: "Khốn cho kẻ nào nộp Con Người: thà nó đừng sinh ra thì hơn!". Đây không phải là một lời nguyên rủa, mà là một lời than tiếc, một nỗi đau của Thiên Chúa trước sự lựa chọn tự do của con người. Thiên Chúa, trong sự tôn trọng tự do mà Ngài đã ban cho, đã không thể làm gì hơn trước một con tim đã hoàn toàn khép lại với tình yêu. Đó là bi kịch lớn nhất của một đời người: được sinh ra để hưởng hạnh phúc vĩnh cửu, nhưng lại tự mình chọn lấy sự hư mất đời đời.

Lạy Chúa Giêsu, khi suy niệm những điều này trước Thánh Thể, chúng con càng cảm nhận sâu sắc hơn tình yêu vô biên và sự kiên nhẫn của Chúa. Chúa vẫn đang hiện diện nơi đây, trong tấm bánh mong manh, như một lời mời gọi không ngừng. Chúa vẫn tin tưởng chúng con, vẫn trao ban chính mình cho chúng con, dù biết chúng con yếu đuối và hay thay đổi. Mỗi lần chúng con rước lễ là một lần chúng con đứng trước sự lựa chọn: hoặc là đón nhận Chúa với tâm hồn của các môn đệ, biết mình tội lỗi nhưng vẫn khao khát yêu mến; hoặc là đón nhận Chúa với trái tim của Giuđa, bề ngoài cung kính nhưng bên trong lại đầy những toan tính, những "ba mươi đồng bạc" của riêng mình. Xin cho Máu và Thịt Thánh Chúa trở nên sức

mạnh nuôi dưỡng chúng con, giúp chúng con chiến thắng những cám dỗ phản bội. Xin cho chúng con can đảm loại bỏ khỏi cuộc đời mình tất cả những gì là "Giuđa", những gì ngăn cản chúng con thuộc trọn về Chúa. Xin cho mỗi lần chúng con đến với Chúa trong Bí tích Thánh Thể, chúng con có thể thưa lên với tất cả sự chân thành của tâm hồn: "Lạy Thầy, không phải con đâu! Vì nhờ ơn Chúa, con quyết tâm yêu mến và trung thành với Thầy mãi mãi". Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

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

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã chọn gọi các Tông đồ để các ông ở với Chúa và được Chúa sai đi. Nhưng trong số đó, lại có một người phản bội. Chúng con xin Chúa thương gìn giữ Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh. Xin ban cho các ngài ơn trung thành tuyệt đối với Chúa và với sứ mạng được trao. Xin bảo vệ các ngài khỏi mọi cám dỗ của tiền bạc, danh vọng và quyền lực, để các ngài luôn là hình ảnh sống động của Chúa, vị Mục Tử nhân lành, sẵn sàng hy sinh mạng sống vì đoàn chiên. Cộng đoàn đáp: Xin cho chúng con luôn trung thành với Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, trước lời loan báo về sự phản bội, các môn đệ đã bối rối tự vấn: "Thưa Ngài, có phải con không?". Chúng con cũng xin dâng lên Chúa sự yếu đuối của mỗi chúng con. Xin cho chúng con ơn can đảm để nhìn thẳng vào sự thật của bản thân, nhận ra những "Giuđa" đang ẩn nấp trong tâm hồn chúng con: những ích kỷ, ghen ghét, kiêu ngạo và những lần chúng con đã bán rẻ lương tâm mình. Xin ban cho chúng con một trái tim khiêm tốn và một tinh thần sám hối chân thành, để chúng con luôn biết chạy đến với lòng thương xót của Chúa. Cộng đoàn đáp: Xin cho chúng con luôn trung thành với Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đau đớn thốt lên: "Thà nó đừng sinh ra thì hơn!" trước sự cứng lòng của Giuđa. Chúng con xin cầu nguyện cho tất cả những ai đang sống xa rời Chúa, những người đã vì một lý do nào đó mà

chối bỏ đức tin, hoặc đang sống trong tội lỗi và tuyệt vọng. Xin tình yêu của Chúa chạm đến trái tim của họ. Xin cho họ nhận ra sự trống rỗng của những "ba mươi đồng bạc" trần thế và tìm lại được niềm vui, bình an đích thực khi quay trở về với Chúa, Đấng luôn dang rộng vòng tay chờ đón. Cộng đoàn đáp: Xin cho chúng con luôn trung thành với Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, ngay giữa bữa ăn của sự phản bội, Chúa đã thiết lập Bí tích Tình Yêu, trao ban chính mình làm của ăn nuôi sống chúng con. Chúng con xin tạ ơn Chúa vì hồng ân Thánh Thể cao quý. Xin cho mỗi người chúng con khi đến tham dự Thánh lễ và rước Chúa, biết dọn mình thật sốt sắng, với một trái tim trong sạch và tràn đầy yêu mến. Xin cho chúng con đừng bao giờ đón nhận Chúa cách bất xứng, nhưng biết trân quý và kín múc nguồn sức mạnh từ Thánh Thể để sống trung thành với Chúa mỗi ngày. Cộng đoàn đáp: Xin cho chúng con luôn trung thành với Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, một giờ chầu bên Chúa đã trôi qua thật nhanh. Chúng con xin dâng lời cảm tạ vì biết bao 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, được chiêm ngắm tình yêu tự hiến của Ngài và được soi xét lại cuộc đời của chính mình.

Chúng con ra về mang theo trong lòng lời cảnh tỉnh từ câu chuyện của Giuđa và lời mời gọi yêu thương từ chính Thánh Thể Chúa. Chúng con xin lỗi Chúa vì những lần đã phản bội lại tình yêu của Ngài, khi chúng con chọn lựa thế gian và những giá trị chóng qua của nó hơn là chọn Chúa. Chúng con xin dâng lên Chúa quyết tâm của chúng con: từ nay, chúng con sẽ cố gắng sống tỉnh thức hơn, để nhận ra và loại bỏ những "ba mươi đồng bạc" đang cám dỗ chúng con mỗi ngày. Chúng con muốn nói không với tội lỗi, nói không với sự thỏa hiệp với bóng tối. Chúng con muốn chọn Chúa, và chỉ một mình Chúa là gia nghiệp, là cùng đích của đời con.

Lạy Chúa Giêsu, khi chúng con trở về với cuộc sống thường nhật, với những bồn phận và trách nhiệm, xin Chúa tiếp tục ở lại và đồng hành với chúng con. Xin cho sức mạnh của Thánh Thể mà chúng con chiêm ngắm

hôm nay thấm nhập vào từng suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con. Xin biến đổi chúng con trở nên những chứng nhân trung thành của Chúa giữa lòng thế giới. Xin giúp chúng con biết dùng tình yêu để đáp lại hận thù, dùng sự tha thứ để đáp lại bất công, và dùng sự trung tín để đền tạ những bội bạc mà thế gian đã gây ra cho Chúa.

Chúng con xin phó dâng gia đình, cộng đoàn và mọi người chúng con yêu mến trong Trái Tim Từ Bi của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho tất cả chúng con, và ban cho chúng con được bình an trong tâm hồn, để chúng con luôn sống vui tươi và hy vọng, xác tín rằng tình yêu của Chúa luôn lớn hơn mọi tội lỗi và sự yếu đuối của chúng con. Chúng con thờ lạy, cảm tạ và yêu mến Chúa. Amen.

Thứ Năm, ngày 2 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 13, 1-15

ĐÌNH CAO TÌNH YÊU: QUỲ GỐI PHỤC VỤ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Người dẫn: Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện uy nghi, cao cả nhưng cũng thật gần gũi, dịu hiền nơi Bí tích Tình Yêu này. Trong sự thinh lặng của ngôi nhà thờ, chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút bộn ba của cuộc sống. 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 nghỉ ngơi bên Trái Tim đầy lòng thương xót của Ngài.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin được cùng nhau chiêm ngắm lại một trong những cử chỉ đẹp nhất, sâu sắc nhất và cũng gây kinh ngạc nhất của tình yêu Chúa: cử chỉ Chúa cúi xuống rửa chân cho các môn đệ. Đó là hình ảnh của một vị Thiên Chúa quyền năng đã tự nguyện trút bỏ vinh quang, mặc lấy thân phận một người tôi tớ, quỳ gối trước những thụ tạo mỏng giòn, yếu đuối là chúng con. Hình ảnh ấy chính là lời giới thiệu sống động nhất về chính con người Chúa và về Tình Yêu mà Chúa mang đến cho nhân loại.

Tình yêu ấy không phải là một lý thuyết cao siêu, nhưng là một hành động cụ thể. Tình yêu ấy không ở trên ngai vàng, nhưng ở dưới đôi chân lấm lem của con người. Tình yêu ấy không ra lệnh, nhưng phục vụ. Và tột đỉnh của tình yêu phục vụ ấy chính là Bí tích Thánh Thể mà chúng con đang tôn thờ đây. Chúa đã không chỉ quỳ xuống rửa chân, mà còn hạ mình xuống tận cùng, trở nên tấm bánh mong manh để nuôi dưỡng chúng con mỗi ngày. Bàn tiệc Ly năm xưa được nối dài đến tận hôm nay trong giờ chiều này. Tấm khăn thắt lưng của người tôi tớ năm xưa giờ đây biến thành tấm bánh trắng tinh tuyền. Tình yêu ấy vẫn vẹn nguyên, sống động và đang ở giữa chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, xin ban cho chúng con một trái tim biết chiêm ngắm, một tâm hồn biết lắng nghe trong giờ phút linh thiêng này. Xin cho sự tĩnh lặng bên ngoài giúp chúng con đi vào sự tĩnh lặng sâu thẳm của nội tâm, để ở đó, chúng con có thể nghe được tiếng Chúa nói, cảm nhận được tình Chúa yêu, và học được bài học cuối cùng mà Chúa đã trần trối lại cho chúng con. Xin thánh hóa giờ chầu này, biến đổi tâm hồn chai đá của chúng con, để sau khi được ở bên Chúa, chúng con có thể ra đi và làm chứng cho tình yêu phục vụ của Chúa trong cuộc đời mình. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, là Vua trên các vị vua, là Chúa trên các chúa, là Đấng mà các thiên thần không ngừng phủ phục tôn thờ, vậy mà giờ đây, Chúa lại ẩn mình khiêm nhu trong hình bánh nhỏ bé, lặng lẽ và kiên nhẫn đợi chờ chúng con. Con phải thốt lên như Phêrô xưa: "Lạy Thầy, Thầy mà rửa chân cho con sao?". Lạy Chúa, Chúa mà lại ở đây vì con sao? Một vị Thiên Chúa cao cả lại thu mình trong nhà tạm nhỏ bé vì một thụ tạo bất xứng như con. Tình yêu nào cao vời hơn, sự khiêm nhường nào sâu thẳm hơn được nữa! Mỗi khi nhìn lên Thánh Thể, con lại thấy hình ảnh Chúa đang quỳ gối, tay cầm chậu nước và tấm khăn. Đôi mắt Chúa nhìn chúng con không phải với cái nhìn của một ông chủ, nhưng với ánh mắt trìu mến của một người cha, một người bạn, một người tôi tớ chỉ khao khát được phục vụ và yêu thương.

Tâm hồn con giờ đây ngổn ngang trăm mối. Có những vết bầm của tự ái, của kiêu căng đã bao lần làm con xa Chúa. Có những bụi bẩn của ghen ghét, của giận hờn đã làm con bước đi nặng nề trong cuộc sống. Có những vết nhơ của yếu đuối, của đam mê đã làm hoen ố phẩm giá làm con Chúa. Con xấu hổ và chảng dám ngược nhìn lên Chúa. Nhưng lạy Chúa, chính lúc con cảm thấy mình dơ bẩn nhất, thì Chúa lại đến, không phải để phán xét, nhưng để quỳ xuống và xin được rửa sạch cho con. Chúa nói với con như đã nói với Phêrô: "Nếu Thầy không rửa cho con, con sẽ chẳng được chung phần với Thầy." Vâng, lạy Chúa, con cần Chúa! Con cần được Chúa thanh tẩy, cần được tình yêu của Chúa gột rửa. Xin hãy rửa đôi chân con, để bước chân con từ nay sẽ bước đi trên nẻo đường yêu thương và phục

vụ. Xin hãy rửa đôi tay con, để bàn tay con biết mở ra cho đi thay vì nắm giữ. Xin hãy rửa tâm trí con, để tư tưởng con được trong sáng theo sự thật của Chúa. Và xin hãy rửa cả trái tim con, để nó chỉ còn biết đập những nhịp đập của yêu thương và tha thứ.

Lạy Chúa Giêsu, xin cho con được ở lại đây, trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Xin cho con đủ can đảm để đưa đôi chân trần lấm bẩn của cuộc đời con cho Chúa. Xin cho con biết im lặng và để cho tình yêu của Chúa hành động. Xin biến đổi con, không phải bằng quyền năng sấm sét, nhưng bằng sự dịu dàng của dòng nước và sự ân cần của đôi tay Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 13, 1-15)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Trước lễ Vượt Qua, Đức Giêsu biết giờ của Người đã đến, giờ phải bỏ thế gian mà về với Chúa Cha. Người vẫn yêu thương những kẻ thuộc về mình trong thế gian, và Người yêu thương họ đến cùng.

Ma quỷ đã gieo vào lòng Giuđa, con ông Simôn Ítcariôt, ý định nộp Đức Giêsu. Đức Giêsu biết rằng: Chúa Cha đã giao phó mọi sự trong tay Người, Người bởi Thiên Chúa mà đến, và sắp trở về cùng Thiên Chúa. Vì thế, Người đứng dậy, rời bàn ăn, cởi áo ngoài ra, và lấy khăn mà thắt lưng. Rồi Đức Giêsu đổ nước vào chậu, bắt đầu rửa chân cho các môn đệ và lấy khăn thắt lưng mà lau.

Vậy, Người đến chỗ ông Simôn Phêrô, ông liền thưa với Người: “Thưa Thầy! Thầy mà lại rửa chân cho con sao?” Đức Giêsu trả lời: “Việc Thầy làm, bây giờ anh chưa hiểu, nhưng sau này anh sẽ hiểu.” Ông Phêrô lại thưa: “Thầy mà rửa chân cho con, không đòi nào con chịu đâu!” Đức Giêsu đáp: “Nếu Thầy không rửa cho anh, anh sẽ chẳng được chung phần với Thầy.” Ông Simôn Phêrô liền thưa: “Vậy, thưa Thầy, xin cứ rửa, không những chân, mà cả tay và đầu con nữa.” Đức Giêsu bảo ông: “Ai đã tắm rồi, thì không cần phải rửa nữa; toàn thân người ấy đã sạch. Về phần anh em, anh em đã sạch, nhưng không phải tất cả đâu!” Thật vậy, Người biết ai sẽ nộp Người, nên mới nói: “Không phải tất cả anh em đều sạch.”

Khi đã rửa chân cho các ông, Đức Giêsu mặc áo vào, về chỗ và nói: “Anh em có hiểu việc Thầy mới làm cho anh em không? Anh em gọi Thầy là ‘Thầy’, là ‘Chúa’, điều đó phải lắm, vì quả thật, Thầy là Thầy, là Chúa. Vậy, nếu Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau. Thầy đã nêu gương cho anh em, để anh em cũng làm như Thầy đã làm cho anh em.”

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một dòng nước mát thấm vào tâm hồn khô cằn của chúng con. Nhưng đó không chỉ là dòng nước mát, đó còn là một ngọn lửa bùng cháy, một lời chất vấn sâu thẳm về căn tính của người Kitô hữu, về bản chất của tình yêu mà Chúa đã sống và mời gọi chúng con bước theo. Đoạn Tin Mừng không chỉ đơn thuần thuật lại một sự kiện, mà là một cuộc mặc khải vĩ đại về một vị Thiên Chúa làm người, một vị Vua chọn ngai tòa của mình là đôi chân của nhân loại.

Thánh Gioan đã mở đầu bằng một câu thật long trọng: "Người vẫn yêu thương những kẻ thuộc về mình trong thế gian, và Người yêu thương họ đến cùng." "Đến cùng" - hai chữ này chứa đựng cả một huyền nhiệm. Nó không chỉ có nghĩa là yêu cho đến hơi thở cuối cùng trên thập giá, mà còn có nghĩa là yêu đến mức tận cùng của sự hạ mình, đến mức không còn gì thấp hơn được nữa. Tình yêu của Chúa không có giới hạn, không có điểm dừng, không có một ranh giới nào của danh dự hay địa vị có thể ngăn cản. Và để minh chứng cho tình yêu "đến cùng" ấy, Chúa đã không dùng một phép lạ cả thể nào, không làm cho trời long đất lở, nhưng đã thực hiện một cử chỉ vô cùng bình dị mà cũng vô cùng kinh thiên động địa: rửa chân. Trong bối cảnh xã hội Do Thái thời đó, việc rửa chân cho khách là công việc của người nô lệ, người tôi tớ thấp hèn nhất trong nhà. Không một người thầy nào, một vị rabbi nào lại hạ mình làm công việc đó cho môn đệ của mình. Nhưng Chúa Giêsu, là Thầy và là Chúa, đã tự nguyện làm. Người đã cởi bỏ chiếc áo ngoài, biểu tượng cho vinh quang Thiên Chúa của mình. Người đã lấy khăn thắt lưng, mặc vào mình chiếc tạp dề của một người đầy tớ. Và

Người đã quỳ xuống. Hình ảnh Thiên Chúa quỳ gối trước con người là hình ảnh đảo lộn mọi trật tự của thế gian này. Thế gian tôn vinh kẻ ngồi trên cao, kẻ được phục vụ. Còn Thiên Chúa lại tỏ mình ra trong thân phận của người quỳ dưới thấp, người đi phục vụ.

Sự kinh ngạc của Phêrô cũng chính là sự kinh ngạc của mỗi chúng con. "Thưa Thầy! Thầy mà lại rửa chân cho con sao?". Câu hỏi của Phêrô không phát xuất từ sự kiêu ngạo, mà từ một lòng tôn kính chân thành nhưng còn giới hạn trong suy nghĩ của con người. Ông không thể chấp nhận được việc Thầy mình, Chúa mình lại có thể hạ mình đến thế. Chúng con cũng vậy. Chúng con thường vẽ nên một hình ảnh Thiên Chúa quyền năng, vinh quang, một vị thẩm phán chí công. Chúng con dễ dàng chấp nhận một Thiên Chúa ban ơn, làm phép lạ, nhưng lại khó chấp nhận một Thiên Chúa quỳ gối, một Thiên Chúa xem việc phục vụ con người là niềm vui của Ngài. Chúng con muốn tôn thờ một vị Chúa ở trên cao, nhưng lại lúng túng khi vị Chúa ấy xuống thật thấp để đến với mình. Câu trả lời của Chúa dành cho Phêrô thật dứt khoát: "Nếu Thầy không rửa cho anh, anh sẽ chẳng được chung phần với Thầy." Đây là một lời khẳng định mang tính sống còn. Để được thuộc về Chúa, để được "chung phần" với Người, chúng ta phải chấp nhận để cho Người yêu thương theo cách của Người. Chúng ta phải can đảm để cho Chúa phục vụ chúng ta. Điều này đòi hỏi một sự khiêm tốn sâu xa: khiêm tốn nhận ra rằng chúng ta cần được thanh tẩy, rằng chúng ta không thể tự cứu mình, rằng chúng ta cần đến lòng thương xót của Chúa như một nhu cầu thiết yếu. Chúng ta phải từ bỏ đi sự kiêu hãnh muốn tự mình trở nên trong sạch, để cho dòng nước ân sủng của Chúa gột rửa những vết nhơ của cuộc đời.

Từ sự kháng cự ban đầu, Phêrô đã đi đến một thái cực khác: "Xin cứ rửa, không những chân, mà cả tay và đầu con nữa." Phản ứng này cho thấy sự nhiệt thành đáng quý của ông, nhưng Chúa Giêsu đã nhẹ nhàng điều chỉnh. "Ai đã tắm rồi, thì không cần phải rửa nữa; toàn thân người ấy đã sạch." Phép Rửa đã thanh tẩy chúng ta một lần cho tất cả, đã ghi dấu ấn chúng ta là con cái Thiên Chúa. Tuy nhiên, trên hành trình đức tin, đôi chân của chúng ta vẫn hằng ngày lấm bẩn vì những bụi bặm của thế gian: những yếu đuối, những vấp ngã, những tội lỗi nhỏ to. Chúa Giêsu, qua Bí tích Hòa

Giải, qua chính Lời của Người và đặc biệt qua Thánh Thể, vẫn hằng ngày cúi xuống để "rửa chân" cho chúng ta, để lau đi những vết bẩn ấy, để phục hồi lại cho chúng ta sự trong sạch tinh tuyền. Mỗi lần chúng ta đến với Chúa với một trái tim thống hối, là một lần chúng ta để cho Chúa quỳ xuống rửa sạch tâm hồn mình. Sự hiện diện thinh lặng của Chúa nơi Thánh Thể chính là một lời mời gọi liên lỉ: "Hãy đến đây, hãy để Thầy rửa sạch cho con, để con lại được chung phần với Thầy."

Sau khi hoàn tất công việc của một người tôi tớ, Chúa Giêsu trở lại vị trí của một người Thầy và ban cho các môn đệ một bài học, một di chúc sống. "Anh em có hiểu việc Thầy mới làm cho anh em không?". Chúa không chỉ muốn các ông thấy một hành động đẹp, nhưng muốn các ông thấu hiểu ý nghĩa sâu xa của nó để biến thành hành động của chính mình. "Nếu Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau." Đây không còn là một lời khuyên, mà là một mệnh lệnh, một tiêu chuẩn mới để nhận ra ai là môn đệ của Chúa. Môn đệ của Chúa Giêsu không phải là người ngồi chờ được phục vụ, nhưng là người chủ động tìm đến để phục vụ người khác. Môn đệ của Chúa Giêsu không phải là người tranh giành địa vị cao nhất, nhưng là người sẵn sàng chọn cho mình chỗ thấp nhất. "Rửa chân cho nhau" có nghĩa là tha thứ cho nhau những lỗi lầm. "Rửa chân cho nhau" có nghĩa là khiêm tốn lắng nghe nhau. "Rửa chân cho nhau" có nghĩa là kiên nhẫn chịu đựng những yếu đuối, những khác biệt của nhau. "Rửa chân cho nhau" có nghĩa là sẵn sàng gánh vác những gánh nặng của anh chị em mình, là cúi xuống trên những nỗi đau, những vết thương của họ để xoa dịu và chữa lành.

Chúa nói: "Thầy đã nêu gương cho anh em". Gương mẫu của Chúa là một tấm gương sống động và triệt để. Tấm gương ấy được thể hiện trọn vẹn nơi Bí tích Thánh Thể mà chúng con đang chiêm ngắm. Ở đây, Chúa không chỉ quỳ gối, mà còn biến mình thành tấm bánh. Không có sự khiêm hạ nào tốt cùng hơn, không có sự phục vụ nào vô điều kiện hơn. Tấm Bánh Thánh không lên tiếng, không đòi hỏi, chỉ âm thầm trao ban chính mình làm của ăn nuôi sống linh hồn chúng con. Mỗi lần rước lễ là một lần chúng con đón nhận chính vị Thiên Chúa đã quỳ gối rửa chân cho các môn đệ. Như vậy, việc rước lễ phải biến đổi chúng con, phải thôi thúc chúng con ra khỏi

chính mình để đến với tha nhân. Nếu chúng con đón nhận Bánh Thánh mà lòng vẫn đầy kiêu ngạo, vẫn từ chối phục vụ, vẫn khinh chê anh chị em, thì việc rước lễ của chúng con chỉ là một hành động trống rỗng. Chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể là học bài học yêu thương đến cùng. Yêu đến cùng là dám quỳ gối trước người khác, không phải trong sự giả tạo, nhưng trong một tinh thần phục vụ chân thành phát xuất từ một trái tim đã được tình yêu Chúa chạm đến và biến đổi.

Lạy Chúa, thế giới hôm nay vẫn đầy những tranh giành quyền lực, những bất công, những chia rẽ. Người ta tìm cách trèo lên cao bằng cách đạp lên người khác. Ai cũng muốn được phục vụ hơn là đi phục vụ. Bài học rửa chân của Chúa vẫn là một thách đố lớn lao, một sự lội ngược dòng đầy cam go. Xin cho chúng con, những người đang ở đây trước Thánh Thể Chúa, có đủ can đảm để sống theo gương mẫu của Chúa. Xin cho chúng con biết tìm thấy vinh quang không phải trong việc cai trị, mà trong việc phục vụ. Xin cho chúng con biết tìm thấy niềm vui không phải khi được người khác tung hô, mà khi âm thầm cúi xuống trên một vết thương của người anh em. Xin cho mỗi gia đình, mỗi cộng đoàn của chúng con trở thành một "nhà tiệc ly" mới, nơi mọi người biết "rửa chân cho nhau" bằng tình yêu thương, sự tha thứ và lòng quảng đại. Để rồi, khi nhìn vào cách chúng con sống và đối xử với nhau, người ta có thể nhận ra chúng con đích thực là môn đệ của Chúa, môn đệ của một vị Thiên Chúa đã yêu thương thế gian đến cùng bằng cách quỳ gối phục vụ. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Người dẫn: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu đã nêu gương cho chúng ta về một tình yêu phục vụ khi Ngài cúi xuống rửa chân cho các môn đệ. Trong niềm cảm mến sâu xa trước tình yêu khiêm hạ của Ngài, chúng ta hãy dâng lên những lời nguyện xin tha thiết:

"Nếu Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh, luôn thấm nhuần tinh thần của Chúa Giêsu, vị Mục Tử Nhân Lành. Xin cho các ngài biết dẫn dắt đoàn chiên Chúa không bằng quyền bính, nhưng bằng tình

yêu thương và sự phục vụ khiêm tốn, sẵn sàng "rửa chân" cho những người bé mọn, đau khổ và bị bỏ rơi, để Hội Thánh luôn là hình ảnh sống động của một Thiên Chúa quý gởi vì con người. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

"Việc Thầy làm, bây giờ anh chưa hiểu, nhưng sau này anh sẽ hiểu." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho mỗi người trong gia đình và cộng đoàn chúng ta. Nhiều khi chúng con không hiểu được ý nghĩa của những thánh giá, những thử thách, những mâu thuẫn xảy đến trong cuộc sống. Xin cho chúng con có được đức tin như Phêrô, dù chưa hiểu hết nhưng vẫn tin tưởng vào tình yêu quan phòng của Chúa, và xin cho chúng con ớn can đảm để "rửa chân cho nhau" ngay trong những bất toàn và yếu đuối, biết tha thứ và kiên nhẫn với nhau mỗi ngày. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

"Người yêu thương họ đến cùng." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho những người đang bị xã hội coi thường, những người mang trên mình những "vết bầm" của nghèo đói, bệnh tật, tội lỗi và lầm lạc. Xin cho chúng con, những người đã được Chúa yêu thương và thanh tẩy, biết noi gương Chúa mà đến với họ không phải với ánh mắt xét đoán, nhưng với trái tim cảm thông và đôi tay sẵn sàng phục vụ, để qua chúng con, họ cảm nhận được rằng họ vẫn được Chúa yêu thương "đến cùng". Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

"Nếu Thầy không rửa cho anh, anh sẽ chẳng được chung phần với Thầy." Chúng ta cùng cầu xin cho mỗi người chúng con đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa. Xin cho chúng con ý thức sâu sắc về sự yếu đuối và bất xứng của mình, để chúng con luôn khao khát được Chúa thanh tẩy qua các Bí tích. Xin Chúa phá tan đi trong chúng con sự kiêu ngạo, tự mãn, để chúng con dám khiêm tốn đưa "đôi chân" tâm hồn lấm bẩn của mình cho Chúa, và để sau giờ chiều này, chúng con được biến đổi, trở nên khí cụ bình an và tình yêu phục vụ của Chúa cho thế giới. Cộng đoàn: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin hết lòng cảm tạ Chúa vì giờ phút hồng ân này. Cảm tạ Chúa đã không để chúng con một mình, nhưng đã ở lại với chúng con trong Bí tích Tình Yêu. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được cùng nhau chiêm ngắm và suy niệm về cử chỉ yêu thương tột cùng của Chúa khi rửa chân cho các môn đệ.

Bài học của Chúa thật giản dị mà cũng thật sâu xa. Đó là bài học về sự khiêm nhường, về một tình yêu không chỉ nói bằng lời mà còn bằng hành động cúi mình phục vụ. Chúng con ra về mang theo trong tim hình ảnh một vị Thiên Chúa thất lạng bằng khăn của người tôi tớ, tay cầm chậu nước, và quỳ gối trước nhân loại. Đó là hình ảnh đẹp nhất, chân thật nhất về Thiên Chúa mà chúng con tôn thờ.

Xin Chúa ban cho chúng con sức mạnh để có thể sống được điều Chúa dạy. Xin Chúa uốn nắn trái tim kiêu căng của chúng con, để chúng con biết tìm kiếm niềm vui trong sự phục vụ hơn là được phục vụ. Xin ban cho đôi tay chúng con sự quảng đại để biết cho đi, ban cho đôi chân chúng con sự hăng hái để bước đến với những người cần được giúp đỡ, và ban cho trái tim chúng con một tình yêu đủ lớn để có thể "rửa chân cho nhau" trong cuộc sống hàng ngày.

Xin Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình, và cho tất cả những ai chúng con mang trong tâm trí và lời cầu nguyện hôm nay. Xin cho ơn thánh của giờ chầu này biến đổi chúng con từ bên trong, để đời sống chúng con trở thành một bài ca cảm tạ tình yêu khiêm hạ của Chúa. Chúng con nguyện xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

Thứ Sáu, ngày 3 tháng 4

Ga 18, 1 – 19, 42

SUY TÔN VUA TÌNH YÊU TRÊN NGAI THẬP GIÁ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong thinh lặng của buổi chiều tà, chúng con cùng nhau quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện uy nghi và khiêm hạ của Chúa trong Bí Tích Thánh Thể. Chúng con đến không mang theo gì hơn ngoài con người yếu đuối, mỏng giòn, với những gánh nặng lo toan của cuộc sống, với những niềm vui và cả những nỗi buồn sâu kín. Nhưng trên hết, chúng con đến với một trái tim khao khát được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm dung nhan tình yêu của Chúa, và được lắng nghe Lời Chúa vang vọng trong tâm hồn. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng con như được mời gọi bước vào khu vườn Gietsimani năm xưa, cùng Chúa đi trọn con đường thương khó, không phải để khơi lại một nỗi đau của quá khứ, nhưng để khám phá ra vinh quang ẩn giấu nơi Thập giá và quyền năng vĩ đại của tình yêu tự hiến.

Ánh nến lung linh trên bàn thờ gọi cho chúng con nhớ đến ánh lửa bập bùng trong đêm Chúa bị bắt, một đêm của sự phản bội, chối từ và cô đơn. Nhưng cũng chính ánh nến này là biểu tượng cho sự hiện diện sống động của Chúa, là Ánh Sáng không bao giờ tàn lụi, là sự thật chiến thắng mọi dối gian. Tám bánh Thánh đơn sơ, mong manh trước mắt chúng con đây lại chính là Thân Thể đã chịu tan nát vì chúng con, là Vị Vua bị người đời khước từ nhưng lại là Vua của toàn thể vũ trụ.

Trong giờ châu thánh thiêng này, chúng con xin dâng lên Chúa mọi thành phần trong cộng đoàn chúng con: những người đang hiện diện, những người không thể đến, những người già yếu, bệnh tật, những bạn trẻ đang loay hoay giữa ngã ba đường đời, và cả những tâm hồn đang nguội lạnh, xa cách Chúa. Xin Chúa thương chạm đến từng người chúng con, để sự hiện diện của Chúa sưởi ấm những cõi lòng băng giá, chữa lành những vết thương tâm hồn, và ban cho chúng con sức mạnh để can đảm vác thập giá đời mình theo chân Chúa mỗi ngày.

Xin cho chúng con biết tỉnh lặng, tỉnh lặng không chỉ ở bên ngoài, mà là sự tỉnh lặng của con tim, để Lời Chúa có thể thấm đẫm tâm hồn, để chúng con nghe được tiếng Chúa nói, và để chúng con cảm nhận được nhịp đập của Trái Tim Chúa đang thổn thức vì yêu thương nhân loại. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Thầy dạy chân lý, đến soi sáng và hướng dẫn chúng con, giúp chúng con đi sâu vào mầu nhiệm tình yêu cao cả mà Chúa đã tỏ bày qua cuộc khổ nạn. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Vua Tình Yêu đang ẩn mình nơi hình bánh nhỏ nhoi, con thờ lạy Chúa, con chúc tụng Chúa, con cảm tạ Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã thương ban, và đặc biệt vì hồng ân được ở lại bên Chúa trong giờ phút này. Con nhìn lên Thánh Thể, và con tin thật đây chính là Chúa, là Đấng đã bước vào vườn Cây Dầu, với tâm hồn xao xuyến đến đổ mồ hôi máu, nhưng vẫn một lòng thưa lên tiếng "xin vâng" trọn vẹn với Chúa Cha. Con tin thật đây là Đấng đã tự xưng "Chính Ta đây" đầy uy quyền khiến cả đám lính phải ngã nhào, nhưng lại để cho họ trói buộc và giải đi như một tội nhân. Lạy Chúa, con thật nhỏ bé và bất xứng biết bao khi ở trước mặt Chúa. Con là ai mà được Chúa yêu thương đến thế? Tâm hồn con nhiều lúc cũng là một khu vườn tối tăm, nơi con để cho sự sợ hãi, tính toán và ích kỷ xâm chiếm, thay vì để cho lời cầu nguyện và sự phó thác choán ngập. Con đã nhiều lần như Giuđa, dùng những cử chỉ thân thương để phản bội lại tình yêu của Chúa. Con đã nhiều lần như Phêrô, mạnh miệng tuyên xưng đức tin nhưng rồi lại dễ dàng chối Chúa trước những thử thách nhỏ nhoi. Con cũng đã nhiều lần như Philatô, đứng trước sự thật là chính Chúa nhưng lại hèn nhát, sợ mất địa vị mà nhắm mắt làm ngơ, trao Chúa cho sự dữ. Lạy Chúa, xin thương xót con! Xin cho con nhận ra sự khốn cùng của thân phận mình để biết chạy đến với lòng thương xót vô biên của Chúa. Xin cho con đừng bao giờ tự mãn về sự công chính yếu ớt của bản thân, nhưng biết cậy trông vào tình yêu cứu độ của Ngài. Trong giờ phút này, con không dám xin gì hơn ngoài việc được ở lại trong tình yêu của Chúa. Xin cho con được chiêm ngắm khuôn mặt Chúa, một khuôn mặt chịu bao lắng nhọc, khắc khổ, nhưng vẫn toát lên vẻ hiền từ và tha thứ. Xin cho con được nhìn vào đôi mắt Chúa, một đôi mắt đã nhìn Phêrô với tất cả yêu thương

khiến ông phải khóc lóc ăn năn. Xin cho con được nghe lại lời Chúa nói với Philatô: "Nước tôi không thuộc về thế gian này", để con biết từ bỏ những tham vọng trần thế, và tìm kiếm Nước Trời là sự công chính, bình an và hoan lạc trong Chúa Thánh Thần. Lạy Vua Giêsu, xin hãy ngự vào tâm hồn con, cai trị cõi lòng con, và biến đổi con nên giống Chúa, để cuộc đời con trở thành một lời tôn vinh không ngừng dâng lên Vua Tình Yêu ngự trên ngai thập giá. Amen.

LỜI CHÚA

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan (Ga 18, 1 – 19, 42)

Sau khi nói những lời ấy, Đức Giê-su đi ra cùng với các môn đệ, sang bên kia suối Kít-rôn. Ở đó, có một thửa vườn, Người và các môn đệ đi vào. Cả Giu-đa, kẻ nộp Người, cũng biết nơi này, vì Đức Giê-su thường tụ họp với các môn đệ ở đó. Vậy, Giu-đa dẫn một toán quân cùng một số thuộc hạ của các thượng tế và thuộc nhóm Pha-ri-sêu đến đó. Họ mang theo đèn đuốc và khí giới. Đức Giê-su biết tất cả những gì sắp xảy đến cho mình, nên tiến ra hỏi: "Các anh tìm ai?" Họ đáp: "Tìm Giê-su Na-da-rét." Người nói: "Chính Ta đây." Giu-đa, kẻ nộp Người, cũng đứng đó với họ. Khi Người vừa nói "Chính Ta đây", thì họ lùi lại và ngã xuống đất. Người lại hỏi họ lần nữa: "Các anh tìm ai?" Họ đáp: "Tìm Giê-su Na-da-rét." Đức Giê-su trả lời: "Ta đã bảo các anh là chính Ta đây. Vậy, nếu các anh tìm bắt Ta, thì hãy để cho những người này đi." Thế là ứng nghiệm lời Đức Giê-su đã nói: "Trong số những người Cha đã ban cho con, con không để mất một ai." Bấy giờ, ông Si-môn Phê-rô có sẵn một thanh gươm, bèn tuốt ra, chém phải người đầy tớ của thượng tế, làm đứt tai bên phải của người ấy. Người đầy tớ đó tên là Man-khô. Đức Giê-su liền nói với ông Phê-rô: "Hãy xỏ gươm vào bao. Chén đắng Chúa Cha đã trao cho Thầy, lẽ nào Thầy lại chẳng uống?"

Bấy giờ toán quân, viên chỉ huy và các thuộc hạ của người Do-thái bắt Đức Giê-su và trói Người lại. Trước hết, họ điệu Người đến nhà ông Khan-na là nhạc phụ của ông Cai-pha. Ông Cai-pha làm thượng tế năm đó. Chính ông Cai-pha đã đưa ra cho người Do-thái lời khuyên này: "Thà một người chết thay cho dân thì hơn." Ông Si-môn Phê-rô và một môn đệ khác đi theo Đức Giê-su. Người môn đệ này quen biết vị thượng tế, nên đã cùng

với Đức Giê-su vào sân trong của dinh thượng tế. Còn ông Phê-rô thì đứng ở ngoài, gần cổng. Người môn đệ kia, vốn quen biết vị thượng tế, ra nói với chị giữ cổng, rồi đưa ông Phê-rô vào. Chị đầy tớ giữ cổng nói với ông Phê-rô: “Cả bác nữa, bác không thuộc nhóm môn đệ của ông ấy sao?” Ông Phê-rô trả lời: “Không phải đâu.” Vì trời lạnh, các đầy tớ và thuộc hạ đốt một đồng lửa và đứng sưởi ở đó. Ông Phê-rô cũng đứng sưởi với họ.

Vị thượng tế hỏi Đức Giê-su về các môn đệ và giáo huấn của Người. Đức Giê-su trả lời: “Tôi đã nói công khai trước mặt thiên hạ; tôi hằng giảng dạy trong hội đường và tại Đền Thờ, nơi tất cả người Do-thái tụ họp. Tôi không nói điều gì lén lút cả. Sao ông lại hỏi tôi? Cứ hỏi những người đã nghe tôi, xem tôi đã nói gì với họ. Chắc hẳn họ biết những gì tôi đã nói.” Người vừa dứt lời, thì một tên trong đám thuộc hạ đứng đó vả vào mặt Người mà nói: “Anh trả lời vị thượng tế như thế hả?” Đức Giê-su đáp: “Nếu tôi nói sai, anh chứng minh xem sai ở chỗ nào; còn nếu tôi nói phải, sao anh lại đánh tôi?” Ông Khan-na cho giải Người đến thượng tế Cai-pha, Người vẫn bị trói.

Còn ông Si-môn Phê-rô thì vẫn đứng sưởi ở đó. Người ta hỏi ông: “Cả bác nữa, bác không thuộc nhóm môn đệ của ông ấy sao?” Ông liền chối: “Không phải đâu.” Một trong các đầy tớ của vị thượng tế, bà con với người mà ông Phê-rô đã chém đứt tai, nói: “Tôi đã không thấy bác ở trong vườn với ông ấy sao?” Một lần nữa ông Phê-rô lại chối, và ngay lúc đó gà liền gáy.

Vậy, người ta điệu Đức Giê-su từ dinh ông Cai-pha đến dinh tổng trấn. Lúc đó trời vừa sáng. Nhưng họ không vào dinh, kéo bị ô uế mà không ăn lễ Vượt Qua được. Vì thế, tổng trấn Phi-la-tô ra ngoài hỏi họ: “Các người tố cáo ông này về tội gì?” Họ đáp: “Nếu ông này không phải là quân gian ác, chúng tôi đã chẳng nộp ông ta cho ngài.” Ông Phi-la-tô bảo họ: “Các người cứ đem ông ta đi mà xét xử theo luật của các người.” Người Do-thái đáp: “Chúng tôi không có quyền xử tử ai cả.” Thế là ứng nghiệm lời Đức Giê-su đã nói, có ý ám chỉ Người sẽ phải chết cách nào.

Ông Phi-la-tô trở vào dinh, cho gọi Đức Giê-su đến và hỏi: “Ông có phải là vua dân Do-thái không?” Đức Giê-su đáp: “Ngài tự ý nói điều ấy, hay những người khác đã nói với ngài về tôi?” Ông Phi-la-tô trả lời: “Tôi là người Do-thái sao? Chính dân của ông và các thượng tế đã nộp ông cho tôi. Ông

đã làm gì?” Đức Giê-su trả lời: “Nước tôi không thuộc về thế gian này. Nếu Nước tôi thuộc về thế gian này, thuộc hạ của tôi đã chiến đấu không để tôi bị nộp cho người Do-thái. Nhưng thật ra Nước tôi không thuộc chốn này.” Ông Phi-la-tô liền hỏi: “Vậy ông là vua sao?” Đức Giê-su đáp: “Chính ngài nói rằng tôi là vua. Tôi đã sinh ra và đã đến thế gian vì điều này: đó là để làm chứng cho sự thật. Ai đứng về phía sự thật thì nghe tiếng tôi.” Ông Phi-la-tô nói với Người: “Sự thật là gì?”

Nói xong, ông lại ra với người Do-thái và bảo họ: “Phần ta, ta không thấy ông này có tội gì. Nhưng các người có thói quen là ta tha một người cho các người vào dịp lễ Vượt Qua. Vậy các người có muốn ta tha vua dân Do-thái cho các người không?” Họ lại la lên rằng: “Đừng tha nó, nhưng tha Ba-ra-ba!” Mà Ba-ra-ba là một tên cướp.

Bấy giờ ông Phi-la-tô truyền đem Đức Giê-su đi và đánh đòn Người. Binh lính kết một vòng gai làm vương miện, đặt lên đầu Người, và khoác cho Người một áo choàng đỏ. Họ đến gần và nói: “Vạn tuế Đức Vua dân Do-thái!”, rồi vả vào mặt Người. Ông Phi-la-tô lại ra ngoài và nói với họ: “Đây, ta dẫn ông ấy ra ngoài cho các người, để các người biết là ta không thấy ông ấy có tội gì.” Đức Giê-su bước ra, đầu đội vòng gai, mình khoác áo choàng đỏ. Ông Phi-la-tô nói với họ: “Đây là người!” Khi các thượng tế và các thuộc hạ thấy Người, họ liền la lên: “Đóng đinh, đóng đinh nó vào thập giá!” Ông Phi-la-tô bảo họ: “Các người cứ đem nó đi mà đóng đinh, vì phần ta, ta không thấy nó có tội gì.” Người Do-thái đáp: “Chúng tôi có Lễ Luật; và chiếu theo Lễ Luật, thì nó phải chết, vì nó đã tự xưng là Con Thiên Chúa.” Nghe lời đó, ông Phi-la-tô càng sợ hơn. Ông lại trở vào dinh và hỏi Đức Giê-su: “Ông từ đâu tới?” Nhưng Đức Giê-su không trả lời. Bấy giờ ông Phi-la-tô nói với Người: “Ông không trả lời tôi ư? Ông không biết rằng tôi có quyền tha và cũng có quyền đóng đinh ông vào thập giá sao?” Đức Giê-su đáp: “Ngài không có quyền gì đối với tôi, nếu Trời không ban cho ngài. Vì thế, kẻ nộp tôi cho ngài thì mắc tội nặng hơn.”

Từ lúc đó, ông Phi-la-tô tìm cách tha Người. Nhưng người Do-thái la lên: “Nếu ngài tha nó, ngài không phải là bạn của Xê-da. Ai tự xưng là vua, thì chống lại Xê-da.” Khi nghe những lời đó, ông Phi-la-tô cho dẫn Đức

Giê-su ra ngoài, rồi đặt Người ngồi trên toà, ở nơi gọi là Nền Đá, tiếng Híp-ri là Gáp-ba-tha. Hôm đó là ngày áp lễ Vượt Qua, vào khoảng mười hai giờ trưa. Ông Phi-la-tô nói với người Do-thái: “Đây là vua các người!” Họ la lên: “Đem đi! Đem đi! Đóng đinh nó vào thập giá!” Ông Phi-la-tô nói với họ: “Chẳng lẽ ta lại đóng đinh vua các người sao?” Các thượng tế đáp: “Chúng tôi không có vua nào khác ngoài Xê-da.” Bấy giờ ông Phi-la-tô trao Người cho họ để đóng đinh vào thập giá.

Vậy họ điệu Đức Giê-su đi. Chính Người vác lấy thập giá đi ra, đến nơi gọi là Cái Sọ, tiếng Híp-ri là Gôn-gô-tha. Tại đó, họ đóng đinh Người vào thập giá, đồng thời đóng đinh hai người khác nữa, mỗi người một bên, còn Đức Giê-su thì ở giữa. Ông Phi-la-tô cho viết một tấm bảng và treo trên thập giá; bảng đó viết: “Giê-su Na-da-rét, Vua dân Do-thái.” Có nhiều người Do-thái đọc được bảng đó, vì nơi Đức Giê-su bị đóng đinh là một địa điểm ở gần thành. Bảng này viết bằng các tiếng: Híp-ri, La-tinh và Hy-lạp. Các thượng tế của người Do-thái nói với ông Phi-la-tô: “Xin ngài đừng viết ‘Vua dân Do-thái’, nhưng viết ‘Tên này đã nói: Ta là Vua dân Do-thái’.” Ông Phi-la-tô trả lời: “Ta đã viết gì, là viết rồi.”

Đóng đinh Đức Giê-su vào thập giá xong, lính tráng lấy áo xống của Người chia làm bốn phần, mỗi người một phần. Họ cũng lấy chiếc áo dài. Nhưng chiếc áo dài này không có đường khâu, dệt liền từ trên xuống dưới. Vậy họ nói với nhau: “Đừng xé áo ra, cứ bắt thăm xem ai được.” Thế là ứng nghiệm lời Kinh Thánh: Áo xống tôi, chúng đem chia chác, cả áo dài, cũng bắt thăm luôn. Đó là việc lính tráng đã làm.

Đứng gần thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người, chị của thân mẫu, bà Ma-ri-a vợ ông Cơ-lô-pát, cùng với bà Ma-ri-a Mác-đa-la. Khi thấy thân mẫu và môn đệ mình thương mến đứng bên cạnh, Đức Giê-su nói với thân mẫu rằng: “Thưa Bà, đây là con của Bà.” Rồi Người nói với môn đệ: “Đây là mẹ của anh.” Kể từ giờ đó, người môn đệ rước bà về nhà mình.

Sau đó, Đức Giê-su biết là mọi sự đã hoàn tất, và để ứng nghiệm lời Kinh Thánh, Người nói: “Tôi khát.” Ở đó, có một bình đầy giấm. Người ta lấy miếng bọt biển có thấm đầy giấm, buộc vào một cành hương thảo, rồi

đưa lên miệng Người. Nhấp xong, Đức Giê-su nói: “Thế là đã hoàn tất!” Rồi Người gục đầu xuống và trao Thần Khí.

Hôm đó là ngày áp lễ, người Do-thái không muốn để xác chết trên thập giá trong ngày sa-bát, mà ngày sa-bát đó lại là ngày lễ lớn. Vì thế, họ xin ông Phi-la-tô cho đánh giập ống chân các người bị đóng đinh và lấy xác xuống. Quân lính đến, đánh giập ống chân người thứ nhất và người thứ hai cùng bị đóng đinh với Đức Giê-su. Khi đến gần Đức Giê-su và thấy Người đã chết, họ không đánh giập ống chân Người. Nhưng một người lính lấy giáo đâm vào cạnh sườn Người. Tức thì, máu cùng nước chảy ra. Người xem thấy việc này đã làm chứng, và lời chứng của người ấy xác thực; và người ấy biết mình nói sự thật, để cho cả anh em nữa cũng tin. Các việc này đã xảy ra để ứng nghiệm lời Kinh Thánh: Không một khúc xương nào của Người sẽ bị đánh giập. Lại có lời Kinh Thánh khác: Họ sẽ nhìn lên Đấng họ đã đâm thấu.

Sau đó, ông Giô-xép, người A-ri-ma-thê, xin ông Phi-la-tô cho phép hạ thi hài Đức Giê-su xuống. Ông Giô-xép này là một môn đệ theo Đức Giê-su, nhưng cách kín đáo, vì sợ người Do-thái. Ông Phi-la-tô chấp thuận. Vậy, ông Giô-xép đến hạ thi hài Người xuống. Ông Ni-cô-đê-mô cũng đến. Ông này trước kia đã tới gặp Đức Giê-su ban đêm. Ông mang theo chừng một trăm cân mộc dược trộn với trầm hương. Các ông lãnh thi hài Đức Giê-su, lấy băng vải tẩm thuốc thơm mà liệm, theo tục lệ chôn cất của người Do-thái. Nơi Đức Giê-su bị đóng đinh có một thửa vườn, và trong vườn, có một ngôi mộ còn mới, chưa chôn ai. Vì hôm đó là ngày áp lễ của người Do-thái, và ngôi mộ lại ở gần, nên các ông đã mai táng Đức Giê-su ở đó.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe không phải là một câu chuyện bi thương của một vị anh hùng thất thế, cũng không phải là bản cáo trạng về sự tàn ác của con người. Trái lại, đây là một bản anh hùng ca về Tình Yêu, một thiên diễm tình mà trong đó, Ngôi Lời Thiên Chúa đã tỏ bày vinh quang của Ngài một cách rực rỡ nhất trên chính ngai thập giá. Toàn bộ cuộc khổ nạn theo Thánh Gioan là một cuộc đăng quang đầy nghịch lý của Vị Vua Tình Yêu. Ngài không phải là nạn nhân thụ

động của hoàn cảnh, mà là Đấng hoàn toàn tự chủ, làm chủ mọi biến cố, và dẫn dắt tất cả đi đến sự hoàn tất theo đúng thánh ý Chúa Cha. Chúng con xin được cùng Mẹ Maria và người môn đệ Chúa thương, đứng dưới chân thập giá của Chúa, không phải bằng xương bằng thịt, nhưng bằng cả con tim và tâm trí, để chiêm ngắm và suy niệm về hành trình đăng quang của Vua Giêsu.

Hành trình ấy bắt đầu trong khu vườn Cây Dầu, nơi bóng tối và sự phản bội bao trùm. Giuđa, kẻ đã từng chung bàn, đã từng nghe lời giảng dạy, nay lại dẫn cả một toán quân đến với đèn đuốc và khí giới để bắt Thầy mình. Nhưng đối diện với sự dữ ấy, Chúa không trốn chạy, không sợ hãi. Ngài chủ động tiến ra và hỏi: "Các anh tìm ai?". Khi họ đáp "Tìm Giêsu Nadarét", Chúa đã long trọng tuyên phán một danh xưng thần linh: "Ego eimi – Chính Ta đây". Lời tuyên xưng ấy không đơn thuần là một lời xác nhận, đó là lời khẳng định thần tính của Ngài, là tiếng vọng lại lời Thiên Chúa đã phán với Môsê trong bụi gai cháy bỏng. Sức mạnh của lời nói ấy đã khiến cả đám đông vũ trang phải lùi lại và ngã xuống đất. Ngay trong giây phút bị bắt, Chúa đã tỏ cho thấy Ngài không phải là một tù nhân bất lực, mà là Thiên Chúa quyền năng, Đấng chỉ cần một lời cũng đủ để khuất phục kẻ thù. Nhưng Ngài đã không dùng quyền năng ấy để tự cứu mình. Ngài tự nguyện nộp mình, bởi vì "chén đắng Chúa Cha đã trao cho Thầy, lẽ nào Thầy lại chẳng uống?". Ngài chấp nhận bị trói, bị giải đi, không phải vì yếu đuối, mà vì một sự vâng phục tuyệt đối và một tình yêu vô biên đối với Chúa Cha và với nhân loại chúng con. Ngài còn lo lắng bảo vệ các môn đệ: "Hãy để cho những người này đi". Lạy Chúa, ngay cả trong lúc nguy khốn nhất, Trái Tim Chúa vẫn chỉ nghĩ đến chúng con, vẫn bảo vệ chúng con. Còn chúng con, đã bao lần chúng con tìm cách trốn chạy chén đắng Chúa gửi đến? Đã bao lần chúng con dùng bạo lực, như Phêrô tuốt gươm, để giải quyết vấn đề thay vì tin tưởng và phó thác vào quyền năng của Chúa?

Cuộc đối thoại giữa Chúa và Philatô trong dinh tổng trấn là tâm điểm của trình thuật khổ nạn theo Thánh Gioan, nơi hai vương quyền đối diện nhau: một vương quyền của thế gian và một Vương Quyền đến từ Thiên Chúa. Philatô, đại diện cho quyền lực của đế quốc Rôma, một quyền lực dựa trên gươm giáo, luật pháp và sự thống trị, đã hỏi Chúa một câu hỏi đầy

tính chính trị: "Ông có phải là vua dân Do-thái không?". Chúa đã không trả lời trực tiếp, nhưng Ngài đã đưa Philatô và cả chúng con vào một chiều kích sâu thẳm hơn: "Nước tôi không thuộc về thế gian này". Vương quốc của Chúa không được xây dựng bằng những binh đoàn hùng mạnh, không được bảo vệ bằng những tường thành kiên cố. Vương quốc ấy được xây dựng trên nền tảng là Sự Thật và được cai trị bằng Tình Yêu. Chúa khẳng định: "Tôi đã sinh ra và đã đến thế gian vì điều này: đó là để làm chứng cho sự thật. Ai đứng về phía sự thật thì nghe tiếng tôi". Lạy Chúa, Sự Thật mà Chúa nói đến không phải là một mớ lý thuyết triết học hay những định luật khoa học. Sự Thật chính là Ngài, là mạc khải trọn vẹn về một Thiên Chúa là Tình Yêu. Ai sống trong tình yêu là sống trong sự thật, và ai sống trong sự thật thì thuộc về vương quốc của Chúa. Philatô, con người của thế gian, con người của sự hoài nghi và tính toán thực dụng, đã hỏi một câu hỏi muôn thuở: "Sự thật là gì?". Nhưng ông ta đã không chờ đợi câu trả lời. Ông ta đứng trước chính Sự Thật bằng xương bằng thịt, nhưng đã không nhận ra. Ông ta biết Chúa vô tội, nhưng vì sợ hãi, vì muốn bảo vệ chiếc ghế quyền lực của mình, ông đã chọn thỏa hiệp với sự dối trá. Ông đã trao Sự Thật cho đám đông cuồng nộ. Lạy Chúa, chúng con cũng thường hành động như Philatô. Chúng con biết điều gì là đúng, là thật, nhưng nhiều khi chúng con lại chọn im lặng, chọn thỏa hiệp với sự gian dối, sự bất công chỉ vì sợ bị thiệt thòi, sợ bị người khác loại trừ. Xin cho chúng con can đảm thuộc về Chúa, can đảm đứng về phía Sự Thật, dù cho có phải trả giá.

Và rồi, cuộc đăng quang của Vua Giêsu đã đi đến đỉnh điểm trong sự nhạo báng và lăng nhục. Quân lính đã lấy một vòng gai kết làm vương miện đặt lên đầu Chúa, khoác cho Chúa một chiếc áo choàng đỏ, và quỳ gối chế giễu: "Vạn tuế Đức Vua dân Do-thái!". Chúng không hề biết rằng, chính trong hành động phỉ báng ấy, chúng lại đang cử hành nghi thức tấn phong một vị vua đích thực. Vương miện của Vua Giêsu không phải bằng vàng bạc châu báu, mà bằng những chiếc gai nhọn đâm sâu vào da thịt, biểu trưng cho những đau khổ của toàn thể nhân loại mà Ngài gánh lấy. Triều phục của Ngài không phải là gấm vóc lụa là, mà là chiếc áo choàng đỏ thấm đẫm máu châu báu của chính Ngài, máu của giao ước tình yêu vĩnh cửu. Ngai vàng của Ngài không phải là quyền lực trần thế, mà là chính cây thập giá. Khi Philatô đưa Chúa ra trước dân chúng với lời giới thiệu "Ecce Homo – Đây là

Người!", ông ta đã vô tình nói lên một sự thật vĩ đại. Trước mắt họ không chỉ là một con người bị giày vò đến tan nát, mà là hình ảnh của một Con Người đích thực, Con Người theo đúng như ý định của Thiên Chúa, một con người sống trọn vẹn cho tình yêu. Nhưng đám đông đã không nhìn thấy điều đó. Họ chỉ thấy một kẻ thất bại, một người mà họ muốn loại trừ. Họ gào lên: "Đóng đinh nó vào thập giá!". Họ đã từ chối vị Vua Tình Yêu để chọn lấy một tên cướp là Baraba. Họ đã chối bỏ Vua của mình khi tuyên bố: "Chúng tôi không có vua nào khác ngoài Xêda". Lạy Chúa Giêsu, Vua của chúng con, xin tha thứ cho sự mù quáng của nhân loại. Xin mở mắt tâm hồn chúng con để chúng con nhận ra vương quyền đích thực của Chúa, không phải trong vinh quang trần thế, mà trong sự khiêm hạ, phục vụ và hy sinh đến cùng.

Chúa Giêsu, Vua của chúng con, đã tự mình vác lấy ngai vàng của mình – cây thập giá – tiến ra đồi Gôngôtha. Ngài không bị lừa dối, nhưng "chính Người vác lấy thập giá đi ra", một hành động chủ động, tự nguyện, một cuộc rước kiệu đăng quang đầy bi tráng. Trên đỉnh đồi, Ngài bị đóng đinh vào thập giá, bị treo lên giữa trời và đất. Tấm bảng mà Philatô cho viết và treo trên thập giá, "Giêsu Nadarét, Vua dân Do-thái", dù với ý định chế nhạo, lại trở thành lời công bố chính thức vương quyền của Chúa cho toàn thế giới, bằng cả ba ngôn ngữ phổ thông thời đó. Dù các thượng tế phản đối, Philatô đã kiên quyết: "Ta đã viết gì, là viết rồi". Thiên Chúa đã dùng chính miệng của một viên quan ngoại đạo để tuyên xưng sự thật về Con của Ngài. Từ trên ngai thập giá, Vua Giêsu bắt đầu triều đại của mình, một triều đại của Tình Yêu và Lòng Thương Xót. Ngài không cai trị bằng cách ra lệnh, nhưng bằng cách tha thứ. Ngài không thống trị bằng cách trừng phạt, nhưng bằng cách cứu chuộc. Và từ trên ngai vàng ấy, Vua Giêsu đã để lại cho chúng con một di chúc thiêng liêng nhất.

Ngài nhìn thấy Mẹ Maria và người môn đệ thương mến đứng dưới chân thập giá. Ngài không nghĩ đến nỗi đau thể xác của mình, nhưng nghĩ đến Giáo Hội mà Ngài sắp khai sinh. Ngài đã trời Mẹ của mình cho người môn đệ, và trời người môn đệ cho Mẹ mình: "Thưa Bà, đây là con của Bà" - "Đây là mẹ của anh". Từ giây phút đó, Mẹ Maria đã trở thành Mẹ của mỗi người chúng con, Mẹ của Giáo Hội. Mẹ là món quà cuối cùng, món quà quý giá nhất mà Trái Tim Chúa đã trao tặng cho nhân loại trước khi lìa thế. Dưới

chân thập giá, bên cạnh Trái Tim tan nát của Chúa, Giáo Hội được khai sinh trong tình yêu và sự hiệp thông giữa Mẹ và các môn đệ. Rồi Chúa thốt lên: "Tôi khát". Tiếng kêu này không chỉ là sự khát khao thể lý của một thân xác đang cạn kiệt sự sống. Đó là tiếng kêu sâu thẳm của một Thiên Chúa "khát" được yêu, khát khao ơn cứu độ cho tất cả các linh hồn, khát khao chúng con đáp lại tình yêu của Ngài. Tiếng khát ấy vẫn còn vang vọng đến tận ngày nay, trong từng Thánh Lễ, trong mỗi lần chúng con đến với Thánh Thể Chúa. Chúa vẫn đang khát khao tình yêu của mỗi người chúng con. Và cuối cùng, khi mọi sự đã hoàn tất, khi chén đắng đã uống cạn, khi sứ mạng đã được chu toàn, Chúa nói một lời cuối cùng: "Thế là đã hoàn tất!". Đây không phải là tiếng than của một người hấp hối, mà là tiếng reo chiến thắng của một vị Vua đã hoàn thành công trình cứu chuộc. Tình yêu đã chiến thắng hận thù, sự sống đã chiến thắng sự chết, ân sủng đã chiến thắng tội lỗi. Sau đó, "Người gục đầu xuống và trao Thần Khí". Chúa đã tự nguyện trao ban hơi thở cuối cùng, trao ban chính sự sống của mình, để chúng con được nhận lãnh Chúa Thánh Thần, nguồn mạch sự sống mới.

Và rồi, một hành động cuối cùng đã xác nhận tất cả. Một người lính lấy giáo đâm vào cạnh sườn Chúa. Tức thì, "máu cùng nước chảy ra". Từ Trái Tim bị đâm thấu của Vua Tình Yêu, một dòng sông ân sủng đã tuôn trào không ngớt trên nhân loại. Nước, gợi nhớ đến Bí tích Rửa Tội, đã gột rửa chúng con khỏi tội lỗi và cho chúng con được tái sinh làm con Thiên Chúa. Máu, gợi nhớ đến Bí tích Thánh Thể, đã nuôi dưỡng chúng con bằng chính sự sống thần linh của Chúa. Giáo Hội, người Hiền Thê mới, đã được sinh ra từ cạnh sườn của Đức Kitô, vị Adam mới, đang thiếp ngủ trên cây thập giá. Lạy Chúa Giêsu, tất cả những màu nhiệm cao cả này giờ đây đang hiện diện sống động trước mắt chúng con trong hình bánh Thánh đơn sơ. Tám Bánh này chính là Thân Thể đã bị trao nộp, là Máu châu báu đã đổ ra để nuôi sống chúng con. Mỗi lần chúng con chiêm ngắm Thánh Thể, là một lần chúng con được mời gọi nhìn lên Đấng đã bị đâm thấu, để cảm nhận được tình yêu vô biên của Ngài và để kín múc nguồn ân sủng cứu độ từ Trái Tim rộng mở của Ngài. Xin cho chúng con biết sống xứng đáng với tình yêu ấy, biết tôn thờ Chúa không chỉ bằng lời nói, mà bằng cả cuộc đời, để Nước Cha trị đến, không phải bằng quyền lực trần gian, mà bằng quyền năng của tình yêu và sự thật ngay trong tâm hồn chúng con và giữa thế giới hôm nay. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ sự: Lạy Chúa Giêsu, Vua Tình Yêu ngự trên ngai thập giá, chúng con cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa và suy niệm về cuộc khổ nạn của Ngài. Giờ đây, trong tâm tình con thảo, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện xin tha thiết:

Chúa đã can đảm tuyên xưng "Chính Ta đây" trước những kẻ tìm bắt Chúa, và đã vâng phục thánh ý Cha cho đến cùng. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và mọi thành phần trong Hội Thánh, luôn được đầy tràn ơn can đảm và sức mạnh của Chúa Thánh Thần, để các ngài dám hiên ngang làm chứng cho Sự Thật, không sợ hãi trước những đe dọa của thế gian, và trung thành dẫn dắt đoàn chiên Chúa đi trên con đường tình yêu và phục vụ. Cộng đoàn đáp: Lạy Vua Tình Yêu, xin nhậm lời chúng con.

Chúa đã khẳng định với Philatô rằng Nước của Chúa không thuộc về thế gian này, và Ngài đến để làm chứng cho Sự Thật. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho các nhà lãnh đạo quốc gia và những người có tầm ảnh hưởng trong xã hội, biết khiêm tốn tìm kiếm và phục vụ sự thật, xây dựng một nền văn minh tình thương dựa trên công lý, hòa bình và tôn trọng phẩm giá con người. Xin cho họ nhận ra rằng mọi quyền bính đích thực đều đến từ Thiên Chúa và phải được dùng để phục vụ thiện ích chung. Cộng đoàn đáp: Lạy Vua Tình Yêu, xin nhậm lời chúng con.

Từ trên thập giá, Chúa đã thốt lên "Tôi khát", một tiếng kêu bày tỏ nỗi khao khát yêu thương và cứu độ các linh hồn. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho tất cả những ai đang đau khổ về thể xác cũng như tinh thần: những bệnh nhân, những người già cô đơn, những người bị bỏ rơi, những tâm hồn đang tuyệt vọng. Xin cho họ cảm nhận được sự hiện diện an ủi của Chúa, kết hợp những đau khổ của mình với cuộc khổ nạn của Chúa, và tìm thấy niềm hy vọng và sức mạnh nơi Trái Tim khát khao yêu thương của Ngài. Cộng đoàn đáp: Lạy Vua Tình Yêu, xin nhậm lời chúng con.

Từ cạnh sườn bị đâm thấu, Máu và Nước đã tuôn trào để khai sinh và nuôi dưỡng Hội Thánh. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho cộng đoàn

giáo xứ chúng con và cho mỗi người chúng con, biết siêng năng chạy đến với nguồn ơn thánh từ các Bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể và Hòa Giải. Xin cho chúng con, sau khi được nuôi dưỡng bằng Máu và Nước của Chúa, cũng biết trở nên nguồn mạch tình yêu và lòng thương xót cho anh chị em xung quanh, đặc biệt là những người đang cần đến sự giúp đỡ của chúng con. Cộng đoàn đáp: Lạy Vua Tình Yêu, xin nhậm lời chúng con.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc, nhưng sự hiện diện của Chúa vẫn còn mãi nơi đây và trong tâm hồn chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì những giây phút hồng ân này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được cùng đi với Chúa trên con đường thương khó, không phải như những khán giả xa lạ, mà như những người con được yêu thương, được chiêm ngắm dung nhan Vua Tình Yêu trên ngai thập giá.

Chúng con đã thấy được vương quyền đích thực của Chúa không nằm ở quyền lực, nhưng ở sự phục vụ. Vương miện của Chúa không phải bằng vàng, mà bằng gai nhọn của những nỗi đau nhân thế. Triều phục của Chúa là chính Máu châu báu đổ ra vì yêu. Ngai vàng của Chúa là cây thập giá, nơi Chúa dang rộng vòng tay để ôm lấy cả nhân loại tội lỗi vào Trái Tim thương xót của Ngài.

Giờ đây, khi trở về với cuộc sống thường ngày, xin cho hình ảnh Vua Giêsu trên thập giá luôn ở trước mắt chúng con. Xin cho chúng con can đảm bước theo Chúa, can đảm vác lấy thập giá của bản phận, của những hy sinh âm thầm, của những thử thách trong gia đình và ngoài xã hội. Xin cho chúng con biết cai trị chính bản thân mình, chiến thắng những đam mê tội lỗi, để tâm hồn chúng con thực sự trở thành vương quốc của tình yêu và sự thật, nơi Chúa là vị Vua duy nhất ngự trị.

Chúng con xin phó dâng cuộc đời chúng con, gia đình chúng con, và cộng đoàn chúng con cho sự bảo trợ của Mẹ Maria, người Mẹ đã kiên trung đứng dưới chân thập giá. Xin Mẹ dạy chúng con biết chiêm ngắm, suy niệm và sống màu nhiệm tình yêu của Chúa mỗi ngày. Xin Mẹ giúp chúng

con biết nói lời "xin vâng" trong mọi hoàn cảnh, và luôn tín thác vào tình yêu quan phòng của Thiên Chúa.

Lạy Vua Tình Yêu, Đấng đã chiến thắng sự chết và đang hiển trị vinh quang, chúng con tôn thờ và yêu mến Chúa. Xin ở lại với chúng con luôn mãi, hôm nay và cho đến tận thế. Amen.

Thứ Bảy, ngày 4 tháng 4 –

: Mc 16, 1-7

ĐỪNG KINH HÃI! NGƯỜI ĐÃ SỐNG LẠI RỒI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và cảm tạ Chúa đã thương ban cho chúng con có được giờ phút linh thiêng này, được quy tụ bên Thánh Nhan Chúa, được chiêm ngắm tình yêu của Chúa ẩn mình nơi tấm bánh bé nhỏ. Trong sự thinh lặng của ngôi nhà thờ, dưới ánh nến lung linh và hương trầm nghi ngút, chúng con ý thức sâu sắc sự hiện diện đích thực của Chúa, Đấng đã chết và đã sống lại để ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Chúng con đến đây không phải với đôi bàn tay trống rỗng, nhưng với tất cả con người của chúng con: với những niềm vui và nỗi buồn, với những thành công và thất bại, với những hy vọng và cả những thất vọng trong cuộc sống. Chúng con đến như những người phụ nữ trong Tin Mừng xưa, cũng lên đường từ lúc trời còn tờ mờ sáng, trong lòng mang nặng một nỗi ưu tư. Các bà tìm đến mồ để xúc dầu cho một thân xác đã chết; còn chúng con, chúng con đến đây để gặp gỡ một Thiên Chúa hằng sống, một vị Vua đã chiến thắng tử thần.

Giờ đây, xin Chúa cho mỗi người chúng con biết gác lại mọi lo toan, mọi tính toán của cuộc sống thường ngày. Xin cho tâm hồn chúng con được lắng đọng, được bình an, để có thể thực sự hiện diện trước mặt Chúa. Như các bà xưa thao thức đi tìm Chúa, xin cho chúng con cũng có được lòng khao khát Chúa như vậy. Các bà mang theo dầu thơm, là biểu tượng của tình yêu, của lòng mến và sự trân trọng. Xin cho chúng con cũng biết mang đến cho Chúa những "dầu thơm" của đời mình, đó là lòng sám hối chân thành, là tình yêu thương tha nhân, là những hy sinh âm thầm và những lời cầu nguyện đơn sơ. Chúng con biết rằng, trên con đường tìm kiếm Chúa, chúng con cũng gặp phải những "tảng đá" lớn lao tưởng chừng không ai lay chuyển nổi: đó là tảng đá của tội lỗi, của đam mê, của sự yếu đuối và nản lòng; là tảng đá của những khó khăn trong gia đình, của những bất công

trong xã hội, của những lo âu về tương lai. Chúng con cũng tự hỏi như các bà xưa: "Ai sẽ lăn tảng đá ra cho chúng ta?"

Lạy Chúa, chính trong giờ chiều này, chúng con tin rằng Chúa sẽ cho chúng con câu trả lời. Chúa sẽ cho chúng con thấy rằng quyền năng của Chúa vượt trên mọi quyền năng của thế gian, và tình yêu của Chúa mạnh hơn sự chết. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là nguồn mạch của sự sống và chân lý, xin Ngài đến 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 ơn Chúa, và mở miệng chúng con để chúng con biết ca khen, chúc tụng và cầu xin cùng Chúa. Xin biến đổi giờ cầu nguyện này thành một cuộc gặp gỡ thân tình, một cuộc đối thoại sâu thẳm giữa Thiên Chúa và từng người trong chúng con, để khi ra về, tâm hồn chúng con được tràn đầy ánh sáng, bình an và niềm hy vọng của Đấng Phục Sinh.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là sự sống và là sự sống lại của chúng con! Giờ đây, trong thinh lặng thánh thiêng, con xin được quý gồi trước Thánh Nhan Chúa, nơi có sự hiện diện sống động và yêu thương của Chúa. Con không thấy Ngài bằng đôi mắt thể lý, nhưng bằng con mắt đức tin, con nhận ra đây chính là Chúa của con, là Thiên Chúa của con. Là Đấng đã đi qua cuộc khổ nạn đau thương, đã chịu đóng đinh và mai táng trong mồ, và nay đã phục sinh khải hoàn. Chúa đang ở đây, thật gần với con, gần hơn cả chính con với bản thân mình. Chúa đang nhìn con với ánh mắt đầy yêu thương và thấu hiểu. Chúa đang lắng nghe từng nhịp đập của trái tim con, từng lời nguyện cầu thầm kín và cả những tiếng thở dài nặng trĩu mà con không thể thốt nên lời. Lạy Chúa, con đến đây mang theo cả một tảng đá đang đè nặng tâm hồn. Đó là tảng đá của những lỗi lầm quá khứ, những ký ức buồn bã mà con chưa thể buông bỏ. Đó là tảng đá của nỗi sợ hãi về tương lai, về bệnh tật, về sự cô đơn và về cái chết. Đó là tảng đá của sự nghi ngờ, khi đức tin của con chao đảo trước những thử thách của cuộc đời. Con cũng như các phụ nữ trong Tin Mừng, lòng trĩu nặng lo âu và tự hỏi: Ai sẽ lăn tảng đá này đi cho con? Con bất lực, con yếu đuối, con không thể tự mình làm được.

Lạy Chúa Giêsu, Đấng đã chiến thắng sự chết, con xin dâng lên Chúa tảng đá của đời con. Con tin rằng không có tảng đá nào là quá lớn đối với quyền năng của Chúa. Chỉ cần một lời của Chúa, chỉ cần một ánh nhìn của Chúa, tảng đá ấy sẽ được lăn ra. Xin cho con trong giờ phút này cảm nghiệm được sự đụng chạm của Chúa. Xin cho con được nghe thấy lời thì thầm của Chúa trong tâm hồn: "Đừng sợ! Đừng kinh hãi!". Xin cho con can đảm bước vào ngôi mộ sâu thẳm của lòng mình, nơi con chôn giấu những thương tổn, những tội lỗi, những góc tối mà con không dám đối diện. Con tin rằng khi con dám bước vào đó với Chúa, con sẽ không tìm thấy sự chết, mà sẽ tìm thấy ánh sáng của sự phục sinh. Con sẽ không gặp thấy một Thiên Chúa kết án, mà là một Thiên Chúa đang chờ đợi để băng bó và chữa lành. Lạy Chúa, xin cho con đừng bao giờ tìm kiếm Chúa giữa những gì đã chết, đừng tìm kiếm sự sống giữa những nắm mồ của quá khứ. Xin dạy con biết tìm kiếm Chúa trong hiện tại, trong từng biến cố của cuộc sống, trong Thánh Thể nhiệm màu, và nhất là trong niềm hy vọng vào một tương lai vĩnh cửu với Chúa. Xin biến đổi tâm hồn con, để nó không còn là ngôi mộ lạnh lẽo, nhưng là một ngôi đền sống động, nơi Chúa Phục Sinh ngự trị và ban phát bình an.

LỜI CHÚA (Mc 16, 1-7)

Khi ngày sa-bát qua đi, bà Ma-ri-a Mác-đa-la, cùng với bà Ma-ri-a mẹ ông Gia-cô-bê, và bà Sa-lô-mê, mua dầu thơm để đi ướp xác Đức Giêsu. Sáng tinh sương ngày thứ nhất trong tuần, lúc mặt trời hé mọc, các bà ra mộ.

Các bà bảo nhau: "Ai sẽ lăn tảng đá ra khỏi cửa mộ giúp ta đây?" Nhưng vừa ngước mắt lên, các bà đã thấy tảng đá lăn ra một bên rồi, mà tảng đá ấy lớn lắm.

Vào trong mộ, các bà thấy một người thanh niên ngồi bên phải, mặc áo trắng; các bà kinh hãi. Nhưng người thanh niên liền nói: "Đừng kinh hãi! Các bà tìm Đức Giêsu Na-da-rét, Đấng bị đóng đinh chứ gì? Người đã sống lại rồi, không còn đây nữa. Đây là nơi đã đặt Người. Nhưng các bà hãy đi nói với các môn đệ Người và ông Phê-rô rằng Người sẽ đi trước các ông

đến Ga-li-lê; ở đó, các ông sẽ được thấy Người như Người đã nói với các ông."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một dòng suối mát lành chảy vào tâm hồn khô cằn của chúng con. Đó là bản tin vĩ đại nhất trong lịch sử nhân loại, là nền tảng cho đức tin và là nguồn mạch của niềm hy vọng cho hết thảy mọi người. Giờ đây, trong sự hiện diện của Chúa, xin cho chúng con được đi sâu vào từng chi tiết của trình thuật Phục Sinh theo thánh Máccô, để Lời Chúa không chỉ vang lên bên tai, mà còn thấm đẫm vào tâm hồn và biến đổi cuộc đời chúng con.

Bài Tin Mừng bắt đầu bằng một khung cảnh đầy tình người và thấm đượm nỗi buồn. Ngày Sabat vừa qua đi, màn đêm vẫn còn bao phủ, nhưng trong lòng ba người phụ nữ, bà Maria Mácdala, bà Maria mẹ ông Giacôbê, và bà Salômê, có một điều gì đó thôi thúc. Tình yêu của các bà dành cho Thầy Giêsu không bị dập tắt bởi cái chết bi thảm trên thập giá, không bị chôn vùi trong ngôi mộ lạnh lẽo. Tình yêu ấy mạnh hơn sự chết. Nó biến thành hành động cụ thể: "mua dầu thơm để đi ướp xác Đức Giêsu". Các bà không đi tìm một phép lạ, không hy vọng Thầy mình sống lại. Các bà chỉ làm một việc cuối cùng mà tình yêu có thể làm cho người đã khuất: bày tỏ lòng kính trọng, chăm sóc một thân xác đã tan nát. Hành động này nói lên lòng trung tín đến cùng, một tình yêu không tính toán, một sự kiên trì đáng khâm phục. Nhìn vào các bà, chúng ta tự hỏi về tình yêu của mình dành cho Chúa. Liệu chúng ta có đủ can đảm để đi tìm Chúa lúc "trời còn tờ mờ sáng", khi cuộc đời còn nhiều u tối, khi đức tin còn nhiều hoài nghi? Liệu chúng ta có sẵn sàng mang đến cho Chúa "dầu thơm" của đời mình, là những hy sinh, những việc bác ái, những giờ cầu nguyện, dù đôi khi chúng ta cảm thấy Chúa như đang im lặng, như đang vắng bóng trong nắm mồ của cuộc đời? Các bà đã dạy chúng ta một bài học quý giá: Tình yêu đích thực luôn lên đường, luôn hành động, bất chấp mọi nghịch cảnh.

Trên con đường ra mộ, một nỗi lo lắng rất thực tế hiện ra: "Ai sẽ lăn tảng đá ra khỏi cửa mộ giúp ta đây?". Tảng đá ấy rất lớn, vượt quá sức của những người phụ nữ chân yếu tay mềm. Tảng đá này là biểu tượng cho tất

cả những gì trong cuộc sống mà chúng ta cảm thấy bất lực, không thể vượt qua. Đó là bức tường của thành kiến, là gánh nặng của bệnh tật, là xiềng xích của một thói quen tội lỗi lâu năm, là sự đổ vỡ của một mối tương quan, là nỗi thất vọng ê chề sau bao nỗ lực. Tầng đá ấy là hiện thân của sự hữu hạn và yếu đuối của kiếp người. Chúng ta cũng thường xuyên tự hỏi như các bà: "Ai sẽ lăn tảng đá này cho tôi?". Và nhiều khi, nỗi lo về tảng đá ấy lớn đến nỗi nó làm chúng ta tê liệt, khiến chúng ta chùn bước, không dám tiến về phía trước. Chúng ta tính toán, lo sợ, và đôi khi bỏ cuộc trước khi bắt đầu. Nhưng điều kỳ diệu là, dẫu lo lắng, các bà vẫn tiếp tục bước đi. Tình yêu đã thúc đẩy các bà tiến tới. Và chính lúc các bà ngước mắt lên, các bà đã nhận ra một sự thật kinh ngạc: "tảng đá lăn ra một bên rồi". Thiên Chúa đã hành động trước khi các bà đến. Quyền năng của Thiên Chúa đã đi trước và giải quyết nỗi lo của các bà. Đây là một thông điệp đầy an ủi cho mỗi chúng ta. Rất nhiều lần trong đời, chúng ta mất quá nhiều thời gian và năng lượng để lo lắng về những "tảng đá" mà thực ra, Thiên Chúa đã và đang giải quyết cho chúng ta rồi. Việc của chúng ta là cứ tin tưởng bước đi trong tình yêu, và rồi chúng ta sẽ thấy rằng ơn Chúa luôn đi trước một bước. Bàn tay quan phòng của Chúa vẫn đang âm thầm lăn đi những tảng đá trong cuộc đời ta, ngay cả khi ta không nhận ra.

Khi đã vào được bên trong, thay vì thấy một xác chết, các bà lại đối diện với một sự hiện diện thần linh: "một người thanh niên ngồi bên phải, mặc áo trắng". Đây chính là sứ thần của Thiên Chúa. Hình ảnh người thanh niên tràn đầy sức sống, đối lập hoàn toàn với sự chết chóc của năm mồ. Chiếc áo trắng tinh tuyền biểu trưng cho thế giới của Thiên Chúa, của sự thánh thiện và vinh quang. Sự hiện diện này khiến các bà "kinh hãi". Đây không phải là nỗi sợ hãi thông thường, mà là sự choáng ngợp của con người phàm trần khi đứng trước thực tại siêu nhiên, trước sự can thiệp của Thiên Chúa. Đó là sự kinh ngạc thánh thiêng, là dấu hiệu cho thấy một điều vĩ đại sắp được tỏ bày. Và lời đầu tiên mà Thiên đàng nói với nhân loại sau biến cố Phục Sinh là một lời trấn an: "Đừng kinh hãi!". Thiên Chúa không muốn chúng ta sợ hãi. Sứ điệp của Ngài luôn bắt đầu bằng sự bình an. Thiên thần biết rõ các bà đang tìm kiếm điều gì: "Các bà tìm Đức Giêsu Nadarét, Đấng bị đóng đinh chứ gì?". Sứ thần khẳng định căn tính của Đức Giêsu, Ngài không phải là một nhân vật thần thoại, mà là con người lịch sử đến từ

Nadarét, Đấng đã thực sự chịu đau khổ và bị đóng đinh. Thiên thần không hề chối bỏ thập giá. Sự Phục Sinh không xóa đi quá khứ đau thương, nhưng biến đổi nó.

Và rồi, lời công bố trọng đại nhất được vang lên: "Người đã sống lại rồi, không còn đây nữa". Đây chính là tâm điểm của đức tin Kitô giáo. Ba từ ngắn ngủi "Người đã sống lại" đã làm thay đổi cả lịch sử nhân loại. Nó khẳng định rằng tình yêu mạnh hơn thù hận, ánh sáng đã chiến thắng bóng tối, sự sống đã toàn thắng sự chết. Ngôi mộ trống không phải là một sự mất mát, mà là dấu chỉ của một sự hiện diện mới mẻ và vĩnh cửu. Cái chết không phải là dấu chấm hết, mà là một cánh cửa mở ra một sự sống mới. Sứ thần còn đưa ra bằng chứng cụ thể: "Đây là nơi đã đặt Người". Thiên thần mời gọi các bà, và cũng là mời gọi chúng ta, hãy nhìn vào sự trống rỗng đó, không phải để tiếc nuối, mà để xác tín vào quyền năng của Thiên Chúa. Chúa Giêsu không còn bị giới hạn trong một không gian, một thời gian, một năm mỗ nữa. Ngài đã sống lại để hiện diện khắp mọi nơi, đặc biệt là nơi Thánh Thể mà chúng ta đang chiêm ngắm đây. Ngài không còn là một ký ức của quá khứ, mà là một thực tại sống động của hiện tại. Khi chúng ta cứ mãi tìm kiếm Chúa trong những ngôi mộ của tội lỗi, của thất bại, của những kỷ niệm buồn, chúng ta sẽ không bao giờ gặp được Ngài. Sứ thần mời gọi chúng ta hãy ra khỏi những năm mỗ của chính mình để gặp gỡ Đấng Phục Sinh.

Cuộc gặp gỡ với sứ thần không chỉ dừng lại ở việc đón nhận tin vui, mà còn mở ra một sứ mạng. Các bà không được phép giữ niềm vui đó cho riêng mình. "Nhưng các bà hãy đi nói với các môn đệ Người và ông Phêrô...". Từ những người đi tìm xác chết, các bà trở thành những tông đồ đầu tiên của Đấng Phục Sinh, những người loan báo Tin Mừng sự sống. Sứ mạng này có hai điểm nhấn rất quan trọng. Thứ nhất, đó là lời nhấn cho "các môn đệ", những người đang tan tác, sợ hãi, ần náu và có lẽ đang chìm trong tuyệt vọng. Tin Mừng Phục Sinh là liều thuốc chữa lành sự sợ hãi và quy tụ lại cộng đoàn đức tin đang tan rã. Thứ hai, và đặc biệt hơn cả, là lời nhấn riêng cho "ông Phêrô". Tại sao lại phải nêu đích danh Phêrô? Vì Phêrô là người đã chối Thầy ba lần, là người đang mang trong lòng một vết thương sâu sắc của tội lỗi và sự mặc cảm. Việc nhắc đến tên ông là một cử chỉ đầy lòng thương xót. Nó cho thấy rằng Tin Mừng Phục Sinh trước hết là tin mừng của

sự tha thứ. Chúa không hề loại trừ Phêrô. Ngược lại, Ngài tìm đến ông trước, Ngài muốn chữa lành ông trước. Tình yêu của Chúa luôn tìm đến người tội lỗi nhất để phục hồi và ban cho một khởi đầu mới. Đây là niềm an ủi lớn lao cho mỗi chúng ta. Dù chúng ta có sa ngã, có chối bỏ Chúa bao nhiêu lần đi nữa, Chúa vẫn luôn chờ đợi, vẫn nêu đích danh chúng ta để mời gọi chúng ta trở về trong tình thương của Ngài.

Cuối cùng, sứ điệp chỉ ra một điểm hẹn: "Người sẽ đi trước các ông đến Galilê; ở đó, các ông sẽ được thấy Người". Tại sao lại là Galilê mà không phải là Giêrusalem? Giêrusalem là nơi chứng kiến sự đau khổ, cái chết và sự chối bỏ. Còn Galilê là nơi khởi đầu, nơi Thầy Giêsu đã gọi các môn đệ đầu tiên, nơi Ngài đã rao giảng, chữa lành, nơi diễn ra những kỷ niệm đẹp đẽ nhất của tình thầy trò. Việc trở về Galilê mang ý nghĩa là trở về với tình yêu ban đầu, trở về với cuộc sống thường nhật. Chúa Phục Sinh không hẹn gặp chúng ta ở một nơi xa xôi, thần bí nào đó. Ngài đi trước chúng ta, Ngài đang chờ đợi chúng ta ngay trong "Galilê" của cuộc đời mình: trong gia đình, trong công việc, trong những bồn phận hằng ngày, trong những mối tương quan bình thường. Đó chính là nơi chúng ta sẽ gặp gỡ Đấng Phục Sinh. Ngài không phải là một vị Chúa ở trên cao xa vời, mà là một vị Chúa đồng hành, đi trước để mở đường và dẫn lối cho chúng ta. Sứ mạng của người Kitô hữu không phải là ngồi lại trong ngôi mộ trống để chiêm ngắm, mà là lên đường trở về "Galilê" của mình, mang theo niềm vui và hy vọng của Đấng Phục Sinh để làm chứng cho Ngài giữa lòng thế giới. Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn can đảm ra khỏi những nắm mồ của sự sợ hãi và ích kỷ, để lên đường loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho mọi người chúng con gặp gỡ.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin dâng lên những lời nguyện tha thiết phát xuất từ trái tim sau những giây phút lắng đọng trong Lời Chúa:

Lạy Chúa, chúng con chiêm ngắm hình ảnh các phụ nữ thánh đã can đảm, trung tín lên đường tìm Chúa lúc trời còn tối. Xin cho mọi thành phần trong Hội Thánh, từ Đức Giáo Hoàng, các Giám mục, Linh mục, tu sĩ

cho đến mỗi người giáo dân chúng con, luôn có một tình yêu nồng cháy và một lòng khao khát tìm kiếm Chúa không mệt mỏi. Xin cho chúng con đừng quản ngại gian khó, đừng sợ hãi bóng đêm của thế gian, nhưng luôn can đảm mang "dầu thơm" là đời sống chứng tá và bác ái của mình đến cho thế giới hôm nay. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, các phụ nữ đã lo lắng về tảng đá lớn chặn cửa mộ, nhưng quyền năng Chúa đã lăn tảng đá ấy đi trước khi các bà tới. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những ai đang bị đè bẹp bởi những "tảng đá" của cuộc đời: những bệnh nhân đang đau đớn, những gia đình đang tan vỡ, những người trẻ đang mất phương hướng, những người đang bị trói buộc bởi nghiện ngập và tội lỗi. Xin quyền năng Phục Sinh của Chúa lăn đi những tảng đá ấy và mở ra cho họ một con đường đầy hy vọng và ánh sáng. Chúng con cầu xin Chúa.

"Người đã sống lại rồi, không còn đây nữa". Lạy Chúa, đây là Tin Mừng vĩ đại nhất mà chúng con được đón nhận. Nhưng nhiều khi chúng con đã giữ Tin Mừng ấy cho riêng mình vì sợ hãi, vì ngại ngùng. Xin Chúa ban cho chúng con lòng can đảm của các Tông Đồ, sự nhiệt thành của các nhà truyền giáo, để chúng con dám "đi và nói" cho mọi người biết rằng Chúa đã sống lại và đang hiện diện giữa chúng con. Xin cho lời chứng của chúng con có sức biến đổi những tâm hồn nguội lạnh và đem niềm vui Phục Sinh đến cho những ai đang sầu khổ. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, sứ thần đã đặc biệt nhắn gửi Tin Mừng Phục Sinh cho Phêrô, người đã sa ngã. Tình yêu của Chúa luôn là tình yêu tìm đến để tha thứ và phục hồi. Xin Chúa thương đến tất cả những ai đang cảm thấy tội lỗi, mặc cảm, và xa lánh Chúa. Xin cho họ cảm nhận được ánh mắt yêu thương của Chúa đang tìm kiếm họ, và nghe được lời mời gọi trở về "Galilê", trở về với tình yêu ban đầu, để bắt đầu lại cuộc đời mới trong ân sủng và bình an của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu linh thiêng sắp kết thúc, chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành. Chúng con cảm tạ Chúa đã

thương cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, được chiêm ngắm tình yêu vô biên của Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì trong giờ phút này, Chúa đã cho chúng con được cùng các phụ nữ thánh sống lại hành trình đức tin buổi sáng Phục Sinh: chúng con đã đến đây với những lo âu như tảng đá đè nặng tâm hồn, nhưng giờ đây chúng con ra về với niềm vui và hy vọng vì biết rằng Chúa đã sống lại thật rồi. Chúa đã đi trước và lăn đi những tảng đá của chúng con.

Lạy Chúa Phục Sinh, khi trở về với cuộc sống thường nhật, xin cho chúng con không còn là những con người cũ nữa. Xin cho chúng con đừng mãi tìm kiếm Chúa nơi những nắm mồ của quá khứ, của tội lỗi, của sự thất vọng. Nhưng xin dạy chúng con biết nhận ra Chúa đang sống, đang hiện diện và đang đi trước chúng con trong "Galilê" của đời mình. Galilê ấy chính là gia đình của chúng con với những vui buồn, là công sở của chúng con với những thách đố, là môi trường sống của chúng con với những người chúng con gặp gỡ hằng ngày. Xin cho chúng con can đảm trở về đó để làm chứng cho Chúa, không phải bằng những lời nói suông, nhưng bằng một cuộc sống đã được biến đổi, một cuộc sống chan chứa niềm vui, bình an và lòng yêu thương.

Xin Chúa biến đổi chúng con từ những người đi tìm kiếm trở thành những người được sai đi. Như Chúa đã sai các bà đi báo tin cho các môn đệ và Phêrô, xin cũng sai chúng con đến với anh chị em mình, đặc biệt là những người đang cần đến lòng thương xót của Chúa nhất. Xin đặt vào môi miệng chúng con lời loan báo Tin Mừng sự sống, và đặt vào trái tim chúng con ngọn lửa tình yêu của Chúa, để chúng con có thể sưởi ấm những tâm hồn nguội lạnh và thắp lên niềm hy vọng cho những ai đang thất vọng.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là chứng nhân đầu tiên và thầm lặng của cuộc Phục Sinh. Mẹ đã không cần ra mồ vì Mẹ luôn tin vào lời Con Mẹ đã hứa. Xin Mẹ dạy chúng con biết sống đức tin kiên vững như Mẹ. Xin đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường, để chúng con luôn là những chứng nhân trung thành của Chúa Kitô Phục Sinh. Chúng con nguyện dâng cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ. Amen.

Chúa Nhật, ngày 5 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 20, 1-9

TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG PHỤC SINH: HÀNH TRÌNH ĐỨC TIN CỦA CÁC MÔN ĐỆ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con kính cầu thờ lạy Chúa đang hiện diện thật uy nghi, thật gần gũi và thật thánh lặng nơi Bí tích Tình Yêu này. Trong giây phút linh thiêng của buổi chầu hôm nay, chúng con quy tụ nhau lại đây, trước sự hiện diện sống động của Chúa, để được Chúa soi sáng, đỡ nâng và biến đổi. Chúng con đến đây không phải với công trạng hay sự thánh thiện của bản thân, nhưng với tất cả những gì chúng con là: những tâm hồn khao khát, những trái tim mỏi mệt, những đức tin còn non yếu và cả những gánh nặng của cuộc đời. Chúng con đến như Maria Mađalêna trong buổi sớm tinh sương, cõi lòng còn chìm trong bóng tối của đau thương và mất mát, đang khắc khoải đi tìm Chúa. Chúng con đến như Phêrô và Gioan, dù chưa hiểu hết mầu nhiệm, nhưng vẫn vội vã chạy đi khi nghe tin về ngôi mộ trống, một sự thôi thúc của tình yêu và lòng trung thành.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, xin cho tâm hồn chúng con cũng trở thành một ngôi mộ trống. Trống rỗng khỏi những lo toan trần thế, trống rỗng khỏi những tự kiêu, giận hờn, ghen ghét. Trống rỗng khỏi những nghi ngờ và sợ hãi đã bao lần giam hãm chúng con trong bóng tối của sự thất vọng. Xin Chúa hãy đến và lấp đầy khoảng trống đó bằng sự hiện diện phục sinh của Ngài, bằng ánh sáng của Lời Ngài, và bằng hơi ấm của Tình Yêu vĩnh cửu.

Trong thánh lặng của giờ chầu này, chúng con muốn lắng nghe tiếng Chúa thì thầm trong tâm hồn. Như xưa Chúa đã gọi tên Maria, xin cũng hãy gọi tên từng người chúng con, để chúng con nhận ra Chúa đang sống, đang ở thật gần, và đang quan phòng cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con, qua việc chiêm ngắm và suy niệm Lời Chúa, có thể cùng với các môn đệ thực hiện một cuộc hành trình đức tin: đi từ bóng tối của sự chết đến ánh sáng của sự sống, từ nỗi buồn của chia ly đến niềm vui của gặp gỡ, từ sự

hoài nghi của lý trí đến sự xác tín của con tim. Lạy Chúa Giêsu, xin ban Thần Khí của Chúa xuống trên chúng con, để Ngài hướng dẫn chúng con trong giờ cầu nguyện này, giúp chúng con mở lòng ra đón nhận ơn Chúa, và can đảm bước theo Chúa trên con đường phục sinh mỗi ngày. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng là Ánh Sáng Phục Sinh và là Nguồn Sống vĩnh cửu của chúng con! Giờ đây, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của ngôi thánh đường này, tâm hồn chúng con hướng trọn về Chúa, Đáng đang ẩn mình khiêm hạ nơi tấm bánh nhỏ bé. Chúng con thờ lạy Chúa, chúng con yêu mến Chúa, và chúng con dâng lên Chúa trọn cả con người yếu đuối của chúng con. Chúa ơi, nhìn lên Thánh Thể, chúng con như được nhìn vào chính ngôi mộ trống của buổi sáng Phục Sinh. Nơi đó không còn sự chết, không còn bóng tối, chỉ còn lại những dấu chỉ của một sự sống mới đã trỗi dậy vinh quang. Tấm bánh trắng này cũng là một dấu chỉ, một sự thinh lặng hùng hồn, nói với chúng con rằng Chúa đã chiến thắng tất cả, và Chúa đang ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế.

Chúng con dâng lên Chúa tâm hồn của một Maria Mađalêna. Một tâm hồn yêu mến Chúa tha thiết, nhưng cũng đầy xao xuyến và lo âu khi dường như không còn thấy Chúa. Đã bao lần trong đời, chúng con cũng tất tả chạy đi tìm Chúa giữa bóng tối của khổ đau, của bệnh tật, của những đổ vỡ trong gia đình và các mối tương quan. Chúng con chỉ thấy ngôi mộ trống của những mất mát, và chúng con hoảng hốt kêu lên: "Người ta đã lấy mất Chúa của tôi rồi!". Chúng con chỉ nhìn thấy sự trống vắng bề ngoài mà quên mất rằng chính trong sự trống vắng đó, Chúa đang thực hiện một mầu nhiệm lớn lao hơn. Xin Chúa tha thứ cho sự yếu đuối và tầm nhìn hạn hẹp của chúng con. Xin cho chúng con có được tình yêu nồng nàn của thánh nữ, một tình yêu không quản ngại khó khăn, luôn khao khát tìm kiếm Thánh Nhan Chúa, dù cho phải đối diện với đêm tối của đức tin.

Chúng con cũng dâng lên Chúa sự nhiệt thành và cả những vấp ngã của một Phêrô. Chúng con cũng thường háng hái chạy đến với Chúa, nhưng lại dễ bị cản trở bởi sự nặng nề của tội lỗi, của những toan tính con người. Chúng con nhìn thấy những dấu chỉ Chúa để lại – những chiếc khăn liệm,

những ơn lành trong cuộc sống – nhưng nhiều khi tâm trí chúng con vẫn còn hoang mang, chưa thực sự tin vào quyền năng phục sinh của Chúa. Xin Chúa cho chúng con lòng khiêm tốn của Phêrô, dám nhìn nhận sự yếu đuối của mình, và để cho tình yêu Chúa biến đổi chúng con từ một con người cũ kỹ thành một chứng nhân can đảm cho Tin Mừng.

Và lạy Chúa, chúng con khao khát có được trái tim và đức tin của người môn đệ Chúa yêu, thánh Gioan. Một đức tin nhạy bén, một tình yêu tinh tế, đã giúp ngài chạy nhanh hơn, và quan trọng hơn là đã giúp ngài "thấy và tin" ngay khi chỉ nhìn vào những dấu chỉ đơn sơ trong ngôi mộ trống. Thánh Gioan tin không phải vì ngài hiểu hết mọi sự, nhưng vì ngài yêu mến Chúa hết lòng. Tình yêu đã cho ngài một đôi mắt mới, đôi mắt của đức tin, có khả năng nhìn xuyên qua cái vẻ bề ngoài để nhận ra sự hiện diện của Đấng Phục Sinh. Lạy Chúa, xin ban cho chúng con đức tin tinh tuyền ấy, để mỗi khi chúng con nhìn lên Thánh Thể Chúa đây, chúng con không chỉ thấy một tấm bánh, nhưng thực sự "thấy và tin" rằng đó chính là Chúa, là Thiên Chúa hằng sống, là Đấng Cứu Độ của chúng con. Xin cho giờ chiều này biến đổi chúng con, để chúng con ra về với một con tim bừng cháy ngọn lửa phục sinh, sẵn sàng loan báo cho thế giới rằng: "Chúng tôi đã thấy Chúa!". Amen.

LỜI CHÚA (Ga 20, 1-9)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần, lúc trời còn tối, bà Maria Mađalêna đi đến mộ, thì thấy tảng đá đã lăn khỏi mộ. Bà liền chạy về gặp ông Simôn Phêrô và người môn đệ Đức Giêsu thương mến. Bà nói: "Người ta đã lấy mất Chúa khỏi mộ, và chúng tôi không biết họ để Người ở đâu."

Ông Phêrô và môn đệ kia liền đi ra mộ. Cả hai người cùng chạy. Nhưng môn đệ kia chạy mau hơn ông Phêrô và đã tới mộ trước. Ông cúi xuống và nhìn thấy những băng vải còn ở đó, nhưng không vào. Ông Simôn Phêrô theo sau cũng đến nơi. Ông vào thẳng trong mộ, thấy những băng vải để ở đó, và khăn che đầu Đức Giêsu. Khăn này không để lẫn với các băng vải, nhưng cuốn lại, xếp riêng ra một nơi. Bấy giờ người môn đệ kia, kẻ đã

tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và đã tin. Thật vậy, trước đó, hai ông chưa hiểu rằng: theo Kinh Thánh, Đức Giêsu phải trỗi dậy từ cõi chết.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một bức tranh sống động về buổi bình minh của niềm hy vọng, bình minh của kỷ nguyên mới – kỷ nguyên Phục Sinh. Thánh Gioan không chỉ tường thuật một sự kiện, mà còn vẽ nên một hành trình đức tin đầy ý nghĩa, một hành trình đi từ bóng tối ra ánh sáng, từ hoang mang đến xác tín, một hành trình mà mỗi người chúng ta đều được mời gọi bước vào, đặc biệt là trong những giây phút chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể. Bối cảnh của câu chuyện bắt đầu "lúc trời còn tối". Cái tối của trời đất hòa quyện với cái tối trong tâm hồn các môn đệ. Thầy của họ đã chết, niềm hy vọng lớn nhất của họ đã bị chôn vùi trong ngôi mộ kia. Bóng tối ấy là biểu tượng cho sự thất vọng, cho nỗi sợ hãi, cho sự mất mát và cho cả sự hoài nghi đang bao trùm lấy tất cả. Trong bối cảnh u ám đó, một điểm sáng đầu tiên xuất hiện, đó là tình yêu của Maria Mađalêna. Tình yêu đã thúc đẩy bà ra đi thăm mộ Thầy khi trời còn chưa rạng đông. Bà không đi để tìm một phép lạ, bà đi chỉ vì yêu, vì thương nhớ. Tình yêu chính là động lực khởi đầu cho mọi hành trình đức tin. Nhưng tình yêu của Maria lúc này vẫn còn bị giới hạn bởi cái nhìn của con người. Khi thấy tảng đá đã lăn khỏi mộ, bà không nghĩ đến sự phục sinh, mà ngay lập tức kết luận theo logic thông thường: "Người ta đã lấy mất Chúa khỏi mộ". Nỗi đau mất Thầy một lần nữa lại nhân lên thành nỗi đau mất cả thi hài của Ngài. Cái nhìn của bà bị che khuất bởi nước mắt và sự bi thương, bà chỉ thấy sự trống rỗng, sự mất mát. Đây cũng chính là hình ảnh của chúng ta. Biết bao lần trong cuộc sống, khi đối diện với những "ngôi mộ trống" – những thất bại, những căn bệnh, sự ra đi của người thân – chúng ta cũng chỉ thấy sự trống vắng và hoảng hốt kêu lên rằng Chúa đã bỏ rơi mình, rằng Ngài đã bị "lấy mất" khỏi cuộc đời chúng ta. Chúng ta quên mất rằng, Thiên Chúa thường hành động trong sự thinh lặng và trống vắng đó. Ngôi mộ trống không phải là dấu chấm hết, mà là một cánh cửa mở ra một thực tại mới.

Phản ứng của Maria đã tạo ra một làn sóng, một cuộc chạy đua của đức tin. Bà chạy về báo tin cho Phêrô và Gioan. Tin tức về ngôi mộ trống đã

khiến hai vị tông đồ không thể ngồi yên. "Ông Phêrô và môn đệ kia liền đi ra mộ. Cả hai người cùng chạy". Cuộc chạy này không chỉ là sự di chuyển vật lý, mà còn là biểu tượng cho sự khao khát tìm kiếm chân lý, một sự thôi thúc mạnh mẽ từ bên trong để tìm hiểu, để thấy tận mắt điều gì đã xảy ra. Thánh Gioan, người môn đệ được Chúa thương mến, đã chạy nhanh hơn. Tại sao? Có lẽ không phải chỉ vì ông trẻ hơn, mà vì tình yêu của ông nồng nàn và nhạy bén hơn. Tình yêu luôn ban cho chúng ta đôi cánh để bay nhanh đến với người mình yêu. Tình yêu giúp chúng ta vượt qua những rào cản của sự sợ hãi và toan tính. Gioan đến mộ trước, nhưng ông đã dừng lại. "Ông cúi xuống và nhìn thấy những băng vải còn ở đó, nhưng không vào". Hành động này cho thấy sự tôn trọng của ông dành cho Phêrô, người đứng đầu các Tông đồ. Đây là một chi tiết tuyệt vời về sự hài hòa trong Hội Thánh: Tình yêu (Gioan) dù nhanh nhẹn và đi trước, nhưng vẫn luôn kính trọng và chờ đợi Thẩm quyền (Phêrô). Phêrô, dù chậm hơn, nhưng khi đến nơi, ông đã "vào thẳng trong mộ". Phêrô đại diện cho sự cẩn trọng, cho việc kiểm chứng, cho vai trò làm chứng một cách chính thức. Ông cần phải thấy, phải xem xét kỹ lưỡng mọi sự. Cả hai vai trò, cả hai cách tiếp cận này, đều cần thiết cho đời sống đức tin của Hội Thánh và của mỗi chúng ta. Chúng ta cần có con tim nồng cháy của Gioan để yêu mến, và cũng cần có lý trí sáng suốt của Phêrô để xác tín.

Và điều gì đã xảy ra bên trong ngôi mộ? Các ông đã thấy gì? "Những băng vải để ở đó, và khăn che đầu Đức Giêsu. Khăn này không để lẫn với các băng vải, nhưng cuốn lại, xếp riêng ra một nơi". Đây chính là chi tiết then chốt, là "chữ ký" của Đấng Phục Sinh. Một kẻ trộm xác sẽ không bao giờ có thời gian và sự bình tĩnh để làm một việc tỉ mỉ như vậy. Chúng sẽ vơ vội lấy xác và bỏ chạy. Những băng vải và chiếc khăn được xếp lại gọn gàng, trật tự là một dấu chỉ hùng hồn về sự bình an và quyền năng. Nó cho thấy Đức Giêsu không phải là nạn nhân của một vụ trộm. Ngài đã tự mình trỗi dậy, một cách bình thản và uy nghi, thoát ra khỏi những ràng buộc của sự chết như một vị Vua chiến thắng. Ngài đã để lại những dấu tích của cái chết, nhưng là để chứng minh rằng Ngài đã chiến thắng nó. Cái chết không thể giam giữ được Ngài. Ngôi mộ không còn là nơi của tàn phai, mà trở thành chứng tích của vinh quang. Những tấm khăn liệm kia cũng là hình ảnh cho những tội lỗi, những thói quen xấu, những gì thuộc về con người cũ đã trối

buộc chúng ta. Khi chúng ta để cho quyền năng Phục Sinh của Chúa chạm đến, Ngài cũng sẽ giúp chúng ta "cuốn lại, xếp riêng ra một nơi" quá khứ tội lỗi ấy và ban cho chúng ta một sự sống mới, tự do và bình an.

Trước cùng một hiện trường, cùng một bằng chứng, nhưng phản ứng của hai môn đệ lại ở những cấp độ khác nhau. Phêrô thấy tất cả, nhưng Tin Mừng không nói rằng ông đã tin ngay lúc đó. Có lẽ ông vẫn còn đang suy nghĩ, đang xâu chuỗi các sự kiện, đang cố gắng hiểu điều gì đã xảy ra. Lý trí của ông cần thêm thời gian. Nhưng với Gioan thì khác. "Bấy giờ người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và đã tin". Cái "thấy" của Gioan không chỉ dừng lại ở đôi mắt thể lý. Đó là cái thấy của con tim, cái thấy của tình yêu. Tình yêu đã cho phép ông nhìn vượt qua những sự kiện bên ngoài để nhận ra ý nghĩa sâu xa bên trong. Ông thấy ngôi mộ trống, thấy những tấm khăn liệm được xếp gọn, và con tim yêu mến của ông đã mách bảo rằng: Thầy đã sống lại! Đây chính là đỉnh cao của hành trình đức tin. Đó là một sự nhảy vọt, từ việc nhìn thấy những dấu chỉ đến việc tin vào một thực tại vô hình. Tin Mừng giải thích thêm: "Thật vậy, trước đó, hai ông chưa hiểu rằng: theo Kinh Thánh, Đức Giêsu phải trỗi dậy từ cõi chết". Đức tin của Gioan đã đi trước cả sự hiểu biết Kinh Thánh của ông. Đó là một đức tin được khai sáng bởi tình yêu.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, câu chuyện về ngôi mộ trống đang tái diễn ngay trước mắt chúng con giờ đây. Chúa cũng đang hiện diện nơi đây một cách thinh lặng, khiêm tốn, được bao bọc bởi hình bánh đơn sơ. Đôi mắt tự nhiên của chúng con chỉ thấy một tấm bánh. Lý trí của chúng con có thể hoài nghi. Nhưng Chúa mời gọi chúng con hãy có cái nhìn của thánh Gioan, cái nhìn của đức tin được thắp sáng bởi tình yêu. Xin cho chúng con "thấy và tin" rằng đằng sau tấm bánh mong manh này chính là Chúa, Đấng Phục Sinh quyền năng, Đấng đang hiện diện để ban cho chúng con sự sống của Ngài. Hành trình của các môn đệ cũng là hành trình của chúng con. Chúng con cũng bắt đầu trong "bóng tối" của những yếu đuối và tội lỗi. Chúng con cũng được thôi thúc bởi tình yêu để "chạy đi" tìm kiếm Chúa. Chúng con cũng được mời gọi bước vào "ngôi mộ trống" của tâm hồn mình, để nhìn thấy những dấu chỉ tình thương Chúa để lại. Và cuối cùng, chúng con được mời gọi thực hiện bước nhảy của đức tin: "thấy và tin" vào sự hiện

diện sống động của Chúa trong cuộc đời, trong Hội Thánh và đặc biệt trong Bí tích Thánh Thể này. Xin cho giờ chiều hôm nay củng cố đức tin của chúng con, để chúng con có thể ra về và trở thành những chứng nhân Phục Sinh, can đảm loan báo cho thế giới biết rằng: Chúa đã thực sự sống lại. Alleluia!

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, sau những giây phút được ở lại bên Chúa, được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình và ước nguyện chân thành của chúng con:

Chúng con cầu nguyện cho những ai đang sống trong đau khổ, thất vọng, những người cảm thấy cuộc đời mình như một ngôi mộ tăm tối và mất mát. Như bà Maria Mađalêna chỉ nhìn thấy sự trống vắng khi Chúa không còn trong mộ, họ cũng chỉ thấy sự vô nghĩa và tuyệt vọng trước những khó khăn thử thách. Xin Chúa Phục Sinh hãy đến và chiếu dọi ánh sáng hy vọng vào tâm hồn họ. Xin ban cho họ ơn nhận ra rằng, chính trong những "ngôi mộ trống" của cuộc đời, Chúa đang thực hiện một chương trình cứu độ vĩ đại, và sau đêm tối của thập giá luôn là bình minh của sự Phục Sinh. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh. Như xưa Chúa đã trao cho thánh Phêrô vai trò đứng đầu để củng cố đức tin cho anh em, xin Chúa cũng ban cho các vị chủ chăn của chúng con hôm nay sự khôn ngoan, can đảm và lòng nhiệt thành của thánh Phêrô. Xin cho các ngài luôn là những chứng nhân xác thực về sự Phục Sinh, không mệt mỏi chạy đến với đoàn chiên, đặc biệt là những con chiên lạc, để xem xét, nâng đỡ và hướng dẫn họ tin vào quyền năng chiến thắng sự chết của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Chúng con khao khát có được đức tin tinh tể và nhạy bén của người môn đệ Chúa yêu. Xin cho tình yêu của chúng con đối với Chúa ngày càng lớn lên, để tình yêu ấy thanh luyện đôi mắt đức tin của chúng con, giúp chúng con "thấy và tin" vào sự hiện diện của Chúa trong mọi biến cố cuộc đời, trong Kinh Thánh, trong các bí tích, và đặc biệt là nơi Thánh Thể nhiệm mầu. Xin

cho chúng con không chỉ dừng lại ở những dấu chỉ bên ngoài, nhưng biết chiêm ngắm và nhận ra chính Chúa đang sống và đang yêu thương chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho thế giới hôm nay, một thế giới đang chạy theo những giá trị vật chất chóng qua mà quên đi sự sống đời đời. Xin cho chúng con, những người đã "thấy và tin" vào Chúa Phục Sinh, biết can đảm để lại "những băng vải và khăn che đầu" của con người cũ, tức là những tội lỗi, ích kỷ, ghen ghét, để mặc lấy con người mới trong Đức Kitô. Xin cho đời sống chứng tá của chúng con trở thành một lời loan báo hùng hồn cho thế giới rằng: Chúa đã sống lại thật rồi! Và chỉ nơi Ngài, con người mới tìm thấy được sự sống, bình an và hạnh phúc đích thực. 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 Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút hồng ân này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được cùng các môn đệ sống lại những khoảnh khắc đầu tiên của buổi sáng Phục Sinh. Chúa đã cho chúng con thấy được hành trình đức tin từ hoang mang đến xác tín, từ bóng tối đến ánh sáng. Chúa đã mời gọi chúng con đừng dừng lại ở ngôi mộ trống của sự mất mát, nhưng hãy khám phá ra những dấu chỉ của sự sống mới, của một sự hiện diện đầy quyền năng và yêu thương.

Xin Chúa giúp chúng con mang tâm tình của giờ chầu này vào trong cuộc sống hằng ngày. Xin cho chúng con có được tình yêu tha thiết của Maria Mađalêna để luôn khao khát tìm kiếm Chúa. Xin cho chúng con có được sự nhiệt thành của Phêrô để mau mắn đáp lại tiếng Chúa gọi. Và trên hết, xin cho chúng con có được con tim tinh tể của Gioan để có thể "thấy và tin" vào sự hiện diện phục sinh của Chúa trong mọi nơi, mọi lúc.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống đời thường, với những bồn phận và lo toan. Xin Chúa Phục Sinh đồng hành với chúng con, ban cho chúng con sức mạnh để vác thập giá mình hằng ngày, và biến những "ngôi mộ" của cuộc đời chúng con thành nơi bùng lên ánh sáng của niềm hy vọng.

Xin cho chúng con trở thành những chứng nhân sống động của Chúa Phục Sinh, để niềm vui và bình an của Chúa được lan tỏa đến cho mọi người chúng con gặp gỡ.

Chúng con dâng giờ chầu này, cùng với tất cả những lời nguyện xin của chúng con, trong sự hiệp thông với Mẹ Maria, người đã tin và đã không ngừng chiêm ngắm mầu nhiệm Phục Sinh của Con Mẹ. Xin Mẹ dạy chúng con biết sống đức tin một cách trọn vẹn mỗi ngày. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

Thứ Hai, ngày 6 tháng 4 –

Tin Mừng: Mt 28, 8-15

GẶP GỠ ĐÁNG PHỤC SINH: SỰ MỆNH LOAN BÁO SỰ THẬT GIỮA THẾ GIAN DỐI TRÁ

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 uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Chúng con không đến đây để gặp một ký ức của quá khứ, nhưng để gặp gỡ chính Chúa, Đấng Phục Sinh đang sống, đang hiện diện thật sự giữa chúng con qua tấm bánh Thánh khiêm hạ. Ánh nến lung linh tỏa rạng từ Hào Quang nhắc chúng con nhớ về ánh sáng Phục Sinh đã phá tan màn đêm của sự chết và tuyệt vọng năm xưa. Giờ đây, tâm hồn chúng con cũng đang khao khát được ánh sáng ấy chiếu soi, để xua tan đi những bóng tối của sợ hãi, nghi ngờ và gian dối trong cuộc đời mỗi người.

Trong giờ phút linh thiêng này, chúng con xin được cùng hai người phụ nữ can đảm trong Tin Mừng, bà Maria Mácđala và một bà Maria khác, trở về với buổi sớm tinh sương của ngày thứ nhất trong tuần. Các bà đã chạy ra khỏi mồ với một tâm trạng thật đặc biệt: vừa sợ hãi, vừa vui mừng khôn xiết. Sợ hãi trước sự mầu nhiệm của một ngôi mộ trống và lời của Thiên Thần, nhưng vui mừng vì niềm hy vọng về Đấng đã chiến thắng tử thần đang trời dậy. Và rồi, chính Chúa đã đến gặp các bà, để biến nỗi sợ hãi thành bình an và niềm vui thành sứ mệnh.

Nhìn lại thế giới chúng con đang sống, và nhìn lại chính cõi lòng của mình, chúng con thấy câu chuyện Tin Mừng vẫn còn mang tính thời sự. Chúng con cũng thường xuyên đứng trước những "ngôi mộ trống" của cuộc đời: những mất mát, những thất bại, những kế hoạch đổ vỡ. Chúng con cũng cảm nhận sự sợ hãi và một niềm vui mừng le lói khi cảm nhận được quyền năng của Chúa hoạt động. Nhưng bên cạnh đó, cũng có một thực tại khác song hành, đó là sự dối trá của thế gian. Như các thượng tế và kỳ mục đã dùng tiền bạc để mua chuộc lính canh, để bóp méo sự thật, thì ngày nay, thế gian cũng dùng biết bao mưu chước, biết bao sự quyến rũ của danh vọng,

tiền tài, và lạc thú để che lấp đi sự thật về Chúa, để gieo rắc sự nghi ngờ và làm cho Tin Mừng Phục Sinh trở nên lu mờ.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Chúa giờ chiều này với tất cả tâm tình của chúng con. Xin cho chúng con, qua giây phút chiêm ngắm Thánh Thể, cũng được một cuộc gặp gỡ cá vị với Chúa như các phụ nữ thánh thiện năm xưa. Xin Chúa hãy nói với chúng con lời an ủi: "Đừng sợ!", để chúng con đủ can đảm đối diện với sự thật về chính mình và về thế giới. Xin Chúa cũng trao cho chúng con sứ mệnh: "Hãy về báo cho anh em Thầy", để chúng con không giữ niềm vui và sự thật cho riêng mình, nhưng trở thành những chứng nhân trung thành của Chúa giữa một thế gian đang khao khát sự thật, dù đôi khi họ cố tình chối bỏ. Xin cho giờ chiều này thực sự là một "Ga-li-lê" thiêng liêng, nơi chúng con được thấy Thầy và được Thầy biến đổi. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh đang hiện diện sống động nơi Thánh Thể nhiệm mầu! Cõi lòng con giờ đây tràn ngập một sự kính sợ và một niềm vui mừng khôn tả, tựa như tâm trạng của hai bà Maria khi xưa rời khỏi ngôi mộ trống. Con kính sợ vì nhận ra sự uy nghi thánh thiện của Chúa, Đấng là Thiên Chúa toàn năng, nay lại ẩn mình trong hình bánh mong manh. Con sợ hãi cho thân phận yếu đuối, tội lỗi của con, làm sao dám đối diện trước Thánh Nhan Chúa. Nhưng lạy Chúa, niềm vui trong con còn lớn hơn cả nỗi sợ ấy. Niềm vui vì biết rằng Chúa đã sống lại thật rồi. Niềm vui vì Chúa đã chiến thắng sự chết, chiến thắng tội lỗi và ma quỷ. Niềm vui vì sự hiện diện của Chúa nơi đây không phải để xét đoán, nhưng là để ban bình an, để chữa lành và để yêu thương.

Như hai người phụ nữ ngày xưa đã chạy đến ôm chân Chúa và thờ lạy Người, giờ đây, trong thinh lặng, con cũng xin được phủ phục tâm hồn mình dưới chân Chúa. Con không thể chạm vào Chúa bằng đôi tay thể lý, nhưng bằng đức tin, con xin được ôm lấy sự hiện diện của Chúa, để cảm nhận được hơi ấm tình yêu và quyền năng phục sinh của Người đang lan tỏa. Ôm lấy chân Chúa, con xin trao dâng mọi gánh nặng của cuộc đời. Đó là những nỗi sợ vô hình và hữu hình đang bủa vây con: sợ thất bại, sợ cô

đơn, sợ bị chối từ, sợ tương lai bất định, sợ không chu toàn bổn phận. Xin quyền năng Phục Sinh của Chúa biến đổi nỗi sợ ấy thành niềm tin thác vững vàng. Lời Chúa phán: “Đừng sợ!” đang vang vọng trong tâm hồn con, như một dòng nước mát xoa dịu đi những lo âu, bồn chồn.

Lạy Chúa, con cũng xin thú nhận trước Thánh Nhan Chúa, đã có những lúc con hành động như những người lính canh, vì chút lợi lộc vật chất, vì sợ hãi quyền lực thế gian, mà con đã im lặng trước sự thật, thậm chí là đồng lõa với sự dối trá. Đã có những lúc, thay vì loan báo Tin Mừng của Chúa, con lại loan truyền những câu chuyện của thế gian, những giá trị phù phiếm, những tin tức giả dối làm tổn thương người khác. Đã có những lúc, con giống như các thượng tế, cố gắng xây dựng một phiên bản sự thật của riêng mình, một phiên bản không có Chúa, không có sự can thiệp của quyền năng Người, chỉ để bảo vệ cái tôi và sự an toàn giả tạo của con. Con thật lòng thống hối. Xin Chúa tha thứ cho con. Xin cho cuộc gặp gỡ này thanh tẩy tâm hồn con, giúp con can đảm chọn lựa và sống cho sự thật, dù phải trả giá. Xin cho con biết khao khát sự thật của Chúa hơn bất kỳ lợi lộc nào mà thế gian có thể ban tặng. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin ở lại với con và biến đổi con. Amen.

LỜI CHÚA (Mt 28, 8-15)

Các bà vội vã rời khỏi mộ, tuy sợ hãi nhưng cũng rất đổi vui mừng, chạy về báo tin cho môn đệ Đức Giê-su hay.

Bỗng Đức Giê-su đón gặp các bà và nói: “Chào chị em!” Các bà tiến lại gần Người, ôm lấy chân, và bái lạy Người. Bấy giờ, Đức Giê-su nói với các bà: “Chị em đừng sợ! Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Ga-li-lê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó.”

Các bà đang đi, thì có mấy người trong đội lính canh vào thành báo cho các thượng tế biết mọi việc đã xảy ra. Các thượng tế liên họp với các kỳ mục; sau khi bàn bạc, họ cho lính một số tiền lớn, và bảo: “Các anh hãy nói như thế này: Ban đêm đang lúc chúng tôi ngủ, thì các môn đệ của hắn đã đến lấy trộm xác. Nếu sự việc này đến tai tổng trấn, chúng tôi sẽ dàn xếp với ông ta và lo cho các anh được vô sự.” Lính đã nhận tiền và làm theo lời

họ dạy. Câu chuyện này được phổ biến giữa người Do-thái cho đến ngày nay.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh sống động với hai gam màu đối lập, một bên là ánh sáng rực rỡ của sự thật Phục Sinh, một bên là bóng tối dày đặc của sự dối trá và chối bỏ. Giữa hai gam màu ấy là hành trình của con người, hành trình đi từ sợ hãi đến bình an, từ gặp gỡ đến sứ mệnh, và cả hành trình đi từ sự thật đến sự thỏa hiệp và lừa dối. Giờ đây, trong sự hiện diện của Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là chính Sự Thật, chúng ta hãy cùng nhau đi sâu vào từng chi tiết của bức tranh này để tìm thấy tiếng nói của Chúa cho cuộc đời chúng ta.

Hành trình của các phụ nữ bắt đầu bằng một sự vội vã. Các bà "vội vã rời khỏi mộ". Sự vội vã này không phải là sự hấp tấp do hoảng loạn, nhưng là sự thôi thúc của một tin vui trọng đại. Tin vui ấy làm cho đôi chân các bà trở nên nhanh nhẹn hơn, trái tim các bà đập rộn ràng hơn. Đó là sự vội vã của người mang trong mình một kho báu và muốn chia sẻ ngay lập tức. Tâm trạng của các bà là một sự pha trộn kỳ diệu: "tuy sợ hãi nhưng cũng rất đổi vui mừng". Sợ hãi trước sự vĩ đại của mầu nhiệm Thiên Chúa, một ngôi mộ trống, một lời loan báo từ Thiên Thần. Đó là sự choáng ngợp của con người hữu hạn trước thực tại siêu việt. Nhưng niềm vui còn lớn hơn thế. Đó là niềm vui sâu xa, niềm vui của người tìm lại được người mình yêu dấu, niềm vui của hy vọng được thắp lên từ tro tàn của thất vọng. Cuộc sống đức tin của chúng ta cũng thường có những trải nghiệm tương tự. Khi chúng ta thực sự cảm nhận được sự can thiệp của Chúa, khi một lời cầu nguyện được nhậm lời, khi chúng ta vượt qua một thử thách nhờ ơn Chúa, chúng ta cũng cảm thấy một sự kính sợ thánh thiêng trước quyền năng của Người, nhưng đồng thời, một niềm vui khôn tả cũng dâng trào trong lòng. Đó chính là dấu chỉ của một cuộc gặp gỡ đích thực với Thiên Chúa hằng sống.

Và rồi, trên con đường vội vã ấy, một cuộc gặp gỡ bất ngờ đã xảy ra. "Bỗng Đức Giêsu đón gặp các bà". Chính Chúa Giêsu, chứ không phải ai khác, đã chủ động đến với họ. Người không đợi họ ở một nơi trang trọng, không hẹn họ trong Đền Thờ, mà đón gặp họ ngay giữa đường đời, trên

hành trình sứ mệnh của họ. Điều này cho chúng ta một niềm an ủi lớn lao: Chúa luôn đi trước chúng ta. Người đến với chúng ta không phải khi chúng ta đã hoàn hảo, nhưng ngay khi chúng ta đang trên hành trình, với cả những vội vã, những sợ hãi và niềm vui còn đang lẫn lộn. Lời chào của Chúa thật đơn sơ mà thâm thúy: "Chào chị em!". Trong nguyên ngữ, lời chào này còn có nghĩa là "Vui lên!". Đó vừa là một lời chào, vừa là một mệnh lệnh, một lời chúc phúc. Chúa Phục Sinh đến để mang lại niềm vui, một niềm vui trọn vẹn mà thế gian không thể ban tặng và cũng không thể lấy đi được. Ngay lập tức, phản ứng của các bà là một chuỗi hành động của đức tin và lòng mến: "tiến lại gần Người, ôm lấy chân, và bái lạy Người". Các bà không nghi ngờ, không chần vãn. Các bà nhận ra Thầy của mình. Hành động "ôm lấy chân" diễn tả một tình yêu cá vị, một sự gắn bó tha thiết, và một sự xác tín rằng Đấng đang đứng trước mặt các bà không phải là một bóng ma, mà là một con người bằng xương bằng thịt, Đấng đã sống lại thật sự. Và rồi các bà "bái lạy Người", một hành động chỉ dành riêng cho Thiên Chúa. Các bà là những người đầu tiên tuyên xưng thần tính của Chúa Giêsu Phục Sinh bằng chính hành động thờ lạy của mình. Trước Thánh Thể Chúa đây, chúng ta được mời gọi có cùng một tâm tình. Chúng ta được mời gọi tiến lại gần Chúa trong đức tin, ôm lấy Người bằng con tim yêu mến, và phủ phục thờ lạy Người với tất cả sự kính tôn, vì chúng ta tin rằng Đấng ngự trong hình bánh chính là Đấng Phục Sinh mà các phụ nữ đã gặp gỡ năm xưa.

Sau khi đón nhận sự thờ lạy, Chúa Giêsu đã trấn an và trao sứ mệnh. Người nói: "Chị em đừng sợ!". Lời này lặp lại lời của Thiên Thần bên mộ trống. Nỗi sợ hãi, dù là sự kính sợ thánh thiêng, cũng cần được biến đổi thành sự bình an để con người có thể chu toàn sứ mệnh. Chúa không muốn các môn đệ của Người hành động trong sợ hãi, nhưng trong sự tự do và tín thác. Rồi Người sai đi: "Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Ga-li-lê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó". Cuộc gặp gỡ cá nhân với Chúa Phục Sinh không bao giờ là một điểm dừng, nhưng luôn là một khởi đầu cho sứ mệnh. Niềm vui có được phải được chia sẻ. Sự thật được chứng kiến phải được loan truyền. Các phụ nữ trở thành những "Tông đồ cho các Tông đồ". Các bà mang Tin Mừng đến cho những người sau này sẽ mang Tin Mừng đi khắp thế gian. "Ga-li-lê" trở thành một địa danh biểu tượng. Đó là nơi bắt đầu sứ vụ công khai của Chúa, và giờ đây, đó cũng là nơi bắt đầu một sứ vụ mới

của Hội Thánh. Đối với chúng ta, "Ga-li-lê" chính là cuộc sống thường ngày: là gia đình, là sở làm, là trường học, là khu phố. Đó là nơi Chúa muốn chúng ta trở về sau mỗi giờ chiều, sau mỗi thánh lễ, để loan báo cho "anh em" của chúng ta – những người chúng ta gặp gỡ hằng ngày – rằng Chúa đã sống lại và Người đang chờ gặp họ.

Trong khi ánh sáng của sự thật đang được lan tỏa, thì một câu chuyện khác, một âm mưu của bóng tối, lại đang được dàn dựng trong thành. Những người lính canh, những chứng nhân đầu tiên của mầu nhiệm Phục Sinh, đã vào thành báo tin cho các thượng tế. Họ đã thấy động đất, đã thấy Thiên Thần, đã thấy ngôi mộ trống. Họ mang trong mình sự thật. Nhưng sự thật này lại là một mối đe dọa cho quyền lực của các thượng tế và kỳ mục. Phản ứng của những nhà lãnh đạo tôn giáo này không phải là tìm hiểu sự thật, mà là tìm cách vùi dập nó. Họ "hợp với các kỳ mục; sau khi bàn bạc, họ cho lính một số tiền lớn". Thay vì dùng Lời Chúa, họ dùng tiền bạc. Thay vì tìm kiếm thánh ý Thiên Chúa, họ tìm kiếm lợi ích của mình. Họ đã biến những chứng nhân của sự thật thành những kẻ loan truyền sự dối trá. Lời nói dối họ mớm cho lính canh thật vụng về và đầy mâu thuẫn: "Ban đêm đang lúc chúng tôi ngủ, thì các môn đệ của hấn đã đến lấy trộm xác". Nếu họ ngủ, làm sao họ biết là các môn đệ đã đến? Và nếu họ biết là các môn đệ, vậy tại sao họ lại ngủ trong khi đang làm nhiệm vụ canh gác một ngôi mộ quan trọng như vậy? Lời nói dối thường không có logic, nhưng nó lại có sức mạnh khi nó phục vụ cho thành kiến và sự cứng lòng của con người.

Bi kịch lớn nhất ở đây là những người lính đã chấp nhận sự thỏa hiệp. Họ "đã nhận tiền và làm theo lời họ dạy". Họ đã bán đi sự thật để đổi lấy tiền bạc và sự bảo đảm an toàn giả tạo ("chúng tôi sẽ dàn xếp với ông ta và lo cho các anh được vô sự"). Họ đã chọn sự dễ dàng thay vì sự thật. Họ đã chọn im lặng và nói dối thay vì làm chứng cho điều phi thường mà họ đã thấy. Đây là một lời cảnh tỉnh sâu sắc cho mỗi chúng ta. Thế gian ngày nay vẫn luôn chìa ra những "đồng tiền" hối lộ để chúng ta im lặng về đức tin của mình. Đó có thể là sự thăng tiến trong công việc nếu chúng ta không quá "cuồng đạo". Đó có thể là sự chấp nhận của bạn bè nếu chúng ta hòa theo những trò đùa xúc phạm đến tôn giáo. Đó có thể là sự thoải mái, yên thân khi chúng ta nhắm mắt làm ngơ trước những bất công, gian dối trong xã hội.

Mỗi khi chúng ta chọn sự dễ dàng, chọn lợi lộc cá nhân thay vì sống và bảo vệ sự thật của Tin Mừng, chúng ta đang hành động như những người lính canh năm xưa. Chúng ta đang góp phần làm cho "câu chuyện này được phổ biến", làm cho sự thật về Chúa bị lu mờ và bị hiểu sai trong thế giới của chúng ta.

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng kết thúc bằng một ghi nhận đầy chua xót: "Câu chuyện này được phổ biến giữa người Do-thái cho đến ngày nay". Lời nói dối, một khi đã được gieo rắc, có sức sống của riêng nó. Nó lan truyền, nó đầu độc tâm trí con người, nó tạo ra một bức tường thành kiên cố ngăn cản người ta đến với sự thật. Điều này cho thấy sứ mệnh loan báo Tin Mừng của chúng ta cấp bách và quan trọng biết bao. Chúng ta không chỉ đơn thuần là chia sẻ một câu chuyện đẹp, mà chúng ta đang chiến đấu trong một cuộc chiến thiêng liêng giữa sự thật và sự dối trá. Mỗi lời chứng của chúng ta, mỗi hành động bác ái, mỗi sự can đảm sống theo Tin Mừng là một tia sáng đẩy lùi bóng tối của lời nói dối.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Xin cho chúng con, qua giờ chiêm ngắm này, được Chúa củng cố đức tin. Xin cho chúng con có được niềm vui mừng và lòng can đảm của các phụ nữ thánh, để không ngần ngại loan báo Chúa cho thế giới. Xin cho chúng con biết khước từ mọi "đồng tiền" hối lộ của thế gian, để không bao giờ thỏa hiệp với sự dối trá. Xin cho sự hiện diện của Chúa nơi đây thanh tẩy môi miệng, trái tim và cuộc đời chúng con, để chúng con trở thành những chứng nhân đáng tin cậy của Sự Thật Phục Sinh, hầu cho câu chuyện về tình yêu và sự sống lại của Chúa được phổ biến trên khắp thế giới cho đến tận ngày Chúa lại đến trong vinh quang. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu Phục Sinh đã hiện ra để củng cố đức tin và trao ban bình an cho các môn đệ. Trong sự hiện diện yêu thương của Người nơi Thánh Thể, chúng ta hãy tin tưởng dâng lên những lời nguyện xin tha thiết:

Chúng ta cùng cầu xin cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục trong Hội Thánh. Xin Chúa ban cho các ngài có được niềm vui mừng và lòng quả cảm của bà Maria Mácđala, để các ngài không ngừng loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho thế giới, can đảm nói lên sự thật của Chúa trước những dối trá và thách đố của thời đại, và trở nên những chứng nhân sống động của niềm hy vọng. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng ta cùng cầu xin cho những người đang sống trong sợ hãi. Những người sợ hãi vì chiến tranh, bạo lực, bệnh tật; những người sợ hãi vì tương lai bấp bênh, vì cô đơn, vì tội lỗi của bản thân. Xin Chúa Phục Sinh, Đấng đã nói "Đừng sợ!", đích thân đến gặp gỡ và chạm vào tâm hồn họ, ban cho họ sự bình an đích thực và sức mạnh để can đảm đối diện và vượt qua mọi thử thách. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng ta cùng cầu xin cho những người đang làm đường lạc lối, những người đang dùng tiền bạc, quyền lực để che giấu và bóp méo sự thật, giống như các thượng tế và kỳ mục xưa. Xin ánh sáng Phục Sinh của Chúa chiếu soi vào tâm hồn chai đá của họ, giúp họ nhận ra sự sai lầm, hoán cải tâm hồn và can đảm chọn lựa sống theo sự thật của Tin Mừng. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng ta cùng cầu xin cho mỗi người trong cộng đoàn chúng ta. Xin cho giờ cầu Thánh Thể này là một cuộc gặp gỡ thật sự với Chúa Phục Sinh, giúp chúng con "ôm lấy chân Chúa" trong đức tin và lòng mến. Xin Chúa sai chúng con trở về với "Ga-li-lê" của đời thường, để trở thành những chứng nhân trung thành về sự sống lại của Chúa qua lời nói và hành động yêu thương phục vụ hằng ngày. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa sẽ ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Xin vui lòng nhận những lời nguyện chúng con vừa dâng, và ban cho chúng con luôn sống xứng đáng là những chứng nhân của Chúa Phục Sinh. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ cầu thánh thiêng sắp kết thúc, nhưng chúng con tin rằng tình yêu và sự hiện diện của Chúa vẫn luôn ở lại

với chúng con. Chúng con xin dâng lên Chúa lời tạ ơn chân thành vì hồng ân quý giá Chúa đã ban cho chúng con trong giờ phút này. Chúa đã cho chúng con được cùng các phụ nữ thánh thiện sống lại cảm nghiệm của buổi sáng Phục Sinh: được gặp gỡ Chúa, được nghe lời Chúa, được thờ lạy Chúa và được Chúa sai đi.

Chúng con tạ ơn Chúa vì đã cho chúng con nhận ra sự đối lập giữa ánh sáng Sự Thật của Chúa và bóng tối của sự dối trá nơi thế gian. Xin cho chúng con luôn sáng suốt để nhận ra những "đồng tiền hối lộ" của thế gian đang tìm cách mua chuộc sự im lặng của chúng con, và cho chúng con đủ can đảm để khước từ chúng. Xin ban cho chúng con một lương tâm ngay thẳng, một trái tim yêu mến sự thật và một ý chí kiên cường để bảo vệ sự thật của Chúa trong mọi hoàn cảnh.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống đời thường, với "Ga-li-lê" của mỗi người. Chúng con không trở về một mình, nhưng trở về với Chúa ở trong lòng, với mệnh lệnh "Đừng sợ!" của Chúa vang vọng trong tâm hồn, và với sứ mệnh "Hãy về báo cho anh em" được trao phó. Xin biến chúng con thành những khí cụ bình an và sự thật của Chúa. Ước gì nơi gia đình, sở làm, và trong mọi mối tương quan, mọi người có thể nhận thấy niềm vui Phục Sinh đang tỏa rạng nơi chúng con.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con yêu mến Chúa. Chúng con tín thác mọi sự trong tay Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình chúng con, cho giáo xứ chúng con và cho toàn thế giới. Xin cho ánh sáng Phục Sinh của Chúa chiếu soi khắp nơi, để mọi người nhận biết Chúa là Đấng Cứu Độ duy nhất, là Sự Thật vĩnh cửu. Amen.

Thứ Ba, ngày 7 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 20, 11-18

TÔI ĐÃ THẤY CHÚA

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con về đây bên Thánh Nhan Chúa, trong ngôi nhà nguyện thân thương này, để được ở lại với Chúa, để được Chúa yêu thương và để chúng con dâng lên Chúa tâm tình yêu mến của đoàn con nhỏ bé. Giờ phút này đây, trước sự hiện diện đầy uy nghi nhưng cũng thật dịu dàng của Chúa trong Bí tích Tình Yêu, chúng con xin dâng lên mọi bộn bề của cuộc sống, mọi lo toan của ngày dài, mọi gánh nặng trong tâm hồn. Chúng con đến không mang theo gì cả, ngoài một trái tim đang khao khát Chúa, một tâm hồn đang tìm kiếm sự bình an đích thực mà chỉ nơi Chúa mới có.

Giữa một thế giới đầy biến động, nơi mà những giá trị vật chất thường lấn át tiếng nói của lương tâm, nơi mà sự ồn ào của ngoại cảnh dễ làm chúng con điếc đi trước tiếng Chúa mời gọi, thì giờ chầu Thánh Thể này là một khoảng lặng quý giá. Đây là ốc đảo bình yên cho tâm hồn chúng con được nghỉ ngơi. Đây là nơi chúng con tìm lại được chính mình trong ánh mắt yêu thương của Chúa. Đây là cơ hội để chúng con sạc lại năng lượng thiêng liêng, để có thêm sức mạnh bước đi trên con đường dương thế đầy chông gai.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi chiêm ngắm hình ảnh của bà Maria Mađalêna trong đoạn Tin Mừng Thánh Gioan. Bà đã đến mộ từ sáng sớm tinh sương, khi trời còn tối. Trái tim bà nặng trĩu nỗi đau vì mất đi người Thầy yêu quý. Bà đã khóc, những giọt nước mắt của tình yêu, của sự trung thành, của nỗi thất vọng cùng cực. Bà đã đi tìm Chúa, một sự tìm kiếm trong vô vọng, bởi bà nghĩ rằng người ta đã lấy mất xác Thầy.

Lạy Chúa, có lẽ đâu đó trong cuộc đời, chúng con cũng đã và đang trải qua những tâm trạng giống như bà Maria. Có những lúc, chúng con cảm thấy Chúa dường như đã biến mất khỏi cuộc đời mình. Bóng tối của đau

khổ, của thử thách, của bệnh tật, của thất bại dường như bao trùm lấy chúng con. Chúng con cũng khóc, cũng đi tìm Chúa trong tuyệt vọng. Chúng con tìm Chúa trong những thành công chóng qua, trong những thú vui tạm bợ, trong những mối quan hệ mong manh, nhưng rồi chỉ thấy ngôi mộ trống của tâm hồn, một sự trống rỗng đến đáng sợ.

Nhưng Lời Chúa hôm nay mở ra cho chúng con một niềm hy vọng lớn lao. Chúa không bỏ rơi Maria, và Chúa cũng sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng con. Chúa đã đến, đứng ngay sau lưng bà, và gọi tên bà. Một tiếng gọi đầy triu mến đã làm thay đổi tất cả. Từ tuyệt vọng đến hy vọng, từ bóng tối ra ánh sáng, từ khóc than đến niềm vui loan báo Tin Mừng.

Xin cho chúng con trong giờ chầu này, biết noi gương bà Maria Mađalêna. Xin cho chúng con có được tình yêu tha thiết của bà để luôn khao khát tìm kiếm Chúa, dù cho hoàn cảnh có tăm tối đến đâu. Xin cho những giọt nước mắt của chúng con, những giọt nước mắt thống hối về tội lỗi, những giọt nước mắt cảm thông với nỗi đau của tha nhân, trở thành lời kinh dâng lên Chúa. Và quan trọng hơn hết, xin cho đôi tai tâm hồn chúng con biết rộng mở để lắng nghe tiếng Chúa gọi tên từng người chúng con, để rồi chúng con cũng có thể vui mừng thốt lên: "Ráp-bu-ni! Lạy Thầy!" và can đảm ra đi loan báo cho mọi người rằng: "Tôi đã thấy Chúa". Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, con thật sự cảm thấy mình nhỏ bé và bất xứng. Chung quanh con là sự thinh lặng của nhà chầu, nhưng trong con là muôn vàn tiếng nói. Tiếng của công việc còn dang dở, tiếng của những lo toan cho ngày mai, tiếng của những tổn thương trong quá khứ, và cả tiếng của những yếu đuối tội lỗi vẫn còn đeo bám. Nhưng con tin rằng, sự thinh lặng của Chúa có sức mạnh lớn hơn tất cả. Sự hiện diện của Chúa có khả năng chữa lành và biến đổi mọi sự. Vì thế, con xin được ở lại đây, trong sự thinh lặng đầy yêu thương này, để lòng con được lắng đọng và tâm hồn con được gặp gỡ Chúa. Lạy Chúa, con đến với Chúa không phải để xin điều này điều nọ cho bản thân, nhưng trước hết là để được ở bên Chúa, để được chiêm ngắm Chúa. Con chiêm ngắm Tình Yêu đã tự hạ mình, trở nên tấm bánh nhỏ bé, mong manh, để ở lại với nhân

loại chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Con chiêm ngắm một Thiên Chúa quyền năng nhưng lại chọn cách hiện diện thật khiêm tốn, không ồn ào, không phô trương, chỉ lặng lẽ trao ban chính mình. Có những lúc trong đời, con đã đi tìm kiếm những điều vĩ đại, những thành công vang dội, để rồi quên mất rằng hạnh phúc và bình an đích thực lại nằm ở những điều thật đơn sơ, ở sự hiện diện âm thầm nhưng đầy quyền năng của Chúa. Như bà Maria Mađalêna xưa, bà đã khóc lóc, tìm kiếm một thân xác đã chết, mà không nhận ra sự sống vĩnh cửu đang đứng ngay bên cạnh mình. Nhiều khi con cũng vậy, con khóc cho những gì đã mất, con tìm kiếm những gì thuộc về thế gian này, mà không nhận ra Chúa đang hiện diện sống động nơi Thánh Thể, trong Lời Chúa, trong anh chị em con, và trong từng biến cố của cuộc đời con. Xin tha thứ cho sự mù lòa của con. Xin mở đôi mắt đức tin của con, để con có thể nhìn vượt qua hình bánh trắng đơn sơ này mà nhận ra chính Chúa, Đấng Phục Sinh đang sống và ở với con. Xin cho con đừng tìm Chúa ở đâu xa, nhưng nhận ra Chúa đang ở đây, ngay lúc này, đang nhìn con bằng ánh mắt trìu mến, đang lắng nghe những tâm sự thầm kín nhất của lòng con. Xin cho con can đảm trút bỏ hết mọi gánh nặng, mọi mệt nã, để đến với Chúa bằng một con tim chân thành và đơn sơ nhất. Ước gì giờ phút này, con không còn nghĩ đến điều gì khác ngoài Chúa, không còn tìm kiếm gì khác ngoài Thánh Nhan Ngài. Xin tình yêu của Chúa lấp đầy mọi khoảng trống trong tâm hồn con, chữa lành mọi vết thương, và biến đổi cõi lòng khô cằn của con trở nên một mảnh vườn tươi tốt, nơi Chúa có thể gieo trồng những hạt giống của bình an, niềm vui và hy vọng. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 20, 11-18)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan

Khi ấy, bà Maria Mađalêna đứng ở ngoài, gần bên mộ, mà khóc. Đang khi khóc, bà cúi xuống nhìn vào trong mộ, thì thấy hai thiên thần mặc áo trắng ngồi ở nơi đã đặt thi hài của Đức Giêsu, một vị ở phía đầu, một vị ở phía chân. Hai vị hỏi bà: “Này bà, sao bà khóc?” Bà thưa: “Người ta đã lấy mất Chúa của tôi rồi, và tôi không biết họ để Người ở đâu!” Nói xong, bà quay lại, thấy Đức Giêsu đứng đó, nhưng bà không biết là Đức Giêsu. Đức Giêsu hỏi bà: “Này bà, sao bà khóc? Bà tìm ai?” Bà Maria tưởng là người

làm vườn, liền nói: “Thưa ông, nếu ông đã đem Người đi, thì xin nói cho tôi biết ông để Người ở đâu, tôi sẽ đem Người về.” Đức Giêsu gọi bà: “Maria!” Bà quay lại và nói bằng tiếng Hípri: “Ráp-bu-ni!” (nghĩa là ‘Lạy Thầy’). Đức Giêsu bảo: “Thôi, đừng giữ Thầy lại, vì Thầy chưa lên cùng Chúa Cha. Nhưng hãy đi gặp anh em Thầy và bảo họ: ‘Thầy lên cùng Cha của Thầy, cũng là Cha của anh em, lên cùng Thiên Chúa của Thầy, cũng là Thiên Chúa của anh em’.” Bà Maria Mađalêna đi báo cho các môn đệ: “Tôi đã thấy Chúa”, và bà kể lại những điều Người đã nói với bà.

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một trong những trang Tin Mừng đẹp nhất, sâu sắc nhất và cảm động nhất về cuộc gặp gỡ giữa con người với Đấng Phục Sinh. Nó không chỉ là một câu chuyện kể về một sự kiện đã xảy ra hơn hai ngàn năm trước, mà còn là câu chuyện của mỗi tâm hồn chúng ta trên hành trình tìm kiếm Thiên Chúa. Cuộc hành trình của bà Maria Mađalêna từ ngôi mộ trống đến cuộc gặp gỡ đối đời với Chúa Phục Sinh chính là mẫu mực cho hành trình đức tin của mỗi người Kitô hữu. Chúng ta hãy cùng nhau đi sâu vào từng chi tiết của trình thuật này để khám phá những thông điệp mà Chúa Thánh Thần muốn ngỏ lời với chúng ta hôm nay, ngay tại nơi đây, trước sự hiện diện của Chúa Giêsu trong phép Thánh Thể.

Câu chuyện bắt đầu bằng một hình ảnh đầy u uẩn: "Bà Maria Mađalêna đứng ở ngoài, gần bên mộ, mà khóc". Bà đứng đó, một mình, giữa khung cảnh của sự chết chóc và mất mát. Ngôi mộ là biểu tượng của sự kết thúc, của sự chia ly, của sự tuyệt vọng. Những người môn đệ khác, sau khi thấy mộ trống, đã trở về nhà, có lẽ trong sự hoang mang và sợ hãi. Nhưng Maria thì không. Bà ở lại. Tình yêu đã níu chân bà. Một tình yêu mãnh liệt, trung thành, không chấp nhận sự xa cách. Bà khóc. Nước mắt của bà không phải là nước mắt của sự yếu đuối, nhưng là nước mắt của một tình yêu lớn lao bị tổn thương. Bà khóc vì "Người ta đã lấy mất Chúa của tôi rồi". Đối với bà, Chúa Giêsu không phải là một ý niệm trừu tượng, một vị lãnh đạo, mà là "Chúa của tôi", một mối tương quan cá vị, thân thiết và duy nhất.

Bà không tìm một xác chết để than khóc, bà tìm một Người mà bà yêu mến. Trong cuộc sống chúng ta, đã bao lần chúng ta cảm thấy mình đang đứng trước một "ngôi mộ trống"? Đó có thể là sự ra đi của một người thân yêu, sự đổ vỡ của một mối quan hệ, sự sụp đổ của một sự nghiệp, hay sự mất mát niềm tin vào cuộc sống. Trong những lúc ấy, chúng ta có đủ can đảm và tình yêu để "ở lại" bên ngôi mộ như bà Maria, hay chúng ta vội vã bỏ về với những nỗi lo toan thường nhật, cố gắng quên đi sự trống rỗng trong tâm hồn? Nước mắt của chúng ta có phải là nước mắt của tình yêu, của sự khao khát tìm kiếm Chúa, hay chỉ là nước mắt của sự tự thương hại và oán trách? Bài học đầu tiên mà bà Maria dạy chúng ta là bài học về sự kiên trì và lòng trung thành trong việc tìm kiếm Chúa, ngay cả khi tất cả dường như đã chấm hết.

Khi chìm đắm trong nỗi đau, tầm nhìn của Maria bị che khuất. Bà nhìn vào trong mộ, thấy hai thiên thần, nhưng sự hiện diện của các ngài cũng không mang lại cho bà niềm vui. Bà chỉ lặp lại điệp khúc của nỗi buồn: "Người ta đã lấy mất Chúa của tôi rồi". Thậm chí, khi Chúa Giêsu Phục Sinh, nguồn sống và niềm vui, đang đứng ngay sau lưng, bà cũng không nhận ra Ngài. Bà tưởng Ngài là người làm vườn. Nỗi đau khổ, khi nó quá lớn, có thể trở thành một bức màn che mờ lý trí và con mắt đức tin. Nó khiến chúng ta chỉ tập trung vào sự mất mát, vào ngôi mộ trống, mà không còn khả năng nhận ra sự hiện diện của Thiên Chúa ngay bên cạnh. Chúng ta chỉ thấy những gì chúng ta mong muốn thấy. Maria đang tìm một xác chết, vì vậy bà không thể nhận ra một Thân Thể đang sống. Điều này cũng xảy ra tương tự trong đời sống thiêng liêng của chúng ta. Chúng ta thường có những hình ảnh, những quan niệm định sẵn về Thiên Chúa, về cách Ngài phải hành động trong cuộc đời chúng ta. Chúng ta mong Chúa sẽ đến như một vị vua quyền năng để giải quyết mọi vấn đề, như một người cha nghiêm khắc để trừng phạt kẻ xấu, hoặc như một "ông Bụt" để ban cho ta những điều ta xin. Và khi Chúa đến một cách thật khác, thật khiêm tốn, thật bất ngờ, trong hình hài của một "người làm vườn" – tức là trong những con người bình dị ta gặp hằng ngày, trong những công việc tầm thường, trong những biến cố xem ra vô nghĩa – thì chúng ta lại không nhận ra Ngài. Chúng ta than trách Chúa ở đâu khi chúng ta gặp khó khăn, mà không nhận ra Ngài đang ở ngay đó, trong chính những khó khăn ấy, để đồng hành và ban sức mạnh cho ta.

Chúng ta mãi mê tìm kiếm những dấu lạ cả thể, những phép lạ phi thường, mà không nhận ra phép lạ lớn nhất là sự hiện diện hằng ngày của Chúa trong Bí Tích Thánh Thể, một sự hiện diện âm thầm nhưng đầy quyền năng. Xin cho chúng ta biết cởi bỏ những định kiến của mình về Chúa, để có một con tim rộng mở, sẵn sàng nhận ra Ngài trong mọi ngõ ngách của cuộc đời.

Sự bế tắc của Maria chỉ được phá vỡ khi Chúa Giêsu cất tiếng gọi: "Maria!". Đó không phải là một câu hỏi chung chung như "Này bà, sao bà khóc?", mà là một tiếng gọi đích danh, một tiếng gọi mang âm hưởng của tình yêu thương và sự thân mật. Tiếng gọi ấy xuyên qua bức màn của nước mắt và đau khổ. Tiếng gọi ấy đánh thức con người sâu thẳm nhất của Maria. Đó là tiếng gọi của người Mục Tử nhân lành gọi tên con chiên của mình. Ngay lập tức, bà nhận ra. Đôi mắt thể lý có thể bị lừa dối, nhưng con tim thì không. Con tim bà đã nhận ra giọng nói quen thuộc của Thầy. Và bà quay lại, thốt lên một từ duy nhất, nhưng chứa đựng tất cả: "Ráp-bu-ni!" - Lạy Thầy của con! Cuộc gặp gỡ đã diễn ra. Sự nhận biết không đến từ lý trí phân tích, mà đến từ sự đụng chạm của tình yêu. Thiên Chúa không phải là một đối tượng để chúng ta nghiên cứu, mà là một Ngôi Vị để chúng ta gặp gỡ và yêu mến. Trong sự thinh lặng của giờ chiều này, Chúa Giêsu cũng đang gọi tên từng người chúng ta. Ngài gọi tên ta với tất cả những gì ta là: những yếu đuối, những tội lỗi, những khao khát và cả những tiềm năng tốt đẹp mà Ngài đã đặt vào trong ta. Ngài không gọi ta bằng những danh xưng mà xã hội gán cho ta, không phải là bác sĩ, kỹ sư hay công nhân. Ngài gọi chính cái tên của ta, cái tên nói lên căn tính độc nhất vô nhị của ta trước mặt Ngài. Liệu chúng ta có đủ thinh lặng trong tâm hồn để nghe được tiếng gọi ấy? Liệu con tim chúng ta có đủ nhạy bén để nhận ra âm hưởng yêu thương trong tiếng gọi của Ngài? Và chúng ta sẽ trả lời Ngài như thế nào? Liệu chúng ta có thể thốt lên từ tận đáy lòng: "Ráp-bu-ni! Lạy Thầy của con, lạy Chúa của con!"? Cuộc gặp gỡ với Chúa Phục Sinh luôn là một cuộc gặp gỡ mang tính cá vị sâu sắc.

Khi đã nhận ra Thầy, phản ứng tự nhiên của Maria là muốn níu giữ Ngài lại. "Đừng giữ Thầy lại", Chúa Giêsu nói. Đây không phải là một lời từ chối lạnh lùng, nhưng là một lời mời gọi bước vào một mối tương quan mới, trưởng thành hơn. Maria muốn quay trở lại với mối quan hệ thầy trò như

trước kia, một mối quan hệ dựa trên sự hiện diện hữu hình. Nhưng Chúa Phục Sinh không còn bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Ngài sắp "lên cùng Chúa Cha". Ngài sẽ hiện diện một cách mới mẻ, qua Chúa Thánh Thần. Việc "đừng giữ Thầy lại" là một lời mời gọi Maria và mỗi chúng ta hãy vượt qua khỏi những cảm nghiệm thiêng liêng nhất thời, những sự gấn bó mang tính cảm tính, để bước vào một mối tương quan dựa trên đức tin. Chúng ta không thể "sở hữu" Thiên Chúa, không thể đóng khung Ngài vào trong những kinh nghiệm hay những hình thức đạo đức của riêng mình. Ngài lớn hơn những gì chúng ta có thể tưởng tượng. Mối tương quan đích thực với Chúa Phục Sinh không phải là việc níu kéo quá khứ, mà là việc mở lòng ra với tương lai, với sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Chúa Giêsu chỉ cho Maria một con đường mới để "giữ" Ngài: đó là đi loan báo Tin Mừng cho anh em. "Hãy đi gặp anh em Thầy và báo họ...". Cuộc gặp gỡ cá nhân với Chúa luôn dẫn đến một sứ mạng mang tính cộng đoàn. Niềm vui gặp Chúa không phải để giữ cho riêng mình, mà là để chia sẻ. Tình yêu đích thực luôn có tính lan tỏa.

Và từ đây, một sự biến đổi kỳ diệu đã xảy ra. Người phụ nữ đã đến mộ trong nước mắt giờ đây trở thành vị tông đồ đầu tiên của Tin Mừng Phục Sinh. Bà "đi báo cho các môn đệ: 'Tôi đã thấy Chúa'". Lời chứng của bà thật đơn sơ nhưng đầy xác tín. Bà không trình bày một lý thuyết thần học phức tạp. Bà chỉ kể lại kinh nghiệm của mình. "Tôi đã thấy Chúa". Đó là lời chứng mạnh mẽ nhất, bởi nó đến từ một cuộc đời đã được biến đổi. Từ một người khóc than bên ngôi mộ, bà trở thành người mang niềm vui và hy vọng đến cho những người đang đóng kín cửa vì sợ hãi. Hành trình của bà đã hoàn tất: từ bóng tối của sự chết đến ánh sáng của sự sống, từ nỗi buồn của sự chia ly đến niềm vui của sự hiệp thông, từ một người đi tìm kiếm trở thành một người được sai đi. Đây cũng chính là lời mời gọi dành cho mỗi chúng ta. Mỗi giờ cầu Thánh Thể là một cơ hội để chúng ta "thấy Chúa". Chúng ta thấy Ngài qua Lời của Ngài, qua sự hiện diện thinh lặng nhưng mãnh liệt trong Bí tích Tình Yêu. Nhưng cuộc gặp gỡ này không thể kết thúc khi chúng ta bước ra khỏi cửa nhà thờ. Nó phải thúc đẩy chúng ta lên đường. Lên đường để nói với những người anh em đang thất vọng, những người đang chìm trong bóng tối của tội lỗi, những người đang mất phương hướng trong cuộc sống, rằng: "Tôi đã thấy Chúa". Lời chứng của chúng ta có thể không

phải là những bài giảng hùng hồn, nhưng là một đời sống được biến đổi, một đời sống toát lên niềm vui, bình an và hy vọng của Đấng Phục Sinh. Đó là một nụ cười trao cho người đau khổ, một lời an ủi dành cho người thất vọng, một hành động tha thứ dành cho người xúc phạm mình. Đó chính là cách chúng ta loan báo Tin Mừng Phục Sinh một cách hữu hiệu nhất. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho mỗi chúng con, sau giờ chầu này, cũng có thể can đảm nói với thế giới, bằng chính cuộc sống của mình, rằng: "Con đã thấy Chúa". Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, Đấng đang hiện diện sống động giữa chúng con, sau khi đã lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa Giêsu, như xưa Chúa đã thấy những giọt nước mắt của bà Maria Mađalêna và đã đến an ủi bà, chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho tất cả những ai đang đau khổ, khóc than trong cuộc đời. Xin Chúa đoái thương nhìn đến những người đang phải đối diện với bệnh tật, những người đã mất đi người thân yêu, những gia đình đang tan vỡ, những người đang thất nghiệp và mất phương hướng. Xin Chúa hãy đến, đứng bên cạnh họ như đã đứng bên bà Maria, và cho họ cảm nhận được sự hiện diện đầy yêu thương và chữa lành của Chúa. Xin biến những giọt nước mắt của họ thành niềm vui và hy vọng, để họ nhận ra rằng Chúa không bao giờ bỏ rơi họ, nhưng luôn đồng hành với họ trong mọi nẻo đường.

Lạy Chúa Giêsu, là Mục Tử Nhân Lành, Chúa đã gọi tên "Maria" và tiếng gọi ấy đã làm cho bà nhận ra Chúa. Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người chúng con, và cho toàn thể Giáo Hội. Trong thế giới đầy ồn ào và vội vã hôm nay, chúng con thường bị phân tâm bởi biết bao tiếng gọi khác: tiếng gọi của danh vọng, của tiền tài, của những thú vui chóng qua. Xin cho chúng con một trái tim biết lắng nghe, một tâm hồn biết tĩnh lặng, để có thể nhận ra tiếng Chúa đang trìu mến gọi tên chúng con mỗi ngày. Xin cho tiếng gọi của Chúa vang lên mạnh mẽ trong tâm hồn những người trẻ, để họ can đảm đáp lại lời mời gọi sống đời thánh hiến. Xin cho tiếng gọi của Chúa đánh

thức những ai đang ngủ mê trong tội lỗi, để họ trở về với tình thương của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã dạy bà Maria đừng níu giữ Chúa lại, nhưng hãy để Chúa đi về cùng Cha, và qua đó mở ra một mối tương quan mới trong đức tin. Chúng con xin Chúa dạy chúng con biết yêu mến Chúa một cách trưởng thành hơn. Nhiều khi chúng con muốn đóng khung Chúa trong những ý muốn riêng, muốn Chúa hành động theo cách chúng con mong đợi. Xin giải thoát chúng con khỏi sự ích kỷ và chiếm hữu trong đời sống đức tin. Xin dạy chúng con biết buông bỏ những hình ảnh xưa cũ về Chúa, để đón nhận sự mới mẻ mà Chúa Thánh Thần muốn thực hiện trong chúng con. Đặc biệt, xin cho chúng con biết gặp gỡ Chúa một cách sâu xa hơn nơi Bí Tích Thánh Thể, không chỉ bằng cảm xúc, mà bằng một đức tin vững vàng vào sự hiện diện đích thực của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, sau khi gặp gỡ Chúa, bà Maria Mađalêna đã trở thành vị tông đồ đầu tiên, can đảm loan báo "Tôi đã thấy Chúa". Chúng con cầu xin Chúa ban cho mỗi người chúng con ngọn lửa nhiệt thành tông đồ. Xin cho niềm vui được gặp gỡ Chúa trong giờ chiều này không bị dập tắt khi chúng con trở về với cuộc sống thường nhật. Trái lại, xin biến chúng con thành những chứng nhân sống động của Chúa Phục Sinh. Xin cho chúng con biết đem ánh sáng của Chúa vào trong môi trường gia đình, học đường, và sở làm. Xin cho lời nói, hành động, và cả cuộc sống của chúng con trở thành một lời loan báo Tin Mừng đầy xác tín, để qua chúng con, nhiều người khác cũng có thể vui mừng nhận biết và tuyên xưng rằng: "Chúng tôi đã thấy Chúa".

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHÀU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chiều của chúng con 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 linh thiêng này. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được quây quần bên Thánh Nhan Chúa, được ở lại trong tình yêu của Chúa. Tạ ơn Chúa vì Lời Chúa đã soi sáng tâm hồn chúng con, đã mở ra cho chúng con hành trình đức tin đầy hy vọng của bà Maria Mađalêna. Tạ ơn Chúa vì sự hiện diện thình lặn nhưng đầy quyền năng của Chúa đã ban cho chúng

con sự bình an, đã chữa lành những vết thương và đã lấp đầy những khoảng trống trong tâm hồn chúng con.

Ra về, chúng con mang theo trong tim hình ảnh của bà Maria, người đã từ khóc lóc trở nên hân hoan, từ tìm kiếm trở thành người loan báo. Chúng con cũng mang theo lời mời gọi của Chúa: hãy ra đi và nói với anh em rằng Chúa đã Phục Sinh và Ngài đang sống.

Lạy Chúa, chúng con biết rằng cuộc sống ngoài kia vẫn còn đó những ngôi mộ trống, những nỗi thất vọng, những bóng tối của khổ đau và tội lỗi. Sức riêng chúng con thì yếu đuối và giới hạn. Vì vậy, chúng con tha thiết nài xin Chúa ở lại với chúng con. Xin ở lại trong tâm hồn chúng con, để chúng con luôn giữ được ngọn lửa yêu mến. Xin ở lại trong gia đình chúng con, để gia đình chúng con trở thành một cộng đoàn yêu thương và làm chứng cho Chúa. Xin ở lại trong công việc của chúng con, để chúng con biết thánh hóa lao động hằng ngày. Xin ở lại với thế giới chúng con, để ánh sáng Phục Sinh của Chúa xua tan bóng đêm của hận thù, chiến tranh và bất công.

Giờ đây, trước khi lãnh nhận Phép Lành Thánh Thể, chúng con xin dâng phó chính mình, gia đình, và mọi người chúng con yêu mến trong Trái Tim yêu thương của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, ban cho chúng con sức mạnh để sống những điều chúng con đã suy niệm và cầu nguyện. Xin biến mỗi người chúng con trở thành một Maria Mađalêna của thời đại mới, luôn can đảm và vui mừng loan báo cho thế giới rằng: "Tôi đã thấy Chúa!", và Ngài thật sự đang sống giữa chúng ta. Amen.

Thứ Tư, ngày 8 tháng 4 –

Tin Mừng: Lc 24, 13-35

XIN Ở LẠI VỚI CHÚNG CON, VÌ TRỜI ĐÃ XẾ CHIEU

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của giờ phút này, cộng đoàn chúng con quy tụ về đây bên Thánh Thể Chúa. Chúng con tìm về bên Chúa như một nơi nương tựa bình an, như một dòng suối mát cho tâm hồn đang khô cằn, như một ngọn lửa sưởi ấm cõi lòng đang nguội lạnh. Chúng con đến, mang theo tất cả những gì là cuộc sống của chúng con: những niềm vui và hy vọng, những nỗi buồn và lo âu, những thành công và cả những thất bại. Chúng con đến, với tâm trạng có lẽ không khác gì hai môn đệ trên đường Emmau năm xưa: một tâm trạng hoang mang, thất vọng, và dường như mất hết phương hướng. Cuộc sống của chúng con lắm lúc cũng là một con đường Emmau trải dài, một con đường rời bỏ Giêrusalem là trung tâm của niềm tin, để đi về một nơi vô định của sự chán nản. Những biến cố thập giá trong cuộc đời: những đau khổ, bệnh tật, những hiểu lầm, những đổ vỡ trong các mối tương quan... đã làm chúng con thất vọng, làm cho niềm hy vọng vào một Thiên Chúa tốt lành và quyền năng trong chúng con bị lung lay. Chúng con đã từng hy vọng biết bao, nhưng rồi thực tại phũ phàng đã khiến chúng con buông xuôi và quay lưng bước đi.

Nhưng lạy Chúa, cũng như hai môn đệ xưa, chúng con tin rằng Chúa không bao giờ bỏ mặc chúng con một mình trên hành trình đức tin đầy thử thách này. Dù chúng con không nhận ra Chúa, dù đôi mắt đức tin của chúng con còn bị che phủ bởi những đám mây của sự trần tục và yếu đuối, Chúa vẫn đang âm thầm bước đi bên cạnh, lắng nghe những lời than thở và chia sẻ gánh nặng với chúng con. Giờ đây, trước sự hiện diện hữu hình của Chúa nơi tấm bánh Thánh đơn sơ, chúng con xin được mở lòng ra. Xin Chúa hãy là người đồng hành, là người bạn đường của chúng con trong giờ chầu này. Xin hãy để ánh sáng của Chúa chiếu rọi vào những góc tối trong tâm hồn chúng con. Xin hãy dùng Lời Hằng Sống của Chúa để đốt lên ngọn lửa yêu

mến và hy vọng trong cõi lòng đang giá băng của chúng con. Chúng con khao khát được nghe Chúa nói, khao khát được Chúa giải bày Kinh Thánh cho chúng con, để chúng con có thể hiểu được ý nghĩa của những thập giá mà chúng con đang vác. Và hơn hết, chúng con cầu xin Chúa ban cho chúng con ân sủng để có thể nhận ra Chúa, không chỉ bằng trí khôn nhưng bằng cả con tim, trong giây phút linh thiêng khi Chúa “bẻ bánh” sự sống cho chúng con. Xin cho giờ chầu này thực sự là một cuộc gặp gỡ thân tình, một bữa tiệc Lời Chúa, và là một khoảnh khắc Emmau của mỗi người chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện cách khiêm tốn mà uy linh trước mặt chúng con. Chúng con thờ lạy, tôn vinh và cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho nhân loại, một tình yêu đã đi đến tận cùng khi tự nguyện trở nên tấm bánh cho chúng con được sống. Chúa ơi, giờ đây nhìn lên Thánh Thể, chúng con thấy mình thật giống hai môn đệ Emmau. Chúng con cũng đang bước đi trên những nẻo đường của cuộc đời, và tâm hồn chúng con trĩu nặng biết bao gánh lo. Chúng con lo cho gia đình, cho công việc, cho tương lai của con cái. Chúng con buồn vì những yếu đuối và tội lỗi của bản thân, buồn vì những bất công trong xã hội, buồn vì dường như đức tin của chúng con ngày càng phai nhạt trước những thử thách của thế gian. Có những lúc, chúng con cảm thấy Chúa thật xa vời, những lời cầu nguyện của chúng con dường như không được đáp lời, và chúng con tự hỏi: “Thiên Chúa ở đâu trong những đau khổ này?”. Những lúc ấy, chúng con cũng buồn bã, cũng thất vọng, và cũng muốn rời bỏ “Giêrusalem” thiêng liêng của mình để đi tìm một sự an ủi chóng qua nơi khác. Chúng con thú nhận rằng, đôi mắt của chúng con thường bị che lấp, không còn khả năng nhận ra sự hiện diện của Chúa đang cùng đi với chúng con mỗi ngày qua những biến cố, những con người, và nhất là qua sự thinh lặng của Thánh Thể. Chúng con mãi mê kể lể về những thất bại của mình mà quên mất rằng có Chúa đang lắng nghe. Chúng con chỉ tập trung vào nỗi buồn của mình mà không nhận ra có một người bạn đường muốn chia sẻ và biến đổi nỗi buồn ấy thành niềm vui. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con. Xin hãy đến và thực sự ở lại với chúng con trong giờ phút này. Xin đừng chấp tội chúng con vì đã nguội lạnh, đã nghi ngờ. Nhưng xin hãy kiên nhẫn

như Chúa đã kiên nhẫn với hai môn đệ xưa. Xin hãy gọi lại cho chúng con nghe những lời yêu thương của Chúa, xin hãy giải thích cho chúng con về ý nghĩa cuộc đời, về con đường thập giá mà chính Chúa đã đi qua để dẫn đến vinh quang. Xin cho trái tim chúng con được bừng cháy lên khi nghe Lời Chúa, để mọi giá băng của sự thất vọng phải tan chảy, để mọi bóng tối của sự nghi nan phải lùi xa, nhường chỗ cho ánh sáng của niềm tin và hy vọng Phục Sinh.

LỜI CHÚA (Lc 24, 13-35)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca

Cũng ngày hôm ấy, có hai người trong nhóm môn đệ đi đến một làng tên là Emmau, cách Giêrusalem chừng mười một cây số. Họ trò chuyện với nhau về tất cả những sự việc mới xảy ra. Đang lúc họ trò chuyện và bàn tán, thì chính Đức Giêsu tiến đến gần và cùng đi với họ. Nhưng mắt họ còn bị ngăn cản, không nhận ra Người. Người hỏi họ: “Các anh vừa đi vừa trao đổi với nhau về chuyện gì vậy?” Họ dừng lại, vẻ mặt buồn rầu.

Một trong hai người tên là Clêôpát trả lời: “Chắc ông là người duy nhất trọ tại Giêrusalem mà không hay biết những chuyện đã xảy ra trong thành mấy bữa nay.” Đức Giêsu hỏi: “Chuyện gì vậy?” Họ thưa: “Chuyện ông Giêsu Nadarét. Người là một vị ngôn sứ đầy uy thế trong việc làm cũng như trong lời nói trước mặt Thiên Chúa và toàn dân. Thế mà các thượng tế và thủ lãnh của chúng ta đã nộp Người để Người bị án tử hình, và đã đóng đinh Người vào thập giá. Phần chúng tôi, trước đây vẫn hy vọng rằng chính Người là Đấng sẽ cứu chuộc Ítraen. Hơn nữa, những việc ấy xảy ra đến nay là ngày thứ ba rồi. Thật ra, cũng có mấy người phụ nữ trong nhóm chúng tôi đã làm chúng tôi kinh ngạc. Các bà ấy ra mồ từ sáng sớm, không thấy xác Người đâu cả, về còn nói là đã thấy thiên thần hiện ra, bảo rằng Người vẫn sống. Vài người trong nhóm chúng tôi cũng đã ra mồ, và thấy sự việc y như các bà ấy nói; còn chính Người thì họ không thấy.”

Bấy giờ Đức Giêsu nói với hai ông: “Các anh chẳng hiểu gì cả! Lòng trí các anh thật là chậm tin vào lời các ngôn sứ! Nào Đấng Kitô lại chẳng phải chịu khổ hình như thế, rồi mới vào trong vinh quang của Người sao?”

Rồi bắt đầu từ ông Môsê và tất cả các ngôn sứ, Người giải thích cho hai ông những gì liên quan đến Người trong tất cả Sách Thánh.

Khi gần tới làng họ muốn đến, Đức Giêsu làm như còn phải đi xa hơn nữa. Họ nài ép Người rằng: “Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều, và ngày sắp tàn.” Bấy giờ Người mới vào và ở lại với họ. Khi đồng bàn với họ, Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, và bẻ ra trao cho họ. Mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người, nhưng Người lại biến mất. Họ mới bảo nhau: “Dọc đường, khi Người nói chuyện và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta, lòng chúng ta đã chẳng bừng cháy lên sao?”

Ngay lúc ấy, họ đứng dậy, quay trở lại Giêrusalem, gặp Nhóm Mười Một và các bạn hữu đang tụ họp tại đó. Những người này bảo hai ông: “Chúa trỗi dậy thật rồi, và đã hiện ra với ông Simôn.” Còn hai ông thì thuật lại những gì đã xảy ra dọc đường và việc mình đã nhận ra Chúa thế nào khi Người bẻ bánh.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Trình thuật Tin Mừng về hai môn đệ trên đường Emmau không chỉ là một câu chuyện Phục Sinh đẹp đẽ, mà còn là hình ảnh sống động về hành trình đức tin của mỗi người chúng ta. Đó là hành trình đi từ bóng tối của thất vọng đến ánh sáng của niềm hy vọng, từ sự mù lòa của con tim đến sự bừng sáng của nhận thức, và từ sự chán nản bỏ cuộc đến niềm vui hăng say loan báo Tin Mừng. Mỗi chúng ta, ít nhiều, đều đã và đang bước đi trên con đường Emmau của riêng mình. Con đường ấy bắt đầu khi chúng ta rời bỏ Giêrusalem. Giêrusalem không chỉ là một địa danh, mà là biểu tượng của niềm tin, của cộng đoàn, của nơi Thiên Chúa hiện diện. Khi những biến cố đau thương ập đến, khi thập giá của cuộc đời trở nên quá nặng, khi những gì chúng ta kỳ vọng nơi Thiên Chúa dường như không thành hiện thực, chúng ta bắt đầu thất vọng. “Phần chúng tôi, trước đây vẫn hy vọng rằng...” – lời than thở của Clêôpát cũng chính là tiếng lòng của chúng ta. Chúng ta đã từng hy vọng Chúa sẽ chữa lành bệnh tật, sẽ giải quyết khó khăn, sẽ thay đổi hoàn cảnh, nhưng rồi tất cả vẫn như cũ, thậm chí còn tồi tệ hơn. Và thế là, chúng ta lặng lẽ quay lưng, rời bỏ Giêrusalem, mang theo một khuôn mặt buồn rầu và một trái tim tan nát. Chúng ta bước đi, nhưng là bước đi trong

vô định, bước đi để trốn chạy thực tại, trốn chạy nỗi đau, và có lẽ là trốn chạy cả Thiên Chúa, Đấng mà chúng ta cảm thấy đã phụ lòng mong đợi của mình.

Và chính trên con đường của sự bỏ cuộc ấy, Chúa Giêsu đã đến. Người không đến trong quyền năng vinh quang để làm chúng ta choáng ngợp. Người đến như một người khách lạ, một người bạn đồng hành khiêm tốn. Người chủ động “tiến đến gần và cùng đi với họ”. Đây chính là nét đẹp vô cùng tinh tế và đầy lòng thương xót của Thiên Chúa. Người không đợi chúng ta phải quay về, không đợi chúng ta phải xứng đáng, nhưng Người tìm đến chúng ta ngay giữa lúc chúng ta đang yếu đuối và lầm lạc nhất. Người bước vào câu chuyện của chúng ta, không phán xét, mà chỉ đơn giản là lắng nghe. “Các anh vừa đi vừa trao đổi với nhau về chuyện gì vậy?”. Chúa biết rõ câu chuyện của họ hơn ai hết, nhưng Người vẫn hỏi, vì Người muốn họ được giải bày, được trút đổ gánh nặng lòng mình. Chúa cho chúng ta thấy một Thiên Chúa kiên nhẫn lắng nghe mọi lời than van, mọi sự oán trách, mọi nỗi thất vọng của con người. Người để cho hai môn đệ kể lại toàn bộ câu chuyện từ góc nhìn của họ, một góc nhìn đầy giới hạn, bi quan và thiếu đức tin. Họ chỉ thấy cái chết, sự thất bại của Thầy mình, một ngôi mộ trống và những lời khó tin của mấy người phụ nữ. Họ không thể kết nối những sự kiện ấy lại với nhau để nhìn ra kế hoạch cứu độ vĩ đại của Thiên Chúa.

Sau khi đã kiên nhẫn lắng nghe, Chúa Giêsu bắt đầu vai trò của người Thầy, người giải nghĩa. Nhưng Người không đưa ra một chân lý mới, mà Người dẫn họ quay trở về với kho tàng Lời Chúa. “Bắt đầu từ ông Môsê và tất cả các ngôn sứ, Người giải thích cho hai ông những gì liên quan đến Người trong tất cả Sách Thánh.” Chúa không dùng phép lạ để thuyết phục họ, nhưng dùng chính Lời Chúa để khai sáng tâm trí họ. Người giúp họ đọc lại cuộc đời, đọc lại những biến cố đau thương dưới ánh sáng của Kinh Thánh. Người cho họ thấy rằng, thập giá không phải là một tai nạn, không phải là một thất bại, mà là con đường tắt yếu mà Đấng Kitô phải đi qua để bước vào vinh quang. Đau khổ không phải là dấu chấm hết, mà là một phần không thể thiếu trong kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa. Lời Chúa giống như một chiếc chìa khóa, mở tung cánh cửa tâm trí vốn đang bị đóng chặt

bởi thành kiến và nỗi buồn, giúp họ nhìn thấy một ý nghĩa sâu xa hơn, một logic thần linh vượt trên mọi suy luận của con người. Và Lời ấy đã có một sức mạnh phi thường. Nó không chỉ tác động đến lý trí, mà còn chạm đến tận sâu thẳm con tim. “Lòng chúng ta đã chẳng bùng cháy lên sao?” Ngọn lửa của Lời Chúa đã bắt đầu sưởi ấm lại cõi lòng nguội lạnh của họ, đốt lên niềm hy vọng từ đồng tro tàn của sự thất vọng. Đây là một kinh nghiệm nền tảng trong đời sống thiêng liêng: chỉ khi để cho Lời Chúa chất vấn, soi sáng và giải thích cuộc đời mình, chúng ta mới tìm thấy được ý nghĩa và sức mạnh để bước đi.

Tuy nhiên, hành trình Emmau vẫn chưa kết thúc. Dù lòng đã bùng cháy, nhưng “mắt họ vẫn còn bị ngăn cản”. Nhận biết Chúa bằng lý trí qua Lời của Người là một bước quan trọng, nhưng để thực sự gặp gỡ Người cách trọn vẹn, cần phải có một bước đi xa hơn nữa. Khi đến gần làng, Chúa “làm như còn phải đi xa hơn nữa”. Đây là một cử chỉ đầy ý nghĩa. Chúa không bao giờ ép buộc, Người luôn tôn trọng tự do của con người. Người chờ đợi một lời mời, một sự khao khát từ phía chúng ta. Và hai môn đệ đã níu kéo Người: “Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều, và ngày sắp tàn.” Lời mời tha thiết này đã mở ra khoảng khắc cao điểm của cuộc gặp gỡ. Họ mời một người khách lạ vào nhà, nhưng thực chất là họ đang mở cửa tâm hồn mình ra để đón nhận chính Thiên Chúa. Và trong không gian thân mật của bữa ăn, cử chỉ quen thuộc của người Thầy đã diễn ra. “Khi đồng bàn với họ, Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, và bẻ ra trao cho họ.” Đây chính là cử chỉ của Bữa Tiệc Ly, cử chỉ của Bí tích Thánh Thể. Ngay lúc đó, “mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người”. Lời Chúa đã chuẩn bị tâm hồn, nhưng chính trong hành vi “bẻ bánh”, trong sự trao ban chính mình của Chúa Giêsu, sự nhận biết mới trở nên hoàn hảo. Thánh Thể chính là nơi Chúa tỏ mình ra một cách rõ ràng nhất. Nơi đây, Người không còn là người khách lạ đi bên cạnh, nhưng là Thần Lương nuôi sống chúng ta từ bên trong. Người không chỉ giải thích về tình yêu, mà Người ban chính Tình Yêu ấy cho chúng ta. Giờ cầu Thánh Thể này chính là lời mời gọi chúng ta hãy chiêm ngắm Đấng mà chúng ta đã nhận ra khi Người bẻ bánh trong mỗi Thánh lễ.

Cuộc gặp gỡ đã biến đổi hai môn đệ một cách toàn diện. Ngay khi nhận ra Chúa, Người lại biến mất. Nhưng sự biến mất thể lý ấy không làm

họ buồn bã, vì giờ đây Chúa đã hiện diện cách thiêng liêng và mãnh liệt trong lòng họ. Nỗi buồn rầu đã tan biến, nhường chỗ cho một niềm vui không thể kìm nén. Sự mệt mỏi của một ngày đường dài không còn ý nghĩa. “Ngay lúc ấy, họ đứng dậy, quay trở lại Giêrusalem.” Họ thực hiện một hành trình ngược lại, không phải trong bóng tối của thất vọng, mà trong ánh sáng của niềm tin Phục Sinh. Họ rời Emmau, nơi của sự an toàn giả tạo, để quay về Giêrusalem, nơi của cộng đoàn, của chứng tá, và cũng là nơi của thử thách. Cuộc gặp gỡ với Đấng Phục Sinh đã biến những kẻ bỏ cuộc thành những chứng nhân can đảm. Họ không thể giữ lại niềm vui ấy cho riêng mình, mà phải lên đường, ngay trong đêm tối, để chia sẻ cho anh em mình. Họ ra đi để loan báo một tin mừng vĩ đại: “Chúa trỗi dậy thật rồi!”. Hành trình đức tin của chúng ta cũng phải dẫn đến điểm đến này. Mỗi lần chúng ta được Lời Chúa đốt nóng tâm hồn, mỗi lần chúng ta được nhận ra Chúa trong Bí tích Thánh Thể, chúng ta không thể ngồi yên. Chúng ta được mời gọi “đứng dậy”, rời bỏ sự an phận, tính ù lì của mình, để “quay trở lại Giêrusalem”, tức là quay về với cuộc sống thường ngày, với gia đình, với giáo xứ, với môi trường làm việc, để làm chứng cho sự hiện diện của Chúa Phục Sinh qua chính đời sống yêu thương và phục vụ của mình.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, sau khi được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúng con xin cầu nguyện cho tất cả những ai đang bước đi trên “đường Emmau” của cuộc đời. Xin Chúa thương đến những người đang phải đối diện với thất vọng, buồn chán, mất phương hướng; những người cảm thấy niềm tin bị lung lay trước những đau khổ, thử thách của bệnh tật, của đói nghèo, của sự cô đơn. Xin Chúa, trong lòng thương xót, hãy đến làm bạn đồng hành với họ. Xin hãy kiên nhẫn lắng nghe những tâm sự của họ, và dùng Lời Hằng Sống của Chúa để soi sáng, an ủi và nâng đỡ tâm hồn họ, để họ tìm lại được ý nghĩa và niềm hy vọng nơi Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin cầu nguyện cho Hội Thánh, đặc biệt là cho Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục và tu sĩ. Xin cho các ngài luôn là những

người đầy tớ trung thành của Lời Chúa, biết say mê học hỏi, suy niệm và can đảm rao giảng Lời Chúa cho mọi người. Xin cho mỗi bài giảng, mỗi giờ giáo lý, đều có sức mạnh làm “bừng cháy” tâm hồn các tín hữu, giúp chúng con nhận ra kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa trong mọi biến cố cuộc đời, và biết áp dụng Lời Chúa vào đời sống cụ thể hàng ngày. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Chúng con thường xuyên tham dự Thánh lễ, nhưng nhiều khi đôi mắt đức tin của chúng con vẫn còn khép lại, chưa thực sự nhận ra sự hiện diện sống động của Chúa trong Bí tích Thánh Thể. Xin Chúa tha thứ cho sự nguội lạnh và chia trí của chúng con. Xin cho chúng con có được tâm tình khao khát của hai môn đệ xưa, biết nài xin Chúa ở lại trong tâm hồn, và ban cho chúng con ân sủng để mỗi khi tham dự bàn tiệc Thánh Thể, mắt chúng con được mở ra, để chúng con nhận ra Chúa và được kết hợp mật thiết với Người. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin cầu nguyện cho sứ mạng loan báo Tin Mừng của mỗi Kitô hữu. Cuộc gặp gỡ đích thực với Chúa Phục Sinh luôn thôi thúc chúng con lên đường làm chứng. Xin cho niềm vui vì được nhận ra Chúa không chỉ dừng lại trong nhà thờ, nhưng biến chúng con thành những chứng nhân hăng say của Chúa giữa đời. Xin cho chúng con can đảm “quay trở lại Giêrusalem”, là môi trường sống của mình, để kể lại cho mọi người những điều kỳ diệu Chúa đã làm, và minh chứng rằng “Chúa đã sống lại thật rồi” bằng một đời sống yêu thương, phục vụ và tha thứ. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHÀU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu của chúng con sắp kết thúc, nhưng chúng con biết rằng tình yêu và sự hiện diện của Chúa thì không bao giờ kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì giờ phút hồng ân này. Cảm tạ Chúa đã cùng đi, cùng trò chuyện và ở lại với chúng con, như Chúa đã làm với hai môn đệ trên đường Emmau. Chúa đã đến với chúng con giữa những bộn bề lo toan, giữa những thất vọng và hoài nghi. Chúa đã dùng Lời Chúa để sưởi ấm tâm hồn, và dùng chính Thánh Thể Chúa để mở mắt đức tin cho chúng con. Chúng con cảm nhận được sự bình an và niềm vui sâu

thăm khi được ở lại bên Chúa. Giờ đây, trước khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con muốn một lần nữa lặp lại lời nài xin của hai môn đệ: “Lạy Chúa, xin ở lại với chúng con, vì trời đã xế chiều và ngày của đời chúng con sắp tàn”. Xin ở lại với chúng con trong những lúc vui cũng như khi gặp gian nan thử thách. Xin ở lại với chúng con trong từng suy nghĩ, lời nói và việc làm. Xin ở lại trong gia đình chúng con, để biến đổi những bất hòa thành yêu thương, những ích kỷ thành sự quảng đại. Xin ở lại trong giáo xứ chúng con, để xây dựng một cộng đoàn hiệp nhất và yêu thương. Xin ở lại với thế giới chúng con đang sống, một thế giới đang cần đến ánh sáng và sự bình an của Chúa hơn bao giờ hết. Xin cho sự hiện diện của Chúa biến đổi chúng con, từ những con người buồn rầu, sợ hãi, trở nên những chứng nhân can đảm và vui tươi của Tin Mừng Phục Sinh. Giờ đây, chúng con xin dâng chính mình, gia đình và mọi người thân yêu cho tình yêu của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con và ban bình an cho chúng con luôn mãi. Amen.

Thứ Năm, ngày 9 tháng 4 –

Tin Mừng: Lc 24, 35-48

CHÚA HIỆN DIỆN BAN BÌNH AN VÀ MỞ TRÍ CHO CHÚNG TA

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, chúc tụng và ngợi khen Chúa. Trong giờ phút linh thiêng này, chúng con quy tụ bên nhau trước Thánh Nhan Chúa, mang theo tất cả những gì là con người của chúng con: những niềm vui và hy vọng, những nỗi buồn và lo âu của cuộc sống thường ngày. Chúng con đến đây, không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì lòng thương xót vô biên của Chúa đã mời gọi, và vì tâm hồn chúng con khao khát được ở lại trong sự hiện diện đầy yêu thương của Ngài.

Giờ đây, trước mặt chúng con là tấm bánh Thánh, là chính Chúa Giêsu Phục Sinh bằng xương bằng thịt, Đấng đã chiến thắng sự chết và đang hiện diện sống động giữa chúng con. Hình ảnh cộng đoàn các Tông đồ năm xưa trong Tin Mừng hôm nay như tái hiện lại chính tâm trạng của mỗi chúng con. Cũng như các ông, chúng con đang sống trong một căn phòng đóng kín của cõi lòng. Cánh cửa lòng chúng con có khi bị đóng chặt bởi nỗi sợ hãi về tương lai, bởi những lo toan cơm áo gạo tiền, bởi những thất vọng và đổ vỡ trong các mối tương quan. Chúng con đóng cửa lòng lại vì tự ti, mặc cảm tội lỗi, không dám tin vào lòng thương xót của Chúa. Chúng con đóng cửa vì những nghi ngờ, hoang mang trước những biến cố của cuộc đời, trước những khổ đau dường như vô nghĩa. Và cũng như các môn đệ, khi Chúa đến, phản ứng đầu tiên của chúng con có thể là “hoảng hốt”, “sợ hãi”, và nghi ngờ. Chúng con sợ phải đối diện với sự thật về bản thân, sợ ánh sáng của Chúa sẽ chiếu rọi vào những góc khuất tăm tối mà chúng con đang cố che giấu.

Nhưng lạy Chúa, vượt trên mọi sợ hãi và yếu đuối của chúng con, Chúa đã đến, không phải để xét xử, nhưng để ban tặng một món quà vô giá: “Bình an cho anh em!”. Lời chào của Chúa không phải là một lời chúc suông, mà là một lời quyền năng, một lời sáng tạo, có sức biến đổi tâm hồn đang xao động của chúng con trở nên bình lặng. Bình an của Chúa là sự hiện diện

của chính Ngài, lấp đầy mọi khoảng trống, chữa lành mọi vết thương và xua tan mọi bóng tối.

Trong giờ cầu này, chúng con tha thiết nài xin Chúa hãy bước vào căn phòng đóng kín của tâm hồn mỗi người chúng con. Xin hãy phán lời ban bình an trên cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con can đảm mở lòng ra để đón nhận sự hiện diện của Chúa, để được Chúa chạm đến và biến đổi. Xin cho chúng con, qua giây phút chiêm ngắm Thánh Thể, được thực sự cảm nghiệm rằng Chúa đang ở đây, ngay bên cạnh, lắng nghe và thấu hiểu từng nhịp đập của con tim chúng con. Xin Chúa giúp chúng con gạt bỏ mọi lo ra, mọi chia trí, để tâm hồn chúng con được hoàn toàn tĩnh lặng, sẵn sàng lắng nghe Lời Chúa và để cho Lời ấy thấm đẫm, biến đổi cuộc đời chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể mến yêu, chúng con phủ phục tôn thờ Chúa đang ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, nhỏ bé. Dù mắt chúng con không thấy, dù giác quan tự nhiên không thể cảm nhận, nhưng với ánh sáng của đức tin, chúng con tuyên xưng mạnh mẽ rằng: chính Chúa đang ở đây. Chúa là Đấng Emmanuel, Thiên Chúa ở cùng chúng con. Chúa là vị Mục Tử nhân lành không bao giờ bỏ rơi đoàn chiên. Chúa là người Thầy, người Bạn, là Đấng Cứu Độ duy nhất của cuộc đời chúng con. Giờ đây, trong thinh lặng thánh thiêng, chúng con xin dâng lên Chúa trọn vẹn tâm hồn, trí khôn và cả cuộc đời chúng con. Chúng con chẳng có gì đáng dâng, ngoài một trái tim yếu đuối, hay thay đổi và một tâm hồn đầy những vết nhơ của tội lỗi. Nhưng chúng con tin, với tình yêu vô biên, Chúa sẽ không chê bỏ, trái lại còn vui nhận và thanh tẩy chúng con.

Lạy Chúa, như các môn đệ xưa, tâm hồn chúng con cũng thường xuyên hoảng hốt và đầy ngờ vực. Chúng con hoảng hốt trước những thập giá của cuộc đời: bệnh tật, đau khổ, thất bại và cả cái chết. Chúng con ngờ vực về tình yêu của Chúa khi thấy sự dữ dường như đang thắng thế, khi những lời cầu nguyện của chúng con dường như không được nhận lời. Chúng con ngờ vực chính bản thân mình, không tin rằng mình có thể vượt qua những đam mê, những thói hư tật xấu đã bám rễ từ lâu. Xin Chúa hãy nhìn đến sự yếu tin của chúng con. Xin hãy đến và đứng giữa những hoang

mang của cuộc đời chúng con mà phán: “Bình an cho các con!”. Xin cho sự bình an của Chúa thấm sâu vào từng ngõ ngách tâm hồn, để chúng con tìm lại được sự thanh thản, can đảm và hy vọng.

Chúa đã mời gọi các môn đệ: “Hãy nhìn tay chân Thầy coi, chính Thầy đây mà! Hãy sờ xem!”. Lạy Chúa, hôm nay Chúa cũng mời gọi chúng con hãy chiêm ngắm Chúa nơi Thánh Thể. Xin cho chúng con, qua đôi mắt đức tin, được nhìn thấy những vết thương vinh quang của Chúa, dấu chứng của một tình yêu đã đi đến tận cùng. Xin cho chúng con được “sờ chạm” vào Chúa, không phải bằng đôi tay thể lý, nhưng bằng chính con tim khao khát và yêu mến. Mỗi khi chúng con rước lễ, xin cho chúng con ý thức rằng mình đang được chạm vào chính thân thể Phục Sinh của Chúa, được kết hợp mật thiết với Ngài. Xin cho sự tiếp xúc thần linh ấy trở nên nguồn sức mạnh thiêng liêng, nuôi dưỡng và tăng sức cho chúng con trên hành trình theo Chúa. Xin cho chúng con can đảm vác thập giá mình hằng ngày, vì biết rằng con đường thập giá là con đường dẫn đến vinh quang Phục Sinh. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin ở lại với chúng con, vì trời đã về chiều và ngày của đời chúng con cũng đã xế. Xin là ánh sáng dẫn lối, là sức mạnh nâng đỡ, là niềm vui và bình an của chúng con, hôm nay và mãi mãi. Amen.

LỜI CHÚA (Lc 24, 35-48)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca.

Khi ấy, hai môn đệ từ Em-mau trở về, thuật lại những gì đã xảy ra dọc đường và việc mình đã nhận ra Chúa thế nào khi Người bẻ bánh. Các ông còn đang nói, thì chính Đức Giê-su đứng giữa các ông và bảo: "Bình an cho anh em!" Các ông kinh hồn bạt vía, tưởng là thấy ma. Nhưng Người nói: "Sao lại hoảng hốt? Sao lòng anh em còn ngờ vực? Nhìn chân tay Thầy coi: chính Thầy đây mà! Cứ sờ xem, ma đâu có xương có thịt như anh em thấy Thầy có đây?" Nói xong, Người đưa tay chân ra cho các ông xem.

Bấy giờ các ông vừa mừng vừa sợ, lại còn chưa tin, thì Người hỏi: "Ở đây anh em có gì ăn không?" Các ông đưa cho Người một khúc cá nướng. Người cầm lấy và ăn trước mặt các ông.

Rồi Người bảo: "Khi còn ở với anh em, Thầy đã từng nói với anh em rằng tất cả những gì sách Luật Mô-sê, các Sách Ngôn Sứ và các Thánh Vịnh đã chép về Thầy đều phải được ứng nghiệm." Bấy giờ Người mở trí cho các ông hiểu Kinh Thánh và Người nói: "Có lời Kinh Thánh chép rằng: Đấng Kitô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba, từ cõi chết sống lại; và phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân, bắt đầu từ Giê-ru-sa-lem, kêu gọi họ sám hối để được ơn tha tội. Chính anh em là chứng nhân về những điều này."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một trong những trang tuyệt vời nhất, ghi lại cuộc gặp gỡ thân tình và đầy tính sư phạm của Chúa Giêsu Phục Sinh với các môn đệ. Khung cảnh diễn ra trong một căn phòng đóng kín, nơi các tông đồ đang quy tụ. Đó không chỉ là một không gian vật lý, mà còn là biểu tượng cho chính cõi lòng của các ông lúc bấy giờ: đóng kín vì sợ hãi, hoang mang và thất vọng. Cái chết của Thầy đã làm sụp đổ mọi hy vọng. Dù đã nghe hai môn đệ từ Em-mau thuật lại kinh nghiệm gặp gỡ Chúa, lòng các ông vẫn đầy xáo trộn. Giữa lúc đó, Chúa Giêsu hiện đến. Sự hiện diện của Ngài không phải là một sự đột nhập gây kinh hoàng, mà là một sự viếng thăm nhẹ nhàng nhưng đầy quyền năng, bắt đầu bằng một lời chúc mang sức mạnh chữa lành: "Bình an cho anh em!". Lời chào này không phải là một công thức xã giao. Trong bối cảnh đó, lời chúc bình an của Chúa là một ơn ban, một sự tái tạo. Đó là sự bình an đích thực mà thế gian không thể ban tặng, sự bình an đến từ Thiên Chúa, Đấng đã chiến thắng tội lỗi và sự chết. Nó xoa dịu nỗi sợ hãi đang bủa vây các môn đệ, trấn an tâm hồn đang hoảng loạn của họ, và mở ra một không gian của niềm tin và hy vọng. Nhìn vào cuộc sống của chúng ta, biết bao lần chúng ta cũng ở trong "căn phòng đóng kín" của riêng mình? Chúng ta đóng cửa lòng mình trước Thiên Chúa và tha nhân vì sợ bị tổn thương, vì mặc cảm tội lỗi, vì những lo toan của cuộc sống. Chúng ta kiếm tìm sự bình an trong tiền tài, danh vọng, lạc thú, nhưng cuối cùng chỉ nhận lại sự trống rỗng và bất an. Giờ đây, Chúa Giêsu cũng đang đứng giữa cộng đoàn chúng ta, đứng giữa những lo âu của cuộc đời chúng ta và Ngài cũng nói với từng người: "Bình an cho con". Liệu chúng

ta có đủ tinh lặng để nghe được lời Ngài? Liệu chúng ta có dám mở cánh cửa lòng mình ra để đón nhận món quà bình an vô giá mà Ngài trao ban?

Phản ứng của các môn đệ thật dễ hiểu và rất con người: “kinh hồn bạt vía, tưởng là thấy ma”. Nỗi sợ cố hữu và lý trí giới hạn đã khiến các ông không thể ngay lập tức nhận ra Thầy mình. Đức tin của các ông vẫn còn quá non yếu. Chúa Giêsu đã không trách mắng sự yếu đuối của họ. Trái lại, Ngài kiên nhẫn và dùng những phương thế rất cụ thể để củng cố đức tin cho họ. Ngài mời gọi họ hãy vượt qua nỗi sợ hãi để đến với sự thật bằng chính kinh nghiệm của giác quan: “Sao lại hoảng hốt? Sao lòng anh em còn ngờ vực? Nhìn chân tay Thầy coi: chính Thầy đây mà! Cứ sờ xem, ma đâu có xương có thịt như anh em thấy Thầy có đây?”. Chúa mời gọi các ông hãy nhìn và hãy chạm vào Ngài. Hành động đưa tay chân với những dấu đinh còn lại là một lời khẳng định hùng hồn: Đấng Phục Sinh chính là Đấng đã chịu đóng đinh. Vinh quang và thương khó không tách rời. Thập giá không phải là một thất bại, mà là con đường dẫn đến sự sống lại. Tình yêu của Thiên Chúa được minh chứng không phải bằng quyền năng hủy diệt, mà bằng những vết thương của sự hy sinh. Điều này cũng là một bài học cho chúng ta. Chúng ta thường muốn một Thiên Chúa quyền năng, giải quyết mọi vấn đề của chúng ta một cách nhanh chóng. Nhưng Thiên Chúa lại tỏ mình ra qua những “vết thương”. Chúng ta có nhận ra Chúa nơi những người đau khổ, bệnh tật, bị bỏ rơi không? Chúng ta có dám “chạm” vào những vết thương của anh em mình với lòng trắc ẩn và yêu thương không? Chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể cũng là một cách chúng ta “nhìn” và “chạm” vào Chúa. Ngài hiện diện đây, thật khiêm hạ, mong manh trong hình bánh, để chúng ta có thể đến gần, có thể tin tưởng và yêu mến.

Để củng cố thêm niềm tin còn non yếu của các môn đệ, Chúa Giêsu còn làm một hành động rất đời thường: Ngài xin một chút gì để ăn. “Các ông đưa cho Người một khúc cá nướng. Người cầm lấy và ăn trước mặt các ông.” Một chi tiết thật cảm động! Đấng Phục Sinh, Đấng đã vượt qua quy luật của không gian và thời gian, lại ngồi ăn một khúc cá nướng trước mặt các môn đệ. Hành động này không chỉ để chứng minh Ngài không phải là một ảo ảnh, mà còn nói lên tình yêu quan phòng và sự gần gũi của Ngài. Ngài không phải là một vị Thiên Chúa xa vời, nhưng là một người Thầy, một

người Cha, luôn đồng hành và chia sẻ cuộc sống với con người. Bữa ăn là biểu tượng của sự hiệp thông, của tình gia đình. Khi ăn cùng các môn đệ, Chúa Giêsu tái lập lại mối tương quan thân tình đã bị gián đoạn bởi cuộc khổ nạn. Ngài muốn nói với các ông và với cả chúng ta rằng, Ngài muốn đi vào trong cuộc sống của chúng ta, muốn chia sẻ những bữa ăn, những niềm vui, nỗi buồn với chúng ta. Mỗi khi chúng ta tham dự Thánh lễ và rước lễ, chúng ta không chỉ đón nhận Mình và Máu Chúa, mà còn đang tham dự vào bữa tiệc của sự sống, nơi chính Chúa Giêsu Phục Sinh là của ăn nuôi dưỡng chúng ta. Ngài muốn chúng ta mang Ngài vào trong cuộc sống, để Ngài cùng ăn, cùng ở, cùng làm việc với chúng ta, thánh hóa mọi khía cạnh của đời sống chúng ta.

Sau khi đã củng cố đức tin của các môn đệ bằng những bằng chứng cụ thể, Chúa Giêsu dẫn họ đi vào một chiều sâu hơn. Ngài không chỉ muốn họ tin bằng mắt thấy tai nghe, mà còn muốn họ hiểu được ý nghĩa của tất cả những gì đã xảy ra. "Bấy giờ Người mở trí cho các ông hiểu Kinh Thánh". Đây là một khoảnh khắc quyết định. Không có ánh sáng của Lời Chúa, mọi biến cố, kể cả cuộc khổ nạn và phục sinh của Đức Kitô, cũng sẽ trở nên vô nghĩa. Chúa Giêsu giải thích cho các ông rằng, tất cả những gì đã xảy ra với Ngài, từ sự đau khổ, cái chết cho đến sự sống lại vào ngày thứ ba, đều đã được tiên báo trong Kinh Thánh. Đó không phải là một tai nạn hay một sự thất bại, mà là sự ứng nghiệm một kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa Cha. Ngài đã dùng chính Lời của Cựu Ước, từ sách Luật Môsê đến các Ngôn sứ và Thánh vịnh, để soi sáng cho các môn đệ. Việc "mở trí" này là một ơn huệ của Chúa Thánh Thần. Nó giúp các ông nhìn lại toàn bộ cuộc đời Thầy mình dưới một ánh sáng mới, kết nối các sự kiện lại với nhau và nhận ra chương trình cứu độ kỳ diệu của Thiên Chúa. Ngày hôm nay, chúng ta cũng có Kinh Thánh trong tay. Nhưng có biết bao lần chúng ta đọc mà không hiểu, nghe mà không cảm thấu? Đó là vì chúng ta chưa tha thiết cầu xin Chúa "mở trí" cho chúng ta. Giờ cầu Thánh Thể là thời gian thuận tiện để chúng ta ở lại bên Chúa, lắng nghe Lời Ngài và xin Ngài ban Thánh Thần, Đấng sẽ dạy dỗ chúng ta mọi điều và giúp chúng ta hiểu được ý muốn của Chúa qua Lời của Ngài. Chỉ khi được Lời Chúa soi sáng, chúng ta mới có thể nhìn cuộc đời mình, những biến cố vui buồn, thành công hay thất bại,

với con mắt của đức tin và nhận ra bàn tay yêu thương của Chúa đang dẫn dắt.

Cuộc gặp gỡ với Đấng Phục Sinh không bao giờ kết thúc trong sự an hưởng cá nhân, nhưng luôn luôn mở ra một sứ mạng. Sau khi đã mở trí cho các môn đệ hiểu Kinh Thánh, Chúa Giêsu đã trao cho họ một sứ mạng cao cả: “phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân, bắt đầu từ Giê-ru-sa-lem, kêu gọi họ sám hối để được ơn tha tội. Chính anh em là chứng nhân về những điều này.” Từ những con người sợ hãi, nhút nhát, trốn trong phòng kín, các tông đồ được mời gọi trở thành những chứng nhân can đảm của Chúa Phục Sinh. Đối tượng của sứ mạng là "muôn dân", không trừ một ai. Nội dung của lời rao giảng là "kêu gọi sám hối để được ơn tha tội". Sám hối không phải là sự dằn vặt tiêu cực, nhưng là một sự thay đổi náo trọng, một sự quay trở về với Thiên Chúa là Cha nhân lành để nhận lãnh ơn tha thứ và một cuộc sống mới. Và điều quan trọng nhất, các ông không phải là những lý thuyết gia hay những triết gia, mà là những "chứng nhân". Một chứng nhân là người đã thấy, đã nghe, đã cảm nghiệm. Chứng từ của các ông có sức thuyết phục chính là vì các ông đã thực sự gặp gỡ Đấng Phục Sinh. Đời sống của các ông đã được biến đổi hoàn toàn bởi cuộc gặp gỡ đó. Ngày hôm nay, mỗi người chúng ta, nhờ Bí tích Rửa tội, cũng được mời gọi trở thành chứng nhân của Chúa Kitô Phục Sinh. Chúng ta có thể không thấy Chúa bằng mắt thường, nhưng chúng ta đã gặp Ngài trong Thánh Thể, trong Lời Chúa, trong các bí tích, và trong tha nhân. Sứ mạng của chúng ta là làm chứng cho tình yêu và lòng thương xót của Chúa ngay trong môi trường sống của mình: gia đình, trường học, công sở. Chúng ta làm chứng không chỉ bằng lời nói, mà quan trọng hơn, bằng một đời sống bác ái, yêu thương, tha thứ, một đời sống phản ánh niềm vui và hy vọng của Tin Mừng Phục Sinh.

LỜI CẦU NGUYỆN

Người dẫn: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu Phục Sinh đã hiện diện giữa các môn đệ để ban bình an, củng cố đức tin và trao ban sứ mạng. Giờ đây, trong sự hiện diện sống động của Chúa nơi Thánh Thể, chúng ta cùng tha thiết dâng lời nguyện xin:

“Bình an cho anh em!”. Lạy Chúa Giêsu, thế giới chúng con đang sống đầy những xung đột, hận thù và chia rẽ. Ngay trong gia đình, cộng đoàn và tâm hồn mỗi chúng con cũng thiếu vắng sự bình an. Xin Chúa ban bình an đích thực của Chúa cho thế giới, cho quê hương chúng con. Xin cho các nhà lãnh đạo quốc gia biết tìm kiếm con đường đối thoại và hòa giải. Xin chữa lành những đổ vỡ trong gia đình chúng con, và ban cho tâm hồn mỗi người chúng con sự thanh thản sâu xa đến từ việc tin tưởng và phó thác vào Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

“Sao lòng anh em còn ngờ vực?”. Lạy Chúa, đức tin của chúng con nhiều lúc còn non yếu và hay chao đảo trước những thử thách của cuộc đời. Có nhiều người quanh chúng con đang sống trong nghi nan, thất vọng, thậm chí đã từ bỏ niềm tin. Xin Chúa thương xót tất cả chúng con. Xin cho chúng con can đảm chạm đến những vết thương của Chúa bằng đức tin, và nhận ra sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa trong Thánh Thể. Xin củng cố đức tin cho những ai đang khô khan nguội lạnh, và soi sáng cho những người chưa nhận biết Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

“Bấy giờ Người mở trí cho các ông hiểu Kinh Thánh”. Lạy Chúa, Lời Chúa là ngọn đèn soi cho chúng con bước, là ánh sáng chỉ đường cho chúng con đi. Nhưng nhiều khi chúng con đọc Lời Chúa mà không hiểu, nghe mà không thấm. Xin Chúa sai Thánh Thần đến, mở trí khôn và tâm hồn chúng con, để chúng con biết yêu mến, suy gẫm và sống Lời Chúa mỗi ngày. Xin cho Lời Chúa trở thành sức mạnh biến đổi, giúp chúng con nhận ra thánh ý Chúa và can đảm thi hành trong cuộc sống. Chúng con cầu xin Chúa.

“Chính anh em là chứng nhân về những điều này”. Lạy Chúa, Chúa đã mời gọi chúng con trở nên muối và ánh sáng cho trần gian. Nhưng chúng con thường nhút nhát, sợ hãi, ngại ngùng khi phải sống và nói về Chúa cho người khác. Xin đổ đầy trong lòng chúng con ngọn lửa yêu mến của Chúa Thánh Thần, để chúng con can đảm làm chứng cho Chúa bằng một đời sống yêu thương, phục vụ, tha thứ và bao dung. Xin cho cuộc sống của mỗi chúng con trở thành một Tin Mừng sống động, thu hút mọi người đến với tình yêu của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì những giây phút hồng ân mà Chúa đã ban cho chúng con trong giờ chiều này. Tạ ơn Chúa đã đến và ở lại với chúng con. Tạ ơn Chúa đã ban bình an cho tâm hồn đầy xao xuyến của chúng con. Tạ ơn Chúa đã kiên nhẫn củng cố đức tin yếu kém của chúng con bằng chính những dấu chứng tình yêu của Ngài. Tạ ơn Chúa đã mở trí cho chúng con hiểu được Lời hằng sống của Chúa, và tạ ơn Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con về sứ mạng làm chứng cho Tin Mừng Phục Sinh.

Giờ chiều đã kết thúc, chúng con phải trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận, những lo toan và thử thách. Xin Chúa đừng để chúng con ra về một mình. Xin ở lại với chúng con, lạy Chúa. Xin đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường của cuộc sống. Xin cho sự bình an của Chúa mà chúng con đã lãnh nhận được lan tỏa đến cho những người chúng con gặp gỡ. Xin cho niềm xác tín vào sự hiện diện của Chúa giúp chúng con vượt qua mọi nghi ngờ và sợ hãi. Xin cho ánh sáng Lời Chúa tiếp tục soi dẫn để chúng con luôn bước đi trong đường lối của Ngài. Và xin cho chúng con, trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động, luôn là những chứng nhân trung thành và can đảm của tình yêu Chúa.

Chúng con xin dâng cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Mẹ Thánh Thể và là chứng nhân đầu tiên của mầu nhiệm Phục Sinh. Xin Mẹ dạy chúng con biết chiêm ngắm và yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể, và luôn thưa tiếng "Xin Vâng" với thánh ý Chúa trong mọi hoàn cảnh. Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa. Xin cho chúng con được ở lại mãi trong tình yêu của Chúa. Amen.

Thứ Sáu, ngày 10 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 21, 1-14

"THẦY ĐÓ!" - NHẬN RA CHÚA PHỤC SINH TRONG CUỘC ĐỜI

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 mầu nhiệm của Chúa trong Bí tích Thánh Thể. Trong thinh lặng của ngôi thánh đường này, chúng con tìm đến bên Chúa như tìm đến một bến bờ bình an sau những ngày tháng mệt mỏi, lo toan của cuộc sống. Chúng con đến không mang theo gì hơn ngoài tấm lòng đơn sơ, những yếu đuối, những thất bại, nhưng cũng đầy ấp niềm khao khát được gặp gỡ Chúa, được ở lại trong tình yêu của Ngài. Giờ đây, xin Chúa thương thanh tẩy tâm hồn chúng con, giúp chúng con gác lại mọi xao lãng, mọi bận tâm trần thế để tâm hồn chúng con được hoàn toàn rộng mở, sẵn sàng lắng nghe và đón nhận Lời Chúa.

Cuộc sống của chúng con cũng tựa như đêm tối mà các môn đệ xưa đã trải qua trên Biển Hồ Tibêria. Nhiều lúc, chúng con cũng cảm thấy mình đang "quăng lưới" trong vô vọng giữa biển đời mênh mông. Chúng con nỗ lực, chúng con cố gắng, chúng con vất vả, nhưng rồi kết quả nhận lại chỉ là một "mẻ lưới trống không". Những thất bại trong công việc, những đổ vỡ trong các mối tương quan, những căn bệnh thể xác và tinh thần, những gánh nặng gia đình, và cả những lần sa ngã yếu đuối trong đời sống đức tin... tất cả như một màn đêm dày đặc bao phủ, khiến chúng con mệt mỏi và muốn buông xuôi. Chúng con đã cậy dựa vào sức riêng, vào kinh nghiệm và sự khôn ngoan của bản thân, để rồi nhận ra sự bất lực và hữu hạn của kiếp người. Chúng con cũng giống như các môn đệ, đã làm việc suốt đêm mà chẳng bắt được gì.

Trong giờ chầu thánh thiêng này, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những "mẻ lưới trống không" của cuộc đời chúng con. Xin dâng lên Chúa những đêm dài thất vọng, những giọt mồ hôi và nước mắt đã rơi trong vô ích. Chúng con tin rằng, Chúa đang hiện diện ở đây, ngay trên "bờ biển" của cuộc đời chúng con, kiên nhẫn đợi chờ và gọi mời chúng con. Dù nhiều khi

chúng con không nhận ra Chúa ngay lập tức, dù giọng nói của Chúa có thể bị át đi bởi tiếng sóng gió của cuộc đời, nhưng chúng con tin rằng Ngài vẫn ở đó. Xin Chúa mở đôi mắt đức tin của chúng con, để chúng con có thể nhận ra sự hiện diện của Chúa trong mọi hoàn cảnh, ngay cả trong những lúc tăm tối và thất bại nhất. Xin ban cho chúng con sự khiêm tốn để lắng nghe và vâng theo lời chỉ dẫn của Chúa, để một lần nữa, chúng con dám "quăng lưới" theo Lời Ngài, tin tưởng vào quyền năng và tình yêu quan phòng của Chúa. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy đến và ở lại với chúng con trong giờ chiều này. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh đang hiện diện sống động nơi Thánh Thể nhiệm mầu, con thờ lạy Chúa, con chúc tụng Chúa và con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Ngài đã dành cho con. Trong giây phút linh thiêng này, tâm hồn con trào dâng một niềm khao khát sâu xa được kết hiệp với Chúa, được nghỉ ngơi trong Trái Tim từ ái của Ngài. Nhìn lên tấm bánh Thánh đơn sơ, con nhận ra cả một trời yêu thương. Chúa đã không để chúng con mồ côi, Chúa đã không bỏ chúng con một mình bơ vơ giữa dòng đời. Ngài đã chọn ở lại với chúng con một cách khiêm hạ và gần gũi nhất, trở nên tấm bánh nuôi dưỡng linh hồn, trở nên nguồn sức mạnh đỡ nâng chúng con trên hành trình đức tin. Chúa ơi, con cảm thấy mình thật bé nhỏ và bất xứng trước tình yêu cao vời ấy. Con chỉ là một tạo vật mỏng manh, yếu đuối, với biết bao lỗi lầm và thiếu sót. Đã bao lần con quay lưng lại với Chúa, đã bao lần con để những lo toan thế sự che khuất hình ảnh Ngài, đã bao lần con tự mình vật lộn trong đêm tối của sự thất vọng mà quên mất rằng Chúa vẫn đang đứng trên bờ đợi chờ con. Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, con không biết nói gì hơn ngoài lời xin tha thứ. Xin dòng Máu và Nước từ Trái Tim bị đâm thấu của Chúa thanh tẩy tâm hồn con, rửa con sạch mọi vết nhơ tội lỗi. Xin cho con được cảm nhận sâu sắc hơn sự hiện diện của Chúa, một sự hiện diện không ồn ào, không phô trương nhưng lại vô cùng mãnh liệt và quyền năng. Xin cho con được như người môn đệ Chúa yêu, có một con tim nhạy bén để nhận ra "Thầy đó!" giữa muôn vàn biến cố của cuộc sống. Xin cho con cũng có được sự nhiệt thành và can đảm của Phêrô, sẵn sàng "nhảy xuống biển" để bơi đến với Chúa, để đến gần Chúa mà không một chút do

dự, không một chút tính toán. Lạy Chúa, xin hãy biến đổi tâm hồn con, để mỗi giây phút con sống là một giây phút sống cho Chúa và sống trong Chúa. Xin cho con biết tìm thấy niềm vui và sự bình an đích thực khi ở lại bên Ngài, lắng nghe tiếng Ngài và để cho tình yêu của Ngài lấp đầy mọi khoảng trống trong tâm hồn con.

LỜI CHÚA (Ga 21, 1-14)

Sau đó, Đức Giêsu lại tỏ mình ra cho các môn đệ ở Biển Hồ Tibêria. Người tỏ mình ra như thế này. Ông Simôn Phêrô, ông Tôma gọi là Didymô, ông Nathanaen người Cana miền Galilê, các người con ông Dêbêđê và hai môn đệ khác nữa, tất cả đang ở với nhau. Ông Simôn Phêrô nói với các ông: “Tôi đi đánh cá đây.” Các ông đáp: “Chúng tôi cùng đi với anh.” Rồi mọi người ra đi, lên thuyền, nhưng đêm ấy họ không bắt được gì cả.

Khi trời đã sáng, Đức Giêsu đứng trên bãi biển, nhưng các môn đệ không nhận ra đó chính là Đức Giêsu. Người nói với các ông: “Này các chú, không có gì ăn ư?” Các ông trả lời: “Thưa không.” Người bảo các ông: “Cứ thả lưới xuống bên phải mạn thuyền đi, thì sẽ bắt được.” Các ông liền thả lưới, nhưng không sao kéo lên nổi, vì lưới đầy những cá.

Người môn đệ được Đức Giêsu thương mến nói với ông Phêrô: “Chúa đó!” Vừa nghe nói “Chúa đó!”, ông Simôn Phêrô vội khoác áo vào vì đang ở trần, rồi nhảy xuống biển. Các môn đệ khác bơi thuyền vào, kéo theo lưới đầy cá, vì các ông không xa bờ lắm, chỉ cách vào khoảng gần một trăm thước.

Bước lên bờ, các ông nhìn thấy có sẵn than hồng, trên có đặt cá, và có cả bánh nữa. Đức Giêsu bảo các ông: “Anh em đem ít cá mới bắt được tới đây.” Ông Simôn Phêrô liền lên thuyền, rồi kéo lưới vào bờ. Lưới đầy những cá lớn, tất cả là một trăm năm mươi ba con. Cá nhiều như vậy, mà lưới không bị rách.

Đức Giêsu nói: “Anh em đến mà ăn.” Không ai trong các môn đệ dám hỏi “Ông là ai?”, vì các ông biết rằng đó là Chúa. Đức Giêsu đến, cầm lấy bánh trao cho các ông; rồi Người cũng làm như vậy với cá.

Đó là lần thứ ba Đức Giêsu tỏ mình ra cho các môn đệ, sau khi trỗi dậy từ cõi chết.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan mà chúng con vừa lắng nghe như một bức tranh sống động, tái hiện lại cuộc gặp gỡ đầy yêu thương và ý nghĩa giữa Chúa Phục Sinh và các môn đệ bên bờ Biển Hồ Tibêria. Bức tranh ấy không chỉ là một ký ức của quá khứ, mà còn là một sứ điệp sống động cho mỗi người chúng con hôm nay, những người cũng đang lênh đênh trên biển đời với những mẻ lưới của riêng mình. Trong thinh lặng sâu thẳm của giờ chầu này, xin Chúa Thánh Thần soi sáng để chúng con có thể đi sâu vào từng chi tiết của bức tranh Tin Mừng, để nhận ra sự hiện diện của Chúa và khám phá ra ý nghĩa mà Chúa muốn ngỏ lời với cuộc đời chúng con.

Câu chuyện bắt đầu bằng một bối cảnh thật quen thuộc: "đêm ấy họ không bắt được gì cả". Các môn đệ, những ngư phủ lành nghề, dày dạn kinh nghiệm sông nước, đã vất vả suốt một đêm dài trên biển. Biển hồ Tibêria, nơi đã từng là chứng nhân cho bao phép lạ Chúa làm, giờ đây lại trở nên im lìm, trống rỗng. Màn đêm, sự mệt mỏi và một mẻ lưới trống không, tất cả hợp lại thành biểu tượng cho sự thất bại, sự bất lực của con người khi chỉ cậy dựa vào sức riêng mình. Đây cũng chính là hình ảnh của cuộc đời chúng con. Chúng con cũng có những "đêm tối" trong đời, những đêm dài của sự thất vọng, của những nỗ lực không thành. Chúng con dùng hết kinh nghiệm, trí khôn, sức lực của mình để quăng những mẻ lưới trong công việc, trong học tập, trong các mối quan hệ, trong việc chiến đấu với những đam mê tội lỗi. Nhưng rồi, sau bao vất vả, chúng con lại trở về với hai bàn tay trắng, với một tâm hồn trống rỗng và mệt mỏi. Đó là lúc chúng con cảm nhận sâu sắc nhất sự hữu hạn của bản thân, nhận ra rằng không có Chúa, chúng con chẳng thể làm gì được. Những mẻ lưới trống không ấy, dù đau đớn, nhưng lại là một lời mời gọi tha thiết, mời gọi chúng con nhận ra sự cần thiết của Thiên Chúa trong cuộc đời mình, mời gọi chúng con biết khiêm tốn buông bỏ sự tự mãn, tự tin thái quá vào bản thân để mở lòng ra cho quyền năng của Ngài.

Giữa lúc bình minh hé rạng, khi các môn đệ đang chán nản trên thuyền, Chúa Giêsu đã xuất hiện trên bãi biển. Một chi tiết thật tinh tế: "các môn đệ không nhận ra đó chính là Đức Giêsu". Tại sao họ lại không nhận ra? Có lẽ vì đôi mắt họ còn mờ đi vì mệt mỏi, tâm trí họ còn nặng trĩu bởi nỗi thất vọng của đêm qua. Cũng có thể, hình ảnh của Chúa Phục Sinh đã đổi khác, không còn giống hệt như người Thầy mà họ vẫn quen thuộc. Điều này cũng xảy ra trong đời sống chúng con. Chúa vẫn luôn hiện diện, đứng trên "bờ biển" cuộc đời chúng con, trong những người chúng con gặp gỡ, trong những biến cố vui buồn, trong tiếng nói lương tâm thầm lặng. Nhưng chúng con lại không nhận ra Ngài. Chúng con không nhận ra Ngài vì tâm hồn chúng con quá ồn ào với những lo toan, tính toán, vì đôi mắt đức tin của chúng con còn yếu ớt, hay vì chúng con chỉ mong chờ Chúa xuất hiện theo cách mà chúng con muốn, trong những phép lạ phi thường, mà quên rằng Chúa thường đến một cách rất âm thầm, giản dị qua những thực tại của cuộc sống hằng ngày. Chúa đến như một người khách lạ, hỏi một câu rất đời thường: "Này các chú, không có gì ăn ư?". Câu hỏi ấy không phải là một sự mỉa mai, nhưng là một sự cảm thông sâu sắc với nỗi vất vả của các môn đệ, và cũng là một cách khơi gợi để họ nhận ra sự trống rỗng của mình.

Và rồi, phép lạ đã xảy ra khi các môn đệ vâng lời. Chúa chỉ nói một câu đơn giản: "Cứ thả lưới xuống bên phải mạn thuyền đi, thì sẽ bắt được." Lời mời gọi này đi ngược lại với kinh nghiệm của những người đánh cá chuyên nghiệp. Sau một đêm thất bại, việc thả lưới lại dường như là vô ích. Nhưng các ông đã chọn tin tưởng và vâng phục. Các ông đã "thả lưới" không phải dựa trên kinh nghiệm của mình, mà dựa trên Lời của một người khách lạ. Và kết quả thật diệu kỳ: "lưới đầy những cá", đến nỗi "không sao kéo lên nổi". Mẻ lưới lạ lùng này chính là hoa trái của sự vâng phục và tin tưởng vào Lời Chúa. Nó dạy chúng con một bài học vô giá: khi chúng con biết đặt niềm tin vào Chúa hơn là vào sức riêng của mình, khi chúng con dám làm theo Lời Chúa ngay cả khi điều đó có vẻ phi lý theo logic của con người, thì Chúa sẽ làm nên những điều kỳ diệu vượt xa mọi sức tưởng tượng của chúng con. Những "mẻ lưới" cuộc đời chúng con sẽ không còn trống rỗng nữa, mà sẽ được lấp đầy bằng ân sủng, bình an và niềm vui của Chúa. Chúa không lấy đi những nỗ lực của chúng con, nhưng Ngài thánh hóa và làm cho nó

sinh hoa kết quả. Ngài chỉ cần chúng con một chút tin tưởng, một chút vâng lời, dám "thả lưới" theo chỉ dẫn của Ngài.

Chính trong phép lạ ấy, người môn đệ được Chúa thương mến đã nhận ra Thầy. Ông đã thốt lên một lời tuyên xưng đầy xác tín: "Chúa đó!". Gioan, người môn đệ của tình yêu, đã nhận ra Chúa không phải bằng lý trí, mà bằng con tim nhạy bén, một con tim đã từng tựa vào ngực Chúa, một con tim luôn rung lên những nhịp đập của tình yêu. Để nhận ra Chúa, chúng con cần có một con tim như thánh Gioan, một con tim biết yêu mến, biết lắng nghe, biết rung cảm trước những dấu chỉ yêu thương của Chúa trong cuộc đời. Tình yêu chính là ánh sáng giúp chúng con nhìn thấy Chúa ngay cả khi Ngài ẩn mình. Lời tuyên xưng của Gioan đã đánh thức Phêrô. Vừa nghe "Chúa đó!", Phêrô, với tất cả sự nhiệt thành và bộc trực của mình, đã không chần chừ một giây. Ông vội khoác áo vào, rồi "nhảy xuống biển" bơi vào với Chúa. Hành động của Phêrô là biểu tượng cho lòng khao khát gặp gỡ Chúa một cách mãnh liệt. Ông không thể chờ thuyền vào bờ, ông phải đến với Chúa ngay lập tức. Tình yêu đã thúc bách ông, giúp ông vượt qua mọi khoảng cách, mọi trở ngại. Lạy Chúa, xin cho chúng con cũng có được lòng khao khát Chúa như thánh Phêrô, để mỗi khi nhận ra sự hiện diện của Chúa, chúng con cũng dám "nhảy xuống" khỏi con thuyền an toàn của mình, khỏi những sự tính toán, do dự, để chạy đến với Chúa với tất cả con người của chúng con.

Khi các môn đệ lên bờ, một hình ảnh ấm áp và đầy cảm động hiện ra: Chúa đã chuẩn bị sẵn một bữa ăn. "Có sẵn than hồng, trên có đặt cá, và có cả bánh nữa." Chúa không chỉ ban cho họ một mẻ cá lạ lùng, mà còn đích thân chuẩn bị bữa ăn sáng cho những người con yêu dấu đang mệt mỏi và đói lả. Chúa là Thiên Chúa của những điều quan tâm nhỏ bé nhất. Ngài không chỉ lo cho những việc lớn lao, mà còn chăm sóc cho từng nhu cầu cụ thể của chúng con. Bữa ăn bên bờ biển này là hình ảnh của Bí tích Thánh Thể. Chúa Giêsu, sau khi Phục Sinh, vẫn tiếp tục bẻ bánh, nuôi dưỡng các môn đệ. Ngài đến, "cầm lấy bánh trao cho các ông; rồi Người cũng làm như vậy với cá". Chính Chúa là người phục vụ, là người trao ban. Ngài mời gọi: "Anh em đến mà ăn." Lời mời gọi này vẫn đang vang vọng trong mỗi Thánh lễ. Chúa mời gọi chúng con đến với bàn tiệc Thánh Thể, để

được Ngài nuôi dưỡng bằng chính Thịt và Máu Ngài. Ngài không chỉ ban cho chúng con của ăn vật chất, mà còn ban cho chúng con chính sự sống thần linh của Ngài. Bữa ăn này là bữa ăn của sự giao hòa, của tình yêu thương, của sự phục hồi. Nó hàn gắn lại những rạn nứt, xoa dịu những mệt mỏi và đổ đầy sức sống mới vào tâm hồn các môn đệ, và cũng vào tâm hồn mỗi chúng con. Lạy Chúa, mỗi khi chúng con rước lễ, xin cho chúng con ý thức sâu sắc rằng chúng con đang tham dự vào chính bữa ăn mà Chúa Phục Sinh đã dọn sẵn, để chúng con được ở lại trong tình yêu của Chúa và được Chúa biến đổi.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong niềm xác tín vào sự hiện diện yêu thương của Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện xin tha thiết:

Lạy Chúa, như các môn đệ xưa đã vất vả suốt đêm mà không được gì, chúng con cũng thường xuyên cảm thấy bất lực và thất bại trước những khó khăn của cuộc sống. Xin Chúa thương đến và đứng trên "bờ biển" của đời chúng con. Xin ban cho chúng con đức tin mạnh mẽ để nhận ra sự hiện diện của Chúa, và cho chúng con lòng khiêm tốn vâng phục để dám "thả lưới" một lần nữa theo Lời Ngài, tin rằng chỉ nơi Ngài, mọi nỗ lực của chúng con mới sinh hoa kết quả. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, thánh Gioan đã nhận ra Chúa nhờ con tim đầy yêu mến. Xin ban cho chúng con một trái tim nhạy bén và một tâm hồn trong sáng như ngài, để chúng con có thể nhận ra Chúa đang hiện diện và hoạt động trong từng biến cố của cuộc đời, trong vẻ đẹp của thiên nhiên, trong nụ cười của tha nhân, và đặc biệt trong những lúc chúng con cảm thấy cô đơn, lạc lõng nhất. Xin cho chúng con luôn reo lên trong lòng "Chúa đó!" để tìm thấy niềm vui và hy vọng. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, thánh Phêrô đã không ngần ngại lao mình xuống biển để đến với Chúa. Xin đốt lên trong lòng chúng con ngọn lửa nhiệt thành và lòng mến yêu Chúa nồng nàn như thánh nhân. Xin cho chúng con can đảm vượt qua mọi sự lười biếng, sợ hãi và tính toán, để mau mắn chạy đến với Chúa

qua các Bí tích, qua giờ cầu nguyện, và qua việc phục vụ anh chị em, nhất là những người nghèo khổ và bị bỏ rơi. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã chuẩn bị sẵn bữa ăn để bồi dưỡng các môn đệ. Giờ đây, Chúa cũng đang dọn sẵn bàn tiệc Thánh Thể để nuôi dưỡng chúng con. Xin cho chúng con biết trân quý và siêng năng chạy đến với Bí tích tình yêu này. Xin cho mỗi lần chúng con rước Chúa, tâm hồn chúng con được thêm sức mạnh để vượt qua thử thách, được chữa lành những thương tổn, và được biến đổi ngày càng nên giống Chúa hơn, trở thành tấm bánh bẻ ra cho sự sống của thế gian. 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 lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì những giây phút bình an và hồng ân mà Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người 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 tâm sự với Chúa như những người bạn thân tình. Chúng con cảm tạ Chúa vì qua đoạn Tin Mừng, Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con về tình yêu quan phòng và sự hiện diện đầy quyền năng của Ngài trong cuộc đời chúng con.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những "con thuyền" và những "mẻ lưới" của riêng mình. Sẽ có những lúc chúng con phải đối diện với "đêm tối" của thử thách, của thất bại và nản lòng. Xin Chúa đừng để chúng con quên đi kinh nghiệm gặp gỡ Chúa ngày hôm nay. Xin khắc ghi vào tâm trí chúng con hình ảnh Chúa Phục Sinh đang đứng trên bờ, kiên nhẫn đợi chờ và yêu thương nhìn về phía chúng con. Xin cho Lời Chúa mà chúng con đã suy niệm trở thành ánh sáng soi đường, thành sức mạnh nâng đỡ để chúng con không bao giờ gục ngã trước khó khăn.

Xin ban cho chúng con biết mang tâm tình của giờ chầu này vào trong cuộc sống. Xin giúp chúng con biết nhận ra Chúa trong mọi người chúng con gặp gỡ, biết vâng nghe theo sự hướng dẫn của Chúa trong mọi quyết định, và biết can đảm "lội" đến với tha nhân để phục vụ và chia sẻ tình

yêu của Chúa. Xin biến mỗi ngày sống của chúng con thành một lời tạ ơn, một bài ca chúc tụng tình yêu của Ngài.

Chúng con xin dâng giờ chầu này, cùng với mọi ý nguyện trong lòng chúng con, cho Thánh Tâm Chúa. Xin Chúa chúc lành cho gia đình chúng con, cho cộng đoàn giáo xứ chúng con, cho Giáo Hội và cho toàn thế giới. Lạy Mẹ Maria, Mẹ của Thánh Thể, xin Mẹ luôn đồng hành và dẫn dắt chúng con trên con đường theo Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa. Xin cho tình yêu của chúng con đối với Chúa nơi Bí Tích Thánh Thể ngày càng thêm nồng nàn, để chúng con luôn tìm thấy nơi đây nguồn an ủi, sức mạnh và sự sống đời đời. Amen.

Thứ Bảy, ngày 11 tháng 4 –

Tin Mừng: Mc 16, 9-15

ĐỨC KITÔ PHỤC SINH: TỪ CỨNG LÒNG TIN ĐẾN LỆNH TRUYỀN GIÁO MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin kính thờ, tôn vinh và chúc tụng Chúa đang hiện diện uy nghi, quyền năng nhưng cũng thật khiêm nhường và gần gũi nơi Bí tích Tình Yêu này. Trong sự thinh lặng linh thiêng của giờ chầu này, chúng con tìm về bên Chúa như tìm về nguồn mạch của sự sống, sự bình an và chân lý. Chúng con mang theo tất cả con người của mình: với những niềm vui và hy vọng, những gánh nặng và lo âu, và cả những góc khuất của tâm hồn mà nhiều khi chúng con không dám đối diện. Chúng con đến đây, quây quần bên Chúa, như các môn đệ xưa kia đã từng tụ họp trong căn phòng Tiệc Ly, lòng đầy hoang mang, sợ hãi và cả những hoài nghi sau biến cố Thập giá.

Chúa đã Phục sinh! Tin vui trọng đại ấy đã được loan đi, nhưng cũng như các môn đệ xưa, tâm hồn chúng con nhiều lúc vẫn còn đóng kín, vẫn còn bị che lấp bởi những đám mây của sự ngờ vực và cứng lòng. Chúng con nghe về phép lạ của Chúa, chúng con đọc về những lời hứa của Ngài, nhưng để thật sự tin và sống trọn vẹn niềm tin ấy lại là một cuộc chiến đấu không ngừng. Chúng con sợ hãi trước những thách đố của thế gian, chúng con e ngại khi phải trở thành chứng nhân cho Chúa giữa một xã hội đang dần quên lãng Ngài. Chúng con cũng giống như các Tông đồ, lắng nghe lời chứng của những người đã gặp được Chúa Phục sinh, nhưng rồi lại để cho lý trí và sự yếu đuối của bản thân chiến thắng, và chúng con không tin.

Trong giờ phút hồng ân này, chúng con xin được đặt trọn vẹn con người yếu đuối của chúng con trước Thánh Nhan Chúa. Xin cho sự hiện diện sống động của Chúa nơi tấm bánh Thánh này soi chiếu vào những nơi tăm tối nhất trong tâm hồn chúng con. Xin cho Lời Chúa mà chúng con sắp lắng nghe và suy niệm trở thành ngọn đuốc sáng, phá tan mọi nghi ngờ và sợ hãi. Xin cho ánh mắt dịu hiền và đầy yêu thương của Chúa nhìn thấu trái

tim chai đá của chúng con, làm cho nó tan chảy ra trong ân sủng và tình yêu của Ngài.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con khao khát được gặp Chúa, được cảm nhận sự hiện diện của Chúa một cách sâu sắc. Xin đừng để giờ chiều này trôi qua trong sự dửng dưng, hời hợt. Xin Chúa hãy đến và ở lại với chúng con. Xin Ngài hãy quở trách sự cứng lòng của chúng con, không phải để trừng phạt, nhưng để chữa lành. Xin Ngài hãy củng cố đức tin non yếu của chúng con, không phải để chúng con hưởng thụ sự bình an cho riêng mình, nhưng để chúng con đủ can đảm lên đường, thi hành sứ mệnh mà Ngài đã trao phó. Xin cho chúng con, qua giờ phút gặp gỡ thân tình này, được biến đổi từ những con người hay nghi nan, sợ hãi, thành những chứng nhân nhiệt thành và can đảm cho Tin Mừng Phục Sinh của Chúa. 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 biết nói gì hơn ngoài hai tiếng “Lạy Chúa”. Trong sự thinh lặng này, con cảm nhận được sự nhỏ bé của phận người và sự cao cả vô biên của tình yêu Thiên Chúa. Chúa đã có thể ở trên trời cao vinh hiển, nhưng Ngài đã chọn ở lại với chúng con, ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, để được gần gũi, để nuôi dưỡng và để an ủi chúng con. Tình yêu của Chúa thật nhiệm mầu, vượt quá mọi sự hiểu biết của con. Con xin thờ lạy Chúa, con xin cảm tạ Chúa vì món quà vô giá này.

Nhìn lên Thánh Thể, con lại nghĩ đến các môn đệ xưa trong Tin Mừng. Các ông đã đóng cửa lại vì sợ hãi, lòng trĩu nặng nỗi buồn và thất vọng. Con thấy hình ảnh của chính con trong các ông. Đã bao lần con đóng cửa tâm hồn mình lại trước Chúa và trước anh em? Bao lần con để cho nỗi buồn, sự thất vọng và những lo toan của cuộc sống nhấn chìm, đến nỗi không còn nhận ra sự hiện diện của Chúa Phục sinh đang ở ngay bên cạnh? Trái tim con nhiều khi cũng chai lì và cứng cỏi như các môn đệ xưa. Chúa đã hiện ra với bà Maria Mácđala, với hai môn đệ trên đường về làng Emmau, nhưng các Tông đồ vẫn không tin. Con cũng vậy, lạy Chúa. Chúa vẫn luôn tỏ mình ra cho con qua Lời Chúa, qua các Bí tích, qua vẻ đẹp của thiên nhiên, qua nụ cười của một người anh em, qua một biến cố vui buồn trong

cuộc sống. Nhưng con đã quá vô tâm, quá bận rộn với chính mình, đến nỗi con đã không nhận ra Chúa. Con đã nghe nhiều lời chứng về quyền năng và tình thương của Chúa, nhưng rồi con lại để cho sự hoài nghi len lỏi vào tâm trí. Xin Chúa thương xót sự yếu tin của con.

Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, con không muốn che giấu bất cứ điều gì. Con xin dâng lên Chúa trái tim cứng cõi này. Xin Chúa hãy dùng quyền năng Phục sinh của Ngài mà phá vỡ lớp vỏ chai đá đang bao bọc tâm hồn con. Xin Chúa hãy quở trách sự cứng lòng và chẳng tin của con, để con có thể thực sự tỉnh ngộ và quay về. Con khao khát được nghe lời Chúa nói với con, như Ngài đã nói với các Tông đồ: "Hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo". Con biết rằng sứ mệnh ấy không dành cho những người hoàn hảo, nhưng dành cho những người được Chúa yêu thương, chữa lành và biến đổi. Xin Chúa hãy biến đổi con, từ một kẻ hay nghi ngờ thành một người tin tưởng, từ một kẻ sợ hãi thành một chứng nhân can đảm. Xin cho sự kết hiệp với Chúa trong giờ chầu này trở thành sức mạnh, giúp con mở tung mọi cánh cửa của lòng mình để đón nhận Chúa và can đảm ra đi loan báo về Ngài cho thế giới. Con yêu mến Chúa và tín thác vào Chúa. Amen.

LỜI CHÚA: TIN MỪNG CHÚA GIÊSU KITÔ THEO THÁNH MÁCCÔ (Mc 16, 9-15)

Sau khi sống lại vào lúc tảng sáng ngày thứ nhất trong tuần, Đức Giêsu hiện ra trước tiên với bà Maria Máccđala, là người đã được Người trừ cho khỏi bảy quỷ. Bà đi báo tin cho những kẻ đã từng sống với Người mà nay đang buồn bã khóc lóc. Nghe bà nói Người đang sống và bà đã thấy Người, các ông vẫn không tin.

Sau đó, Người lại tỏ mình ra dưới một hình dạng khác cho hai người trong nhóm các ông, khi các ông này đang trên đường đi về miền quê. Các ông này trở về báo tin cho các người khác, nhưng họ cũng không tin hai ông.

Sau cùng, Người tỏ mình ra cho chính Nhóm Mười Một đang khi các ông dùng bữa. Người khiển trách các ông không tin và cứng lòng, vì các ông

không chịu tin những kẻ đã thấy Người sau khi Người chỗi dậy. Người nói với các ông: "Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo".

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa lắng nghe như một bức tranh sống động, vẽ lại khung cảnh đầy kịch tính của buổi bình minh Phục sinh. Đó là một bức tranh với hai gam màu đối lập: một bên là ánh sáng rực rỡ của sự sống lại, của niềm hy vọng vỡ òa; bên kia là bóng tối dày đặc của sự buồn bã, khóc lóc, và đặc biệt là sự cứng lòng không tin. Chúng con xin được cùng Chúa đi vào từng chi tiết của bức tranh ấy, để nhận ra chính mình trong đó, để được Lời Chúa chất vấn, chữa lành và biến đổi.

Câu chuyện bắt đầu với một sự thật không thể lay chuyển: "Sau khi sống lại...". Đây là nền tảng của tất cả, là tâm điểm của đức tin Kitô giáo. Chúa đã thực sự sống lại. Cái chết và sự dữ đã bị đánh bại. Nhưng oái oăm thay, ánh sáng của sự thật này lại gặp phải một bức tường thành kiên cố, đó là sự hoài nghi của chính những người thân tín nhất của Chúa. Người đầu tiên được điểm phúc gặp Chúa Phục sinh là bà Maria Mácđala. Thánh Máccô không ngần ngại nhắc lại quá khứ của bà: "người đã được Người trừ cho khỏi bảy quỷ". Chi tiết này không phải là một sự kỳ thị, mà trái lại, nó tôn vinh quyền năng và lòng thương xót của Chúa. Từ một con người bị thống trị bởi sự dữ, bà đã trở thành chứng nhân đầu tiên của sự sống mới. Tình yêu của bà dành cho Chúa thật mãnh liệt. Bà đã đi tìm xác Thầy mình trong nước mắt, và chính tình yêu ấy đã giúp bà nhận ra Chúa trước hết mọi người. Bà vội vã chạy về, mang theo tin vui vĩ đại nhất lịch sử để báo cho các môn đệ. Nhưng bà đã nhận lại điều gì? "Nghe bà nói Người đang sống và bà đã thấy Người, các ông vẫn không tin". Một sự khước từ phũ phàng. Các ông, những người đang "buồn bã khóc lóc", đã để cho nỗi đau của mình trở nên quá lớn, đến mức nó che khuất mọi khả năng của niềm hy vọng. Nỗi đau của họ là thật, nhưng nó đã biến thành một nhà tù giam hãm con tim, không cho phép bất cứ tia sáng nào lọt vào. Nhìn vào các môn đệ, chúng con thấy chính mình. Đã bao lần chúng con để cho những thất bại, những mất mát, những

nỗi buồn trong cuộc sống làm cho chúng con trở nên cay đắng và khép kín? Khi đó, dù có ai đó mang đến cho chúng con một lời chứng về hy vọng, về sự quan phòng của Chúa, chúng con cũng gạt đi, cho rằng đó là chuyện hoang đường. Chúng con không tin, vì chúng con chỉ muốn đắm chìm trong nỗi buồn của riêng mình. Sự cứng lòng không chỉ là vấn đề của lý trí, mà trước hết là vấn đề của một con tim bị tổn thương và không chịu để cho Thiên Chúa chữa lành.

Chúa không bỏ cuộc. Ngài tiếp tục tỏ mình ra, lần này "dưới một hình dạng khác" cho hai môn đệ trên đường về miền quê. Đây là một chi tiết vô cùng quan trọng. Chúa Phục sinh không bị giới hạn trong một hình dạng duy nhất. Ngài có thể đến với chúng ta qua muôn ngàn cách thức mà chúng ta không ngờ tới. Ngài có thể là người đồng hành trên một chặng đường vô định của cuộc đời, là một người xa lạ mang đến một lời an ủi, là một biến cố bất ngờ giúp ta nhận ra chân lý. Hai môn đệ này, sau khi nhận ra Chúa, cũng đã làm điều tương tự như bà Maria: họ "trở về báo tin cho các người khác". Lòng họ rục rịch, họ không thể giữ niềm vui đó cho riêng mình. Nhưng một lần nữa, bức tường thành của sự hoài nghi vẫn đứng vững: "nhưng họ cũng không tin hai ông". Sự cứng lòng đã trở thành một căn bệnh có tính lây lan trong cộng đoàn các Tông đồ. Nó không còn là phản ứng bộc phát của một cá nhân, mà đã trở thành tâm trạng chung của cả một tập thể. Họ cũng cố sự hoài nghi của nhau. Điều này thật đáng sợ, và cũng thật quen thuộc. Trong cộng đoàn của chúng con, trong gia đình của chúng con, đôi khi sự nguội lạnh, sự chỉ trích, sự hoài nghi của một vài người có thể dập tắt ngọn lửa đức tin non yếu của những người khác. Thay vì nâng đỡ nhau trong đức tin, chúng con lại kéo nhau chìm sâu hơn vào vũng lầy của sự ngờ vực. Chúng con đòi hỏi những bằng chứng xác thực theo ý mình, chúng con muốn Chúa phải hiện ra theo cách chúng con mong đợi, và khi Ngài đến "dưới một hình dạng khác", chúng con lại không nhận ra và không tin.

Và rồi, cao điểm của đoạn Tin Mừng đã đến. Chúa không còn sai các sứ giả nữa, mà chính Ngài "tỏ mình ra cho chính Nhóm Mười Một đang khi các ông dùng bữa". Ngài đến giữa cộng đoàn, giữa sinh hoạt đời thường nhất của họ. Và lần này, lời của Ngài không phải là lời an ủi "Bình an cho anh em" như trong Tin Mừng Gioan, mà là một lời khiển trách thẳng thắn và

manh mẽ. "Người khiển trách các ông không tin và cứng lòng". Chúa Giêsu, Đấng hiền lành và khiêm nhường trong lòng, đã phải dùng những lời lẽ nặng nề như vậy. Điều đó cho thấy sự "không tin" và "cứng lòng" không phải là một sự yếu đuối đáng thông cảm, mà là một tội, một sự xúc phạm đến Tình Yêu Phục sinh của Ngài. Nó là một sự từ chối ân sủng, một sự cố tình nhắm mắt lại trước ánh sáng. Tại sao các ông lại bị khiển trách? "Vì các ông không chịu tin những kẻ đã thấy Người sau khi Người chỗi dậy". Chúa không chỉ khiển trách việc họ không tin vào chính Ngài, mà còn khiển trách việc họ không tin vào lời chứng của cộng đoàn, của những anh chị em mình. Đức tin của chúng ta không phải là một mối tương quan riêng lẻ giữa ta với Chúa, mà nó được vun trồng và lớn lên trong lòng Hội Thánh, qua lời chứng của các thế hệ đi trước, qua sự hiệp thông với anh chị em đang cùng sống đức tin với chúng con. Khi chúng con từ chối tin vào lời chứng của Hội Thánh, của những con người đơn sơ đã sống và chết cho niềm tin vào Chúa Phục sinh, là chúng con đang mắc phải tội cứng lòng mà Chúa đã khiển trách các Tông đồ năm xưa. Sự cứng lòng này nguy hiểm hơn cả tội lỗi thể lý, vì nó khóa chặt con người trong cái tôi của mình, không cho phép Thiên Chúa can thiệp và biến đổi.

Nhưng điều kỳ diệu nhất lại xảy ra ngay sau lời khiển trách đó. Chúa không hề nói: "Vì các con cứng lòng, nên Ta sẽ đi tìm những người khác xứng đáng hơn". Không. Ngay sau khi vạch trần sự yếu đuối của họ, Ngài đã trao cho họ sứ mệnh cao cả nhất: "Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo". Đây chính là tột đỉnh của Lòng Thương Xót và sự khôn ngoan của Thiên Chúa. Ngài không chọn những người hoàn hảo, những người có đức tin vững như bàn thạch ngay từ đầu. Ngài chọn chính những con người đã từng hoài nghi, đã từng vấp ngã, đã từng bị chính Ngài khiển trách. Tại sao vậy? Có lẽ bởi vì chính họ, sau khi đã trải nghiệm sự yếu đuối của bản thân và được lòng thương xót của Chúa chữa lành, sẽ trở thành những chứng nhân đáng tin cậy nhất. Họ sẽ không rao giảng một lý thuyết trừu tượng, nhưng sẽ loan báo về một Đấng đã thực sự gặp gỡ, đã khiển trách và đã biến đổi cuộc đời họ. Kinh nghiệm về sự cứng lòng được chữa lành sẽ giúp họ có lòng thương cảm và kiên nhẫn hơn với những người mà họ được sai đến. Sứ mệnh truyền giáo không bắt nguồn từ sự hoàn hảo của con người, mà bắt nguồn từ quyền năng Phục sinh của

Thiên Chúa và lòng thương xót của Ngài. Ngài đã biến những kẻ tội lỗi thành tông đồ, biến những kẻ cứng lòng tin thành những nhà rao giảng Tin Mừng. Điều này mang lại cho chúng con một niềm hy vọng lớn lao. Dù chúng con có yếu đuối, hoài nghi và tội lỗi đến đâu, Chúa vẫn tin tưởng và trao phó sứ mệnh cho chúng con. Ngài không chờ đợi chúng con trở nên hoàn hảo, Ngài chỉ cần chúng con mở lòng ra để Ngài khiển trách, chữa lành và sai đi. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng con nhận ra rằng, Bí tích này vừa là lời khiển trách, vừa là lời sai đi. Chúa khiển trách sự nguội lạnh, hờ hững của chúng con mỗi khi chúng con rước lễ một cách máy móc. Nhưng chính Ngài cũng đang nói với mỗi chúng con: "Hãy đi! Hãy mang Tình Yêu mà con vừa nhận được đây đến cho mọi người".

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, sau những giây phút lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, tâm hồn chúng con trào dâng bao tâm tình. Chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã hiện ra trước tiên với bà Maria Mácđala, một người phụ nữ có quá khứ tội lỗi nhưng lại có một tình yêu lớn lao. Chúng con xin cầu cho tất cả những ai đang đau khổ, khóc lóc vì tội lỗi, vì mất mát, vì bị xã hội loại trừ. Xin Chúa cũng hiện ra với họ, lau khô những giọt nước mắt của họ, và biến nỗi buồn của họ thành niềm vui và hy vọng. Xin cho họ, cũng như bà Maria, sau khi được gặp Chúa, sẽ can đảm trở thành những chứng nhân về Lòng Thương Xót của Ngài cho thế giới. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã khiển trách các Tông đồ vì sự cứng lòng và chẳng tin của các ông. Chúng con xin cầu cho chính mình và cho tất cả những ai đang sống trong sự hoài nghi, nguội lạnh. Xin Chúa hãy phá vỡ những bức tường thành kiên cố của lý trí và thành kiến trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con biết khiêm tốn nhận ra sự hiện diện của Chúa trong những "hình dạng khác" của cuộc sống hằng ngày, và biết tin vào lời chứng của anh chị em chúng con. Xin đừng để sự cứng lòng làm chúng con xa lìa Chúa và cộng đoàn. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã tỏ mình ra cho các Tông đồ khi các ông đang vây quần bên nhau. Chúng con xin cầu cho Hội Thánh, cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể dân Chúa. Xin cho các cộng đoàn của chúng con luôn là nơi mọi người có thể gặp gỡ Chúa Phục sinh một cách sống động. Xin cho các vị chủ chăn đừng bao giờ mắc phải tội cứng lòng, nhưng luôn là những người có con tim rộng mở, biết lắng nghe, cảm thông và kiên nhẫn dẫn dắt đoàn chiên đến với Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, ngay sau khi khiển trách, Chúa đã sai các Tông đồ đi loan báo Tin Mừng. Chúng con xin cầu cho sứ mệnh truyền giáo của Hội Thánh và của mỗi người chúng con. Xin cho chúng con ý thức rằng, dù yếu đuối và bất xứng, chúng con vẫn được Chúa mời gọi làm chứng cho Ngài. Xin ban cho chúng con sự khôn ngoan và can đảm để nói về Chúa cho những người chưa biết Ngài, và nhất là, xin cho chính đời sống yêu thương và phục vụ của chúng con trở thành một Tin Mừng sống động, có sức thuyết phục và lôi kéo mọi người về với Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời tạ ơn Chúa vì giờ phút hồng ân mà Chúa đã thương ban cho chúng con. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, được lắng nghe và suy niệm Lời Ngài. Tạ ơn Chúa vì tình yêu kiên nhẫn của Ngài, một tình yêu không mệt mỏi đi tìm kiếm và lay động những con tim chai đá, cứng lòng.

Trong giờ chầu này, chúng con đã được soi chiếu bởi Lời Chúa. Chúng con nhận ra sự yếu đuối, hay nghi nan và cứng lòng của chính mình, giống như các môn đệ xưa. Chúng con đã thấy mình khép kín trong nỗi buồn, không tin vào lời chứng của anh em, và đòi hỏi những dấu lạ theo ý riêng. Chúng con xin chân thành thống hối và xin Chúa thứ tha. Xin quyền năng Phục sinh của Chúa chữa lành những vết thương do hoài nghi và nguội lạnh đã gây ra trong tâm hồn chúng con.

Giờ đây, khi sắp trở về với cuộc sống thường ngày, chúng con xin mang theo lời khiển trách yêu thương và lệnh truyền của Chúa. Xin cho lời khiển trách của Chúa luôn vang vọng trong tâm trí, nhắc nhở chúng con phải luôn chiến đấu với sự cứng lòng và giữ cho tâm hồn luôn mềm mại, rộng mở trước sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Xin cho lệnh truyền "Hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng" trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con ra về nhưng tâm hồn chúng con vẫn ở lại trong Thánh Tâm Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con, đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường. Xin biến chúng con từ những kẻ cứng lòng tin, trở thành những tông đồ nhiệt thành của Tình Yêu Chúa. Xin cho cuộc đời của mỗi chúng con trở thành một lời loan báo không ngừng về một Thiên Chúa đã chết, đã Phục sinh và đang sống giữa chúng con. Chúng con dâng trót cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Nữ Vương các Tông Đồ. Amen.

Chúa Nhật, ngày 12 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 20, 19-31

PHÚC THAY NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THẤY MÀ TIN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và cảm tạ Chúa đã thương cho chúng con được quy tụ bên nhau giờ đây, trước Thánh Nhan uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Chúng con đến đây không bởi công trạng của riêng mình, nhưng bởi chính lòng thương xót vô biên của Chúa đã mời gọi. Nhìn lên Thánh Thể trên bàn thờ, chúng con nhận ra đây là một hồng ân cao cả, một phép lạ tình yêu mà Chúa đã ban tặng cho nhân loại và cho riêng từng người chúng con. Chúa đã không để chúng con mồ côi, nhưng đã chọn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua tấm bánh nhỏ bé này.

Giờ đây, trong thinh lặng của ngôi thánh đường, chúng con muốn đặt mình vào bối cảnh của bài Tin Mừng mà chúng con sắp lắng nghe. Chúng con như những môn đệ năm xưa, đang ẩn mình trong căn phòng đóng kín của tâm hồn. Những cánh cửa lòng của chúng con nhiều lúc cũng đóng chặt, không phải vì sợ người Do Thái, mà vì sợ hãi chính những yếu đuối của bản thân, sợ những thất bại trong quá khứ, sợ những bất an của tương lai. Chúng con đóng cửa lòng vì gánh nặng của tội lỗi, vì sự cứng cõi của hoài nghi, vì những lo toan vật chất và những ồn ào của thế sự. Tâm hồn chúng con là một căn phòng đầy bóng tối, ngột ngạt và thiếu vắng niềm hy vọng. Chúng con khao khát một sự giải thoát, một ánh sáng, một sự bình an đích thực mà thế gian không thể ban tặng.

Và lạy Chúa, cũng như xưa Chúa đã hiện đến giữa các môn đệ, vượt qua mọi cánh cửa đóng kín, thì giờ đây, xin Chúa cũng hãy đến và hiện diện giữa cộng đoàn chúng con. Xin sự hiện diện của Chúa trong Bí tích Thánh Thể xuyên qua mọi rào cản của sợ hãi, mọi then cài của tội lỗi trong tâm hồn mỗi người chúng con. Chúng con không mong thấy Chúa bằng con mắt xác thịt, nhưng xin cho chúng con cảm nhận được sự hiện diện sống động của Chúa bằng con mắt đức tin. Xin Chúa hãy đến, đứng giữa chúng

con và ban cho chúng con món quà quý giá nhất của Đấng Phục Sinh: đó là sự bình an. "Bình an cho anh em". Vâng, lạy Chúa, chúng con đang rất cần sự bình an của Chúa. Xin ban cho chúng con sự bình an sâu thẳm trong tâm hồn, sự bình an để có thể đối diện với những thử thách của cuộc sống, và sự bình an để có thể tha thứ cho chính mình và cho anh chị em. Xin cho giờ chầu này là một cuộc gặp gỡ thân tình, để chúng con được Chúa chạm đến, chữa lành và biến đổi, hầu trở nên những chứng nhân can đảm cho Tình Yêu Phục Sinh của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lạy Đấng Phục Sinh đang hiện diện sống động nơi đây, con thờ lạy Chúa. Con chiêm ngắm Chúa ẩn mình khiêm nhu trong hình bánh trắng mong manh, nhưng đức tin mạnh mẽ tuyên xưng rằng Chúa chính là Thiên Chúa quyền năng, là Đấng Cứu Độ của đời con. Giờ phút này đây, con xin dâng lên Chúa trọn cả con người con, với tất cả những gì con có và tất cả những gì con là. Con dâng lên Chúa trí nhớ và trí hiểu, con dâng lên Chúa con tim và ý chí, con dâng lên Chúa những niềm vui và cả những nỗi buồn, những thành công và cả những thất bại, những hy vọng và cả những thất vọng trong cuộc đời. Con chẳng có gì đáng dâng, nhưng con tin rằng với tình yêu vô biên, Chúa sẽ vui nhận tất cả.

Lạy Chúa, tâm hồn con giờ đây là một căn phòng với nhiều cánh cửa đóng kín. Con đã đóng chặt cửa lòng vì sợ hãi, vì lo âu trước một tương lai bất định, vì mặc cảm tội lỗi đã làm con xa cách Chúa và anh em. Con đóng cửa vì nghi ngờ, giống như Tông đồ Tôma năm xưa, con cũng đòi những dấu chứng, những bằng cứ cụ thể mới có thể tin. Con muốn thấy, muốn chạm, muốn cảm nhận một cách rõ ràng sự hiện diện của Chúa, trong khi Chúa lại mời gọi con bước đi bằng đức tin. Con yếu đuối quá, lạy Chúa! Con dễ bị lung lay trước những thử thách, dễ nản lòng trước những khó khăn, và dễ dàng để cho những ồn ào của cuộc sống cuốn con đi xa khỏi Chúa.

Con nhìn lên Chúa trên bàn thờ, và con thấy Chúa đang kiên nhẫn đợi chờ con. Chúa không trách mắng sự yếu đuối của con. Chúa không lên án sự nghi ngờ của con. Trái lại, Chúa đến, Chúa hiện diện và ban cho con

sự bình an. Ôi, sự bình an mà chỉ mình Chúa mới có thể ban tặng! Xin Chúa hãy đi vào căn phòng đóng kín của tâm hồn con. Xin Chúa hãy dùng quyền năng của Đấng Phục Sinh mà phá tan những then cài sợ hãi, mở toang những cánh cửa nghi nan. Xin hãy để ánh sáng Phục Sinh của Chúa chiếu dọi vào những góc tối tăm nhất của đời con. Xin hãy thở hơi Thánh Thần của Chúa vào tâm hồn cần cỗi của con, để con được tái sinh trong một đời sống mới. Lạy Chúa, con không dám đòi thấy dấu đinh nơi tay chân Chúa, hay thọc tay vào cạnh sườn Chúa. Con chỉ xin một điều: xin cho con một đức tin tinh tuyền và mạnh mẽ, để con có thể nhận ra Chúa đang hiện diện nơi đây, trong Thánh Thể này, trong anh chị em con, và trong mọi biến cố của cuộc đời. Xin cho con có thể thừa lên từ sâu thẳm cõi lòng, không phải vì thấy, nhưng vì tin: "Lạy Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con!". Amen.

LỜI CHÚA (Ga 20, 19-31)

Vào chiều ngày ấy, ngày thứ nhất trong tuần, nơi các môn đệ ở, các cửa đều đóng kín, vì các ông sợ người Do-thái. Đức Giê-su đến, đứng giữa các ông và nói: "Bình an cho anh em!" Nói xong, Người cho các ông xem tay và cạnh sườn. Các môn đệ vui mừng vì được thấy Chúa.

Người lại nói với các ông: "Bình an cho anh em! Như Chúa Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em." Nói xong, Người thổi hơi vào các ông và bảo: "Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần. Anh em tha tội cho ai, thì người ấy được tha; anh em cầm giữ ai, thì người ấy bị cầm giữ."

Một người trong Nhóm Mười Hai, tên là Tô-ma, cũng gọi là Đi-đy-mô, không ở với các ông khi Đức Giê-su đến. Các môn đệ khác nói với ông: "Chúng tôi đã được thấy Chúa!" Nhưng ông Tô-ma đáp: "Nếu tôi không thấy dấu đinh ở tay Người, nếu tôi không xỏ ngón tay vào lỗ đinh và không đặt bàn tay vào cạnh sườn Người, tôi chẳng có tin."

Tám ngày sau, các môn đệ Đức Giê-su lại có mặt trong nhà, có cả ông Tô-ma ở đó với các ông. Các cửa đều đóng kín. Đức Giê-su đến, đứng giữa các ông và nói: "Bình an cho anh em." Rồi Người bảo ông Tô-ma: "Đặt ngón tay vào đây, và hãy nhìn xem tay Thầy. Đưa tay ra mà đặt vào cạnh

sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin." Ông Tô-ma thưa Người: "Lạy Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con!"

Đức Giê-su bảo: "Vì đã thấy Thầy, nên anh tin. Phúc thay những người không thấy mà tin!"

Đức Giê-su đã làm nhiều dấu lạ khác nữa trước mặt các môn đệ; nhưng những dấu lạ đó không được ghi lại trong sách này. Còn những điều đã được ghi chép ở đây là để anh em tin rằng Đức Giê-su là Đấng Ki-tô, Con Thiên Chúa, và để nhờ tin mà được sự sống đời đời nhân danh Người.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng mà chúng ta vừa nghe không chỉ là một trang nhật ký ghi lại sự kiện lịch sử sau biến cố Phục Sinh, mà còn là một bức tranh sống động về hành trình đức tin của mỗi người chúng ta. Thánh Gioan đã khéo léo phác họa nên những trạng thái tâm hồn rất thật, rất người: từ nỗi sợ hãi tê liệt, niềm vui vỡ òa khi gặp Chúa, đến sự nghi ngờ cứng cỏi và cuối cùng là lời tuyên xưng đức tin trọn vẹn. Trong tình lặng trước Thánh Thể, chúng ta hãy để cho Lời Chúa thấm nhập và soi chiếu vào chính căn phòng tâm hồn của mình, nơi cũng có những cánh cửa đóng kín, những nỗi sợ vô hình và những khao khát được gặp gỡ Đấng Phục Sinh.

Bối cảnh câu chuyện mở ra thật ảm đạm: "Các cửa đều đóng kín, vì các ông sợ người Do-thái". Các môn đệ, những người đã từng mạnh mẽ tuyên bố sẽ theo Thầy đến cùng, giờ đây lại co cụm trong một căn phòng đầy sợ hãi. Họ không chỉ sợ sự truy lùng của thế lực bên ngoài, mà sâu xa hơn, họ còn bị giam cầm trong nỗi sợ của chính mình: sợ vì đã bỏ Thầy, sợ vì tương lai mờ mịt, sợ vì niềm hy vọng đã bị chôn vùi trong nấm mồ. Căn phòng đóng kín ấy chính là hình ảnh của một cộng đoàn đã mất đi Thầy, mất đi trung tâm và lẽ sống. Đó cũng là hình ảnh của biết bao tâm hồn ngày nay, những tâm hồn bị khóa chặt bởi sự sợ hãi. Chúng ta sợ thất bại, sợ bị chỉ trích, sợ không được yêu thương, sợ bệnh tật, sợ cái chết, và sợ chính sự thinh lặng của Thiên Chúa. Nỗi sợ biến chúng ta thành những tù nhân, tự giam mình trong những không gian chật hẹp của sự ích kỷ và an toàn giả

tạo. Nó ngăn cản chúng ta ra đi, ngăn cản chúng ta gặp gỡ, và ngăn cản chúng ta sống trọn vẹn ơn gọi của mình.

Giữa lúc tuyệt vọng và bế tắc ấy, Chúa Giêsu đã đến. Ngài không gõ cửa, không đợi ai mở, Ngài "đến, đứng giữa các ông". Sự hiện diện của Ngài vượt qua mọi rào cản vật chất, mọi cánh cửa đóng kín. Điều này mang một ý nghĩa thần học sâu sắc: quyền năng của Đấng Phục Sinh không bị giới hạn bởi bất cứ một không gian, thời gian hay bất cứ một sự ngăn trở nào của con người. Ngài có thể đi vào những nơi sâu kín nhất, những nơi tưởng chừng như không ai có thể vào được, kể cả căn phòng đóng kín của tâm hồn chúng ta. Lời chào đầu tiên của Ngài không phải là một lời trách mắng vì các ông đã hèn nhát bỏ trốn, nhưng là một lời chúc đầy yêu thương: "Bình an cho anh em!". "Bình an" - Shalom - trong ngôn ngữ Do Thái không chỉ là sự vắng bóng chiến tranh, nhưng là một trạng thái viên mãn, một sự hài hòa trọn vẹn với Thiên Chúa, với tha nhân và với chính mình. Đó là hoa quả đầu tiên và quý giá nhất của cuộc Khổ Nạn và Phục Sinh. Chúa Giêsu mang đến sự bình an đích thực, thứ bình an có khả năng xua tan mọi nỗi sợ, chữa lành những vết thương và tái lập lại trật tự trong tâm hồn. Để củng cố niềm tin cho các môn đệ, Ngài cho họ xem tay và cạnh sườn. Những vết thương của cuộc khổ nạn giờ đây không còn là dấu chứng của sự thất bại, mà đã trở thành những huy hiệu của vinh quang, là bằng chứng của một tình yêu đi đến tận cùng. Các môn đệ "vui mừng vì được thấy Chúa". Nỗi sợ đã biến thành niềm vui. Bóng tối đã được thay thế bằng ánh sáng. Sự hiện diện của Chúa Phục Sinh đã biến đổi tất cả.

Sau khi ban bình an, Chúa Giêsu trao cho các ông sứ mạng: "Như Chúa Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em". Đây không chỉ là một sự phục hồi, mà là một sự nâng lên một tầm cao mới. Các ông không chỉ là những người đi theo, mà giờ đây trở thành những người được sai đi, tiếp nối sứ mạng của chính Thầy mình. Sứ mạng ấy không bắt nguồn từ khả năng của các ông, nhưng từ chính Chúa Cha. Để các ông có thể chu toàn sứ mạng cao cả này, Chúa Giêsu đã ban cho họ bảo chứng và sức mạnh, đó là Chúa Thánh Thần. "Người thổi hơi vào các ông và bảo: Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần". Cử chỉ thổi hơi này gợi nhớ lại hình ảnh Thiên Chúa thổi sinh khí vào con người đầu tiên trong sách Sáng Thế. Đây là một cuộc

sáng tạo mới. Chúa Thánh Thần sẽ ban cho các Tông đồ sức mạnh, sự khôn ngoan và lòng can đảm để làm chứng cho Chúa Phục Sinh. Hoa quả cụ thể nhất của quyền năng Thánh Thần chính là ơn tha tội: "Anh em tha tội cho ai, thì người ấy được tha; anh em cầm giữ ai, thì người ấy bị cầm giữ". Sứ mạng của Hội Thánh được khai sinh từ đây, một sứ mạng mang ơn giao hòa của Thiên Chúa đến cho nhân loại, một sứ mạng chữa lành những tâm hồn tan vỡ vì tội lỗi.

Tuy nhiên, trong bức tranh tràn ngập niềm vui và ánh sáng ấy, lại có một nốt trầm, một sự thiếu vắng: Tôma đã không có mặt. Sự vắng mặt của ông trong buổi họp mặt đầu tiên của cộng đoàn đã khiến ông đứng ngoài luồng ân sủng. Khi nghe các anh em kể lại: "Chúng tôi đã được thấy Chúa!", Tôma đã không chấp nhận lời chứng của cộng đoàn. Ông đòi hỏi một bằng chứng vật chất, một kinh nghiệm cá nhân theo điều kiện của riêng mình: "Nếu tôi không thấy dấu đinh..., nếu tôi không xỏ ngón tay vào..., tôi chẳng có tin". Tôma đại diện cho con người lý trí, con người của thời đại khoa học, luôn đòi hỏi mọi sự phải được kiểm chứng bằng giác quan. Ông cũng đại diện cho sự cứng cỏi và đôi khi là kiêu ngạo của chúng ta, khi chúng ta muốn Thiên Chúa phải hành động theo cách chúng ta muốn, phải tỏ mình ra theo cách chúng ta yêu cầu. Nhưng có lẽ, sâu xa hơn, sự nghi ngờ của Tôma phát xuất từ một tình yêu lớn lao và một nỗi thất vọng tột cùng. Có thể ông đã quá yêu Thầy, nên không thể chấp nhận một thực tại quá đối phi thường. Sự nghi ngờ của ông, theo một nghĩa nào đó, là một sự nghi ngờ chân thành, một cuộc vật lộn nội tâm dữ dội.

Và Chúa Giêsu, trong lòng thương xót vô biên, đã không bỏ rơi người môn đệ cứng lòng. Tám ngày sau, Ngài lại đến, một lần nữa vượt qua những cánh cửa đóng kín. Lần này, Ngài đến vì Tôma. Ngài đến để đáp ứng yêu cầu của ông, nhưng theo một cách vượt xa những gì ông mong đợi. Chúa Giêsu chủ động mời gọi: "Đặt ngón tay vào đây... Đưa tay ra mà đặt vào cạnh sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin". Chúa đã không trách mắng, không phê phán, nhưng Ngài kiên nhẫn cúi xuống trên sự yếu đuối của Tôma. Ngài mời gọi ông chạm vào chính vết thương của Ngài. Những vết thương, nơi chứng tỏ tình yêu tột cùng của Chúa, lại trở thành cửa ngõ dẫn Tôma đến với đức tin. Trước sự hạ cố đầy yêu thương ấy,

Tôma không còn cần phải chạm vào nữa. Ông đã được chạm đến bởi một tình yêu lớn hơn. Mọi sự cứng cỏi trong ông tan vỡ. Ông đã quy ngã trong sự thờ lạy và thốt lên lời tuyên xưng đức tin vĩ đại nhất trong toàn bộ sách Tin Mừng: "Lạy Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con!". Ông không chỉ nhận ra đây là người Thầy Giêsu mà ông đã từng đi theo, mà ông còn tuyên xưng thần tính của Ngài. Từ một người nghi ngờ nhất, Tôma đã trở thành người có lời tuyên xưng đức tin trọn vẹn nhất.

Cuối cùng, Chúa Giêsu đã nói với Tôma một lời, nhưng lời ấy lại dành cho tất cả chúng ta, những thế hệ tương lai: "Vì đã thấy Thầy, nên anh tin. Phúc thay những người không thấy mà tin!". Đây chính là mối phúc dành riêng cho chúng ta, những người đang sống trong thời đại của Hội Thánh, thời đại của đức tin. Chúng ta không có điểm phúc được thấy Chúa Phục Sinh bằng xương bằng thịt, không được chạm vào những vết thương của Ngài. Đức tin của chúng ta dựa vào lời chứng của các Tông đồ, được ghi lại trong Kinh Thánh và được lưu truyền qua Hội Thánh. Chúng ta tin vào sự hiện diện của Chúa trong các Bí tích, đặc biệt là trong Bí tích Thánh Thể này. Mỗi khi chúng ta quỳ gối trước Thánh Thể, chúng ta đang sống mối phúc ấy. Chúng ta nhìn thấy chỉ là hình bánh, nhưng đức tin cho chúng ta tuyên xưng đây là chính Chúa Giêsu, là "Chúa của con và là Thiên Chúa của con". Giờ chầu này là một cơ hội để chúng ta xác tín lại đức tin của mình, để chúng ta xin Chúa chữa lành những nghi ngờ của chúng ta, và để chúng ta vui hưởng mối phúc được tin mà không cần thấy. Xin cho mỗi người chúng ta, sau giờ chầu này, ra về với tâm hồn tràn đầy bình an của Chúa, được sai đi như các Tông đồ, và can đảm làm chứng cho niềm tin của mình vào Đấng Phục Sinh, Đấng đang hiện diện và yêu thương chúng ta. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, sau những giây phút được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã hiện đến giữa các môn đệ đang sợ hãi và ban cho các ông sự bình an. Chúng con xin Chúa thương đến thế giới hôm nay, một thế giới đang bị xâu xé bởi chiến tranh, hận thù, và chia rẽ. Xin Chúa ban bình an của Đấng Phục Sinh cho các dân tộc, các quốc gia. Xin Chúa cũng ban bình

an cho tâm hồn mỗi người chúng con, giúp chúng con vượt qua mọi nỗi lo âu, sợ hãi về bệnh tật, về tương lai, về những yếu đuối của bản thân, để chúng con có thể sống an vui và tín thác trọn vẹn vào tình yêu quan phòng của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã kiên nhẫn và yêu thương đối với Tông đồ Tôma đang nghi ngờ. Chúng con xin Chúa thương đến những anh chị em chúng con đang gặp khó khăn, thử thách trong đời sống đức tin. Xin Chúa đến với những người đang hoài nghi, những người cảm thấy xa cách Chúa, những người đang mất phương hướng trong cuộc sống. Xin Chúa cho họ có những dấu chỉ của tình thương Chúa qua những người họ gặp gỡ, và xin Chúa ban cho họ ơn can đảm để thưa lên: "Lạy Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con!". Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã thổi hơi ban Thánh Thần và trao cho các Tông đồ sứ mạng tha tội, một sứ mạng của lòng thương xót. Chúng con xin Chúa ban ơn soi sáng và sức mạnh cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục, để các ngài luôn là những hiện thân sống động của Lòng Chúa Thương Xót qua Bí tích Giao Hòa. Xin cho mỗi người chúng con cũng biết trở nên những sứ giả của sự tha thứ trong môi trường sống của mình, sẵn sàng tha thứ cho những người xúc phạm đến chúng con và can đảm xin lỗi khi chúng con làm tổn thương người khác. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã công bố mọi phúc dành cho những ai không thấy mà tin. Lạy Chúa, chúng con là những người đang sống trong mỗi phúc ấy. Chúng con xin dâng lời cảm tạ vì hồng ân đức tin Chúa đã ban cho chúng con. Xin cho chúng con biết trân trọng và nuôi dưỡng đức tin mỗi ngày, đặc biệt qua việc siêng năng tham dự Thánh Lễ và các giờ cầu Thánh Thể. Xin cho chúng con luôn tin tưởng vào sự hiện diện yêu thương của Chúa, dù cuộc đời có những lúc tăm tối, để chúng con xứng đáng với lời chúc phúc 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 lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì muôn ơn lành Chúa

đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Cảm tạ Chúa đã đến và ở lại với chúng con. Cảm tạ Chúa đã ban bình an cho tâm hồn xao xuyến của chúng con. Cảm tạ Chúa đã dùng Lời Ngài để soi sáng và dạy dỗ, để chữa lành những nghi ngờ và củng cố đức tin yếu hèn của chúng con.

Chúng con đã đến đây với những gánh nặng, những lo âu, những cánh cửa lòng đóng kín. Giờ đây, chúng con xin được ra về với tâm hồn nhẹ nhàng, thanh thản, tràn đầy bình an và niềm vui của Chúa Phục Sinh. Như các môn đệ xưa, sau khi gặp Chúa, đã không còn sợ hãi mà vui mừng ra đi loan báo Tin Mừng, xin Chúa cũng biến đổi chúng con. Xin cho sự gặp gỡ với Chúa hôm nay thôi thúc chúng con mở tung những cánh cửa của sự ích kỷ và sợ hãi, để ra đi đến với anh chị em mình.

Xin giúp chúng con mang bình an của Chúa đến cho những gia đình đang bất hòa, mang lòng thương xót của Chúa đến cho những người đang bị tổn thương, và mang ánh sáng đức tin của Chúa đến cho những ai đang sống trong bóng tối của sự hoài nghi. Xin cho lời tuyên xưng của Tông đồ Tôma: "Lạy Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con!" trở thành lời tuyên xưng của chính chúng con mỗi ngày, đặc biệt là mỗi khi chúng con chiêm ngắm và rước lấy Thánh Thể Chúa. Xin cho chúng con biết sống trọn vẹn mỗi phúc của những người "không thấy mà tin", để cả cuộc đời chúng con trở thành một bài ca chúc tụng tình yêu và quyền năng phục sinh của Chúa.

Chúng con xin dâng giờ cầu nguyện này, cùng với tất cả những tâm tình và nguyện ước của chúng con, trong tay từ mẫu của Mẹ Maria, người nữ tỳ diễm phúc đã tin mà không cần đòi một dấu lạ nào. Xin Mẹ đồng hành và gìn giữ chúng con luôn mãi trong tình yêu của Chúa. Amen.

Thứ Hai, ngày 13 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 3, 1-8

ĐỂ ĐƯỢC TÁI SINH BỞI THẦN KHÍ

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của giờ chầu này, cộng đoàn chúng con xin được quy tụ trước Thánh Nhan uy linh của Chúa. Chúng con tìm đến đây, không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con khao khát. Chúng con tìm đến đây, không phải vì chúng con hiểu biết mọi sự, nhưng vì tâm hồn chúng con còn quá nhiều những khắc khoải, những câu hỏi chưa có lời đáp, giống như ông Nicôđê mô ngày xưa đã tìm đến Chúa trong đêm tối. Đêm của cuộc đời, đêm của những giới hạn, đêm của sự hoài nghi và của những kiến thức nhân loại không đủ để soi rọi vào mầu nhiệm Nước Trời. Chúng con cũng mang theo những "đêm tối" của riêng mình: đêm của tội lỗi, của yếu đuối, của những lo toan trần thế che khuất ánh sáng đức tin, đêm của sự khô khan nguội lạnh trong tâm hồn. Nhưng lạy Chúa, chính trong đêm sâu thẳm ấy, chúng con lại nhận ra Chúa chính là Ánh Sáng thật, là Ngôi Lời vĩnh cửu đã đến thế gian để cứu độ và biến đổi chúng con.

Giờ đây, trước sự hiện diện sống động và yêu thương của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể, chúng con xin dâng lên Chúa trọn vẹn con người chúng con. Xin Chúa thanh tẩy tâm trí chúng con khỏi những vẩn đục của thế gian, để chúng con có thể lắng nghe và suy niệm Lời Chúa một cách sâu sắc. Xin Chúa mở rộng con tim chúng con, để chúng con không chỉ nghe bằng tai, mà còn cảm nhận bằng cả tâm hồn sức mạnh biến đổi của Thần Khí. Giống như ông Nicôđê mô, chúng con đến để gặp gỡ một Vị Thầy, một Đấng được Thiên Chúa sai đến. Nhưng hơn cả một cuộc đối thoại, chúng con khao khát một cuộc biến đổi từ tận sâu thẳm. Chúng con không chỉ muốn biết về Nước Thiên Chúa, mà còn ao ước được "thấy" và được "vào" Nước ấy.

Lạy Chúa Giêsu, xin hãy ở lại với chúng con trong giờ phút linh thiêng này. Xin hãy để sự hiện diện của Chúa sưởi ấm tâm hồn bằng giá của chúng con. Xin hãy để ánh sáng từ Thánh Thể Chúa xuyên thấu những góc

tối trong cuộc đời chúng con. Xin Chúa nói với chúng con, dạy dỗ chúng con, và ban cho chúng con ân sủng để can đảm bước vào hành trình được sinh lại bởi ơn trên, một cuộc tái sinh trong Nước và trong Thần Khí, để chúng con thực sự trở nên con cái của Chúa và xứng đáng hưởng gia nghiệp Nước Trời. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là bánh trường sinh ban sự sống đời đời, Đấng là ánh sáng cứu độ muôn dân! Trong giờ phút này, tâm hồn chúng con lắng đọng trước vẻ đẹp cao cả và tình yêu vô biên của Chúa. Chúng con không biết phải nói gì, không biết phải cầu nguyện sao cho xứng, chỉ biết dâng lên Chúa sự thinh lặng của một con tim đang chiêm ngắm. Con tim này có lúc tràn đầy niềm vui, nhưng cũng có lúc nặng trĩu những nỗi buồn. Con tim này có lúc bùng cháy lửa mến, nhưng cũng có lúc nguội lạnh, thờ ơ. Con tim này có lúc khao khát những điều cao cả, nhưng cũng có lúc bị níu kéo bởi những đam mê trần thế. Lạy Chúa, đó là con người thật của chúng con, yếu đuối và giới hạn, nhưng luôn khao khát tìm về bên Chúa là nguồn mạch bình an và sự sống đích thực. Chúng con nhìn ngắm Chúa nơi tấm bánh nhỏ bé, mong manh, nhưng chúng con tin rằng đó là chính Chúa, bằng xương bằng thịt, đang hiện diện cách sống động giữa chúng con. Sự hiện diện ấy là một lời mời gọi, mời gọi chúng con hãy đến gần hơn, hãy mở lòng ra để được Chúa chạm đến, chữa lành và biến đổi. Lạy Chúa, như Nicôđêmô đã can đảm vượt qua bóng tối của đêm đen và sự sợ hãi dư luận để tìm gặp Chúa, xin cho chúng con cũng có đủ can đảm để vượt qua những rào cản của chính mình: sự lười biếng, sự khô khan, sự nghi ngờ và cả những kiến thức hạn hẹp của con người để đến với Chúa trong đức tin tinh tuyền. Chúng con không muốn chỉ dừng lại ở việc công nhận Chúa là "một vị tôn sư được Thiên Chúa sai đến", mà chúng con muốn tuyên xưng Chúa là Đấng Cứu Độ duy nhất của đời con, là Thiên Chúa thật đã vì yêu mà hạ mình xuống, ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Xin cho giờ cầu nguyện này không chỉ là một nghi thức, nhưng là một cuộc gặp gỡ thân tình, một cuộc đối thoại tâm hồn, nơi Chúa nói và chúng con lắng nghe, nơi chúng con dâng trao và Chúa đón nhận, để rồi khi trở về với cuộc sống thường

ngày, chúng con mang theo trong mình một sức sống mới, một ánh sáng mới, một sự bình an mới mà chỉ riêng mình Chúa mới có thể ban tặng.

LỜI CHÚA (Ga 3, 1-8)

Trong số những người Pha-ri-sêu, có một ông tên là Ni-cô-đê-mô, một thủ lãnh của người Do-thái. Ông đến gặp Đức Giê-su ban đêm. Ông nói với Người: "Thưa Thầy, chúng tôi biết: Thầy là một vị tôn sư được Thiên Chúa sai đến. Quả vậy, chẳng ai làm được những dấu lạ Thầy làm, nếu Thiên Chúa không ở cùng người ấy." Đức Giê-su trả lời: "Thật, tôi bảo thật ông: không ai có thể thấy Nước Thiên Chúa, nếu không được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên." Ông Ni-cô-đê-mô thưa: "Một người đã già rồi, làm sao có thể sinh ra được? Chẳng lẽ người đó có thể trở vào lòng mẹ lần thứ hai để sinh ra sao?" Đức Giê-su đáp: "Thật, tôi bảo thật ông: không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí. Cái bởi xác thịt sinh ra là xác thịt; cái bởi Thần Khí sinh ra là thần khí. Ông đừng ngạc nhiên vì tôi đã nói: các ông cần phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên. Gió muốn thổi đâu thì thổi; ông nghe tiếng gió, nhưng không biết gió từ đâu đến và đi đâu. Ai bởi Thần Khí mà sinh ra thì cũng vậy."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe như một bức tranh tương phản sâu sắc giữa ánh sáng và bóng tối, giữa hiểu biết của con người và mầu nhiệm của Thiên Chúa. Bối cảnh là "ban đêm". Bóng đêm không chỉ là một khoảng khắc trong ngày, mà còn là một biểu tượng cho tình trạng của nhân loại, và đặc biệt là của chính ông Nicôđê-mô. Ông là một thủ lãnh, một người Pha-ri-sêu, một bậc thầy trong dân Israel, một con người nắm vững Lễ Luật và các quy tắc. Về mặt kiến thức tôn giáo, ông là một người ở "ban ngày". Nhưng sâu thẳm trong tâm hồn, ông lại đang ở trong "ban đêm". Đêm của những câu hỏi không lời đáp, đêm của sự khao khát một chân lý vượt xa những gì sách vở và lễ luật có thể mang lại. Ông đại diện cho tất cả chúng ta, những con người dù có địa vị, kiến thức, hay thành công đến đâu, vẫn luôn cảm thấy một khoảng trống, một sự thao thức thiêng liêng mà chỉ một mình Thiên Chúa mới có thể lấp đầy. Ông đến với Chúa Giêsu, mang theo sự thừa nhận trí thức: "Thưa Thầy, chúng tôi biết: Thầy là một vị tôn sư được

Thiên Chúa sai đến". Ông nhìn thấy phép lạ, ông công nhận quyền năng, nhưng tất cả vẫn chỉ là cái nhìn từ bên ngoài. Ông vẫn đang đứng ở ngưỡng cửa của màu nhiệm, chưa thể bước vào bên trong.

Và Chúa Giêsu, Ngài không trả lời trực tiếp vào lời khen của Nicôđêmô. Ngài đi thẳng vào cốt lõi vấn đề, vào điều mà Nicôđêmô thực sự khao khát nhưng chưa dám gọi tên. Ngài vén lên một bức màn màu nhiệm: "Thật, tôi bảo thật ông: không ai có thể thấy Nước Thiên Chúa, nếu không được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên." Đây là một cú sốc đối với tư duy của Nicôđêmô. Ông, một con người uyên bác, lại bị đặt trước một khái niệm hoàn toàn xa lạ: "sinh ra một lần nữa". Toàn bộ hệ thống tư duy logic của ông bị đảo lộn. Ông chỉ có thể hiểu theo nghĩa đen, theo kinh nghiệm của xác thịt: "Một người đã già rồi, làm sao có thể sinh ra được? Chẳng lẽ người đó có thể trở vào lòng mẹ lần thứ hai?". Câu hỏi của ông cho thấy vực thẳm ngăn cách giữa lối suy nghĩ của con người và mạc khải của Thiên Chúa. Con người luôn tìm cách đóng khung Thiên Chúa vào trong những khái niệm quen thuộc, những quy luật vật lý, những giới hạn của không gian và thời gian. Chúng ta cũng thường giống như Nicôđêmô, chúng ta muốn hiểu Chúa, muốn nắm bắt các màu nhiệm đức tin bằng lý trí của mình. Chúng ta muốn có một công thức rõ ràng, một con đường hai cộng hai bằng bốn để vào Nước Trời. Nhưng Thiên Chúa thì vượt xa tất cả những điều đó. Ngài không mời gọi chúng ta hiểu một công thức, mà là bước vào một cuộc biến đổi.

Chúa Giêsu kiên nhẫn giải thích: "Không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí." Đây chính là chìa khóa để mở cánh cửa màu nhiệm. Cuộc tái sinh mà Chúa nói đến không phải là một sự kiện thể lý, mà là một cuộc sáng tạo mới về mặt tâm linh. Nó được thực hiện bởi hai yếu tố: "nước" và "Thần Khí". "Nước" gọi cho chúng ta về Bí tích Rửa Tội. Đó là dòng nước thanh tẩy, chìm chết con người cũ, con người của tội lỗi, của xác thịt, con người nô lệ cho những quy luật của thế gian. Khi chúng ta được chìm trong nước thanh tẩy, là chúng ta cùng chết với Đức Kitô, để rồi khi trỗi lên, chúng ta cùng được sống lại với Người trong một đời sống mới. Đó là một sự đoạn tuyệt dứt khoát với quá khứ tội lỗi, một sự khởi đầu lại hoàn toàn trong ân sủng. Nhưng nước tự nó không đủ. Nước cần đến

"Thần Khí". Thần Khí, Ruah trong tiếng Do Thái, Pneuma trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là hơi thở, là gió, là sức sống. Thần Khí chính là sức sống của Thiên Chúa, là nguyên lý hoạt động của Ngài. Nếu nước là hành động thanh tẩy, thì Thần Khí là hành động ban sự sống. Thần Khí thổi vào tâm hồn chúng ta một sự sống mới, sự sống của chính Thiên Chúa, làm cho chúng ta từ thân phận tội nhân trở thành con cái Thiên Chúa.

Chúa Giêsu dùng một hình ảnh tuyệt vời để diễn tả về hoạt động của Thần Khí: "Gió muốn thổi đâu thì thổi; ông nghe tiếng gió, nhưng không biết gió từ đâu đến và đi đâu." Hoạt động của Thần Khí không thể bị kiểm soát, không thể bị đóng khung bởi những quy luật của con người. Chúng ta không thể ra lệnh cho gió phải thổi theo hướng nào, với sức mạnh bao nhiêu. Chúng ta chỉ có thể cảm nhận được sự hiện diện và sức mạnh của nó. Đời sống tâm linh cũng vậy. Đó không phải là một chương trình được lập trình sẵn mà chúng ta chỉ việc tuân theo. Đó là một cuộc phiêu lưu, một hành trình để cho Thần Khí của Chúa dẫn dắt. Đôi khi, Ngài sẽ thổi nhẹ nhàng như làn gió mát, mang đến cho ta sự bình an, ủi an. Đôi khi, Ngài sẽ thổi mạnh như cơn cuồng phong, làm bật gốc những cây cỏ thụ kiêu ngạo trong lòng ta, phá tan những thành trì tội lỗi mà ta đã xây dựng. Chúng ta không biết Thần Khí sẽ dẫn ta đi đâu, nhưng chúng ta được mời gọi hãy tin tưởng và giương cánh buồm đức tin của mình lên để cho ngọn gió Thần Khí đưa đẩy. Sống trong Thần Khí là sống trong sự tự do của con cái Chúa, không còn bị trói buộc bởi Lễ Luật một cách máy móc, nhưng hành động vì tình yêu, một tình yêu được chính Thần Khí đổ vào lòng ta.

"Cái bởi xác thịt sinh ra là xác thịt; cái bởi Thần Khí sinh ra là thần khí." Chúa Giêsu đã vạch ra một ranh giới rõ ràng. Sống theo xác thịt là sống theo những ham muốn tự nhiên của con người: ích kỷ, ghen tỵ, hưởng thụ, tìm kiếm danh vọng, quyền lực. Đó là một cuộc sống hướng về bản thân, lấy cái tôi làm trung tâm và cuối cùng sẽ dẫn đến sự chết. Còn sống theo Thần Khí là sống một cuộc đời hướng thượng, lấy Thiên Chúa làm trung tâm. Đó là một cuộc sống trở sinh hoa trái của Thần Khí: "bác ái, hoan lạc, bình an, nhẫn nhục, nhân hậu, từ tâm, trung tín, hiền hòa, tiết độ" (Gl 5, 22-23). Cuộc tái sinh mà Chúa Giêsu nói đến chính là cuộc chuyển đổi căn bản này: từ bỏ lối sống của xác thịt để mặc lấy lối sống của Thần Khí. Đây không phải là

một sự kiện xảy ra một lần rồi thôi trong ngày chúng ta chịu phép Rửa Tội, mà là một tiến trình kéo dài suốt cả cuộc đời. Mỗi ngày, chúng ta đều đứng trước sự lựa chọn: sống theo xác thịt hay sống theo Thần Khí? Mỗi ngày, chúng ta cần phải được "sinh lại" trong Thần Khí, bằng việc cầu nguyện, lắng nghe Lời Chúa, lãnh nhận các Bí tích, và thực thi bác ái.

Và lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chúng con chiêm ngắm Chúa đây, chúng con nhận ra rằng chính Chúa là nguồn mạch của cuộc tái sinh này. Chúa là "nước hằng sống" tuôn chảy từ cạnh sườn bị đâm thấu trên thập giá. Chúa là Đấng, khi được giương cao, đã kéo mọi người lên và ban Thần Khí cho thế gian. Mỗi lần chúng con rước lễ, là chúng con được kết hợp với sự sống thần linh của Chúa, được nuôi dưỡng bằng chính Thịt Máu Chúa để có sức mạnh sống đời sống mới. Giờ chầu này là một cơ hội quý giá để chúng con được chìm mình trong đại dương tình yêu của Chúa, để cho Thần Khí Chúa thanh tẩy, chữa lành và đổi mới chúng con. Xin cho chúng con can đảm bước ra khỏi "đêm tối" của sự tự mãn, của những kiến thức hạn hẹp, của sự sợ hãi, để bước vào ánh sáng của mầu nhiệm đức tin. Xin cho chúng con không còn ngạc nhiên hay bối rối trước lời mời gọi "sinh lại bởi ơn trên", nhưng vui mừng đón nhận và cộng tác với ơn Chúa mỗi ngày. Xin cho ngọn gió Thần Khí thổi bay đi những bụi bặm của trần gian còn bám víu trong tâm hồn chúng con, và làm bùng lên ngọn lửa yêu mến, để chúng con trở thành những chứng nhân sống động cho Nước Trời ngay giữa lòng thế giới hôm nay.

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:

Chúng con cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh. Như Chúa đã kiên nhẫn giải thích mầu nhiệm Nước Trời cho Nicôđêmo, xin cho các vị mục tử luôn tràn đầy Thần Khí khôn ngoan và lòng nhân hậu, để các ngài không ngừng dẫn dắt đoàn chiên Chúa bước vào cuộc sống mới, giúp mọi người khám phá ra niềm vui được "sinh lại bởi nước và Thần Khí", và can đảm sống tự do như những người con đích thực của Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho những người đang đi tìm kiếm chân lý, đặc biệt là các nhà khoa học, các triết gia, và những người thuộc các tôn giáo bạn. Giống như Nicôđêmô, họ là những người thành tâm thiện chí nhưng có thể còn bị giới hạn bởi lý trí và kiến thức nhân loại. Xin Chúa cho họ một trái tim rộng mở để nhận ra sự hiện diện của Chúa qua những "dấu lạ" trong cuộc sống, và xin cho ngọn gió Thần Khí nhẹ nhàng lay động tâm hồn họ, giúp họ vượt qua những rào cản trí tuệ để gặp gỡ Chúa là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống.

Chúng con cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Chúng con thú nhận rằng nhiều khi chúng con vẫn còn sống như "xác thối", dễ dàng chiều theo tính ích kỷ, sự kiêu ngạo và những đam mê thấp hèn. Xin Chúa tha thứ và ban cho chúng con một lòng khao khát mãnh liệt được "sinh lại" mỗi ngày trong Thần Khí. Xin giúp chúng con chết đi cho con người cũ, và để cho Thần Khí Chúa tự do hoạt động, biến đổi chúng con nên những con người mới, sống bác ái, hiền hòa và đầy tràn bình an của Chúa.

Chúng con cầu nguyện cho thế giới đang chìm trong bóng tối của chiến tranh, hận thù, bất công và chia rẽ. Xin Chúa cho "ngọn gió Thần Khí" quyền năng thổi đến khắp nơi trên địa cầu, xua tan đi bóng đêm của sự dữ, chữa lành những vết thương của nhân loại. Xin Thần Khí Chúa canh tân bộ mặt trái đất, và quy tụ mọi dân tộc vào trong Nước Tình Yêu của Chúa, nơi mọi người nhận biết nhau là anh chị em và cùng nhau sống trong hòa bình, công lý.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu linh thiêng 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 lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm Tình Yêu của Chúa. Cảm tạ Chúa đã không chê chúng con yếu đuối, nhưng đã kiên nhẫn dạy dỗ chúng con về mầu nhiệm được sinh lại bởi ơn trên.

Chúng con ra về, nhưng tâm hồn chúng con xin được ở lại mãi trong Thánh Tâm Chúa. Xin cho sự hiện diện của Chúa tiếp tục đồng hành và thánh hóa mỗi giây phút trong cuộc sống của chúng con. Xin cho Lời Chúa mà chúng con đã suy niệm trở thành ánh sáng chỉ lối, thành sức mạnh nâng đỡ, và thành nguồn động lực thúc đẩy chúng con sống một đời sống mới trong Thần Khí.

Xin giúp chúng con can đảm bước ra khỏi những "đêm tối" của cuộc đời mình, không còn sợ hãi hay do dự, nhưng tin tưởng phó thác vào quyền năng và sự dẫn dắt của Chúa Thánh Thần. Xin biến đổi chúng con thành những khí cụ bình an và tình yêu của Chúa, để qua cuộc sống của chúng con, nhiều người khác cũng được nhận biết và yêu mến Chúa, và cùng nhau bước vào Nước Thiên Chúa.

Giờ đây, trước khi lãnh nhận phép lành Thánh Thể, chúng con xin cùng với toàn thể Hội Thánh và các thiên thần, các thánh trên trời, dâng lên Chúa lời tôn vinh chúc tụng:

Lạy Thiên Chúa toàn năng, Chúa đã để lại cho chúng con bí tích Mình và Máu Thánh Chúa, để chúng con đời đời tưởng nhớ cuộc khổ nạn và phục sinh của Chúa. Xin cho chúng con biết một lòng sùng kính mến yêu bí tích kỳ diệu này, để luôn được nghiệm thấy ơn cứu chuộc của Chúa. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

Thứ Ba, ngày 14 tháng 4

Tin Mừng: Ga 3, 7b-15

ĐỂ AI TIN VÀO NGƯỜI THÌ ĐƯỢC SỰ SỐNG ĐỜI ĐỜI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự tĩnh lặng và trang nghiêm của giờ phút này, chúng con, những người con yếu đuối của Chúa, cùng nhau quy tụ trước Thánh Nhan uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Chúng con đến đây không bởi công trạng của riêng mình, nhưng bởi lời mời gọi đầy lòng thương xót của Chúa. Chúa vẫn luôn ở đó, hiện diện cách khiêm nhường trong tấm bánh bé nhỏ, để chờ đợi chúng con, để lắng nghe chúng con và để ban muôn ơn lành cho chúng con. Giữa những ồn ào, vội vã của cuộc sống, giữa những lo toan, tính toán của phận người, Chúa đã dành cho chúng con một khoảng không gian thánh thiêng, một thời khắc bình an để được ở lại bên Chúa, để được Chúa yêu thương và chữa lành.

Giờ đây, cộng đoàn chúng con xin dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn, trí khôn và cuộc sống của mỗi người. Xin dâng lên Chúa những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những hy vọng và cả những thất vọng của chúng con. Chúng con xin đặt mình hoàn toàn trong sự hiện diện của Chúa, để ánh sáng từ Thánh Nhan Chúa chiếu soi vào những góc khuất tăm tối trong tâm hồn chúng con, để hơi ấm tình yêu của Chúa sưởi ấm những trái tim đang nguội lạnh vì gánh nặng cuộc đời. Chúng con tin rằng, mỗi giây phút ở bên Chúa là một hồng ân vô giá, là cơ hội để chúng con được thanh tẩy, được biến đổi và được trở nên giống Chúa hơn.

Trong giờ chầu hôm nay, Lời Chúa qua Tin Mừng Thánh Gioan mời gọi chúng con suy ngẫm về một mầu nhiệm cao cả: “phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên”. Đó là một cuộc tái sinh trong Thánh Thần, một cuộc biến đổi sâu xa từ bên trong mà chỉ có quyền năng của Chúa mới có thể thực hiện được. Như Nicôđêmo xưa, chúng con cũng thường bối rối và hoài nghi trước những mầu nhiệm của đức tin. Chúng con thường cố gắng dùng lý trí giới hạn của con người để đo lường sự vô biên của Thiên Chúa. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Gió muốn thổi đâu thì thổi, hãy đến và hoạt động

trong tâm hồn mỗi người chúng con. Xin Ngài thổi đi những bụi bặm của nghi ngờ, của tự mãn và của tội lỗi. Xin Ngài thắp lên trong chúng con ngọn lửa của đức tin, đức cậy và đức mến, để chúng con có thể cảm nhận được sự hiện diện sống động của Chúa và hiểu được những điều cao siêu mà Chúa muốn tỏ bày cho chúng con.

Chúng con xin hiệp với Mẹ Maria, người nữ tỳ khiêm hạ luôn sống trong sự thanh lặng và kết hợp mật thiết với Chúa. Xin Mẹ dạy chúng con biết lắng nghe và suy niệm Lời Chúa trong lòng. Xin Mẹ đồng hành với chúng con trong giờ thánh này, giúp chúng con mở rộng tâm hồn để đón nhận trọn vẹn tình yêu và ân sủng của Chúa Giêsu Thánh Thể, Con của Mẹ và là Đấng Cứu Độ của chúng con. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là sự hiện diện hữu hình của Thiên Chúa vô hình, là tình yêu cứu độ đã trở nên tấm bánh cho chúng con được sống. Giờ đây, trong thanh lặng thánh, chúng con phủ phục tôn thờ trước Thánh Nhan Chúa. Chúng con chẳng có gì xứng đáng để dâng lên Chúa, ngoài tấm lòng đơn sơ, trái tim khao khát và một tâm hồn đang cần được Chúa lấp đầy. Chúa ơi, Chúa nhìn thấu suốt cõi lòng chúng con. Chúa biết rõ chúng con hơn chính chúng con biết mình. Chúa thấy cả những vết thương còn đang rỉ máu, những gánh nặng đang đè trên vai, những nỗi sợ hãi âm thầm gặm nhấm và cả những niềm vui bé nhỏ mà chúng con muốn chia sẻ cùng Chúa. Chúng con đến đây, trước sự hiện diện đầy quyền năng và dịu dàng của Chúa, để được nghỉ ngơi, để được vỗ về và để được tìm lại nguồn sức mạnh cho cuộc hành trình dương thế.

Lạy Chúa Giêsu, khi suy ngẫm về cuộc đối thoại giữa Chúa và Nicôđêmô, chúng con nhận ra hình ảnh của chính mình. Chúng con cũng là những Nicôđêmô của thời đại, có thể chúng con hiểu biết nhiều điều về giáo lý, về luật lệ, nhưng lại loay hoay, bối rối trước lời mời gọi “sinh lại bởi ơn trên”. Chúng con thường tự hỏi “làm sao có thể được?”. Làm sao con có thể thay đổi được tính kiêu ngạo đã ăn sâu? Làm sao con có thể tha thứ cho người đã làm con tổn thương sâu sắc? Làm sao con có thể tin tưởng và phó thác trọn vẹn khi cuộc đời đầy rẫy những bất công và đau khổ? Chúa ơi, lý

trí con người chúng con thật yếu đuối và giới hạn. Chúng con 常常 cố gắng xây dựng đời sống đức tin bằng sức riêng của mình, để rồi thất bại và nản lòng. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng con xin khiêm tốn thú nhận sự bất lực của mình. Chúng con xin mở toang cõi lòng để Chúa Thánh Thần, như làn gió mát, được tự do thổi vào và làm một cuộc đổi mới vĩ đại. Xin Ngài tái sinh chúng con trong sự thật và tình yêu của Chúa, để chúng con không còn sống cho chính mình nữa, nhưng sống cho Chúa và cho tha nhân.

Lạy Chúa, Chúa đã nói: “Như ông Môsê đã giương cao con rắn trong sa mạc, Con Người cũng sẽ phải được giương cao như vậy”. Nhìn lên Thánh Thể trên bàn thờ, chúng con chiêm ngắm chính Chúa, Đấng đã bị giương cao trên thập giá vì yêu thương chúng con. Tấm bánh này là bảo chứng tình yêu tốt cùng, là dấu chỉ của một Thiên Chúa đã tự hạ mình xuống, đã mang lấy thân phận con người, đã chịu đau khổ và cái chết để cho chúng con được sống. Mỗi khi chúng con cảm thấy tuyệt vọng vì nọc độc của tội lỗi, của sự dữ, xin cho chúng con biết ngược nhìn lên Thánh Thể Chúa, ngược nhìn lên Thập giá Chúa với tất cả niềm tin và hy vọng. Chúng con tin rằng, ai tin vào Chúa, ai nhìn lên Chúa với lòng thành, người đó sẽ được chữa lành, sẽ được cứu độ và được hưởng sự sống đời đời. Xin cho giờ chầu này trở thành một liều thuốc thiêng liêng cho linh hồn chúng con, giúp chúng con can đảm bước đi trên con đường đức tin, dù có phải đối mặt với bao thử thách và nghịch cảnh. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 3, 7b-15)

Khi ấy, Đức Giê-su nói với ông Ni-cô-đê-mô rằng: “Ông đừng ngạc nhiên, vì tôi đã nói: các ông cần phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên. Gió muốn thổi đâu thì thổi; ông nghe tiếng gió, nhưng không biết gió từ đâu đến và thổi đi đâu. Ai bởi Thần Khí mà sinh ra thì cũng vậy.”

Ông Ni-cô-đê-mô thưa lại: “Làm sao những chuyện ấy có thể xảy ra được?” Đức Giê-su đáp: “Ông là bậc thầy trong dân Ít-ra-en, mà lại không biết những chuyện ấy? Thật, tôi bảo thật ông: chúng tôi nói những điều chúng tôi biết, chúng tôi làm chứng về những điều chúng tôi đã thấy, nhưng các ông không nhận lời chứng của chúng tôi. Nếu tôi nói với các ông về những chuyện dưới đất, mà các ông còn không tin, thì huống chi tôi nói với

các ông về những chuyện trên trời, làm sao các ông tin được? Không ai đã lên trời, ngoại trừ Con Người, Đấng từ trời xuống.

Như ông Mô-sê đã giương cao con rắn trong sa mạc, Con Người cũng sẽ phải được giương cao như vậy, để ai tin vào Người thì được sự sống đời đời.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe là một cuộc đối thoại sâu thẳm giữa ánh sáng và bóng tối, giữa đức tin và lý trí, giữa trời và đất. Cuộc gặp gỡ giữa Chúa và ông Nicôđêmo, một thủ lãnh người Phariseu, một bậc thầy của dân Israel, diễn ra trong đêm tối. Bóng đêm ấy không chỉ là bóng đêm của vũ trụ, mà còn là bóng đêm của tâm trí con người, một tâm trí dù uyên bác nhưng vẫn còn loay hoay, mò mẫm trước màu nhiệm Nước Trời. Nicôđêmo đến tìm Chúa, ông công nhận Chúa là Thầy, là Đấng từ Thiên Chúa mà đến, nhưng trái tim và lý trí của ông vẫn bị giam cầm trong những quan niệm trần thế. Và Chúa, bằng tất cả sự kiên nhẫn và uy quyền của một Vị Thầy đến từ trời, đã mở ra cho ông và cho mỗi chúng con một chân trời hoàn toàn mới, một con đường duy nhất dẫn đến sự sống: “phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên”. Lời khẳng định này không phải là một lựa chọn, mà là một điều kiện tất yếu, một cánh cửa bắt buộc phải bước qua nếu muốn vào Nước Thiên Chúa. Đây không phải là một sự sửa đổi, một sự cải thiện bản thân, mà là một cuộc tái tạo triệt để, một sự chết đi cho con người cũ để một con người mới, con người của Thần Khí, được sinh ra.

Chúa dùng một hình ảnh thật đẹp và cũng thật bí ẩn để diễn tả về cuộc tái sinh này: hình ảnh của gió. “Gió muốn thổi đâu thì thổi; ông nghe tiếng gió, nhưng không biết gió từ đâu đến và thổi đi đâu. Ai bởi Thần Khí mà sinh ra thì cũng vậy.” Chúa Thánh Thần chính là ngọn gió quyền năng và tự do của Thiên Chúa. Chúng ta không thể nhìn thấy Ngài bằng mắt thường, không thể nắm bắt, không thể điều khiển hay lập trình hoạt động của Ngài theo ý muốn của chúng ta. Giống như Nicôđêmo, chúng ta thường muốn mọi thứ phải rõ ràng, phải nằm trong tầm kiểm soát của lý trí. Chúng ta muốn một đức tin có công thức, một con đường nên thánh có bản đồ chỉ

tiết. Nhưng Chúa lại mời gọi chúng ta bước vào một cuộc phiêu lưu với Thần Khí, Đấng hoạt động một cách tinh lặng, bất ngờ và đầy sáng tạo. Chúng ta có thể không thấy Ngài, nhưng chúng ta có thể nghe “tiếng” của Ngài, có thể cảm nhận được “hiệu quả” của Ngài. Đó là sự bình an sâu thẳm trong tâm hồn sau khi lãnh nhận bí tích hòa giải. Đó là sức mạnh phi thường giúp ta tha thứ cho người làm ta tổn thương. Đó là lòng can đảm để nói không với cám dỗ. Đó là niềm vui thánh thiện khi ta quảng đại cho đi. Đó là sự biến đổi từ một trái tim chai đá, ích kỷ trở nên một trái tim biết rung động, biết yêu thương. Tất cả những điều đó chính là “tiếng gió” của Chúa Thánh Thần đang thổi trong cuộc đời chúng ta, minh chứng cho một cuộc sống mới đang được hình thành. Ở lại bên Thánh Thể Chúa giờ đây, chúng con xin mở rộng cánh buồm tâm hồn, để ngọn gió Thần Khí được tự do thổi vào, đưa con thuyền cuộc đời chúng con đi đến những bến bờ mà Chúa mong muốn, dù chúng con không biết trước được hải trình.

Trước sự bối rối của Nicôđêmo, “Làm sao những chuyện ấy có thể xảy ra được?”, Chúa đã đưa cuộc đối thoại lên một tầm mức cao hơn. Chúa chỉ ra sự khác biệt căn bản giữa “những chuyện dưới đất” và “những chuyện trên trời”. Những chuyện dưới đất là những gì con người có thể cảm nghiệm, có thể dùng lý trí để phân tích. Nhưng những chuyện trên trời, như màu nhiệm tái sinh bởi Thần Khí, màu nhiệm Nước Trời, thì vượt xa khả năng của trí tuệ nhân loại. Để hiểu được những điều đó, cần có một sự bảo chứng, một lời chứng đáng tin cậy. Và Chúa đã khẳng định: “Không ai đã lên trời, ngoại trừ Con Người, Đấng từ trời xuống.” Chỉ một mình Chúa Giêsu, vì Ngài là Thiên Chúa làm người, là Ngôi Lời từ cung lòng Chúa Cha, mới có thẩm quyền để nói về những thực tại thiên quốc. Ngài không nói những điều Ngài phỏng đoán, nhưng “nói những điều chúng tôi biết, làm chứng về những điều chúng tôi đã thấy”. Đức tin của chúng ta không được xây dựng trên những lý thuyết mơ hồ, nhưng trên Lời của một nhân chứng tuyệt đối đáng tin: chính là Đức Giêsu Kitô. Khi chúng ta chiêm ngắm Thánh Thể, chúng ta không chỉ đang chiêm ngắm một biểu tượng, nhưng đang diện đối diện với chính Nhân Chứng ấy. Chính Chúa, Đấng từ trời xuống, đang hiện diện nơi đây, trong tấm bánh đơn sơ này, để tiếp tục mạc khải cho chúng ta về những màu nhiệm của Cha, để kéo chúng ta ra khỏi những suy tư hạn hẹp của

“những chuyện dưới đất” và nâng tâm hồn chúng ta lên “những chuyện trên trời”.

Và rồi, Chúa đã vén mở bức màn che phủ màu nhiệm cao cả nhất, con đường dẫn đến sự sống đời đời. Ngài dùng một biến cố trong Cựu Ước để loan báo trước về cuộc khổ nạn của chính mình: “Như ông Môsê đã giương cao con rắn trong sa mạc, Con Người cũng sẽ phải được giương cao như vậy”. Trong hành trình về Đất Hứa, dân Israel đã kêu trách Chúa, và họ bị rắn độc cắn chết. Khi họ ăn năn, Thiên Chúa đã truyền cho ông Môsê đúc một con rắn đồng và treo lên một cây cột; ai bị rắn cắn mà nhìn lên con rắn đồng đó thì được cứu sống. Đó là một hành động đòi hỏi đức tin. Con rắn là biểu tượng của sự dữ, của tội lỗi đã mang đến cái chết, nhưng khi được giương cao theo lệnh của Thiên Chúa, nó lại trở thành phương thế mang lại sự sống. Cũng vậy, Chúa Giêsu, Đấng vô tội, đã gánh lấy mọi tội lỗi của nhân loại trên mình. Ngài đã để cho mình bị “giương cao” trên cây thập giá, một biểu tượng của sự ô nhục, đau khổ và cái chết. Nhưng chính từ trên cây thập giá đó, một nguồn sống mới đã vọt trào. Thập giá, từ một khí cụ của sự chết, đã trở thành ngai tòa của tình yêu, thành cây sự sống mang lại ơn cứu độ cho toàn thể nhân loại.

Hành động “giương cao” không chỉ nói về sự kiện Chúa bị đóng đinh, mà còn là một cuộc tôn vinh. Chính trong lúc Chúa Giêsu bị treo lên, trần trụi và đau đớn nhất, lại là lúc Ngài tỏ lộ vinh quang của Thiên Chúa một cách rạng ngời nhất. Đó là vinh quang của một tình yêu tự hiến đến cùng, một tình yêu chiến thắng hận thù, tội lỗi và sự chết. Và mục đích của việc giương cao này là: “để ai tin vào Người thì được sự sống đời đời.” Sự sống đời đời không phải là một phần thưởng ở tương lai xa xôi, mà bắt đầu ngay từ giây phút này, khi chúng ta đặt trọn niềm tin vào Đức Giêsu Kitô chịu đóng đinh và phục sinh. Tin vào Người có nghĩa là chấp nhận rằng ơn cứu độ không đến từ sức riêng của chúng ta, nhưng là một quà tặng nhưng không đến từ lòng thương xót của Thiên Chúa. Tin vào Người là để cho ánh mắt của chúng ta luôn hướng về Thánh giá Chúa, đặc biệt là trong những lúc chúng ta bị “rắn độc” của cám dỗ, của thất vọng, của đau khổ cắn xé. Nhìn lên Thánh giá không phải để thấy sự thất bại, nhưng để thấy một tình yêu mãnh liệt đang dang tay ôm lấy chúng ta. Chiêm ngắm Thánh Thể, chúng con đang

chiêm ngắm chính Chúa Giêsu đã bị giương cao, nay đang hiện diện cách màu nhiệm. Nơi Thánh Thể, cuộc khổ nạn và sự phục sinh của Chúa được tái diễn, trở nên sống động và ban ơn cho chúng con. Mỗi lần chúng con rước lễ là mỗi lần chúng con được đón nhận chính Máu Thịt của Đấng đã bị giương cao, để chúng con được thanh tẩy, được nuôi dưỡng và được thông phần vào sự sống vĩnh cửu của Ngài.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Đức Giêsu Kitô đã được giương cao trên thập giá để tất cả những ai tin vào Người đều được sống đời đời. Trong niềm tin tưởng vào tình yêu cứu độ của Chúa đang hiện diện giữa chúng ta, chúng ta hãy cùng tha thiết dâng lời nguyện xin:

"Ai bởi Thần Khí mà sinh ra thì cũng vậy." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Hội Thánh. Xin Chúa Thánh Thần, như ngọn gió linh thiêng, không ngừng thổi đến để canh tân đời sống đức tin của mỗi thành phần dân Chúa, giúp mọi Kitô hữu can đảm chết đi cho con người cũ tội lỗi, và được tái sinh trong một đời sống mới đầy hoa trái của tình yêu, sự thật và công chính. Chúng con cầu xin Chúa.

"Làm sao những chuyện ấy có thể xảy ra được?" Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho những người đang đi tìm kiếm chân lý, đặc biệt là những nhà khoa học, những trí thức, và những ai đang gặp khó khăn, hoài nghi trong đời sống đức tin. Xin Chúa ban cho họ ơn khiêm tốn như của trẻ thơ, để họ không chỉ cậy dựa vào lý trí giới hạn của con người, mà biết mở lòng ra trước những màu nhiệm cao siêu của Thiên Chúa và tìm thấy câu trả lời cho những khắc khoải của đời mình nơi Đức Giêsu Kitô. Chúng con cầu xin Chúa.

"Như ông Môsê đã giương cao con rắn trong sa mạc, Con Người cũng sẽ phải được giương cao như vậy." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho những người đang đau khổ về thể xác cũng như tinh thần: những bệnh nhân, những người đang bị nọc độc của tội lỗi và các đam mê xấu xa hành hạ, những người đang sống trong tuyệt vọng. Xin cho họ biết ngược nhìn lên

Thánh giá Chúa Giêsu với tất cả lòng tin yêu phó thác, để tìm được nguồn an ủi, ơn chữa lành, sức mạnh tha thứ và niềm hy vọng vào sự sống vĩnh cửu. Chúng con cầu xin Chúa.

"Để ai tin vào Người thì được sự sống đời đời." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho mỗi người trong cộng đoàn chúng ta đang hiện diện trước Thánh Thể Chúa. Xin cho ánh mắt đức tin của chúng con luôn hướng về Chúa, Đấng đã bị giương cao vì yêu. Xin cho chúng con trở nên những chứng nhân sống động cho tình yêu cứu độ của Chúa giữa lòng thế giới, biết can đảm vác thập giá mình theo Chúa mỗi ngày, và loan truyền niềm hy vọng về sự sống đời đời cho mọi người chúng con gặp gỡ. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa rằng ai tin vào Chúa sẽ không phải thất vọng bao giờ. Xin nhậm lời chúng con tha thiết cầu nguyện, và ban cho chúng con luôn biết sống xứng đáng với ơn tái sinh mà Chúa đã thương ban. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh thiêng đã dần khép lại. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân từ tận đáy lòng. Cảm tạ Chúa đã thương mời gọi chúng con đến và ở lại bên Chúa, trong sự hiện diện đầy yêu thương và bình an của Ngài. Cảm tạ Chúa vì Lời Hằng Sống của Chúa đã một lần nữa được gieo vào tâm hồn chúng con, mở ra cho chúng con thấy con đường của sự thật và sự sống. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được chiêm ngắm tình yêu tự hiến của Chúa qua hình ảnh Đấng bị giương cao trên thập giá, một tình yêu mạnh hơn tội lỗi và sự chết.

Qua giờ cầu nguyện này, chúng con đã được nghe lại lời mời gọi khẩn thiết: “phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên”. Chúng con nhận ra rằng, nếu không có ơn Chúa, không có tác động của Chúa Thánh Thần, mọi nỗ lực của chúng con chỉ là vô ích. Chúng con xin phó dâng cuộc đời chúng con cho Chúa. Xin Chúa hãy làm chủ, hãy biến đổi chúng con. Xin Thần Khí Chúa hãy thổi vào tâm hồn chúng con, phá tan đi những thành trì của sự ích kỷ, kiêu ngạo, và xây dựng trong chúng con một con người mới, một trái tim

mới biết yêu Chúa trên hết mọi sự và yêu thương anh chị em như chính mình.

Khi trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận và trách nhiệm, xin cho chúng con không quên mang theo ánh sáng và hơi ấm mà chúng con đã nhận được từ Thánh Nhan Chúa. Xin cho chúng con biết can đảm nhìn lên Thánh giá Chúa mỗi khi gặp thử thách, biết tìm đến Chúa trong Bí tích Thánh Thể mỗi khi tâm hồn mỗi mệt, và biết tin tưởng rằng Chúa luôn đồng hành và nâng đỡ chúng con. Xin biến mỗi người chúng con thành những chứng nhân cho niềm hy vọng, để qua cuộc sống của chúng con, nhiều người khác cũng được biết đến tình yêu cứu độ của Chúa và khao khát được hưởng sự sống đời đời mà Chúa đã hứa ban.

Chúng con xin dâng giờ chầu này, cùng với mọi tâm tình và quyết tâm của chúng con, trong tay Mẹ Maria, Mẹ của Lòng Thương Xót. Xin Mẹ gìn giữ chúng con luôn trung thành với Chúa Giêsu, Con của Mẹ, cho đến ngày chúng con được cùng Mẹ và các thánh chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa vinh hiển trên Nước Trời. Amen.

Thứ Tư, ngày 15 tháng 4

Tin Mừng: Ga 3, 16-21

THIÊN CHÚA YÊU THẾ GIAN ĐẾN NỖI ĐÃ BAN CON MỘT

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong ánh nền lung linh và bầu khí thinh lặng của giờ chầu này, chúng con cùng nhau quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương và mầu nhiệm của Chúa. Chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút lao động, học tập và những lo toan của cuộc sống thường ngày. Chúng con mang theo cả những niềm vui, nỗi buồn, những thành công và cả những thất bại. Nhưng trên hết, chúng con mang theo một con tim khao khát được ở lại trong tình yêu của Chúa, được nghỉ ngơi trong sự bình an mà chỉ một mình Chúa mới có thể ban tặng.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin dâng lên tất cả con người chúng con: trí óc, con tim, thân xác và linh hồn. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con khỏi mọi bụi bẩn của thế gian, gột rửa chúng con khỏi những yếu đuối và tội lỗi. Xin cho trí óc chúng con được ơn soi sáng để hiểu biết sâu xa hơn về tình yêu mà Chúa đã dành cho nhân loại, một tình yêu vô biên được thể hiện trọn vẹn qua chính hy tế của Chúa trên thập giá và sự hiện diện khiêm hạ nơi tấm bánh Thánh này. Xin cho con tim chúng con được sưởi ấm bởi lửa mến nồng nàn, để chúng con biết đáp trả tình yêu của Chúa không chỉ bằng lời nói suông, mà bằng chính cuộc sống chứng tá mỗi ngày.

Chúng con nhận ra rằng, giữa thế giới đầy biến động và ồn ào này, thật khó để lắng nghe được tiếng Chúa. Những cám dỗ vật chất, những đam mê trần tục, và cả những nỗi sợ hãi vô hình cứ mãi kéo ghì chúng con xa rời Chúa. Vì vậy, giờ chầu này là một hồng ân quý giá, là một khoảng lặng cần thiết để chúng con dừng lại, để tâm hồn được lắng đọng và để đôi tai thiêng liêng của chúng con được mở ra, lắng nghe Lời Chúa và cảm nhận sự hiện diện của Ngài. Chúng con tin rằng, mỗi giây phút ở bên Thánh Thể Chúa là một cơ hội để chúng con được biến đổi, được chữa lành và được thêm sức mạnh.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng giờ chiều này để cầu nguyện cho tất cả mọi người trên thế giới. Xin cho những ai đang sống trong tăm tối của tội lỗi và sự dữ nhận ra ánh sáng tình thương của Chúa. Xin cho những người đang đau khổ về thể xác cũng như tinh thần tìm thấy được niềm an ủi và sức mạnh nơi Chúa. Xin cho các gia đình được hiệp nhất trong tình yêu thương, và xin cho các bạn trẻ biết can đảm bước đi trên con đường mà Chúa đã mời gọi. Đặc biệt, chúng con xin dâng lên Chúa những ý nguyện riêng tư trong lòng mỗi người chúng con. Chúa biết rõ từng nỗi niềm, từng ước mong của chúng con. Xin Chúa lắng nghe và nhận lời chúng con cầu xin, nếu điều đó đẹp ý Chúa.

Trong giờ phút linh thiêng này, xin Mẹ Maria, người Nữ Tỳ khiêm hạ và là mẫu gương tuyệt vời của việc lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, cùng đồng hành và cầu bầu cho chúng con. Xin Mẹ dạy chúng con biết cách mở lòng ra với Chúa một cách trọn vẹn, biết yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể bằng cả trái tim và cuộc đời của Mẹ. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng đang hiện diện cách khiêm nhường mà uy linh trước mắt chúng con, con thờ lạy Chúa, con tin kính Chúa, con yêu mến Chúa. Trong giây phút này, con không biết nói gì hơn ngoài việc dâng trọn tâm hồn con cho Chúa. Con đặt mình trong sự thinh lặng sâu thẳm của tâm hồn để được ở lại trong Chúa và để Chúa ở lại trong con. Con nhìn lên Thánh Thể Chúa, một tấm bánh nhỏ bé, đơn sơ, nhưng con tin chắc rằng đó chính là Mình và Máu Chúa, là chính con người Thiên Chúa hằng sống. Ôi, một mầu nhiệm thật cao cả! Một tình yêu thật vô biên! Chúa đã tự hạ mình xuống, trở nên tấm bánh để nuôi dưỡng linh hồn chúng con, để trở nên người bạn đồng hành thân thiết trên mọi nẻo đường dương thế. Con xin cảm tạ Chúa vì món quà vô giá này, món quà của tình yêu đến cùng. Con muốn dùng cả cuộc đời này để ca ngợi lòng thương xót vô bờ bến của Chúa, nhưng con nhận ra mình quá yếu đuối và bất xứng. Con chỉ biết thinh lặng chiêm ngắm và để cho tình yêu Chúa thấm đẫm cõi lòng con. Trong sự hiện diện của Chúa, con tìm thấy sự bình an đích thực, một sự bình an mà thế gian không thể ban tặng. Mọi lo toan, phiền muộn, mọi gánh

nặng của cuộc đời dường như tan biến khi con được nép mình bên Thánh Tâm Chúa. Chúa là nguồn sức mạnh, là nơi con ẩn náu, là ánh sáng soi đường cho con đi. Con khao khát được kết hợp với Chúa cách mật thiết hơn, để mỗi nhịp đập của trái tim con hòa cùng nhịp đập của Thánh Tâm Chúa, để mỗi suy nghĩ, lời nói và hành động của con đều được khởi đi từ Chúa và quy hướng về Chúa. Con xin dâng lên Chúa tất cả những gì con có, cả những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những ước mơ và cả những giới hạn của bản thân. Xin Chúa đón nhận và thánh hóa tất cả, biến đổi chúng thành của lễ đẹp lòng Chúa. Xin cho con biết yêu mến sự thinh lặng, bởi chính trong thinh lặng, con mới nghe được tiếng Chúa nói với con. Xin cho con biết yêu mến sự khiêm nhường, bởi Chúa đã nêu gương khiêm hạ đến tột cùng khi ẩn mình nơi hình bánh mong manh. Lạy Chúa, con yêu mến Chúa. Xin ở lại với con luôn mãi. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 3, 16-21)

“Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời. Quả vậy, Thiên Chúa sai Con của Người đến thế gian, không phải để lên án thế gian, nhưng là để thế gian, nhờ Con của Người, mà được cứu độ. Ai tin vào Con của Người, thì không bị lên án; nhưng kẻ không tin, thì bị lên án rồi, vì đã không tin vào danh của Con Một Thiên Chúa. Và đây là bản án: ánh sáng đã đến thế gian, nhưng người ta đã chuộng bóng tối hơn ánh sáng, vì các việc họ làm đều xấu xa. Quả thật, ai làm điều ác, thì ghét ánh sáng và không đến cùng ánh sáng, để các việc họ làm khỏi bị chê trách. Nhưng kẻ sống theo sự thật, thì đến cùng ánh sáng, để thiên hạ thấy rõ: các việc của người ấy đã được thực hiện trong Thiên Chúa.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo Thánh Gioan mà chúng ta vừa lắng nghe là một trong những lời mạc khải sâu sắc và tuyệt vời nhất về trái tim của Thiên Chúa. Chỉ trong vài câu ngắn ngủi, Thánh Gioan đã tóm kết toàn bộ lịch sử cứu độ, một lịch sử được dệt nên bởi sợi chỉ vàng của tình yêu vô biên. “Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một”. Lời khẳng định này chính là tâm điểm của đức tin Kitô giáo, là nền tảng cho mọi hy vọng và là nguồn

mạch của mọi niềm vui. Khi chiêm ngắm Chúa Giêsu đang hiện diện cách khiêm hạ nơi Thánh Thể, chúng ta càng cảm nhận sâu sắc hơn sự thật của lời này. Tấm bánh mong manh trước mắt chúng ta chính là hiện thân của tình yêu trao ban đến tận cùng, là bằng chứng hùng hồn nhất cho một Thiên Chúa không quản ngại bất cứ giá nào để đến với con người, để ở lại với con người và để cứu độ con người. Tình yêu của Thiên Chúa không phải là một thứ tình cảm mơ hồ, trừu tượng, nhưng là một tình yêu hành động, một tình yêu cụ thể đến mức “ban Con Một”. Đó là món quà quý giá nhất, là tất cả những gì Chúa Cha có. Việc trao ban Con Một không phải là một quyết định dễ dàng, mà là một hy tế cao cả, bày tỏ một tình yêu không có giới hạn. Thiên Chúa không chỉ tạo dựng nên thế gian rồi bỏ mặc nó cho số phận, nhưng Ngài luôn yêu thương, quan phòng và can thiệp vào lịch sử nhân loại. Đỉnh cao của sự can thiệp ấy chính là biến cố Nhập Thể, khi Ngôi Lời đã trở nên xác phàm và cư ngụ giữa chúng ta. Và trong Bí tích Thánh Thể, sự hiện diện ấy được kéo dài mãi cho đến tận thế. Mỗi khi chúng ta đến với giờ châu này, là chúng ta đang chạm đến chính tình yêu trao ban của Chúa Cha, một tình yêu đã không ngần ngại hy sinh chính người Con yêu dấu của mình.

Mục đích của việc trao ban này cũng được Tin Mừng nói rõ: “để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời”. Đây không chỉ là một lời hứa hẹn về một cuộc sống sau khi chết, mà còn là một lời mời gọi sống một cuộc đời mới ngay từ bây giờ. Tin vào Đức Giêsu Kitô có nghĩa là chấp nhận Ngài là trung tâm của cuộc đời mình, là bước đi theo con đường của Ngài, là để cho Lời Ngài và giáo huấn của Ngài biến đổi con người chúng ta. Sự sống muôn đời không chỉ bắt đầu sau khi chúng ta từ giã cõi đời này, nhưng nó đã được khai mào ngay từ khi chúng ta đón nhận đức tin và sống trong ân sủng của Thiên Chúa. Sự sống ấy là sự thông phần vào chính sự sống thần linh của Thiên Chúa Ba Ngôi. Cái chết mà Tin Mừng nói đến không chỉ là cái chết thể lý, mà là cái chết đời đời, là tình trạng xa cách Thiên Chúa vĩnh viễn, một tình trạng của bóng tối và tuyệt vọng. Tình yêu của Thiên Chúa đã mở ra cho chúng ta một con đường thoát khỏi cái chết ấy, một con đường dẫn đến sự sống viên mãn. Chúa Giêsu Thánh Thể chính là “Bánh Hằng Sống”, là lương thực nuôi dưỡng sự sống thần linh trong chúng ta. Mỗi khi chúng ta rước Chúa, chúng ta được kết hợp mật thiết với Ngài, và mầm sống vĩnh cửu trong chúng ta được lớn lên. Vì vậy, việc

siêng năng đến với Thánh Thể không chỉ là một hành vi đạo đức, mà là một nhu cầu thiết yếu để duy trì và phát triển sự sống đời đời mà chúng ta đã nhận được qua bí tích Rửa Tội.

Thánh Gioan tiếp tục nhấn mạnh bản chất của sứ mạng mà Chúa Giêsu đến thế gian: “Thiên Chúa sai Con của Người đến thế gian, không phải để lên án thế gian, nhưng là để thế gian, nhờ Con của Người, mà được cứu độ”. Điều này phá tan hình ảnh về một Thiên Chúa trừng phạt, một vị quan tòa khắt khe chỉ chờ đợi con người phạm lỗi để kết án. Thay vào đó, Tin Mừng mạc khải cho chúng ta một Thiên Chúa là Cha, một người Cha nhân hậu, giàu lòng thương xót, luôn mong muốn cho con cái mình được sống và sống dồi dào. Sứ mạng của Chúa Giêsu không phải là sứ mạng của sự hủy diệt, mà là sứ mạng của sự chữa lành và phục hồi. Ngài đến để tìm và cứu những gì đã hư mất, để băng bó những vết thương lòng, để giải thoát con người khỏi ách nô lệ của tội lỗi và sự chết. Sự hiện diện của Chúa Giêsu trong Thánh Thể cũng mang ý nghĩa cứu độ này. Ngài ở lại với chúng ta như một người thầy thuốc nhân lành, luôn sẵn sàng chữa lành những căn bệnh tâm linh, ban cho chúng ta sức mạnh để vượt qua những cám dỗ và nâng đỡ chúng ta mỗi khi vấp ngã. Trước Thánh Thể, chúng ta không cần phải sợ hãi hay che giấu những yếu đuối của mình. Trái lại, chúng ta được mời gọi đến với Chúa với tất cả con người thật của mình, với cả những mảng sáng và mảng tối, để lòng thương xót của Chúa bao phủ và biến đổi chúng ta. Ngài không lên án quá khứ của chúng ta, nhưng mở ra cho chúng ta một tương lai đầy hy vọng.

Tuy nhiên, Tin Mừng cũng đặt ra một sự phân định rõ ràng: “Ai tin vào Con của Người, thì không bị lên án; nhưng kẻ không tin, thì bị lên án rồi”. Bản án ở đây không phải đến từ Thiên Chúa, mà đến từ chính sự lựa chọn của con người. Thiên Chúa đã ban tặng ánh sáng, nhưng con người có quyền tự do để đón nhận hay từ khước ánh sáng đó. Bản án không phải là một sự áp đặt từ bên ngoài, mà là hậu quả tất yếu của việc từ chối tình yêu và sự thật. “Ánh sáng đã đến thế gian, nhưng người ta đã chuộng bóng tối hơn ánh sáng, vì các việc họ làm đều xấu xa”. Ánh sáng ở đây chính là Đức Giêsu, là sự thật, là tình yêu, là sự sống. Bóng tối là biểu tượng của tội lỗi, của sự gian dối, của sự ích kỷ và kiêu ngạo. Con người có xu hướng yêu

chuộng bóng tối khi họ không muốn đối diện với sự thật về bản thân mình. Họ sợ ánh sáng sẽ phơi bày những việc làm xấu xa, những ý nghĩ đen tối, những động cơ ích kỷ của họ. Vì thế, họ chọn cách trốn chạy, ẩn mình trong bóng tối để có thể tiếp tục sống theo ý riêng mình mà không bị lương tâm cắn rứt. Ai làm điều ác thì ghét ánh sáng, bởi ánh sáng làm cho họ cảm thấy khó chịu, bị phơi bày và bị xét xử. Họ không dám đến với Chúa, không dám đối diện với Lời Chúa, vì họ sợ rằng sự thật sẽ làm đảo lộn cuộc sống của họ, đòi hỏi họ phải thay đổi, phải từ bỏ những thói quen xấu và những đam mê tội lỗi.

Ngược lại, “kẻ sống theo sự thật, thì đến cùng ánh sáng, để thiên hạ thấy rõ: các việc của người ấy đã được thực hiện trong Thiên Chúa”. Người sống theo sự thật là người có một lương tâm ngay thẳng, một tấm lòng khiêm tốn, luôn khao khát tìm kiếm và thi hành thánh ý Thiên Chúa. Họ không sợ hãi khi đến với ánh sáng, bởi họ biết rằng cuộc sống của họ, dù còn nhiều thiếu sót, nhưng luôn được đặt trong sự quan phòng và ân sủng của Thiên Chúa. Họ không tự hào về những việc tốt mình làm, nhưng nhận ra rằng tất cả đều là hồng ân của Chúa. Việc đến với ánh sáng giúp họ nhìn rõ hơn con đường mình phải đi, nhận ra những sai lầm để sửa chữa và được thêm sức mạnh để tiếp tục sống đẹp lòng Chúa. Giờ cầu Thánh Thể chính là một cơ hội tuyệt vời để chúng ta đến với Ánh Sáng. Khi quỳ trước Thánh Thể Chúa, chúng ta để cho ánh sáng của Ngài chiếu rọi vào tận sâu thẳm tâm hồn mình. Ánh sáng ấy giúp chúng ta nhận ra con người thật của mình, với tất cả những điểm mạnh và điểm yếu. Ánh sáng ấy cũng soi tỏ cho chúng ta thấy được tình yêu vô bờ của Thiên Chúa, một tình yêu không bao giờ từ bỏ chúng ta, dù chúng ta có yếu đuối hay tội lỗi đến đâu. Đến với Thánh Thể là một hành vi của đức tin và lòng can đảm, một sự lựa chọn dứt khoát đứng về phía ánh sáng, về phía sự thật và tình yêu.

Suy niệm về Lời Chúa hôm nay, chúng ta được mời gọi xét lại thái độ của mình đối với ánh sáng và bóng tối. Chúng ta có thực sự khao khát ánh sáng, khao khát sự thật không? Hay chúng ta vẫn còn yêu chuộng một góc tối nào đó trong tâm hồn, nơi chúng ta che giấu những tội lỗi, những đam mê bất chính, những sự ích kỷ và kiêu ngạo? Chúng ta có can đảm để đến với Chúa Giêsu Thánh Thể mỗi ngày, để cho ánh sáng của Ngài thanh

tẩy và biến đổi chúng ta không? Cuộc chiến giữa ánh sáng và bóng tối không phải là một cuộc chiến ở đâu xa xôi, mà nó đang diễn ra ngay trong chính tâm hồn mỗi người chúng ta. Mỗi ngày, chúng ta đều phải lựa chọn: hoặc là mở lòng ra với ánh sáng của Chúa, hoặc là khép mình lại trong bóng tối của cái tôi. Lựa chọn này quyết định số phận đời đời của chúng ta. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con luôn biết can đảm chọn lựa ánh sáng. Xin cho sự hiện diện của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể luôn là ngọn hải đăng soi đường cho chúng con giữa biển đời đầy sóng gió. Xin cho chúng con biết yêu mến sự thật, sống theo sự thật và làm chứng cho sự thật trong một thế giới còn nhiều gian dối và lầm lạc. Xin cho cuộc đời của chúng con phản chiếu được ánh sáng tình yêu của Chúa, để qua chúng con, nhiều người khác cũng được nhận biết và tin yêu Chúa, Đấng là Ánh Sáng thật đã đến thế gian.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, tâm hồn chúng con trào dâng niềm cảm mến và tin tưởng. Giờ đây, trong sự hiệp thông sâu sắc với Chúa, chúng con xin dâng lên những lời nguyện tha thiết:

“Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một”. Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa Cha đã dành cho chúng con qua chính Chúa. Nhưng nhiều khi, chúng con đã sống như thể không cảm nhận được tình yêu ấy, chúng con đã đi tìm những thứ tình yêu giả dối của thế gian. Xin Chúa cho chúng con, đặc biệt là các bạn trẻ, luôn biết nhận ra và trân trọng tình yêu đích thực của Thiên Chúa. Xin cho tình yêu ấy trở thành nền tảng vững chắc cho cuộc sống của chúng con, giúp chúng con vượt qua mọi thử thách và luôn sống trong niềm vui và hy vọng. Chúng con cầu xin Chúa.

“Thiên Chúa sai Con của Người đến thế gian, không phải để lên án thế gian, nhưng là để thế gian, nhờ Con của Người, mà được cứu độ”. Lạy Chúa, thế giới chúng con đang sống còn quá nhiều sự chia rẽ, kết án và loại trừ lẫn nhau. Xin Chúa ban Thánh Thần của Chúa đến trên các nhà lãnh đạo quốc gia, trên các vị chủ chăn trong Hội Thánh và trên mỗi người chúng con.

Xin cho chúng con biết nhìn nhau bằng ánh mắt của Chúa, một ánh mắt không xét đoán nhưng đầy lòng thương xót. Xin dạy chúng con biết xây dựng một nền văn minh tình thương, nơi mọi người được đón nhận, tha thứ và cùng nhau bước đi trên con đường cứu độ. Chúng con cầu xin Chúa.

“Ánh sáng đã đến thế gian, nhưng người ta đã chuộng bóng tối hơn ánh sáng”. Lạy Chúa Giêsu, Chúa là Ánh Sáng thật. Nhưng trong xã hội hôm nay, có biết bao người vẫn đang bước đi trong bóng tối của sự dữ, của bạo lực, của gian dối và bất công. Xin Chúa thương xót những người đang lầm đường lạc lối. Xin ánh sáng Lời Chúa và ân sủng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi tâm hồn họ, giúp họ nhận ra sự thật, can đảm từ bỏ con đường tội lỗi và quay về với Chúa là nguồn sống và nguồn hạnh phúc đích thực. Chúng con cầu xin Chúa.

“Kẻ sống theo sự thật, thì đến cùng ánh sáng”. Lạy Chúa, chúng con muốn được sống trong sự thật và đến với Ánh Sáng là chính Chúa. Nhưng chúng con yếu đuối và hay sợ hãi. Chúng con sợ phải đối diện với sự thật về bản thân, sợ phải thay đổi cuộc sống. Xin Chúa ban cho chúng con lòng can đảm và khiêm tốn, để chúng con luôn biết thành tâm xét mình trước Thánh Nhan Chúa, can đảm chiến đấu với những xu hướng xấu trong con người và kiên trì bước đi trên con đường của sự thật, sự công chính và tình yêu. 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, nhưng chúng con biết rằng tình yêu và sự hiện diện của Chúa vẫn luôn ở lại với chúng con. Chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân vì những giây phút hồng ân mà 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 kín múc nguồn sức sống vô biên từ Thánh Tâm Chúa.

Chúng con đã đến đây với những gánh nặng, những lo âu và cả những tội lỗi. Giờ đây, chúng con ra về với tâm hồn được bình an, được thanh tẩy và được tràn đầy hy vọng. Ánh sáng từ Lời Chúa đã soi tỏ những góc khuất trong tâm hồn chúng con, và tình yêu từ Thánh Thể đã sưởi ấm

những cõi lòng đang nguội lạnh. Xin cho những ơn lành chúng con nhận được trong giờ chầu này không bị lãng quên, nhưng sẽ sinh hoa kết quả trong cuộc sống hằng ngày của chúng con.

Xin cho chúng con khi trở về với cuộc sống đời thường, biết mang theo ánh sáng của Chúa đến cho những nơi chúng con sống. Xin cho chúng con biết trở nên chứng nhân cho tình yêu cứu độ của Chúa, một tình yêu không lên án nhưng luôn tha thứ, một tình yêu không loại trừ nhưng luôn ôm trọn mọi người. Xin cho chúng con biết can đảm sống theo sự thật, dù phải đối mặt với nhiều khó khăn và chống đối. Xin cho cuộc đời chúng con trở thành một bài ca cảm tạ không ngừng, ca ngợi lòng thương xót vô biên của Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin phó dâng gia đình, cộng đoàn và mọi người thân yêu của chúng con trong vòng tay quan phòng của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho công việc của chúng con, thánh hóa những niềm vui và nâng đỡ chúng con trong những lúc gian nan. Xin cho chúng con luôn biết khao khát Chúa, tìm kiếm Chúa và yêu mến Chúa trên hết mọi sự, để một ngày kia, chúng con được cùng toàn thể các Thánh chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa vinh hiển trên Thiên Đàng. Amen.

Thứ Năm, ngày 16 tháng 4

Tin Mừng: Ga 3, 31-36

AI TIN VÀO NGƯỜI CON THÌ ĐƯỢC SỰ SỐNG ĐỜI ĐỜI

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy và tôn vinh Chúa. Giờ đây, trước sự hiện diện uy nghi và khiêm hạ của Chúa nơi tấm bánh Thánh, chúng con xin dâng lên Chúa mọi tâm tư, suy nghĩ, lo toan và cả những gánh nặng của cuộc sống chúng con. Chúng con quy tụ nơi đây, trong sự thinh lặng của ngôi thánh đường này, không phải vì một thói quen, nhưng vì một khát khao sâu thẳm trong tâm hồn: được ở bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, và được biến đổi bởi tình yêu của Chúa. Chúng con tin rằng, giờ chầu này là một hồng ân quý giá Chúa ban, là một khoảng lặng cần thiết để tâm hồn chúng con được nghỉ ngơi trong Chúa, giữa những bộn bề và ồn ào của thế gian.

Trong giờ phút linh thiêng này, chúng con được mời gọi chiêm ngắm Chúa, Đấng “từ trên cao mà đến,” Đấng ở “trên hết mọi người.” Chúng con là những con người “thuộc về đất,” và lời nói của chúng con cũng chỉ loanh quanh những chuyện trần thế. Suy nghĩ của chúng con bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Ước mơ của chúng con nhiều khi cũng chỉ là những điều chóng qua, mau hết. Chúng con dễ dàng bị cuốn hút bởi những gì hào nhoáng trước mắt mà quên đi những giá trị vĩnh cửu. Chúng con dễ dàng tin vào lời của người đời, tin vào những trào lưu của xã hội hơn là tin vào Lời của Chúa, Đấng là Chân Lý tuyệt đối.

Vì thế, lạy Chúa Giêsu, chúng con tha thiết nài xin Chúa thanh tẩy tâm hồn và trí khôn chúng con. Xin cho chúng con biết gác lại mọi lo lắng, mọi dự tính, mọi thành kiến để hoàn toàn rộng mở cõi lòng trước Lời Chúa. Xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đến, Đấng mà Chúa Cha đã ban cho Chúa “vô ngần vô hạn,” để Ngài soi sáng cho chúng con, giúp chúng con không chỉ nghe bằng tai, nhưng còn hiểu bằng trí và đón nhận bằng cả con tim. Xin cho chúng con can đảm đối diện với sự thật mà Lời Chúa hôm nay mạc khải:

sự thật về thân phận yếu đuối của chúng con và sự thật về nguồn gốc cao cả cùng quyền năng vô biên của Chúa.

Lạy Chúa, giờ đây, cộng đoàn chúng con đã sẵn sàng. Sẵn sàng để được Chúa yêu thương, sẵn sàng để được Chúa dạy dỗ, và sẵn sàng để được Chúa biến đổi. Xin cho sự thinh lặng của chúng con trở thành lời cầu nguyện, cho ánh nhìn của chúng con trở thành một hành vi tôn thờ, và cho sự hiện diện của chúng con trở thành một lời đáp trả chân thành trước tình yêu vô bờ của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng từ trời cao đã hạ mình xuống thế, và giờ đây lại tiếp tục ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, con phải thốt lên lời gì trước sự thinh lặng đầy quyền năng của Chúa đây? Con chỉ biết cúi đầu thờ lạy trong thinh lặng, để cho con tìm mình được chiêm ngắm, được cảm nếm tình yêu vô biên và sự khiêm nhường khôn tả của một vì Thiên Chúa. Chúa là Đấng ở trên hết mọi người, là Vua trên các vị vua, là Chúa trên các chúa, nhưng vì yêu thương con, Chúa đã tự nguyện trở nên bé nhỏ, mong manh, dễ bị tổn thương, để con có thể đến gần, để con không còn sợ hãi. Lạy Chúa, tình yêu của Chúa thật nhiệm mầu, vượt quá mọi hiểu biết của con. Con chỉ là bụi đất, là thụ tạo yếu hèn, mà Chúa đã đoái thương, đã tìm đến con, đã ở lại với con. Con biết lấy gì đáp đền tình Chúa cho con? Tâm hồn con giờ đây ngập tràn một niềm tri ân sâu sắc, tri ân vì Chúa đã không bỏ mặc con trong thân phận “thuộc về đất” của mình, nhưng đã mang cả Trời Cao đến cho con. Chúa đã đến, không phải để phán xét, nhưng để làm chứng cho những gì Chúa đã thấy, đã nghe nơi Chúa Cha. Chúa mang đến cho con lời của Thiên Chúa, lời ban sự sống, lời mặc khải tình yêu. Ôi, lạy Chúa, con thật hạnh phúc biết bao! Con hạnh phúc vì được làm con của Thiên Chúa, được Chúa Giêsu yêu thương và cứu chuộc. Nhưng lạy Chúa, con cũng vô cùng xấu hổ. Con xấu hổ vì đã bao lần, con đã từ chối lời chứng của Chúa. Con đã nghe Lời Chúa, nhưng rồi lại để cho những lo toan của thế gian, những đam mê của xác thịt vùi lấp đi. Con đã nghe tiếng Chúa mời gọi qua các biến cố, qua tha nhân, qua tiếng lương tâm, nhưng con đã giả vờ điếc lờ, đã chọn đi theo ý riêng mình. Con đã không tin vào Chúa, Đấng

là sự sống, mà lại đi tìm kiếm sự sống nơi những thụ tạo chóng qua. Con đã không chịu tin vào người Con, nên nhiều khi tâm hồn con không được bình an, không được nắm cảm sự sống đích thực mà Chúa hứa ban. Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, con xin thật lòng thống hối. Xin Chúa tha thứ cho sự cứng lòng, sự hoài nghi và sự yếu đuối của con. Xin cho con từ nay biết tin tưởng vào Chúa một cách tuyệt đối, biết phó thác trọn vẹn cuộc đời con trong bàn tay quan phòng đầy yêu thương của Chúa. Xin cho con biết “nhận lời chứng của Chúa” trong mọi hoàn cảnh, và qua đó, “xác nhận rằng Thiên Chúa là Đấng chân thật”. Lạy Chúa, xin ở lại với con, và xin biến đổi con. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 3, 31-36)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan

(31) Đấng từ trên cao mà đến thì ở trên mọi người; kẻ bởi đất mà ra thì thuộc về đất và nói những chuyện dưới đất. Đấng từ trời mà đến thì ở trên mọi người; (32) Người làm chứng về những gì Người đã thấy đã nghe, nhưng chẳng ai nhận lời chứng của Người. (33) Ai nhận lời chứng của Người, thì xác nhận Thiên Chúa là Đấng chân thật. (34) Quả vậy, Đấng được Thiên Chúa sai đi, thì nói lời của Thiên Chúa, vì Thiên Chúa ban Thần Khí cho Người vô ngần vô hạn. (35) Chúa Cha yêu thương người Con và đã giao mọi sự trong tay Người. (36) Ai tin vào người Con, thì được sự sống đời đời; còn ai không chịu tin vào người Con, thì không được thấy sự sống, nhưng cơn thịnh nộ của Thiên Chúa đè nặng trên người ấy.

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng mà chúng ta vừa nghe là một lời mặc khải trọng đại về căn tính và sứ mạng của Chúa Giêsu, được đặt trong sự đối lập rõ rệt giữa hai thế giới: thế giới từ “trên cao” và thế giới “bởi đất”. Thánh Gioan Tẩy Giả, dù là người vĩ đại nhất trong các ngôn sứ, vẫn “bởi đất mà ra”, và lời của ông, dù được Thiên Chúa linh hứng, vẫn là lời của một con người thuộc về trần thế. Nhưng Chúa Giêsu thì khác. Người là “Đấng từ trên cao mà đến,” “Đấng từ trời mà đến.” Nguồn gốc của Người không phải là trần

gian này. Người đến từ cung lòng Chúa Cha, từ cõi vĩnh hằng. Chính vì nguồn gốc thần linh ấy mà Người “ở trên mọi người.” Sự vượt trội của Chúa Giêsu không phải là sự vượt trội về quyền lực theo kiểu thế gian, không phải là sự thống trị bằng sức mạnh hay áp đặt. Đó là sự vượt trội của Chân Lý trên những ý kiến hạn hẹp, của Ánh Sáng trên bóng tối, của Sự Sống vĩnh cửu trên sự sống chóng qua. Người ở trên mọi người vì Người là nguồn mạch, là nguyên lý của tất cả. Khi chúng ta chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể đang hiện diện nơi đây, chúng ta đang đối diện với mẫu nhiệm cao cả này. Đấng Tạo Hóa, Đấng vượt trên mọi không gian và thời gian, Đấng mà cả vũ trụ này cũng không chứa nổi, giờ đây lại khiêm hạ ẩn mình trong hình bánh mỏng manh. Sự “ở trên” của Người không tạo ra một khoảng cách xa vời, nhưng lại là một lời mời gọi tha thiết, kéo chúng ta ra khỏi những giới hạn của “đất” để vươn lên tới “trời cao.” Người muốn nâng chúng ta lên, để chúng ta được thông phần vào sự sống thần linh của Người.

Chúa Giêsu đến trần gian không phải để trình bày một học thuyết triết lý, hay một hệ thống luân lý do con người nghĩ ra. Người đến để “làm chứng về những gì Người đã thấy đã nghe.” Đây là một lời khẳng định vô cùng mạnh mẽ. Lời của Chúa Giêsu không phải là một sự suy diễn, một sự phỏng đoán, mà là một lời chứng trực tiếp từ một nhân chứng khả tín tuyệt đối. Người đã ở trong cung lòng Chúa Cha, đã “thấy” và “nghe” những mẫu nhiệm của Thiên Chúa, đã chiêm ngắm vinh quang và tình yêu của Cha từ trước muôn đời. Lời của Người chính là sự thật được mang từ chính nguồn mạch của sự thật. Vậy mà, Tin Mừng lại nói lên một thực tại bi thảm: “chẳng ai nhận lời chứng của Người.” Đây là tấn bi kịch lớn nhất của lịch sử nhân loại. Thiên Chúa đến nhà mình, nhưng người nhà lại không nhận ra. Ánh sáng đến thế gian, nhưng con người lại yêu mến bóng tối hơn ánh sáng. Tại sao lại có sự khước từ này? Thưa, bởi vì lời chứng của Chúa Giêsu đòi hỏi một sự thay đổi tận căn. Lời của Người phơi bày sự thật về tội lỗi của con người, về sự kiêu ngạo, ích kỷ, và những thần tượng giả dối mà chúng ta đang tôn thờ. Nhận lời chứng của Người có nghĩa là phải từ bỏ con người cũ, phải phá đổ những thành trì an toàn giả tạo mà chúng ta đã xây dựng, phải bước vào một con đường mới, con đường của thập giá và sự từ bỏ. Con người thuộc về “đất” vốn chỉ quen nói và nghe “những chuyện dưới đất”: chuyện danh vọng, tiền tài, quyền lực, hưởng thụ. Lời của Đấng từ trời

đến đường như quá xa lạ, quá khó nghe, quá đòi hỏi. Sự khước từ này không chỉ xảy ra trong thời của Chúa Giêsu. Nó vẫn tiếp diễn trong cuộc đời của mỗi chúng ta. Mỗi khi chúng ta nghe Lời Chúa nhưng lại không đem ra thực hành, mỗi khi chúng ta biết điều đúng nhưng lại chọn làm điều sai, mỗi khi chúng ta để cho tiếng nói của thế gian lấn át tiếng nói của lương tâm, là chúng ta đang lặp lại hành động “không nhận lời chứng của Người.” Chúng ta khước từ Người không phải bằng lời nói, nhưng bằng chính cuộc sống của mình.

Thế nhưng, giữa bức tranh tối tăm của sự khước từ, Tin Mừng đã mở ra một con đường sáng. “Ai nhận lời chứng của Người, thì xác nhận Thiên Chúa là Đấng chân thật.” Hành vi đức tin, hành vi “nhận lời chứng,” không chỉ là một sự chấp nhận bằng trí óc. Nó là một sự dấn thân của cả cuộc đời, một sự tin thác hoàn toàn vào Đấng đang nói. Khi chúng ta tin vào Chúa Giêsu, chúng ta không chỉ tin rằng những điều Người nói là đúng, mà chúng ta còn tuyên bố một sự thật nền tảng hơn: chúng ta tuyên bố rằng Thiên Chúa, Đấng đã sai Người đến, là Đấng trung tín, Đấng đáng tin cậy. Đức tin vào Chúa Giêsu trở thành một con dấu đóng trên trái tim chúng ta, một sự “xác nhận” rằng mọi lời hứa của Thiên Chúa đều là “Có” và “Amen” nơi Đức Kitô. Đây là một hành vi giải phóng con người khỏi sự hoài nghi, sợ hãi và vô định. Khi tin vào Chúa, cuộc đời chúng ta có một điểm tựa vững chắc, một hướng đi rõ ràng. Chúng ta không còn lênh đênh giữa biển đời đầy sóng gió với những ý kiến trái chiều, những triết lý phù du. Chúng ta được neo chặt vào Đá Tảng là chính Thiên Chúa. Nhìn vào các vị thánh, chúng ta thấy rõ chân lý này. Các ngài là những người đã can đảm “nhận lời chứng của Chúa Giêsu,” và cả cuộc đời các ngài đã trở thành một lời xác nhận hùng hồn rằng “Thiên Chúa là Đấng chân thật.” Đức Maria đã tin và xác nhận qua lời “Xin Vâng.” Các Tông Đồ đã tin và xác nhận bằng việc rao giảng và đổ máu mình ra làm chứng. Các vị tử đạo qua mọi thời đại đã tin và xác nhận bằng cái chết anh dũng. Giờ đây, trong thinh lặng trước Thánh Thể, chúng ta cũng được mời gọi thực hiện hành vi đức tin này. Chúng ta được mời gọi để nói với Chúa: “Lạy Chúa, con tin. Con tin Chúa là Con Thiên Chúa. Con tin Lời Chúa là chân lý. Và qua việc tin vào Chúa, con xác nhận rằng Chúa Cha, Đấng đã sai Chúa đến, là Tình Yêu và là Sự Thật.”

Để củng cố cho lời chứng của Chúa Giêsu, Tin Mừng tiếp tục mặc khải: “Đấng được Thiên Chúa sai đi, thì nói lời của Thiên Chúa, vì Thiên Chúa ban Thần Khí cho Người vô ngần vô hạn.” Chúa Giêsu không nói lời của chính mình. Người là Ngôi Lời của Chúa Cha, là phát ngôn viên hoàn hảo của Thiên Chúa. Sự hiệp thông giữa Người và Chúa Cha mật thiết đến nỗi lời của Người chính là lời của Cha. Điều làm cho lời của Người có sức mạnh và quyền năng chính là sự hiện diện của Chúa Thánh Thần. Thiên Chúa không ban Thần Khí cho Người một cách dè sẻn, nhỏ giọt như đã ban cho các ngôn sứ xưa kia. Người được ban Thần Khí “vô ngần vô hạn,” một cách tràn đầy, viên mãn. Chúa Giêsu là con người được Thần Khí chiếm ngự hoàn toàn. Mọi hành động, mọi lời nói, mọi tư tưởng của Người đều phát xuất từ sự thúc đẩy của Thánh Thần. Chính vì thế, lời của Người có sức mạnh sáng tạo, chữa lành, tha thứ và ban sự sống. Lời của Người không phải là những con chữ chết, nhưng là Thần Khí và là Sự Sống. Khi chúng ta đến với Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng ta đến với Đấng đang tràn đầy Thánh Thần. Sự hiện diện của Người tỏa ra một sức mạnh thần linh có khả năng biến đổi chúng ta từ bên trong. Mỗi phút giây chúng ta ở lại trong sự thinh lặng với Người, là chúng ta đang để cho Thần Khí của Người thẩm nhập vào tâm hồn, thanh tẩy những gì là ô uế, chữa lành những vết thương đau, và đổ đầy sự sống mới của Thiên Chúa. Chúng ta thường tìm kiếm những sức mạnh trần thế để giải quyết các vấn đề của mình, nhưng chúng ta lại quên mất nguồn sức mạnh vô tận đang ở ngay trước mặt. Xin cho chúng ta biết mở lòng ra để đón nhận Thần Khí mà Chúa Giêsu muốn ban tặng cho chúng ta ngay trong giờ chầu này, để chúng ta cũng được sức mạnh của Người mà nói lời của Thiên Chúa trong môi trường sống của mình.

Nền tảng của tất cả những điều này chính là tình yêu. Thánh Gioan quả quyết: “Chúa Cha yêu thương người Con và đã giao mọi sự trong tay Người.” Toàn bộ công trình cứu độ không phải là một kế hoạch lạnh lùng, nhưng là một câu chuyện tình yêu nồng ấm giữa Chúa Cha và Chúa Con, một tình yêu mà Chúa Cha muốn chia sẻ cho cả nhân loại. Vì tình yêu vô biên dành cho Con Một, Chúa Cha đã không giữ lại gì cho riêng mình. Ngài đã “giao mọi sự” trong tay Chúa Con. “Mọi sự” ở đây bao gồm cả quyền năng sáng tạo, quyền cai quản vũ trụ, và đặc biệt là quyền phán xét và quyền ban sự sống đời đời. Chúa Giêsu không phải là một sứ giả thông thường,

nhưng là Người Thừa Tự, là người được trao toàn quyền trên trời dưới đất. Khi chúng ta quỳ gối trước Thánh Thể, chúng ta đang quỳ gối trước Đấng nắm giữ vận mệnh của cả vũ trụ và của chính cuộc đời chúng ta trong tay. Bàn tay đã từng chúc lành cho trẻ em, chữa lành người bệnh, làm cho bánh hóa nhiều, giờ đây đang nắm giữ quá khứ, hiện tại và tương lai của chúng ta. Điều này có thể khiến chúng ta sợ hãi, nhưng cũng có thể mang lại cho chúng ta một sự bình an và tin tưởng vô bờ. Bởi vì Đấng nắm giữ mọi sự ấy chính là Đấng đã yêu thương chúng ta đến nỗi đã chết vì chúng ta. Quyền năng của Người là quyền năng của tình yêu. Sự thống trị của Người là sự thống trị của lòng thương xót. Phóng thác cuộc đời mình vào tay Người chính là đặt nó vào nơi an toàn nhất. Đó là chấp nhận để cho tình yêu của Người dẫn dắt, để cho ý muốn của Người được thể hiện trong cuộc đời chúng ta. Đó là can đảm nói: “Lạy Chúa, con không còn muốn tự mình lèo lái con thuyền đời con nữa. Con xin trao tất cả trong tay Chúa: những thành công, thất bại, niềm vui, nỗi buồn, sức khỏe, bệnh tật, và cả sự sống và sự chết của con. Xin Chúa hãy làm Vua và làm Chủ cuộc đời con.”

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng kết thúc bằng một lời khẳng định long trọng, đặt ra trước mỗi người chúng ta một sự lựa chọn tối hậu, một sự lựa chọn không thể trì hoãn và không thể thoái thác. “Ai tin vào người Con, thì được sự sống đời đời; còn ai không chịu tin vào người Con, thì không được thấy sự sống, nhưng cơn thịnh nộ của Thiên Chúa đè nặng trên người ấy.” Đây là hai con đường, hai số phận, hai kết cục hoàn toàn trái ngược nhau. Con đường thứ nhất là con đường của đức tin. “Tin vào người Con” không chỉ là chấp nhận một giáo lý, nhưng là gắn bó cuộc đời mình với Chúa Giêsu, yêu mến Người, bước đi theo Người, và sống chết cho Người. Phần thưởng cho đức tin này không phải là một điều gì đó xa vời trong tương lai, nhưng là một thực tại đã bắt đầu ngay từ bây giờ: “được sự sống đời đời.” Sự sống đời đời không phải chỉ là sự sống kéo dài bất tận, mà là một chất lượng sống mới, là được tham dự vào chính sự sống của Thiên Chúa, một sự sống tràn đầy bình an, niềm vui và tình yêu. Con đường thứ hai là con đường của sự từ chối, của sự “không chịu tin.” Đây không phải là sự không biết, nhưng là sự cố tình khước từ, sự ngoan cố chống lại ánh sáng. Hậu quả của nó thật bi thảm: “không được thấy sự sống.” Từ chối Đấng là Nguồn Sống thì làm sao có thể có sự sống? Điều đáng sợ hơn nữa là “cơn thịnh nộ của Thiên

Chúa đè nặng trên người ấy.” “Cơn thịnh nộ” ở đây không phải là sự nóng giận hay trả thù của một vị thần linh thất thường, nhưng là một cách nói để diễn tả tình trạng bi đát của con người tự mình tách ra khỏi Thiên Chúa, Đấng là nguồn mạch của mọi sự tốt lành. Đó là hậu quả tất yếu và công bằng của sự lựa chọn tự do của con người. Giờ đây, trước Chúa Giêsu Thánh Thể, lời mời gọi này đang vang lên một cách trực tiếp trong tâm hồn mỗi chúng ta. Chúa đang hỏi tôi: “Con có tin vào Ta không? Con có muốn sự sống đời đời không? Con chọn Ta hay chọn thế gian?” Lựa chọn này không phải là một lựa chọn của một lần cho tất cả, nhưng là một lựa chọn được lặp lại mỗi ngày, mỗi giờ, trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta. Xin cho chúng ta, nhờ ơn Chúa trợ giúp, luôn can đảm chọn Chúa, chọn tin vào Người Con, để chúng ta được sống và sống dồi dào. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu là Đấng từ trời đến để làm chứng cho chúng ta về tình yêu của Chúa Cha và ban cho chúng ta sự sống vĩnh cửu. Trong niềm tin tưởng vào quyền năng và lòng thương xót của Người, chúng ta cùng dâng lời cầu nguyện:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa là Đấng từ trên cao mà đến, là Đấng ở trên hết mọi người. Chúng con thường bị cuốn hút bởi những giá trị trần thế, những lo toan của “đất” mà quên mất quê hương đích thực của chúng con là Nước Trời. Xin cho chúng con, đặc biệt là các bạn trẻ, biết khôn ngoan phân định và can đảm chọn lựa những gì thuộc về trời cao, biết đặt Chúa làm ưu tiên số một trong cuộc đời, và không bao giờ đánh đổi sự sống vĩnh cửu để lấy những vinh hoa chóng qua của thế gian. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đến làm chứng về những gì Chúa đã thấy, đã nghe nơi Chúa Cha, nhưng thế gian đã không nhận lời chứng của Chúa. Chúng con xin cầu nguyện cho tất cả những anh chị em chưa nhận biết Chúa. Xin cho họ, qua lời rao giảng của Hội Thánh và chứng tá đời sống của các Kitô hữu, được ơn nhận ra Chúa là Đấng chân thật, là đường, là sự thật và là sự sống, để họ cũng được đón nhận ơn cứu độ mà Chúa đã mang đến. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa Cha đã yêu thương Chúa và giao phó mọi sự trong tay Chúa. Xin cho các vị chủ chăn trong Hội Thánh, các bậc cha mẹ trong gia đình, và những người có trách nhiệm trong xã hội, luôn biết noi gương Chúa Cha, yêu thương và chăm sóc những người được giao phó cho mình. Xin cho các ngài biết dùng quyền bính được trao ban không phải để thống trị, nhưng để phục vụ trong khiêm tốn và yêu thương, và hướng dẫn mọi người đến cùng Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa rằng “ai tin vào người Con thì được sự sống đời đời.” Lời hứa này là niềm hy vọng lớn lao của chúng con. Chúng con xin phó dâng cho Chúa những người đang đau khổ vì bệnh tật, thất vọng, những người đang hấp hối và các linh hồn nơi luyện ngục. Xin cho niềm tin vào Chúa trở thành sức mạnh nâng đỡ họ, và xin cho họ sớm được hưởng vinh quang và sự sống vĩnh cửu bên Chúa trên Thiên Đàng. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Thiên Chúa là Cha toàn năng, Cha đã ban cho chúng con người Con Một của Cha là Chúa Giêsu Kitô, để ai tin vào Người thì không phải chết nhưng được sống đời đời. Xin nhậm lời chúng con cầu nguyện và ban cho chúng con một đức tin vững mạnh, để chúng con luôn trung thành bước theo Chúa Kitô và đáng được hưởng hạnh phúc Nước Trời. 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 linh thiêng 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 mỗi người chúng con trong giờ phút này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm tôn nhan Chúa ẩn mình nơi hình bánh bé nhỏ. Cảm tạ Chúa đã dùng Lời Hằng Sống để dạy dỗ, soi sáng và đánh động tâm hồn chúng con. Cảm tạ Chúa đã kiên nhẫn lắng nghe những lời kinh, những tâm tình, những ước nguyện và cả những tiếng thở than thầm kín của chúng con.

Qua giờ chầu hôm nay, Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con về nguồn gốc cao cả của Chúa và về sự lựa chọn mang tính quyết định của

cuộc đời chúng con. Xin cho những lời suy niệm này không trôi qua như gió thoảng, nhưng thấm sâu vào tâm hồn và biến thành hành động cụ thể. Xin cho chúng con khi trở về với cuộc sống thường ngày, biết can đảm sống cho những giá trị của Nước Trời. Xin cho chúng con biết dùng đôi tai của mình để lắng nghe Lời Chúa hơn là nghe những lời phù phiếm của thế gian. Xin cho chúng con biết dùng miệng lưỡi mình để nói lời của Thiên Chúa, lời yêu thương, xây dựng và tha thứ. Xin cho chúng con biết dùng đôi tay mình để phục vụ trong yêu thương, và dùng đôi chân mình để bước đi trên con đường của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin phó dâng vào trái tim yêu thương của Chúa toàn thể cộng đoàn chúng con, gia đình, bạn bè, những người thân yêu và cả những người chúng con có bổn phận phải cầu nguyện. Xin Chúa chúc lành và thánh hóa mọi công việc, mọi dự định của chúng con. Xin Chúa ở lại với chúng con, không chỉ trong giờ chầu này, mà trong mọi giây phút của cuộc đời chúng con.

Chúng con xin dâng giờ chầu này, cùng với tất cả những hoa trái thiêng liêng, trong tay Mẹ Maria, Mẹ Thánh Thể. Xin Mẹ dạy chúng con biết yêu mến, tôn thờ Chúa Giêsu Thánh Thể mỗi ngày một hơn, và giúp chúng con luôn biết can đảm nói lời “xin vâng” để tin tưởng và đón nhận lời chứng của Con Mẹ trong mọi hoàn cảnh. Nhờ lời Mẹ chuyển cầu, xin Chúa cho chúng con luôn trung thành với lựa chọn tin vào Chúa Giêsu, để mai sau chúng con cũng được cùng Mẹ và các thánh hưởng hạnh phúc và sự sống đời đời. Amen.

Thứ Sáu, ngày 17 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 1-15

CHÚA GIÊSU - TẤM BÁNH TÌNH YÊU BỀ RA CHO THẾ GIAN

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong thinh lặng của ngôi thánh đường này, chúng con tìm về bên Chúa, nguồn mạch của bình an và tình yêu. Chúng con tìm về đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con khao khát Chúa, như đám đông dân chúng xưa kia đã tìm đến với Chúa bên bờ Biển Hồ Galilê. Họ đến với Chúa vì đã được chứng kiến những dấu lạ Người làm, vì đã cảm nhận được nơi Người một quyền năng và một lòng thương xót không bến bờ. Còn chúng con hôm nay, chúng con đến với Chúa vì chúng con tin rằng, chính nơi Nhà Tạm nhỏ bé này, Chúa đang hiện diện thật sự, sống động và trọn vẹn, với tất cả thần tính và nhân tính của Ngài. Chúa vẫn ở đó, kiên nhẫn đợi chờ, sẵn sàng lắng nghe và tuôn đổ ân sủng cho từng người chúng con.

Giờ chầu hôm nay đưa chúng con trở về với khung cảnh quen thuộc nhưng luôn mới mẻ của Tin Mừng: một ngọn đồi thoai thoải, cỏ xanh mướt, một đám đông dân chúng mệt mỏi và đói lả, các môn đệ thì lo lắng và bất lực, và trên hết là hình ảnh đầy quyền năng và yêu thương của Chúa. Chúa đã nhìn thấy đám đông, và trái tim Mục Tử của Chúa đã chạnh lòng thương. Chúa không chỉ thương xót nỗi thống khổ thiêng liêng, những gánh nặng tội lỗi của họ, mà Chúa còn quan tâm đến cả những nhu cầu thể xác, đến cơn đói đang giày vò họ. Lòng thương xót của Chúa thật cụ thể, thật gần gũi và không bao giờ là một lý thuyết suông.

Trong giờ phút linh thiêng này, chúng con cũng xin được dâng lên Chúa tất cả con người chúng con: những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những hy vọng và cả những thất vọng. Chúng con cũng mang đến cho Chúa những "cơn đói" của tâm hồn chúng con. Đó là cơn đói sự thật giữa một thế giới đầy dẫy những hoài nghi và lừa dối. Đó là cơn đói công lý giữa bao bất công và áp bức. Đó là cơn đói bình an giữa những lo

toan, sợ hãi và xung đột. Và trên hết, đó là cơn đói chính Chúa, đói khát Tình Yêu vĩnh cửu, thứ tình yêu mà không một thụ tạo nào có thể lấp đầy.

Lạy Chúa Giêsu, như xưa Chúa đã hỏi ông Philipphê: "Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây?", thì hôm nay, Chúa cũng đang hỏi mỗi người chúng con về trách nhiệm của mình trước những "cơn đói" của anh chị em xung quanh. Xin cho chúng con, qua giờ cầu này, biết nhận ra sự bất lực và giới hạn của bản thân để hoàn toàn tín thác vào quyền năng của Chúa. Xin cho chúng con can đảm dâng cho Chúa "năm chiếc bánh và hai con cá" nhỏ bé của đời mình – những khả năng, thời giờ, công sức, và cả những yếu đuối, giới hạn của chúng con. Chúng con tin rằng, với lời tạ ơn và chúc lành của Chúa, những điều nhỏ bé ấy sẽ trở nên nguồn ơn dồi dào cho chúng con và cho tha nhân. Xin Chúa Thánh Thần soi sáng tâm trí, đốt nóng con tim, và hướng dẫn môi miệng chúng con, để giờ cầu này thực sự là một cuộc gặp gỡ thân tình giữa chúng con với Chúa, là Cha, là Thầy, là Bạn và là Cứu Chúa của chúng con. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con thờ lạy Chúa, con tin kính Chúa, con mến yêu Chúa. Con xin dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn và trí khôn, cả quá khứ, hiện tại và tương lai của đời con. Giờ đây, được ở lại bên Chúa, trong sự hiện diện thanh lặng mà đầy quyền năng của Bí tích Tình Yêu, con cảm nhận được một sự bình an sâu thẳm mà thế gian không thể ban tặng. Mọi xáo động của cuộc đời dường như lắng lại, mọi lo toan dường như tan biến, chỉ còn lại con với Chúa, trái tim đối diện trái tim. Con nhìn lên Thánh Thể, một tấm bánh trắng mong manh, nhỏ bé, nhưng con tin đây chính là Chúa, là Vua trời đất, là Đấng đã dựng nên vũ trụ và đang quan phòng mọi sự. Vì yêu thương con, Chúa đã hạ mình đến thế, đã tự biến mình thành tấm bánh để ở lại với con, để nuôi dưỡng con. Tình yêu nào cao vời hơn? Sự khiêm nhường nào sâu thẳm hơn? Chúa ơi, con thật nhỏ bé, bất xứng trước mầu nhiệm cao cả này. Con chỉ biết thanh lặng chiêm ngắm và để cho tình yêu Chúa thấm nhập vào cõi lòng khô cằn của con. Con thấy mình giống như đám đông dân chúng năm xưa, mệt mỏi và đói khát sau một ngày dài rong ruổi. Con cũng đã đi tìm kiếm nhiều thứ trong cuộc đời: danh vọng, tiền

tài, lạc thú... nhưng tất cả chỉ để lại trong con một khoảng trống vô định. Chỉ nơi Chúa, con mới tìm thấy được sự no thỏa thật sự. Chỉ có Tấm Bánh Chúa ban mới có thể lấp đầy được khát vọng vô biên của lòng con. Xin cho con biết chạy đến với Chúa mỗi ngày, đặc biệt trong Bí tích Thánh Thể, để được Chúa bổ sức, chữa lành và biến đổi. Con không xin gì hơn là được ở lại trong tình yêu của Chúa, được cảm nếm sự ngọt ngào của sự hiện diện của Chúa. Xin Chúa hãy nói với con, như Chúa đã nói với các môn đệ, như Chúa đã nói với đám đông. Xin Lời Chúa vang lên trong cõi thinh lặng của tâm hồn con, soi sáng cho con thấy con đường phải đi, ban cho con sức mạnh để bước theo Chúa trên con đường ấy. Lạy Chúa, con yêu mến Chúa. Con phó dâng giờ cầu nguyện này trong vòng tay yêu thương của Chúa. Xin hãy làm cho con trở nên giống Chúa hơn, để cuộc đời con cũng trở thành một tấm bánh được bẻ ra cho anh chị em con, như chính Chúa đã nêu gương. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 6, 1-15)

Khi ấy, Đức Giêsu sang bên kia Biển Hồ Galilê, cũng gọi là Biển Hồ Tibêria. Có đông đảo dân chúng đi theo Người, bởi họ từng được chứng kiến những dấu lạ Người đã làm cho những kẻ đau ốm. Đức Giêsu lên núi và ngồi đó với các môn đệ. Lúc ấy, sắp đến lễ Vượt Qua là đại lễ của người Do Thái.

Ngước mắt lên, Đức Giêsu nhìn thấy đông đảo dân chúng đến với mình. Người hỏi ông Philipphê: "Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây?" Người nói thế là để thử ông, chứ Người đã biết mình sắp làm gì rồi. Ông Philipphê đáp: "Thưa, có mua đến hai trăm quan tiền bánh cũng chẳng đủ cho mỗi người một chút."

Một trong các môn đệ, là ông Anrê, anh ông Simon Phêrô, thưa với Người: "Ở đây có một em bé có năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá, nhưng với ngần ấy người thì thấm vào đâu!"

Đức Giêsu nói: "Anh em cứ bảo người ta ngồi xuống đi." Chỗ ấy có nhiều cỏ. Người ta ngồi xuống, nguyên số đàn ông đã tới khoảng năm ngàn. Vậy, Đức Giêsu cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, rồi phân phát cho những người

ngồi đó. Cá nhỏ, Người cũng phân phát như vậy, ai muốn ăn bao nhiêu tùy ý.

Khi họ đã no nê rồi, Người bảo các môn đệ: "Anh em thu lại những miếng thừa kéo phí đi." Họ liền đi thu những miếng thừa của năm chiếc bánh lúa mạch người ta ăn còn lại, và chất đầy được mười hai thúng.

Dân chúng thấy dấu lạ Đức Giêsu làm thì nói: "Hắn ông này là vị ngôn sứ, Đấng phải đến thế gian!" Nhưng Đức Giêsu biết họ sắp đến bắt mình đem đi mà tôn làm vua, nên Người lại lánh mặt, đi lên núi một mình.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe không chỉ là một câu chuyện kể về một phép lạ vĩ đại trong quá khứ, mà còn là một bài học sống động, một lời mời gọi tha thiết Chúa gửi đến mỗi chúng con trong giây phút hiện tại này. Qua từng chi tiết của trình thuật, Chúa đang vén mở cho chúng con thấy được Trái Tim của Chúa, quyền năng của Chúa và kế hoạch yêu thương mà Chúa dành cho nhân loại.

Câu chuyện bắt đầu bằng hình ảnh Chúa "ngước mắt lên" và nhìn thấy "đông đảo dân chúng". Cái nhìn của Chúa không phải là một cái nhìn hời hợt, thoáng qua. Đó là cái nhìn của một người mục tử nhân lành nhìn thấy đoàn chiên bơ vơ, không người chăn dắt. Đó là cái nhìn thấu suốt vào tận sâu thẳm tâm hồn và cả những nhu cầu thể lý của con người. Chúa nhìn thấy họ mệt mỏi, không chỉ vì đoạn đường dài đã đi theo Chúa, mà còn mệt mỏi vì những gánh nặng của cuộc đời, những lo toan, bệnh tật, và tội lỗi. Chúa nhìn thấy họ đói, không chỉ là cơn đói của dạ dày, mà còn là cơn đói khát chân lý, đói khát tình thương, đói khát một ý nghĩa cho cuộc sống. Lòng Chúa đã chạnh thương. Lòng thương xót ấy không dừng lại ở cảm xúc, nhưng đã biến thành hành động. Chúa quay sang hỏi Philipphê, không phải vì Chúa không biết phải làm gì, mà vì Chúa muốn các môn đệ, và cả chúng con, nhận ra sự giới hạn của con người khi đối diện với những nhu cầu quá lớn lao của nhân thế. Câu trả lời của Philipphê: "Thưa, có mua đến hai trăm quan tiền bánh cũng chẳng đủ cho mỗi người một chút" là lời thú nhận sự bất lực của lý trí và khả năng con người. Hai trăm quan tiền là một số tiền

rất lớn, tương đương với tiền lương của một người lao động trong tám tháng. Nhưng ngay cả với nguồn lực tưởng chừng như to lớn ấy, con người vẫn không thể giải quyết được vấn đề. Qua đó, Chúa dạy chúng con bài học đầu tiên về sự khiêm tốn: chúng con phải nhận ra rằng, sức riêng của chúng con không thể nào lấp đầy những khao khát sâu xa nhất của con người và giải quyết những vấn đề của thế giới. Mọi giải pháp trần thế, dù là kinh tế, chính trị hay khoa học, đều có giới hạn của nó. Chỉ có quyền năng của Thiên Chúa mới có thể làm được những điều phi thường.

Giữa lúc các môn đệ đang lúng túng và bế tắc, thì Anrê, một con người thực tế và có óc quan sát, đã tìm ra một tia hy vọng mong manh: "Ở đây có một em bé có năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá". Nhưng ngay lập tức, lý trí con người lại xen vào: "nhưng với ngần ấy người thì thấm vào đâu!". Năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá – đó là phần ăn của một người nghèo, một bữa ăn thật khiêm tốn. So với nhu cầu của năm ngàn người đàn ông, chưa kể phụ nữ và trẻ em, thì nó quả là một con số không đáng kể. Nhưng chính từ sự nhỏ bé, không đáng kể ấy, Chúa Giêsu đã làm nên một phép lạ vĩ đại. Hình ảnh em bé vô danh dâng tặng tất cả những gì mình có thật đẹp và ý nghĩa biết bao. Em bé đã không tính toán, không do dự, không giữ lại cho riêng mình. Em đã trao đi tất cả với một lòng quảng đại và tin tưởng. Chúa không đòi hỏi chúng con phải có những thứ lớn lao, những khả năng phi thường. Chúa chỉ cần chúng con dâng cho Chúa tất cả những gì chúng con có, dù nó nhỏ bé và khiêm tốn đến đâu. "Năm chiếc bánh" của chúng con có thể là thời gian, là tài năng, là sức khỏe, là nụ cười, là lời an ủi. "Hai con cá" của chúng con có thể là những hy sinh thầm lặng, những lời cầu nguyện đơn sơ, những việc bác ái nhỏ bé mà không ai nhìn thấy. Tất cả những điều đó, nếu chúng con chỉ giữ cho riêng mình, chúng sẽ chẳng sinh ích lợi gì nhiều. Nhưng nếu chúng con quảng đại trao vào tay Chúa, với lòng yêu mến và tín thác, Chúa sẽ biến đổi và làm cho chúng sinh hoa kết quả một cách lạ lùng, vượt xa mọi dự tính của chúng con.

Và rồi, phép lạ đã xảy ra. Tin Mừng mô tả hành động của Chúa Giêsu với những động từ mang đậm màu sắc phụng vụ, báo trước về Bí tích Thánh Thể mà Ngài sẽ thiết lập sau này. "Đức Giêsu cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, rồi phân phát cho những người ngồi đó." "Cầm lấy" (*lambanō*) – Chúa đón

nhận sự đóng góp nhỏ bé của con người. "Dâng lời tạ ơn" (eucharisteō) – chính từ này đã trở thành tên gọi của Bí tích Thánh Thể (Eucharist). Chúa Giêsu tạ ơn Chúa Cha, vì Người biết rằng mọi sự tốt lành đều đến từ Cha. Hành động tạ ơn này dạy chúng con rằng, trước khi đón nhận hồng ân, chúng con phải có một tâm hồn biết ơn. "Phân phát" (diadidōmi) – Chúa không giữ lại cho riêng mình, nhưng trao ban một cách rộng rãi. Chúa trao cho các môn đệ, và các ông lại phân phát cho dân chúng. Chúa muốn chúng con trở thành những người cộng tác với Chúa trong việc trao ban ân sủng của Ngài cho thế giới. Chúa muốn Giáo Hội của Chúa, qua mọi thời đại, tiếp tục hành động "bẻ bánh" này – bẻ tấm bánh Lời Chúa và tấm bánh Thánh Thể để nuôi sống nhân loại. Phép lạ không chỉ là việc bánh và cá hóa ra nhiều, mà còn là phép lạ của sự sẻ chia, của tình yêu thương hiệp thông. Mọi người được mời gọi "ngồi xuống" trên thảm cỏ xanh, trong một bầu khí bình an và trật tự, như một gia đình lớn quây quần bên nhau. Và họ đã ăn, "ai muốn ăn bao nhiêu tùy ý". Lòng quảng đại của Thiên Chúa là như thế, không đo lường, không giới hạn. Chúa ban cho chúng con luôn dư dật, vượt trên cả những gì chúng con dám mơ ước.

Phép lạ kết thúc với một chi tiết đầy ý nghĩa: "Anh em thu lại những miếng thừa kéo phí đi... và chất đầy được mười hai thúng." Chúa Giêsu, Đấng có thể làm ra bánh từ hư không, lại dạy chúng con bài học về sự trân trọng. Không một mẩu bánh nào, dù là nhỏ nhất, được phép lãng phí, bởi vì đó là hồng ân của Thiên Chúa. Mười hai thúng bánh thừa không chỉ nói lên sự dư dật của phép lạ, mà còn mang ý nghĩa biểu tượng sâu sắc. Số mười hai gợi nhớ đến mười hai chi tộc Israel xưa, và mười hai tông đồ là nền tảng của Israel mới, tức là Giáo Hội. Mười hai thúng bánh thừa tượng trưng cho Bí tích Thánh Thể, nguồn lương thực thiêng liêng sẽ nuôi sống Giáo Hội cho đến ngày tận thế. Ân sủng của Chúa ban cho chúng con trong Thánh Lễ không bao giờ cạn kiệt; luôn có "phần dư" để chúng con mang vào cuộc sống, để chia sẻ cho những người chưa được biết Chúa.

Tuy nhiên, câu chuyện không dừng lại ở đó. Phản ứng của dân chúng trước phép lạ cho thấy một sự hiểu lầm tai hại. Họ công nhận Chúa là "vị ngôn sứ, Đấng phải đến thế gian", nhưng họ lại muốn tôn Ngài làm vua theo kiểu trần thế. Họ tìm kiếm một vị vua có thể giải quyết những vấn đề

kinh tế, chính trị, một vị vua có thể mang lại cho họ bánh ăn và sự giải phóng khỏi ách thống trị của Rôma. Họ đã bị thu hút bởi phép lạ mà không nhận ra Đáng làm phép lạ. Họ chỉ nhìn thấy bánh vật chất mà không khao khát tấm bánh thiêng liêng. Họ muốn một vị vua trần gian mà không nhận ra Vua của Nước Trời. Chính vì thế, "Đức Giêsu biết họ sắp đến bắt mình đem đi mà tôn làm vua, nên Người lại lánh mặt, đi lên núi một mình." Chúa Giêsu đã từ chối một vương quyền trần thế không phù hợp với sứ mạng của Ngài. Vương quốc của Ngài không thuộc về thế gian này. Ngài không đến để cai trị bằng quyền lực chính trị, nhưng bằng tình yêu và sự phục vụ. Ngài không đến để giải quyết cơn đói tạm thời, nhưng để ban tặng Bánh Hằng Sống, là chính Thịt và Máu Ngài, để mang lại cho con người sự sống đời đời. Việc Chúa lánh lên núi một mình để cầu nguyện cho thấy sự kết hợp mật thiết của Ngài với Chúa Cha, và cũng là một lời nhắc nhở cho chúng con rằng, giữa những thành công và sự tung hô của người đời, chúng con cần phải tìm về chốn thanh vắng, nơi thanh vắng để gặp gỡ Thiên Chúa, để tìm lại đúng sứ mạng và căn tính của mình.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chiêm ngắm phép lạ hóa bánh ra nhiều, chúng con cảm tạ Chúa vì lòng thương xót vô biên của Ngài. Chúa đã không bỏ mặc chúng con trong cơn đói của thân xác và tâm hồn. Xin cho chúng con biết nhận ra những nhu cầu của anh chị em xung quanh và quảng đại chia sẻ với họ những gì chúng con có. Xin biến đổi "năm chiếc bánh và hai con cá" của cuộc đời chúng con thành nguồn ơn phúc cho nhiều người. Và trên hết, xin cho chúng con đừng bao giờ tìm kiếm Chúa chỉ vì những lợi lộc vật chất chóng qua. Xin cho chúng con biết khao khát Chúa, Tấm Bánh Hằng Sống, hơn mọi của cải trần gian. Xin cho mỗi lần chúng con đến với Bí tích Thánh Thể, chúng con được ăn no nê tình yêu của Chúa, được biến đổi để trở nên giống Chúa hơn, và được sai đi để làm chứng cho Chúa giữa lòng đời. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

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

Chúa đã chạnh lòng thương khi thấy dân chúng bơ vơ đói lả. Chúng con xin Chúa ban cho các vị chủ chăn trong Hội Thánh, đặc biệt là Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục và các Linh mục, luôn có được trái tim của người mục tử nhân lành. Xin cho các ngài biết nhạy bén trước những "con đói" vật chất và tinh thần của đoàn chiên, và không ngừng bẻ tấm bánh Lời Chúa và Thánh Thể để nuôi dưỡng dân Chúa, dẫn đưa mọi người đến nguồn sống đích thực là chính Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã dùng năm chiếc bánh và hai con cá nhỏ bé để nuôi sống cả một đám đông. Chúng con xin Chúa cho mỗi người chúng con biết quảng đại dâng cho Chúa những gì chúng con có, dù là nhỏ bé, khiêm tốn. Xin cho chúng con đừng cậy dựa vào sức riêng, nhưng biết tín thác vào quyền năng của Chúa, để những hy sinh, phục vụ và công việc hằng ngày của chúng con, khi được trao vào tay Chúa, sẽ trở nên khí cụ mang lại ơn ích cho tha nhân và làm vinh danh Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Đám đông dân chúng đã ăn no nê và còn dư lại mười hai thúng. Chúng con xin Chúa cho những ai đang phải chịu đói khổ trên khắp thế giới, những nạn nhân của chiến tranh, thiên tai và bất công xã hội, sớm nhận được sự cứu giúp. Xin lay động lương tâm của các nhà lãnh đạo quốc gia và những người có của cải, để họ biết chia sẻ tài sản của mình, và xin thúc đẩy mỗi chúng con biết sống tiết kiệm, trân trọng những ơn lành Chúa ban và sẵn lòng chia sẻ cho những người thiếu thốn hơn. Chúng con cầu xin Chúa.

Dân chúng đã muốn tôn Chúa làm vua trần thế, nhưng Chúa đã lánh đi. Chúng con xin Chúa cho tất cả các Kitô hữu, và cho toàn thế giới, biết nhận ra vương quyền đích thực của Chúa. Vương quyền của Chúa là vương quyền của tình yêu, sự thật và phục vụ. Xin cho chúng con đừng tìm kiếm một Thiên Chúa theo ý riêng mình, nhưng biết thờ phượng một Thiên Chúa làm chủ cả con tim và cuộc đời chúng con, và can đảm bước theo đường lối của Chúa, con đường của thập giá dẫn đến vinh quang. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu linh thiêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì muôn 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 Tôn Nhan Chúa ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, được lắng nghe Lời Chúa và được tình yêu Chúa đổ đầy tâm hồn.

Chúng con cảm tạ Chúa vì bài học về lòng thương xót, sự quảng đại và quyền năng mà Chúa đã dạy chúng con qua phép lạ hóa bánh ra nhiều. Giờ đây, khi trở về với cuộc sống đời thường, xin cho tâm hồn chúng con vẫn luôn hướng về Chúa. Xin cho ánh mắt của chúng con biết nhìn thấy Chúa nơi những anh chị em đau khổ. Xin cho đôi tay của chúng con biết mở rộng để chia sẻ "năm chiếc bánh và hai con cá" của mình. Xin cho trái tim của chúng con biết rung động trước những nhu cầu của tha nhân và biết tin thác vào quyền năng quan phòng của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Tám Bánh được bẻ ra vì sự sống thế gian, xin ở lại với chúng con luôn mãi. Xin hãy là sức mạnh cho chúng con khi chúng con yếu đuối, là ánh sáng cho chúng con khi chúng con lạc lối, là niềm vui cho chúng con khi chúng con u sầu, và là hy vọng cho chúng con khi chúng con thất vọng. Xin Chúa chúc lành cho gia đình, giáo xứ và cho mỗi người chúng con. Xin cho chúng con, sau mỗi lần gặp gỡ Chúa nơi Thánh Thể, lại ra đi với một con tim bừng cháy lửa mến, hăng say loan báo Tin Mừng Tình Yêu của Chúa cho một thế giới đang đói khát Chúa.

Chúng con xin dâng trọn cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Mẹ của Thánh Thể, và Thánh Cả Giuse, cùng toàn thể các Thánh. Xin cho chúng con được trung thành yêu mến, thờ lạy và phụng sự Chúa ở đời này, để mai sau được cùng các ngài hưởng kiến Tôn Nhan Chúa vinh hiển trên Nước Trời. Amen.

Thứ Bảy, ngày 18 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 16-21

THẦY ĐÂY, ĐỪNG SỢ!

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và trang nghiêm của ngôi thánh đường này, chúng con quy tụ về đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương và quyền năng của Chúa. Chúng con đến không mang theo gì hơn ngoài con người yếu đuối, mỏng giòn, với một tâm hồn có lúc bình yên nhưng cũng có nhiều phen dậy sóng. Như các môn đệ xưa, cuộc đời chúng con là một hành trình vượt biển không ngừng nghỉ, một cuộc hải hành đi từ bờ bên này sang bờ bên kia, từ bến bờ của thời gian chóng qua đến bến bờ vĩnh cửu là chính Nước Trời. Mỗi ngày trôi qua là một lần chúng con ra khơi, con thuyền cuộc đời chúng con phải đối mặt với biết bao sóng gió. Đó là những con sóng của thử thách, của bệnh tật, của những nỗi lo toan cơm áo gạo tiền. Đó là những cơn gió ngược của cám dỗ, của những xu hướng thế tục muốn đẩy chúng con xa rời bến bờ của chân lý và tình yêu. Và rồi, đáng sợ hơn cả, là bóng tối. Bóng tối của sự cô đơn khi cảm thấy không ai thấu hiểu. Bóng tối của sự nghi ngờ khi đức tin chao đảo. Bóng tối của thất vọng khi những nỗ lực của bản thân dường như vô ích, và chúng con cảm thấy Chúa dường như vắng mặt trong chính cuộc đời mình.

Giờ đây, trước Thánh Thể Chúa, chúng con được mời gọi nhìn lại hành trình của mình. Có biết bao lần chúng con đã tự mình chèo chống, cậy dựa vào sức lực, trí tuệ và kinh nghiệm của bản thân để lèo lái con thuyền? Chúng con đã miệt mài, đã vất vả, đã kiệt sức, nhưng con thuyền vẫn trôi tròng trành, vẫn chới vơi giữa biển khơi, và bến bờ thì xa xôi vô tận. Cũng như các môn đệ xưa, khi đã mệt nhoài vì chèo chống trong đêm tối và ngược gió, chúng con cảm thấy hoang mang, lo sợ. Chúng con sợ hãi trước sự dữ, trước những thế lực của bóng tối đang bủa vây. Chúng con sợ hãi tương lai bất định. Và đôi khi, chúng con sợ hãi cả chính sự thinh lặng của Thiên Chúa.

Trong giờ chầu thánh thiêng này, chúng con khao khát được lắng nghe lại lời của Chúa, lời đã trấn an các môn đệ năm xưa trên Biển Hồ Galilê

dậy sóng. Chúng con muốn được Chúa chạm đến cõi lòng đang xao động của chúng con. Xin Chúa ban cho chúng con ánh sáng của Chúa Thánh Thần, để chúng con có thể nhận ra sự hiện diện của Chúa, không phải ở đâu xa xôi, mà ngay giữa những cơn giông bão của cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con có đủ đức tin để không hoảng sợ khi thấy Chúa đến với chúng con bằng những cách thức mà chúng con không ngờ tới. Xin cho chúng con có đủ lòng yêu mến để mở rộng tâm hồn, đón rước Chúa vào con thuyền đời mình, để chính sự hiện diện của Chúa biến đổi mọi sợ hãi thành bình an, mọi vất vả thành niềm vui, và mọi nỗ lực của chúng con được cập bến bình an trong Chúa. Lạy Chúa, xin hãy đến và ở lại với chúng con, vì trời đã về chiều và đời chúng con đang cần Chúa hơn bao giờ hết. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là hiện thân của tình yêu, là nguồn mạch của mọi ơn lành. Giờ đây, trong thinh lặng, con xin được nép mình bên Chúa. Con không dám cầu xin gì cao siêu, cũng không dám kể lể dài dòng những gánh nặng của đời con, vì con biết Chúa đã thấu suốt mọi sự. Con chỉ xin được ở lại trong sự hiện diện của Chúa, để trái tim con được sưởi ấm bởi tình yêu của Ngài, để tâm trí con được bình an trong sự quan phòng của Ngài. Lạy Chúa, con thú nhận với Chúa rằng, cuộc sống của con là một biển hồ đầy biến động. Có những ngày mặt biển phẳng lặng, con vui hưởng ân sủng Chúa và tưởng rằng mình đã vững vàng. Nhưng rồi đêm tối ập đến, những cơn gió ngược bất ngờ nổi lên. Đó là những hiểu lầm trong gia đình, những khó khăn trong công việc, những căn bệnh bất ngờ của thể xác, và cả những cơn bão trong tâm hồn khi đức tin của con bị thử thách, khi sự nghi ngờ và thất vọng xâm chiếm. Những lúc ấy, con thấy mình thật bé nhỏ, lạc lõng và cô độc, y như các môn đệ của Chúa trong con thuyền nhỏ giữa biển khơi mịt mù. Con đã ra sức chèo chống, đã dùng hết mọi khả năng của mình, nhưng tất cả dường như chỉ làm con thêm kiệt quệ. Con cảm thấy Chúa ở đâu? Sao Ngài lại để con một mình vật lộn với sóng gió? Những câu hỏi đó cứ xoáy sâu vào tâm hồn, làm con thêm hoảng loạn. Nhưng lạy Chúa, khi con nhìn lên Thánh Thể Chúa đây, con nhận ra rằng Chúa chưa bao giờ rời bỏ con. Chúa vẫn ở đó, lặng lẽ và kiên nhẫn, dõi theo từng nhịp chèo yếu ớt của con. Chúa không ở trong con thuyền để cùng con

chịu sóng dập, nhưng Chúa đang đi trên mặt biển, trên chính những con sóng đang vùi dập con, để chứng tỏ quyền năng của Chúa vượt trên mọi sự hỗn loạn của thế gian này. Chúa đến với con, không phải bằng con đường con mong đợi, nhưng bằng cách của Chúa, một cách thật siêu nhiên và vĩ đại. Lạy Chúa, xin tha thứ cho con vì những lúc con đã hoảng sợ khi thấy Ngài đến. Con đã sợ hãi quyền năng của Ngài, sợ hãi những gì Ngài muốn thực hiện trong đời con mà con không thể kiểm soát. Con đã sợ phải từ bỏ mái chèo của mình để tin tưởng vào bàn tay Ngài. Giờ đây, con không xin Chúa làm cho biển lặng, nhưng xin cho con vững tin vào sự hiện diện của Chúa giữa cơn bão. Con không xin Chúa cất đi những cơn gió ngược, nhưng xin cho con nghe được tiếng Chúa nói: "Thầy đây, đừng sợ!". Chỉ cần một lời ấy thôi, lạy Chúa, tâm hồn con sẽ được bình an. Xin hãy bước vào con thuyền tâm hồn của con, một con thuyền ọp ẹp, rách nát vì tội lỗi và yếu đuối. Xin hãy để sự hiện diện của Ngài lấp đầy mọi khoảng trống cô đơn, xua tan mọi bóng tối sợ hãi. Con xin trao cho Ngài mái chèo cuộc đời con. Xin hãy là người thuyền trưởng, lèo lái đời con về bến bình an là chính Nhan Thánh Chúa. Amen.

LỜI CHÚA

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan (Ga 6, 16-21)

Khi trời đã tối, các môn đệ của Đức Giê-su xuống bờ Biển Hồ, rồi xuống thuyền đi về phía Ca-phác-na-um bên kia Biển Hồ. Trời đã tối mà Đức Giê-su vẫn chưa đến với các ông. Biển động mạnh vì có gió lớn thổi. Khi đã chèo được chừng năm, sáu cây số, các ông thấy Đức Giê-su đi trên mặt biển và đến gần thuyền. Các ông hoảng sợ. Nhưng Người bảo các ông: "Thầy đây, đừng sợ!". Các ông muốn rước Người lên thuyền, nhưng ngay lúc đó thuyền đã tới bờ, nơi các ông định đến.

Đó là Lời Chúa. Lạy Chúa Kitô, ngợi khen Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Trình thuật Tin Mừng mà chúng ta vừa nghe không chỉ là một câu chuyện kể lại một phép lạ trên Biển Hồ Galilê năm xưa. Nó chính là hình ảnh sống động và sâu sắc về hành trình đức tin của mỗi người chúng ta, của

toàn thể Hội Thánh, và là một lời mặc khải đầy quyền năng về sự hiện diện của Thiên Chúa giữa những giông tố cuộc đời. Mỗi chi tiết trong đoạn Tin Mừng này đều mang một ý nghĩa biểu tượng, mời gọi chúng ta đi sâu vào màu nhiệm của mối tương quan giữa Thiên Chúa và con người. Hành trình suy niệm của chúng ta bắt đầu bằng một khung cảnh quen thuộc nhưng đầy sức gọi: "Khi trời đã tối". Bóng tối trong Kinh Thánh không bao giờ chỉ đơn thuần là sự vắng mặt của ánh sáng mặt trời. Nó là biểu tượng của sự hỗn mang nguyên thủy, của sự thiếu vắng Thiên Chúa, là thời khắc của thử thách, của sự hoang mang, sợ hãi và căm dỗ. Khi màn đêm buông xuống, tầm nhìn của con người bị giới hạn, sự an toàn biến mất, và những nỗi sợ tiềm ẩn trỗi dậy. Đó cũng chính là thực trạng của tâm hồn chúng ta khi rơi vào khủng hoảng, khi ánh sáng của niềm hy vọng, của sự rõ ràng và của niềm tin bị che khuất. Các môn đệ "xuống thuyền" khi trời tối và "Đức Giêsu vẫn chưa đến với các ông". Chi tiết này vô cùng quan trọng. Các ông bắt đầu một hành trình mới, một chặng đường mới, nhưng lại không có Thầy đi cùng. Điều này tượng trưng cho những lúc trong cuộc đời, chúng ta dần thân vào những dự định, những công việc, những hành trình mà dường như vắng bóng Chúa. Chúng ta cậy dựa vào sức mình, vào kế hoạch của mình, vào kinh nghiệm và sự khôn ngoan của loài người. Con thuyền tượng trưng cho cuộc đời của mỗi chúng ta, cho gia đình, cho cộng đoàn, và cho chính Hội Thánh. Chúng ta lên con thuyền ấy với những dự tính tốt đẹp, hướng về một "bến bờ" là Ca-phác-na-um, một mục tiêu nào đó trong cuộc sống.

Nhưng thực tế của cuộc hành trình không bao giờ bằng phẳng. Tin Mừng mô tả: "Biển động mạnh vì có gió lớn thổi". Biển cả, với sức mạnh dữ dội và khôn lường của nó, là hình ảnh của thế gian, của những thế lực sự dữ, của những đam mê hỗn loạn trong chính tâm hồn con người. Gió lớn thổi ngược là những nghịch cảnh, những khó khăn, những tư tưởng và trào lưu chống lại Tin Mừng, chống lại con đường của Chúa. Các môn đệ đã phải làm gì? Các ông phải "chèo". Đây là hình ảnh của nỗ lực nhân loại. Các ông đã miệt mài, đã gắng hết sức mình, có lẽ đã thấm mệt, mồ hôi ướt đầm, nhưng kết quả thật ít ỏi: "chèo được chừng năm, sáu cây số" - một khoảng cách quá ngắn so với công sức bỏ ra và hành trình còn lại. Đây chính là kinh nghiệm sâu sắc của sự bất lực. Có bao nhiêu lần trong đời, chúng ta cũng đã gắng sức chèo chống như vậy? Chúng ta nỗ lực để xây dựng một gia

đình hạnh phúc, để chu toàn bổn phận, để sống tốt đời đẹp đạo, nhưng rồi sóng gió cứ ập đến, gió ngược cứ thổi mãi, và chúng ta cảm thấy mình chỉ dậm chân tại chỗ, kiệt quệ và chán nản. Sự vắng mặt của Chúa lúc này dường như càng trở nên rõ nét và nặng nề hơn. Trong đêm tối, giữa biển động, không có Thầy ở bên, các môn đệ chỉ còn lại sự cô đơn và nổi vất vả của riêng mình.

Và chính trong lúc các ông mỗi mòn và gần như tuyệt vọng nhất, điều không tưởng đã xảy ra: "các ông thấy Đức Giê-su đi trên mặt biển và đến gần thuyền". Đây là một hình ảnh thần linh, một cuộc thần hiện. Chúa Giêsu không đến bằng cách thông thường. Ngài không bơi, cũng không đi trên một chiếc thuyền khác. Ngài "đi trên mặt biển". Hành động này cho thấy Ngài là Thiên Chúa, là Đấng làm chủ hoàn toàn trên những sức mạnh hỗn loạn của thiên nhiên, trên những thế lực mà con người cho là đáng sợ nhất. Biển cả gầm thét có thể nhấn chìm con thuyền của các môn đệ, nhưng nó lại ngoan ngoãn nằm dưới chân Chúa. Gió bão có thể cản bước các ông, nhưng không thể cản được bước chân của Ngài. Chúa đến với các ông không phải bằng cách dẹp tan cơn bão trước, mà là hiện diện ngay giữa tâm bão, đi xuyên qua cơn bão. Điều này dạy chúng ta một bài học đức tin quan trọng: Thiên Chúa thường không cất đi thử thách, nhưng Ngài ban cho chúng ta sự hiện diện của Ngài ngay trong thử thách đó. Ngài không đưa chúng ta ra khỏi lò lửa, nhưng Ngài đi vào lò lửa cùng với chúng ta. Sự hiện diện của Ngài chính là câu trả lời cho mọi nan đề.

Tuy nhiên, phản ứng của các môn đệ trước sự hiện diện thần linh này lại là "hoảng sợ". Tại sao lại như vậy? Các ông đang mong Thầy đến, nhưng khi Thầy đến một cách siêu phàm, quyền năng, vượt quá mọi hiểu biết và kinh nghiệm của các ông, các ông lại sợ hãi. Các ông có lẽ đã nghĩ đó là một bóng ma. Nỗi sợ này bắt nguồn từ sự yếu đuối của con người trước Đấng siêu việt. Chúng ta thường muốn Thiên Chúa hành động theo cách chúng ta suy nghĩ, trong khuôn khổ quen thuộc của chúng ta. Khi Ngài tỏ mình ra một cách quyền năng, lạ lùng, phá vỡ mọi quy luật tự nhiên, chúng ta hoảng sợ. Chúng ta sợ vì cảm thấy mình mất kiểm soát. Chúng ta sợ vì nhận ra sự nhỏ bé, tội lỗi của mình trước sự thánh thiện và vĩ đại của Thiên Chúa. Đôi khi trong cuộc đời, Chúa đến với chúng ta qua một biến cố đau

thương, một căn bệnh, một sự thất bại. Đó là những cách Chúa "đi trên mặt biển" trong cuộc đời ta. Và phản ứng đầu tiên của ta thường là sợ hãi, nổi loạn, chất vấn, thay vì nhận ra bàn tay yêu thương của Ngài.

Ngay lập tức, để trấn an các môn đệ, và cũng là để trấn an mỗi chúng ta, Chúa Giêsu đã cất tiếng: "Thầy đây, đừng sợ!". Đây là tâm điểm của toàn bộ trình thuật. "Thầy đây" trong nguyên ngữ Hy Lạp là "Ego eimi", có nghĩa là "Ta là". Cụm từ này gợi nhớ lại chính danh xưng mà Thiên Chúa đã mặc khải cho Môsê trong bụi gai cháy: "Ta là Đấng Hiện Hữu" (Xh 3,14). Khi nói "Thầy đây", Chúa Giêsu không chỉ muốn nói rằng "là Thầy Giêsu đây mà", nhưng Ngài đang mặc khải thần tính của mình. Ngài chính là Thiên Chúa, Đấng Hằng Hữu, Đấng luôn hiện diện và làm chủ lịch sử. Lời khẳng định này là nền tảng cho mệnh lệnh đi theo sau: "đừng sợ!". Chúng ta không sợ, không phải vì cơn bão đã tan, không phải vì chúng ta đã trở nên mạnh mẽ hơn, nhưng chỉ vì một lý do duy nhất: vì có "Thầy đây". Sự hiện diện của Ngài là đủ. Sự hiện diện của Thiên Chúa toàn năng chính là sự bảo đảm tuyệt đối, là nguồn bình an đích thực vượt trên mọi sóng gió. Lời nói này của Chúa vẫn đang vang vọng trong Hội Thánh và trong tâm hồn mỗi người qua mọi thời đại, đặc biệt trong những lúc chúng ta cảm thấy sợ hãi và lạc lõng nhất.

Lời Chúa đã biến đổi các môn đệ. Từ hoảng sợ, các ông chuyển sang ao ước: "Các ông muốn rước Người lên thuyền". Đây là hành vi của đức tin. Sau khi đã nhận ra Chúa, các ông khao khát được kết hợp với Ngài, muốn mời Ngài vào chính giữa không gian của sự yếu đuối và vất vả của mình. Mời Chúa lên thuyền đời mình có nghĩa là chấp nhận để Ngài làm chủ, trao cho Ngài quyền lèo lái, tin tưởng hoàn toàn vào sự dẫn dắt của Ngài. Đó là một hành động từ bỏ việc cậy dựa vào sức riêng để hoàn toàn phó thác cho quyền năng và tình yêu của Chúa. Đây cũng chính là ý nghĩa của việc chúng ta đến với Bí tích Thánh Thể. Mỗi lần chúng ta rước lễ là một lần chúng ta "muốn rước Người lên thuyền" tâm hồn mình. Chúng ta mời Chúa Giêsu, Đấng đã chiến thắng sự dữ và sự chết, vào ở trong con người mỏng giòn của chúng ta.

Và kết quả của việc đón rước Chúa thật kỳ diệu: "ngay lúc đó thuyền đã tới bờ, nơi các ông định đến". Phép lạ không chỉ dừng lại ở việc Chúa đi trên mặt biển hay trấn an các môn đệ. Phép lạ vĩ đại nhất là khi có Chúa trên thuyền, cuộc hành trình đầy gian nan bỗng chốc kết thúc. Đích đến tưởng chừng xa vời, không thể đạt tới bằng sức người, thì nay lại ở ngay trước mắt. Điều này cho thấy rằng, với Chúa, không có gì là không thể. Khi chúng ta thực sự để Chúa bước vào cuộc đời mình và làm chủ, Ngài không chỉ giúp chúng ta chèo chống, Ngài đưa chúng ta đến đích một cách nhanh chóng và bình an. Đích đến của chúng ta không còn là một nơi chốn địa lý, mà là sự kết hợp trọn vẹn với chính Thiên Chúa. Khi có Chúa ở cùng, mọi khó khăn trở nên nhẹ nhàng, mọi gánh nặng được san sẻ, và chính Ngài là bến bờ bình an cho chúng ta. Nhìn ngắm Thánh Thể, chúng ta chiêm ngắm chính Chúa Giêsu, Đấng đang hiện diện nơi đây, quyền năng và yêu thương. Ngài vẫn đang bước đi trên những con sóng của cuộc đời chúng ta và nói với từng người: "Thầy đây, đừng sợ!". Giờ đây, chúng ta hãy mở lòng mình ra, "muốn rước Người lên thuyền", để Ngài biến đổi mọi bão tố trong lòng ta thành sự bình an sâu thẳm, và dẫn đưa chúng ta cập bến Nước Trời.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng quyền năng trên sóng gió và là nguồn bình an đích thực của chúng con. Sau khi đã lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con nhận ra sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa ngay cả trong những lúc gian nan nhất của cuộc đời. Với lòng tin tưởng và phó thác, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã đến với các môn đệ trên con thuyền đang chòng chành giữa biển khơi. Chúng con xin Chúa thương đến Hội Thánh, là con thuyền của Chúa đang phải đối mặt với biết bao sóng gió của thời đại: những chia rẽ, những tục hóa, những thách đố từ bên ngoài và cả những yếu đuối từ bên trong. Xin cho Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục và toàn thể dân Chúa luôn nghe được tiếng Chúa phán: "Thầy đây, đừng sợ!", để tất cả chúng con luôn can đảm làm chứng cho Chúa và vững tay chèo lái con thuyền Hội Thánh vượt qua mọi thử thách, trung thành với sứ mạng loan báo Tin Mừng cứu độ. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã thấy các môn đệ vất vả chèo chống trong đêm tối và ngược gió. Chúng con xin Chúa đoái thương những anh chị em chúng con đang gặp đau khổ, thử thách. Xin Chúa hiện diện với những người đang chiến đấu với bệnh tật, những gia đình đang gặp khó khăn về kinh tế, những người trẻ đang mất phương hướng, và những ai đang chìm trong bóng tối của cô đơn, thất vọng hay tội lỗi. Xin cho họ nhận ra Chúa đang đi đến với họ trên những con sóng của cuộc đời, và xin cho tiếng nói yêu thương của Chúa xua tan mọi nỗi sợ hãi, nâng đỡ họ đứng vững và ban cho họ niềm hy vọng. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, các môn đệ đã muốn rước Chúa lên thuyền. Chúng con xin Chúa cho mỗi gia đình, mỗi cộng đoàn chúng con luôn biết mở rộng tâm hồn để đón rước Chúa vào cuộc sống hằng ngày. Xin cho sự hiện diện của Chúa biến đổi những bất hòa thành yêu thương, những ích kỷ thành quảng đại, những lo âu thành tín thác. Xin cho mỗi thành viên trong gia đình và cộng đoàn chúng con biết nhận ra Chúa nơi tha nhân, để chúng con cùng nhau xây dựng một con thuyền vững chắc, cùng nhau vượt qua sóng gió và hướng về bến bờ hạnh phúc Nước Trời. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, các môn đệ đã hoảng sợ khi thấy Chúa đến. Chúng con xin Chúa cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây biết vượt qua những nỗi sợ hãi của bản thân. Xin cho chúng con đừng sợ hãi khi phải đối diện với sự thật về con người yếu đuối của mình, đừng sợ hãi trước những đòi hỏi của Tin Mừng, và đừng sợ hãi khi Chúa đến với chúng con qua những con đường bất ngờ. Xin ban cho chúng con một đức tin mạnh mẽ để nhận ra Chúa trong mọi biến cố, một lòng mến nồng nàn để khao khát rước Chúa vào tâm hồn, và một niềm hy vọng vững vàng để tin rằng khi có Chúa, con thuyền đời con chắc chắn sẽ cập bến bình an. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân vì giờ chầu thánh thiêng liêng và sốt sáng 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. Chúng con cảm tạ Chúa vì qua hình ảnh các môn đệ trên biển hồ năm xưa, Chúa đã dạy cho chúng con những bài

học quý giá về hành trình đức tin. Chúa đã cho chúng con thấy rằng, dù cuộc đời có tối tăm, sóng gió đến đâu, Chúa vẫn luôn ở đó, hiện diện, quan phòng và làm chủ mọi sự.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống đời thường, với những con thuyền, những mái chèo và những biển hồ của riêng mình. Chúng con biết rằng những cơn gió ngược sẽ vẫn thổi, những con sóng thử thách sẽ vẫn vỗ vào mạn thuyền. Nhưng lạy Chúa, chúng con ra về với một tâm thế mới, một niềm xác tín mới. Chúng con ra về với lời của Chúa vang vọng trong tim: "Thầy đây, đừng sợ!". Lời ấy sẽ là ngọn đèn soi dẫn chúng con trong đêm tối, là sức mạnh để chúng con vững tay chèo, là niềm an ủi để chúng con không gục ngã trước gian lao.

Xin Chúa hãy tiếp tục đồng hành với chúng con. Xin hãy lên thuyền với chúng con, không chỉ trong giờ cầu nguyện này, mà trong từng giây phút của cuộc sống. Xin hãy là người Thuyền Trưởng tối cao của cuộc đời chúng con, lèo lái chúng con đi qua mọi hiểm nguy. Xin ban cho chúng con ơn khôn ngoan để nhận ra thánh ý Chúa, ơn can đảm để thi hành, và một tình yêu đủ lớn để phó thác trọn vẹn cuộc đời mình trong tay Chúa. Nhờ đó, dù sống giữa trăm ngàn thử thách, tâm hồn chúng con vẫn được bình an, vì chúng con biết rằng chỉ cần có Chúa ở cùng, con thuyền đời chúng con nhất định sẽ cập bến bình an, là quê hương Nước Trời, nơi chúng con sẽ được hưởng hạnh phúc viên mãn với Chúa đến muôn đời. Amen.

Chúa Nhật, ngày 19 tháng 4 –

Tin Mừng: Lc 24, 35-48

THẦY ĐÂY, CHÍNH THẦY ĐÂY, BÌNH AN CHO ANH EM!

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong niềm hân hoan của Mùa Phục Sinh, chúng con tìm về bên Thánh Thể Chúa như một nơi nương náu bình an nhất. Chúng con tìm về đây để được ở lại trong Chúa, để được Chúa đụng chạm, chữa lành và biến đổi. Giờ đây, trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa trong tấm bánh Thánh đơn sơ, chúng con xin dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn, trí khôn và cuộc sống chúng con. Xin cho giờ chầu này thật sự là một cuộc gặp gỡ thân tình giữa chúng con với Chúa, là Đấng đã chiến thắng sự chết và đang sống hiển vinh.

Cũng như các môn đệ xưa, cuộc sống chúng con hôm nay cũng đầy dẫy những nỗi lo âu, sợ hãi. Cánh cửa lòng của chúng con nhiều lúc cũng đóng kín lại vì nghi ngờ, vì thất vọng, vì những thương tổn trong quá khứ và những bất an về tương lai. Chúng con quây quần bên nhau, nhưng có lẽ lòng mỗi người vẫn đang hoang mang, lạc lõng giữa dòng đời xuôi ngược. Chúng con nghe nói về Chúa, chúng con nghe kể về những phép lạ Chúa làm, về quyền năng Phục Sinh của Chúa, nhưng dường như trái tim chúng con vẫn chưa thật sự cảm nhận được sự hiện diện sống động của Ngài. Chúng con cũng giống như các môn đệ trên đường Emmau, mắt chúng con nhiều khi không nhận ra Chúa đang cùng đi trên đường đời với chúng con.

Thế nhưng, Lạy Chúa Giêsu, tình yêu Chúa thì không bao giờ chấp nhận những cánh cửa đóng kín. Ngài đã đến, đứng giữa các môn đệ và ban bình an cho các ông. Hôm nay, Chúa cũng đang đến, đang đứng giữa cộng đoàn chúng con đây. Chúa cũng đang tha thiết nói với từng người chúng con: "Bình an cho con!". Lạy Chúa, xin hãy đến và ở lại với chúng con. Xin phá tan những sợ hãi đang bao trùm tâm hồn chúng con. Xin xua đi những bóng ma của nghi ngờ, ghen ghét, giận hờn đang làm chúng con xa cách Chúa và xa cách nhau.

Trong giờ phút linh thiêng này, xin cho chúng con được thực sự gặp gỡ Chúa Phục Sinh. Xin cho chúng con không chỉ tin bằng lý trí, nhưng còn cảm nhận được hơi ấm tình yêu của Chúa bằng cả con tim. Xin cho ánh sáng Phục Sinh của Chúa chiếu rọi vào những góc tối trong tâm hồn, để chúng con nhận ra rằng Chúa vẫn luôn ở đó, vẫn luôn yêu thương và chờ đợi chúng con. Xin Chúa mở tai chúng con để chúng con lắng nghe Lời Chúa, mở trí chúng con để hiểu được ý nghĩa sâu xa của Lời Ngài, và mở lòng chúng con để đón nhận ơn biến đổi. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con yêu mến Chúa. Xin biến giờ chầu này thành một hồng ân, giúp chúng con từ một đức tin yếu đuối, sợ hãi trở nên những chứng nhân can đảm, nhiệt thành cho Tin Mừng Phục Sinh của Chúa. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đáng đang hiện diện thật sự nhưng thinh lặng và khiêm tốn nơi Nhà Tạm, con thờ lạy Chúa. Con tin thật Chúa đang ở đây, ngay trước mặt con, trong hình bánh trắng mong manh. Chúa là Thiên Chúa toàn năng, là Vua trên hết các vị vua, thế mà giờ đây Chúa lại ẩn mình đi vì yêu thương con. Con biết nói gì đây trước tình yêu cao vời và sự hạ mình khôn tả của Chúa? Tâm hồn con chỉ biết thinh lặng chiêm ngắm, và trái tim con chỉ biết thổn thức dâng lên Chúa lời cảm mến chân thành. Chúa ơi, con yêu mến Chúa! Con đến đây không phải vì con xứng đáng, nhưng vì con cần Chúa. Con cần sự hiện diện của Chúa như sa mạc cần mưa, như cỏ cây cần ánh sáng. Con cần bình an của Chúa để xoa dịu những sóng gió trong tâm hồn. Lạy Chúa, cuộc đời con cũng giống như căn phòng mà các môn đệ khi xưa đã đóng kín cửa vì sợ hãi. Con đóng cửa lòng con lại với biết bao nỗi lo toan cho cơm áo gạo tiền, những thất bại trong công việc, những đổ vỡ trong các mối tương quan, và cả những mặc cảm tội lỗi của bản thân. Con sống trong sợ hãi, sợ bị phán xét, sợ bị bỏ rơi, sợ không được yêu thương. Con nghe nói về Chúa, con đi lễ, con đọc kinh, nhưng nhiều lúc con vẫn cảm thấy Chúa thật xa vời. Con cũng hoảng hốt, cũng tưởng Chúa như một bóng ma, một ý niệm tốt lành nào đó chứ không phải là một Thiên Chúa hằng sống đang ở kề bên. Lạy Chúa, xin hãy thương xót con! Xin Chúa hãy đến, vượt qua mọi cánh cửa đóng kín của lòng con. Xin hãy đứng giữa cuộc đời con và phán lên lời ban bình an. Lạy Chúa, con

khao khát được nghe tiếng Chúa. Con khao khát được Chúa chạm đến tâm hồn đang khô cằn sỏi đá này. Xin cho con được chiêm ngắm những vết thương của Chúa. Không phải để nghi ngờ, nhưng để nhận ra tình yêu vô bờ mà Chúa đã dành cho con. Những vết thương ấy, đối với thế gian là dấu chỉ của thất bại, nhưng đối với chúng con lại là nguồn mạch của ơn cứu độ, là bằng chứng hùng hồn nhất của tình yêu chiến thắng. Xin cho đức tin của con được chạm vào những vết thương vinh quang đó, để mọi ngờ vực trong con được tan biến, để mọi nỗi đau trong con được chữa lành. Xin Chúa hãy mở trí cho con hiểu được rằng, mọi biến cố trong cuộc đời con, dù vui hay buồn, dù thành công hay thất bại, đều nằm trong kế hoạch yêu thương của Chúa. Xin cho con nhận ra rằng, con đường thập giá mà con đang đi mỗi ngày chính là con đường dẫn tới vinh quang phục sinh với Chúa. Lạy Chúa Giêsu, xin hãy ở lại với con, không chỉ trong giờ chầu này, mà trong suốt cuộc đời con. Amen.

LỜI CHÚA: Lc 24, 35-48

Khi ấy, hai môn đệ từ Emmau trở về, thuật lại những gì đã xảy ra dọc đường và việc mình đã nhận ra Chúa thế nào khi Người bẻ bánh.

Các ông còn đang nói, thì chính Đức Giêsu đứng giữa các ông và bảo: “Bình an cho anh em!” Các ông kinh hồn bạt vía, tưởng là thấy ma. Nhưng Người nói: “Sao lại hoảng hốt? Sao lòng anh em còn ngờ vực? Nhìn chân tay Thầy coi, chính Thầy đây mà! Cứ sờ xem, ma đâu có xương có thịt như anh em thấy Thầy có đây.” Nói xong, Người đưa tay chân cho các ông xem. Bấy giờ, vì vui mừng, các ông không dám tin và còn đang ngỡ ngàng, thì Người hỏi: “Ở đây anh em có gì ăn không?” Các ông đưa cho Người một khúc cá nướng. Người cầm lấy và ăn trước mặt các ông.

Rồi Người bảo: “Khi còn ở với anh em, Thầy đã từng nói với anh em rằng tất cả những gì sách Luật Môsê, các Sách Ngôn Sứ và các Thánh Vịnh đã chép về Thầy đều phải được ứng nghiệm.” Bấy giờ Người mở trí cho các ông hiểu Kinh Thánh và Người nói: “Có lời Kinh Thánh chép rằng: Đấng Kitô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba, từ cõi chết sống lại; và phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân, bắt đầu từ Giêrusalem, kêu gọi họ sám

hồi để được ơn tha tội. Về những điều này, chính anh em là những chứng nhân."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo Thánh Luca mà chúng ta vừa nghe là một bức tranh sống động về sự gặp gỡ giữa Chúa Phục Sinh và cộng đoàn các môn đệ. Đó không chỉ là một trình thuật lịch sử, mà còn là một câu chuyện luôn mang tính thời sự, phản chiếu chính những trải nghiệm đức tin của mỗi chúng ta. Hãy cùng nhau đi sâu vào từng chi tiết của bức tranh này, để cho Lời Chúa thực sự thấm nhập, soi sáng và biến đổi tâm hồn chúng ta. Bối cảnh của cuộc gặp gỡ thật đặc biệt. Các môn đệ đang quây quần trong một căn phòng đóng kín. Cánh cửa vật lý đóng lại vì sợ người Do Thái, nhưng sâu xa hơn, đó là cánh cửa của tâm hồn cũng đang khép chặt lại vì sợ hãi, thất vọng và hoang mang. Cái chết của Thầy Giêsu đã làm sụp đổ mọi hy vọng của họ. Họ đã từng mong Thầy sẽ là Đấng giải phóng dân tộc, thiết lập một vương quốc trần thế hùng mạnh. Nhưng giờ đây, Thầy đã chết một cách nhục nhã trên thập giá. Niềm tin của họ chao đảo tận gốc rễ. Giữa bầu không khí nặng nề ấy, có một tia sáng le lói khi hai môn đệ từ Emmau trở về, thuật lại việc họ đã nhận ra Chúa khi Người bẻ bánh. Một câu chuyện đầy hy vọng, nhưng có lẽ vẫn chưa đủ sức để phá tan đám mây ngờ vực đang bao phủ tâm hồn các môn đệ còn lại. Và chính trong khoảnh khắc đó, "chính Đức Giêsu đứng giữa các ông". Ngài không gõ cửa, Ngài không cần ai cho phép. Ngài đến, vượt qua mọi rào cản, mọi cánh cửa đóng kín của sự sợ hãi và nghi ngờ. Sự hiện diện của Ngài là một hành động của ân sủng, một sự viếng thăm bất ngờ nhưng đầy yêu thương của Thiên Chúa.

Và lời đầu tiên Ngài nói không phải là một lời trách móc vì họ đã bỏ chạy, đã chối Thầy, đã yếu tin. Lời đầu tiên của Ngài là một món quà: "Bình an cho anh em!". Lời chào "Shalom" trong văn hóa Do Thái không chỉ đơn thuần là "chúc bình an" như một lời xã giao. Nó mang một ý nghĩa vô cùng sâu sắc. Đó là sự bình an trọn vẹn, sự hài hòa viên mãn, là ơn phúc của Thiên Chúa. Sự bình an mà Chúa Giêsu ban tặng không phải là sự bình an của thế gian – một sự bình an tạm bợ, lệ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài, vào việc không có chiến tranh, không có xung đột. Sự bình an của Ngài là

một hồng ân đến từ Thiên Chúa, một sự bình an nội tâm sâu thẳm, có khả năng đứng vững ngay cả giữa những giông bão của cuộc đời. Đó là sự bình an đến từ việc biết rằng mình được Thiên Chúa yêu thương vô điều kiện, được tha thứ và được giao hòa với Ngài. Chúa ban bình an khi các môn đệ đang sợ hãi nhất. Điều này cho chúng ta thấy, bình an của Chúa không phải là điều kiện để gặp Chúa, mà là kết quả của việc gặp Chúa. Chúng ta không cần phải đợi cho đến khi tâm hồn mình hết xao xuyến, cuộc sống mình hết lo âu rồi mới đến với Chúa. Cứ đến với Ngài trong chính tình trạng bất an, xáo trộn của chúng ta, và Ngài sẽ là người ban tặng bình an cho chúng ta.

Thế nhưng, phản ứng của các môn đệ lại thật con người: "kinh hồn bạt vía, tưởng là thấy ma". Họ chưa thể tin vào mắt mình. Trải nghiệm về cái chết kinh hoàng của Thầy còn quá sâu đậm, đến nỗi sự phục sinh dường như là một điều không tưởng. Phản ứng này cho thấy vực thẳm giữa niềm tin và sự nghi ngờ trong lòng con người. Chúng ta cũng thường như vậy. Khi một điều tốt đẹp đến quá bất ngờ, khi một phép lạ xảy ra giữa những đau khổ triền miên, chúng ta cũng không dám tin, cũng ngờ vực. Chúng ta sợ mình bị ảo giác, sợ mình hy vọng hảo huyền. Chúng ta dễ tin vào sự hiện diện của ma quỷ, của những điều xấu xa, hơn là tin vào sự hiện diện sống động và quyền năng của Thiên Chúa. Chúa Giêsu không hề giận dữ trước sự yếu đuối của họ. Trái lại, Ngài rất kiên nhẫn và dịu dàng. Ngài đặt những câu hỏi đầy cảm thông: "Sao lại hoảng hốt? Sao lòng anh em còn ngờ vực?". Ngài mời gọi họ đối diện với những nghi ngờ của chính mình, không phải để kết án, mà để chữa lành. Rồi Ngài đưa ra những bằng chứng cụ thể nhất, không phải bằng một bài giảng cao siêu, mà bằng chính thân thể của Ngài: "Nhìn chân tay Thầy coi, chính Thầy đây mà! Cứ rờ xem, ma đâu có xương có thịt như anh em thấy Thầy có đây".

Hành động này mang một ý nghĩa thần học vô cùng quan trọng. Chúa Giêsu phục sinh không phải như một linh hồn, một bóng ma, hay một ý niệm. Ngài phục sinh thật sự trong chính thân xác của Ngài. Đó là một thân xác đã được biến đổi, đã được tôn vinh, không còn bị giới hạn bởi không gian và thời gian, nhưng vẫn là thân xác đã từng đi rao giảng, đã từng bị đóng đinh. Đặc biệt, Ngài cho họ xem tay và chân – những nơi mang dấu đinh của cuộc khổ nạn. Những vết thương, vốn là biểu tượng của sự đau

đón, thất bại và cái chết, giờ đây lại trở thành những chứng tích vinh quang của tình yêu và chiến thắng. Những vết thương ấy không biến mất sau khi phục sinh. Chúa giữ lại chúng như một lời nhắc nhở vĩnh cửu về giá mà Ngài đã trả để cứu chuộc chúng ta. Chúng trở thành nguồn mạch của lòng thương xót, là nơi chúng ta có thể chạm đến để được chữa lành những vết thương của riêng mình. Mỗi khi chúng ta rước Mình và Máu Thánh Chúa, chúng ta cũng đang được chạm đến chính thân thể mang những vết thương vinh quang ấy. Bí tích Thánh Thể không phải là một biểu tượng, mà là sự hiện diện thật sự của Thân Thể đã chịu đóng đinh và đã phục sinh của Chúa Giêsu. Ngài cho chúng ta sờ chạm vào Ngài, không phải bằng đôi tay thể lý, mà bằng đức tin của tâm hồn.

Để củng cố thêm niềm tin cho các môn đệ, Chúa còn làm một việc rất đời thường: Ngài hỏi "Ở đây anh em có gì ăn không?" và Ngài đã ăn một khúc cá nướng trước mặt họ. Hành động ăn uống là dấu hiệu không thể chối cãi của sự sống. Một bóng ma không thể ăn. Chúa Giêsu ăn để chứng minh rằng Ngài đang sống thật sự, đang hiện diện thật sự giữa họ. Hơn nữa, hành động này còn là một cử chỉ của tình hiệp thông. Ăn chung với nhau là tái lập lại mối dây thân tình, là chia sẻ sự sống. Chúa muốn nói với họ rằng, mối tương quan Thầy-trò giữa Ngài và họ không hề chấm dứt sau cái chết. Nó được phục hồi và còn trở nên sâu đậm hơn. Bữa ăn này cũng gọi cho chúng ta nhớ đến bữa Tiệc Ly, nơi Chúa đã thiết lập Bí tích Thánh Thể. Và nó cũng hướng chúng ta tới bàn tiệc Nước Trời, nơi chúng ta sẽ được chung hưởng hạnh phúc vĩnh cửu với Ngài. Mỗi bữa ăn trong gia đình, trong cộng đoàn của chúng ta, nếu được sống trong tình yêu thương và sự chia sẻ, cũng có thể trở thành một nơi để chúng ta gặp gỡ Chúa Phục Sinh.

Sau khi đã củng cố đức tin của các môn đệ bằng những bằng chứng hữu hình, Chúa Giêsu bắt đầu một giai đoạn quan trọng hơn: mở trí cho họ hiểu Kinh Thánh. "Bấy giờ Người mở trí cho các ông hiểu Kinh Thánh". Đây là chìa khóa để hiểu toàn bộ mầu nhiệm cứu độ. Trước đó, các môn đệ đã nghe Lời Chúa, đã thuộc lòng Kinh Thánh, nhưng họ chưa hiểu. Họ đọc mà không thấy, nghe mà không thấu. Họ nhìn Kinh Thánh qua lăng kính của những mong đợi trần thế. Giờ đây, chính Chúa Phục Sinh là người giải thích, là ánh sáng soi chiếu cho mọi trang Kinh Thánh. Ngài giúp họ kết nối những

lời đã chép trong Luật Môsê, các sách Ngôn Sứ và các Thánh Vịnh với chính cuộc đời, cái chết và sự phục sinh của Ngài. Mọi sự không phải là một tai nạn ngẫu nhiên, mà là sự ứng nghiệm một kế hoạch yêu thương mà Thiên Chúa đã định sẵn từ muôn đời. Đấng Kitô phải chịu khổ hình rồi mới vào trong vinh quang. Thập giá không phải là một thất bại, mà là con đường bắt buộc để đến với sự phục sinh. Sự hiểu biết này làm thay đổi hoàn toàn cái nhìn của các môn đệ. Họ không còn nhìn thập giá như một gánh nặng, mà như một biểu tượng của tình yêu và hy vọng. Điều này cũng là một lời mời gọi cho mỗi chúng ta. Chúng ta cần xin Chúa mỗi ngày, đặc biệt là khi tham dự Thánh lễ và suy gẫm Lời Chúa, xin Ngài mở trí cho chúng ta để chúng ta có thể hiểu được Kinh Thánh, để nhận ra ý muốn của Chúa qua từng trang sách và qua từng biến cố của cuộc đời mình.

Cuộc gặp gỡ không kết thúc bằng việc các môn đệ giữ lại niềm vui và sự hiểu biết cho riêng mình. Trái lại, nó mở ra một sứ mạng. Chúa Giêsu nói: "Phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân, bắt đầu từ Giêrusalem, kêu gọi họ sám hối để được ơn tha tội. Về những điều này, chính anh em là những chứng nhân". Từ những con người sợ hãi, yếu đuối, trốn chạy, giờ đây họ được trao một sứ mạng cao cả: trở thành chứng nhân cho Chúa Phục Sinh. Chứng nhân không chỉ là người kể lại một câu chuyện, mà là người đã thực sự thấy, đã nghe, đã chạm đến, đã trải nghiệm. Họ phải làm chứng về một sự thật vĩ đại: Chúa Kitô đã chết và sống lại để mang ơn tha thứ và sự sống mới cho nhân loại. Sứ mạng này bắt đầu từ Giêrusalem, nơi Chúa đã chịu chết, và phải lan rộng ra cho "muôn dân". Đây là sứ mạng của Hội Thánh, và cũng là sứ mạng của mỗi người chúng ta. Qua Bí tích Rửa Tội, chúng ta cũng được mời gọi để trở thành chứng nhân cho Chúa Phục Sinh trong chính môi trường sống của mình: trong gia đình, nơi làm việc, trường học, và ngoài xã hội. Chúng ta làm chứng không chỉ bằng lời nói, mà quan trọng hơn, bằng chính cuộc sống đã được biến đổi của mình, một cuộc sống đầy bình an, niềm vui, hy vọng và tình yêu thương, ngay cả giữa những thử thách.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, chúng con xin dâng lời cảm tạ vì Chúa đã đến và ở lại với chúng con trong giờ chầu này. Xin Chúa thương nhận những lời nguyện cầu tha thiết chúng con dâng lên:

Lạy Chúa, Chúa đã nói với các môn đệ "Bình an cho anh em!". Chúng con xin Chúa ban ơn bình an của Chúa cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ. Xin cho các ngài, giữa những gánh nặng và thử thách của sứ vụ, luôn cảm nhận được sự bình an sâu thẳm đến từ Chúa. Xin cho lời rao giảng và cuộc sống của các ngài trở thành khí cụ mang bình an và hòa giải của Chúa đến cho một thế giới đầy xung đột và chia rẽ, giúp nhiều tâm hồn tìm về với lòng thương xót của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã cảm thông với sự hoảng hốt và ngờ vực của các môn đệ. Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho những anh chị em đang sống trong sợ hãi, lo âu, thất vọng; cho những người đang phải đối mặt với bệnh tật, nghèo đói, bất công; và cho những người đang mất phương hướng, mất niềm tin vào Thiên Chúa và cuộc sống. Xin Chúa hãy đến và đứng giữa cuộc đời họ, cho họ được chạm đến những vết thương đầy lòng thương xót của Chúa, để họ tìm lại được hy vọng, sức mạnh và bình an. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã mở trí cho các môn đệ hiểu Kinh Thánh. Chúng con nài xin Chúa cũng mở trí cho mỗi người chúng con. Nhiều khi chúng con đọc Lời Chúa mà không hiểu, tham dự Thánh Lễ mà lòng trí còn chia trí. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng để chúng con nhận ra ý nghĩa Lời Chúa trong cuộc sống hằng ngày. Xin cho chúng con biết nhận ra Chúa đang hiện diện trong Bí Tích Thánh Thể, trong các biến cố vui buồn, để chúng con luôn sống gắn bó với Chúa và bước đi trong ánh sáng của Ngài. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã sai các môn đệ đi làm chứng cho Tin Mừng Phục Sinh. Chúng con cầu xin Chúa ban cho mỗi người trong cộng đoàn chúng con lòng can đảm và nhiệt thành của một chứng nhân. Xin giúp chúng con không sợ hãi hay xấu hổ khi nói về Chúa cho người khác. Nhưng hơn hết, xin cho chính cuộc sống yêu thương, tha thứ, và phục vụ của chúng con trở

thành lời chứng hùng hồn nhất về quyền năng của Chúa Phục Sinh, để qua chúng con, nhiều người nhận biết và yêu mến Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu linh thiêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời tạ ơn chân thành vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút này. Tạ ơn Chúa đã đến giữa cộng đoàn chúng con, vượt qua mọi cánh cửa đóng kín của lòng sợ hãi và nghi ngờ. Tạ ơn Chúa đã ban cho chúng con sự bình an đích thực, một sự bình an mà thế gian không thể ban tặng. Tạ ơn Chúa đã kiên nhẫn với sự yếu đuối của chúng con, đã cho chúng con được chiêm ngắm những vết thương vinh quang của Ngài, nơi tuôn chảy nguồn ơn cứu độ và lòng thương xót vô biên. Tạ ơn Chúa đã mở trí cho chúng con hiểu được Lời Chúa, để chúng con nhận ra rằng mọi sự xảy ra trong cuộc đời đều nằm trong kế hoạch yêu thương của Ngài.

Lạy Chúa, chúng con ra về nhưng tâm hồn chúng con xin được ở lại bên Chúa. Xin cho sự bình an và niềm vui mà chúng con cảm nhận được trong giờ chầu này không bị dập tắt bởi những lo toan của cuộc sống thường ngày. Xin cho chúng con luôn nhớ rằng Chúa đã phục sinh và đang sống, đang đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường. Xin biến đổi chúng con từ những con người hay sợ hãi, hay nghi ngờ, trở nên những chứng nhân can đảm và trung thành của Chúa. Xin cho chúng con biết mang Chúa đến cho những người chúng con gặp gỡ, không phải bằng những lý luận cao siêu, nhưng bằng một cuộc sống hiền lành, khiêm tốn, và đầy ắp tình yêu thương.

Chúng con xin phó dâng mọi hoa trái của giờ chầu này trong bàn tay từ mẫu của Mẹ Maria, người Nữ Chứng Nhân đầu tiên của Mầu Nhiệm Phục Sinh. Xin Mẹ dạy chúng con biết thưa tiếng "Xin Vâng" với Chúa trong mọi hoàn cảnh, và luôn trung thành bước đi theo Chúa Giêsu, con của Mẹ, là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con yêu mến Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con luôn mãi. Amen.

Thứ Hai, ngày 20 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 22-29

CÔNG VIỆC CỦA THIÊN CHÚA LÀ TIN VÀO Đấng NGƯỜI ĐÃ SAI ĐẾN MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong sự thinh lặng và khiêm hạ của tấm bánh Thánh, Chúa đang hiện diện thật sự giữa chúng con. Chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên của Ngài đã thiết lập Bí tích Thánh Thể để ở lại với chúng con luôn mãi, để trở nên nguồn sống, niềm an ủi và sức mạnh cho chúng con trên hành trình dương thế. Giờ đây, trong bầu khí linh thiêng của giờ châu này, chúng con xin dâng lên Chúa trọn cả tâm hồn, trí khôn, những lo toan, gánh nặng, những niềm vui và cả những yếu đuối của chúng con. Chúng con khao khát được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan và lắng nghe Lời Chúa dạy. Chúng con đến đây không phải chỉ để xin ơn, nhưng trước hết là để thờ lạy và yêu mến Chúa, Đấng là nguồn mạch mọi ơn lành.

Giờ châu hôm nay mời gọi chúng con cùng suy niệm về đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan, ghi lại cuộc đối thoại giữa Chúa và đám đông dân chúng sau phép lạ hóa bánh ra nhiều. Họ đã vất vả đi tìm Chúa, vượt qua cả biển hồ, nhưng động lực của họ là gì? Chúa đã thấu suốt tâm can họ: “Thật, tôi bảo thật các ông, các ông đi tìm tôi không phải vì các ông đã thấy dấu lạ, nhưng vì các ông đã được ăn bánh no nê.” Lời của Chúa như một mũi tên đâm thẳng vào cõi lòng của mỗi chúng con. Có biết bao lần chúng con cũng tìm đến Chúa chỉ vì những nhu cầu vật chất, những lợi ích chóng qua, những thứ lương thực mau hư nát của cuộc đời này? Chúng con tìm kiếm phép lạ để giải quyết khó khăn, tìm kiếm sự an ủi để xoa dịu nỗi đau, tìm kiếm sự thành công để thỏa mãn lòng tự ái, mà quên mất việc tìm kiếm chính Chúa, Đấng là “Bánh Hằng Sống”, là lương thực đem lại sự sống đời đời.

Lạy Chúa, xin thanh tẩy tâm hồn chúng con trong giờ phút này. Xin cho chúng con nhận ra những động lực sai lạc khi tìm kiếm Chúa. Xin cho chúng con can đảm đối diện với sự thật về chính mình, để không còn tự lừa

dối mình hay lừa dối Chúa. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng để chúng con hiểu được rằng, điều quan trọng nhất không phải là những gì chúng con nhận được từ nơi Chúa, mà là chính Chúa, là mối tương quan mật thiết với Ngài. Xin cho giờ chiều này là một cơ hội để chúng con điều chỉnh lại hướng đi của cuộc đời, để chúng con không còn "ra công làm việc vì lương thực mau hư nát, nhưng vì lương thực trường tồn, đem lại phúc trường sinh". Xin cho chúng con biết khao khát thứ lương thực thiêng liêng mà chỉ một mình Chúa mới có thể ban tặng. Giờ đây, trong thinh lặng, chúng con xin dâng tâm hồn mình lên Chúa, xin Ngài biến đổi và thánh hóa chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây trước Thánh Nhan Chúa, cõi lòng con tràn ngập một sự kính sợ linh thiêng và một niềm an bình sâu thẳm. Con đang ở trước mặt Vua vũ trụ, Đấng Tạo Hóa quyền năng, nhưng lại ẩn mình khiêm hạ trong hình bánh nhỏ bé, mong manh. Sự thinh lặng của Chúa nơi đây lại là lời mời gọi mạnh mẽ nhất, kéo con ra khỏi những ồn ào, xáo động của cuộc sống thường ngày. Con nhìn lên Thánh Thể Chúa, và con thấy được cả một trời yêu thương đang bao bọc lấy thân phận bụi tro của con. Chúa ơi, con là ai mà được Chúa yêu thương đến thế? Con là ai mà được Chúa đoái thương viếng thăm và ở lại cùng? Tâm hồn con nhiều khi là một căn nhà bừa bộn, ngổn ngang với những lo toan, tính toán, những đam mê ích kỷ và những vết thương của tội lỗi. Vậy mà Chúa không chê ghét, Chúa vẫn kiên nhẫn gõ cửa và chờ đợi con mở ra. Chúa ơi, con xin dâng lên Chúa tất cả những gì con là, những gì con có. Xin Chúa hãy vào, dọn dẹp và ngự trị trong tâm hồn con như một vị Vua.

Lạy Chúa, khi chiêm ngắm Chúa, con cũng nhìn lại hành trình tìm kiếm của đời con. Con thấy mình thật giống với đám đông dân chúng năm xưa. Con cũng hăng hái, cũng nhiệt thành, cũng vất vả ngược xuôi để tìm kiếm. Nhưng con tìm kiếm điều gì? Phải chăng con đang tìm kiếm sự no đủ về vật chất, sự thành công trong công việc, sự công nhận của người đời? Phải chăng con chỉ tìm đến Chúa như một giải pháp cuối cùng khi con gặp bế tắc, như một nguồn trợ giúp để con đạt được những mục tiêu của riêng mình? Lạy Chúa, xin tha thứ cho con. Xin tha thứ cho sự thiện cận và lòng

tin yếu kém của con. Con đã quá chú trọng vào những chiếc bánh vật chất mà quên mất Đấng ban bánh. Con đã mãi mê với những ơn huệ chóng qua mà lãng quên chính Chúa, là Nguồn Mạch mọi ơn lành. Tâm hồn con vẫn đói, vẫn khát, dù con có chất đầy của cải thế gian, vì chỉ có Chúa mới là Đấng có thể lấp đầy những khao khát sâu thẳm nhất trong con.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, con không dám xin gì hơn ngoài việc xin cho con được yêu mến Chúa thật lòng. Xin dạy con biết tìm kiếm Thánh Nhan Chúa trước khi tìm kiếm những ơn huệ của Ngài. Xin cho con biết khao khát Lời Chúa hơn cơm bánh hằng ngày. Xin cho con biết say mê sự hiện diện của Chúa trong Bí tích Thánh Thể hơn mọi thú vui chóng qua của trần thế. Lạy Chúa Giêsu, xin biến đổi trái tim con. Xin cho con đừng làm việc chỉ vì “lương thực mau hư nát”, nhưng biết dùng cả cuộc đời, thời gian, sức lực để làm việc vì “lương thực trường tồn đem lại phúc trường sinh”. Xin cho con hiểu rằng, công việc đẹp lòng Chúa nhất chính là tin vào Chúa, phó thác cuộc đời con trong vòng tay quan phòng của Ngài, và yêu mến Ngài trên hết mọi sự. Xin ở lại với con, lạy Chúa, vì con cần Chúa. Xin ở lại và biến đổi con nên giống Chúa hơn. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 6, 22-29)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Hôm sau, đám đông dân chúng còn đứng ở bờ bên kia Biển Hồ, thấy rằng ở đó chỉ có một chiếc thuyền và Đức Giêsu không cùng xuống thuyền đó với các môn đệ, nhưng chỉ có các ông ra đi mà thôi. Tuy nhiên, có những chiếc thuyền khác từ Tibêria đến, gần nơi dân chúng đã được ăn bánh sau khi Chúa dâng lời tạ ơn. Vậy, khi dân chúng thấy Đức Giêsu cũng như các môn đệ đều không có ở đó, thì họ xuống thuyền đi Caphácnaum tìm Người.

Khi gặp thấy Người ở bên kia Biển Hồ, họ nói: “Thưa Thầy, Thầy đến đây bao giờ vậy?”

Đức Giêsu đáp: “Thật, tôi bảo thật các ông, các ông đi tìm tôi không phải vì các ông đã thấy dấu lạ, nhưng vì các ông đã được ăn bánh no nê. Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng

vì lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh, là thứ lương thực Con Người sẽ ban cho các ông, bởi vì chính Con Người là Đấng Thiên Chúa Cha đã ghi dấu xác nhận.”

Họ liền hỏi: “Chúng tôi phải làm gì để thực hiện những việc Thiên Chúa muốn?”

Đức Giêsu trả lời: “Việc Thiên Chúa muốn cho các ông làm, là tin vào Đấng Người đã sai đến.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe như một tấm gương soi chiếu vào tận sâu thẳm tâm hồn mỗi người chúng con. Đó là một cuộc đối thoại không chỉ diễn ra hai ngàn năm trước bên bờ Biển Hồ Galilê, mà còn đang tiếp diễn ngay tại đây, trong giờ phút này, giữa Chúa và từng người trong chúng con. Cuộc đối thoại ấy bắt đầu bằng một cuộc tìm kiếm. Đám đông dân chúng đã không quản ngại vất vả, vượt biển để đi tìm Chúa. Nhìn bề ngoài, đó là một hành động đầy thiện chí, một biểu hiện của lòng khao khát. Họ đã chứng kiến một phép lạ phi thường, được ăn bánh no nê từ năm chiếc bánh và hai con cá. Phép lạ ấy đã tác động mạnh mẽ đến họ, đến nỗi họ muốn tôn Chúa làm vua. Họ tìm Chúa vì họ thấy ở nơi Ngài một vị vua có thể giải quyết được vấn đề cơm áo gạo tiền, một Đấng có quyền năng đáp ứng mọi nhu cầu vật chất của họ. Nhìn vào sự nhiệt thành của họ, chúng ta cũng có thể thấy hình ảnh của chính mình. Có những lúc trong đời, chúng ta cũng sốt sắng đi tìm Chúa. Chúng ta tham dự Thánh lễ, đọc kinh, làm việc bác ái. Chúng ta vượt qua những trở ngại về thời gian, công việc, sức khỏe để đến với Chúa. Nhưng lạy Chúa, tự sâu trong cõi lòng, điều gì thôi thúc chúng con làm những việc đó? Động lực nào đang âm thầm chi phối hành trình tìm kiếm của chúng con?

Chúa không trả lời câu hỏi xã giao của họ: "Thưa Thầy, Thầy đến đây bao giờ vậy?". Chúa đi thẳng vào vấn đề, lột trần động lực sâu kín của họ bằng một lời khẳng định đầy uy quyền và sự thật: "Thật, tôi bảo thật các ông, các ông đi tìm tôi không phải vì các ông đã thấy dấu lạ, nhưng vì các ông đã được ăn bánh no nê." Lời của Chúa thật thẳng thắn, có thể làm cho

nhiều người chứng hững và tự ái. Ngài vạch trần một sự thật phũ phàng: họ tìm kiếm quà tặng chứ không phải Đấng ban quà tặng. Họ chạy theo những lợi ích vật chất, sự no đủ của thân xác mà không nhận ra ý nghĩa sâu xa hơn của phép lạ. Phép lạ hóa bánh ra nhiều không chỉ là để nuôi sống năm ngàn người đàn ông, mà đó là một "dấu lạ", một dấu chỉ về một thực tại cao cả hơn. Đó là dấu chỉ về quyền năng Thiên Chúa nơi Đức Giêsu, dấu chỉ Ngài chính là Đấng được Thiên Chúa sai đến. Quan trọng hơn, đó là dấu chỉ báo trước về một loại bánh khác, Bánh Hằng Sống, chính là Mình và Máu Thánh Ngài, mà Ngài sẽ ban cho nhân loại để nuôi sống linh hồn. Nhưng đám đông đã dừng lại ở lớp vỏ bên ngoài, họ chỉ thấy bánh, thấy no bụng, mà không thấy được "dấu lạ".

Lạy Chúa, lời trách cứ của Chúa năm xưa cũng đang chất vấn chúng con hôm nay. Có biết bao lần chúng con đến nhà thờ, tham dự các giờ cầu nguyện, nhưng tâm trí lại chỉ luẩn quẩn với những lời cầu xin cho được ơn này ơn khác? Chúng con xin cho công việc làm ăn phát đạt, cho gia đình bình an, cho con cái học hành giỏi giang, cho được tai qua nạn khỏi. Tất cả những điều đó không sai, vì Chúa là người Cha nhân lành luôn muốn điều tốt cho con cái mình. Nhưng nếu việc tìm kiếm Chúa của chúng con chỉ dừng lại ở đó, thì chúng con cũng chẳng khác gì đám đông dân chúng xưa, chỉ tìm kiếm "bánh no nê". Chúng con có nguy cơ biến đức tin thành một cuộc trao đổi sòng phẳng với Thiên Chúa: con làm việc này cho Chúa, thì Chúa phải ban cho con điều kia. Chúng con biến Chúa thành một cỗ máy ban phát ơn lành theo yêu cầu, mà quên mất rằng điều Chúa muốn ban cho chúng con trước hết và trên hết là chính bản thân Ngài, là sự sống thần linh của Ngài. Chúng con có nguy cơ chỉ nhìn thấy phép lạ mà không nhận ra "dấu lạ". Chúng con vui mừng khi được ơn, nhưng lại dễ dàng thất vọng, oán trách khi lời cầu xin không được như ý, vì chúng con chưa thực sự tìm kiếm chính Chúa.

Sau khi chỉ ra động lực sai lầm của họ, Chúa Giêsu đã đưa ra một lời mời gọi, một định hướng mới cho cuộc đời họ và cho cả chúng con: "Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng vì lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh." Chúa không phủ nhận sự cần thiết của lao động để kiếm sống. Việc làm việc để nuôi thân và gia đình

là một bồn phen cao quý. Nhưng Ngài cảnh báo chúng ta về sự nguy hiểm khi đặt trọn vẹn con tim và sức lực của mình vào những thứ sẽ qua đi, sẽ hư nát theo thời gian. Tiền bạc, danh vọng, địa vị, sắc đẹp, sức khỏe... tất cả đều là những "lương thực mau hư nát". Chúng có thể mang lại cho chúng ta sự thoải mái, tiện nghi, niềm vui tạm thời, nhưng chúng không bao giờ có thể lấp đầy được khoảng trống vô biên trong tâm hồn con người. Sự đói khát sâu thẳm nhất của chúng ta không phải là đói khát vật chất, mà là đói khát Thiên Chúa, đói khát sự thật, công lý, tình yêu và sự sống vĩnh cửu.

Vậy "lương thực trường tồn" mà Chúa nói đến là gì? Đó chính là ân sủng của Thiên Chúa, là Lời của Ngài, là sự kết hợp mật thiết với Ngài. Và đỉnh cao của thứ lương thực này chính là Bí tích Thánh Thể mà chúng con đang chiêm ngắm đây. Trong Bí tích này, Chúa Giêsu ban cho chúng con chính Thịt và Máu Ngài làm của ăn, của uống thiêng liêng. Đây là lương thực không chỉ nuôi dưỡng mà còn biến đổi chúng con từ bên trong, giúp chúng con được thông phần vào sự sống thần linh của Thiên Chúa. Ra công làm việc vì lương thực trường tồn có nghĩa là đặt ưu tiên cho đời sống tâm linh, là dành thời gian cho cầu nguyện, cho việc lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, cho việc tham dự các bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể và Hòa Giải. Đó là một cuộc chiến đấu không ngừng để chống lại những cám dỗ của thế gian, để thanh luyện con tim khỏi những ham muốn bất chính, và để hướng mọi suy nghĩ, lời nói, hành động của chúng ta về cho Thiên Chúa. Đó là một sự đầu tư khôn ngoan nhất, vì chúng ta đang đầu tư vào kho tàng trên trời, nơi mỗi một không thể làm hư nát và trộm cắp không thể đột nhập được.

Nghe Chúa nói về việc phải "làm", đám đông liền nghĩ ngay đến một danh sách các công việc phải thực hiện. Họ hỏi: "Chúng tôi phải làm gì để thực hiện những việc Thiên Chúa muốn?". Câu hỏi này phản ánh nỗi trạng của con người mọi thời: chúng ta luôn muốn làm một cái gì đó cụ thể để "mua" lấy ơn cứu độ, để chứng tỏ mình xứng đáng trước mặt Thiên Chúa. Chúng ta nghĩ đến việc ăn chay, hãm mình, làm phúc bố thí, đọc kinh, đi lễ... và coi đó là những "việc" làm đẹp lòng Thiên Chúa. Tất cả những việc đó đều tốt và cần thiết, nhưng chúng chỉ có giá trị đích thực khi phát xuất từ một nền tảng duy nhất. Và Chúa Giêsu đã vén mở cho họ và cho chúng ta nền tảng ấy qua câu trả lời sau cùng, một câu trả lời cô đọng nhưng chứa đựng

toàn bộ cốt lõi của Tin Mừng: "Việc Thiên Chúa muốn cho các ông làm, là tin vào Đấng Người đã sai đến."

Đây là một sự mặc khải gây chấn động. Công việc tối thượng, công việc duy nhất mà Thiên Chúa đòi hỏi nơi con người không phải là một chuỗi các hành động bên ngoài, mà là một hành vi nội tâm sâu sắc: đó là "tin". Tin không chỉ là chấp nhận một mớ các chân lý bằng lý trí. Tin là một sự phó thác trọn vẹn con người mình cho Đức Giêsu Kitô. Tin là mở lòng ra để đón nhận Ngài là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất của đời mình. Tin là để cho Lời Ngài thấm nhập, biến đổi tư duy và cách sống của mình. Tin là bước đi theo Ngài mỗi ngày, ngay cả khi con đường đầy chông gai và bóng tối. Tin là một mối tương quan cá vị, sống động và yêu thương với chính Chúa Giêsu. Đức tin chính là gốc rễ, từ đó mọi hoa trái của việc lành mới có thể trở sinh. Một người có thể làm rất nhiều việc từ thiện, đọc rất nhiều kinh, nhưng nếu không có lòng tin vào Đức Giêsu, thì những việc đó cũng chỉ như những cái xác không hồn trước mặt Thiên Chúa. Ngược lại, khi chúng ta thực sự tin vào Chúa, thì tình yêu của Ngài sẽ thúc đẩy chúng ta làm những việc lành một cách tự nhiên, không phải vì sợ hãi hay để lập công, nhưng vì lòng biết ơn và yêu mến.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây chiêm ngắm Chúa, chúng con hiểu rằng tin vào Chúa cũng có nghĩa là tin vào sự hiện diện thật sự của Chúa nơi đây. Tấm bánh này không còn là bánh, nhưng đã trở nên chính Mình Thánh Chúa. Đó là một màu nhiệm vượt quá trí hiểu của chúng con, một màu nhiệm đòi hỏi một đức tin trọn vẹn. "Công việc" mà Chúa muốn chúng con làm ngay lúc này là tin rằng Chúa đang nhìn chúng con, lắng nghe chúng con và yêu thương chúng con. "Công việc" đó là phó thác mọi gánh nặng, lo âu của chúng con cho Chúa, tin rằng Ngài có thể làm được mọi sự. "Công việc" đó là để cho tình yêu của Chúa từ Thánh Thể tuôn chảy, chữa lành những vết thương và lấp đầy những trống vắng trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con đừng bao giờ tìm kiếm điều gì khác ngoài Chúa. Xin cho chúng con hiểu rằng, khi có Chúa là có tất cả. Khi chúng con thực sự tin vào Chúa, chúng con sẽ tìm thấy được thứ lương thực trường tồn, tìm thấy được bình an, niềm vui và sự sống đời đời.

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:

Chúng con 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 can đảm để luôn rao giảng Tin Mừng một cách tinh tuyền, giúp đoàn chiên Chúa biết phân định và tìm kiếm "lượng thực trường tồn" là chính Chúa, chứ không phải chạy theo những lợi ích vật chất hay những phép lạ hào nhoáng chóng qua. Xin cho đời sống và lời giảng dạy của các ngài trở nên "dầu lạ" đích thực, chỉ dẫn mọi người đến với đức tin vào Chúa Kitô, Đấng được Chúa Cha sai đến. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng con cầu xin cho mỗi người chúng con đang hiện diện trong giờ chầu này. Xin Chúa giúp chúng con thành thật nhìn lại động lực sâu xa khi chúng con tìm đến với Chúa. Xin thanh tẩy tâm hồn chúng con khỏi những ý hướng ích kỷ, để chúng con tìm kiếm Thánh Nhan Chúa hơn là tìm kiếm ơn huệ của Ngài. Xin cho chúng con một đức tin sống động và mạnh mẽ, để chúng con dám phó thác trọn vẹn cuộc đời mình trong tay Chúa và hiểu rằng "tin vào Đấng Chúa Cha đã sai đến" chính là công việc đẹp lòng Chúa nhất. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng con cầu nguyện cho những người đang mải mê "ra công làm việc vì lương thực mau hư nát". Xin Chúa đánh động tâm hồn những ai đang lấy tiền bạc, danh vọng, quyền lực làm mục đích sống, để họ nhận ra sự phù du và trống rỗng của những giá trị đó. Xin cho họ có cơ hội gặp gỡ Chúa, Đấng duy nhất có thể lấp đầy khao khát hạnh phúc và sự sống vĩnh cửu trong lòng họ, để họ biết hoán cải và tìm về với nguồn mạch bình an đích thực. Chúng con cầu xin Chúa. Đáp: Xin Chúa nhậm lời chúng con.

Chúng con cầu nguyện cho những người đang phải chịu đói khổ cả về thể xác lẫn tinh thần trên khắp thế giới. Xin cho những người nghèo đói vật chất nhận được sự trợ giúp cần thiết qua lòng quảng đại của chúng con.

Đồng thời, xin Chúa cũng mở lòng những người đang đói khát chân lý, tình thương và hy vọng, để họ tìm thấy nơi Chúa và Tin Mừng của Ngài nguồn lương thực thiêng liêng bổ dưỡng và trường tồn, giúp họ vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống. 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 Chúa vì giờ chầu hồng phúc mà Chúa đã ban cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm Thánh Nhan, và được Lời Chúa soi sáng, dạy dỗ. Chúng con đã đến đây với những gánh nặng, những tâm tư, những cuộc tìm kiếm của riêng mình, và Chúa đã chỉ cho chúng con thấy con đường, thấy đâu là điều cốt yếu. Chúa đã nhắc nhở chúng con đừng lãng phí cuộc đời để chạy theo những thứ lương thực mau hư nát của thế gian, nhưng hãy biết đầu tư thời gian và sức lực vào lương thực trường tồn đem lại phúc trường sinh.

Đặc biệt, chúng con cảm tạ Chúa đã mặc khải cho chúng con biết rằng, công việc cao quý nhất, đẹp lòng Chúa Cha nhất, không phải là những thành tựu vĩ đại theo tiêu chuẩn người đời, mà chính là hành vi đơn sơ nhưng sâu thẳm của lòng tin: "tin vào Đấng Người đã sai đến". Lạy Chúa, chúng con xin tuyên xưng đức tin của chúng con vào Chúa. Chúng con tin Chúa là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất của chúng con. Chúng con tin vào sự hiện diện yêu thương và quyền năng của Chúa trong Bí tích Thánh Thể. Xin Chúa củng cố đức tin yếu hèn của chúng con, để đức tin ấy không chỉ là lời nói trên môi, mà trở thành hành động, thành thái độ sống, thành sự phó thác không ngừng nghỉ trong mọi hoàn cảnh của cuộc đời.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường nhật, với những công việc, những bồn phận và những thách đố. Xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đi cùng chúng con, giúp chúng con luôn nhớ bài học của ngày hôm nay. Xin cho chúng con biết mang tâm tình của giờ chầu này vào trong từng giây phút của cuộc sống. Xin giúp chúng con biết tìm kiếm Chúa trong mọi sự, nhận ra "dấu lạ" của tình thương Chúa qua những biến cố hằng ngày, và can đảm làm chứng cho niềm tin của mình giữa thế giới hôm nay. Xin

Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình, cho cộng đoàn và cho tất cả những người chúng con yêu mến. Chúng con xin dâng trọn cuộc đời chúng con cho Chúa, qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria, Nữ Vương các Thánh Tông Đồ. Amen.

Thứ Ba, ngày 21 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 30-35

BÁNH BAN SỰ SỐNG VĨNH CỬU

MỞ ĐẦU 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 Ngài, nơi tình yêu của Thiên Chúa được biểu lộ một cách trọn vẹn và gần gũi nhất. Chúng con tìm đến với Ngài như tìm về nguồn mạch của sự sống, như những người lữ hành trên trần gian đang khao khát một điểm tựa vững chắc, một niềm hy vọng không bao giờ tàn phai. Giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống thường ngày, giữa những xáo trộn của một thế giới đầy biến động, sự hiện diện của Ngài nơi tấm bánh nhỏ bé này là một lời mời gọi đầy yêu thương, mời gọi chúng con dừng lại, lắng lòng và tìm về với chính mình trong sự hiện diện của Ngài.

Chúng con đến đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con tin vào lòng thương xót vô biên của Ngài. Chúng con mang theo tất cả những gì chúng con là: những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những ước mơ và cả những gánh nặng đang đè trên vai. Chúng con mang theo cả một thế giới mà chúng con đang sống, với những người thân yêu, những người chúng con gặp gỡ, và cả những người đang cần đến lời cầu nguyện của chúng con. Chúng con tin rằng, khi đặt tất cả những điều đó dưới chân Ngài, Ngài sẽ thánh hóa, chữa lành và ban cho chúng con sức mạnh cần thiết để bước tiếp.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con đặc biệt được mời gọi suy niệm về mầu nhiệm Ngài là "Bánh Hằng Sống". Qua Tin Mừng Thánh Gioan, Ngài đã mạc khải cho chúng con một sự thật cao cả: không phải những của ăn vật chất chóng qua mới có thể lấp đầy những khao khát sâu thẳm nhất trong tâm hồn con người, mà chính là Lời Ngài, là chính bản thân Ngài. Ngài là Man-na đích thực, là Bánh bởi trời, là lương thực thần linh nuôi dưỡng linh hồn chúng con trên hành trình tiến về Quê Trời.

Xin cho giờ chiều này trở thành một khoảng thời gian ân phúc, một cuộc gặp gỡ thân tình giữa chúng con với Ngài. Xin Thánh Thần Chúa soi sáng tâm trí, mở rộng con tim chúng con, để chúng con có thể lắng nghe tiếng Chúa nói, cảm nhận được tình yêu Ngài tuôn đổ, và được biến đổi từ sâu thẳm con người mình. Xin cho chúng con biết gạt bỏ đi những xao lãng, những lo âu không cần thiết, để hoàn toàn tập trung vào mầu nhiệm cao cả đang diễn ra trước mắt: mầu nhiệm một Thiên Chúa quyền năng trở nên nhỏ bé vì yêu thương chúng con. Xin cho ánh sáng từ Thánh Thể Ngài chiếu rọi vào những góc tối của cuộc đời chúng con, sưởi ấm những tâm hồn đang nguội lạnh và ban cho chúng con niềm vui và bình an đích thực. Lạy Chúa Giêsu, chúng con thờ lạy, chúng con chúc tụng và chúng con yêu mến Ngài. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trong sự tĩnh lặng của ngôi thánh đường này, con xin được dâng trọn tâm hồn mình lên trước Thánh Nhan uy nghi và đầy yêu thương của Chúa. Con không biết nói gì hơn ngoài lời cảm tạ chân thành từ đáy lòng. Cảm tạ Chúa đã không để con một mình bơ vơ giữa dòng đời xuôi ngược. Cảm tạ Chúa đã chọn ở lại với chúng con, với từng người chúng con, qua hình bánh đơn sơ, mỏng manh này. Nơi đây, không có sự xa cách của một vị Thiên Chúa quyền năng ngự trên cao thẳm, mà chỉ có sự gần gũi, thân thương của một người Cha, một người Bạn, một người Thầy đang kiên nhẫn đợi chờ. Con nhìn lên Thánh Thể, và con thấy được cả một trời yêu thương. Con thấy được sự khiêm nhường vô cùng của một Thiên Chúa tự hạ mình, ẩn mình đi để con người có thể dễ dàng đến gần. Con thấy được sự hy sinh tốt cùng của một tình yêu đã tự hiến mình trên thập giá, và giờ đây, mỗi ngày, tình yêu ấy lại tiếp tục được tái diễn trên bàn thờ và lưu lại nơi nhà tạm này. Lạy Chúa, sự hiện diện của Ngài là nguồn an ủi lớn lao nhất cho cuộc đời con. Những khi mệt mỏi, gục ngã, chính việc được ở bên Ngài trong tĩnh lặng lại là lúc con tìm thấy sức mạnh để đứng dậy. Những khi hoang mang, lạc lối, chính ánh sáng từ Thánh Thể Ngài đã soi đường, chỉ lối cho con. Những khi tâm hồn con khô cằn, nguội lạnh, chính tình yêu nồng ấm của Ngài đã sưởi ấm và làm cho đức tin của con sống lại. Con chẳng có gì quý giá để dâng lên Ngài, ngoài trái tim bé nhỏ, yếu đuối

và tội lỗi này. Xin Chúa vui lòng chấp nhận. Xin Chúa thanh tẩy nó, biến đổi nó và làm cho nó trở nên giống trái tim của Chúa hơn. Xin cho con biết yêu mến sự thinh lặng, biết tìm đến với Chúa thường xuyên hơn trong bí tích Thánh Thể, để được Ngài nuôi dưỡng, dạy dỗ và thánh hóa. Xin cho con biết nhận ra Ngài không chỉ nơi tấm bánh này, mà còn trong những biến cố của cuộc sống, trong những người anh chị em mà con gặp gỡ hằng ngày. Xin cho cuộc đời con trở thành một bài ca chúc tụng tình yêu Thánh Thể, để qua đó, nhiều người khác cũng được nhận biết và yêu mến Chúa. Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa. Con tin tưởng và phó thác trọn vẹn cuộc đời con trong tay Chúa.

LỜI CHÚA (Ga 6, 30-35)

Họ liền hỏi: "Vậy chính ông, ông làm được dấu lạ nào cho chúng tôi thấy để tin ông? Ông sẽ làm gì đây? Tiên nhân chúng tôi đã được ăn man-na trong sa mạc, như có lời chép: Người đã cho họ ăn bánh bởi trời."

Đức Giê-su đáp: "Thật, tôi bảo thật các ông, không phải ông Mô-sê đã cho các ông ăn bánh bởi trời đâu, mà chính là Cha tôi cho các ông ăn bánh bởi trời, bánh đích thực. Vì bánh của Thiên Chúa ban là tấm bánh từ trời xuống, tấm bánh ban sự sống cho thế gian."

Họ liền thưa: "Thưa Ngài, xin cho chúng tôi được ăn mãi thứ bánh ấy."

Đức Giê-su bảo họ: "Chính tôi là bánh ban sự sống. Ai đến với tôi, không bao giờ phải đói; ai tin vào tôi, chẳng bao giờ phải khát."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe là một cuộc đối thoại đầy ý nghĩa giữa Chúa Giêsu và dân chúng Do Thái sau phép lạ hóa bánh ra nhiều. Dân chúng, sau khi được ăn no nê, đã đi tìm Chúa Giêsu, nhưng không phải vì họ đã nhận ra căn tính thiên sai của Ngài, mà chỉ vì một nhu cầu vật chất, một cơn đói thể lý đã được thỏa mãn. Họ vẫn còn bị mắc kẹt trong những dấu lạ hữu hình, những phép lạ mang tính tạm thời. Họ thách thức Chúa Giêsu: "Vậy chính ông, ông làm được dấu lạ nào cho chúng tôi thấy để tin

ông? Ông sẽ làm gì đây?". Họ đưa ra một tiêu chuẩn để so sánh: "Tiền nhân chúng tôi đã được ăn man-na trong sa mạc". Đối với họ, man-na là dấu lạ vĩ đại nhất, là bằng chứng hùng hồn nhất về sự quan phòng của Thiên Chúa qua trung gian Môsê. Họ mong chờ một phép lạ tương tự, một dấu chỉ từ trời có thể bảo đảm cho họ một cuộc sống ấm no, một sự an toàn về vật chất. Họ vẫn đang tìm kiếm một vị vua trần thế, một người có khả năng cung cấp cho họ cơm bánh hằng ngày, chứ chưa sẵn sàng mở lòng ra đón nhận một Đấng Cứu Độ mang đến sự sống đời đời.

Chúa Giêsu đã không đáp ứng yêu cầu của họ theo cách họ mong đợi. Thay vì thực hiện một phép lạ ngoạn mục khác, Ngài đã dẫn dắt họ đi vào một chiều sâu mới, một sự thật cao cả hơn rất nhiều. Ngài điều chỉnh lại nhận thức sai lầm của họ về man-na. "Không phải ông Môsê đã cho các ông ăn bánh bởi trời đâu, mà chính là Cha tôi cho các ông ăn bánh bởi trời, bánh đích thực". Ngài khẳng định rằng man-na trong sa mạc, dù là một hồng ân kỳ diệu, cũng chỉ là hình ảnh báo trước, là một biểu tượng của một thực tại vĩ đại hơn. Man-na đó đã nuôi sống cha ông họ về mặt thể xác trong một khoảng thời gian nhất định, nhưng nó không thể ban cho họ sự sống vĩnh cửu. Những người đã ăn man-na rồi cũng đã chết. Nó là một ân huệ tạm thời cho một cuộc hành trình tạm thời. Chúa Giêsu muốn nâng tâm trí họ lên, từ cái hữu hình đến cái vô hình, từ cái tạm thời đến cái vĩnh cửu. "Bánh đích thực" mà Cha trên trời ban xuống không phải là một loại lương thực vật chất, dù có kỳ diệu đến đâu, mà là một Ngôi Vị. "Vì bánh của Thiên Chúa ban là tấm bánh từ trời xuống, tấm bánh ban sự sống cho thế gian".

Đây là một mặc khải gây chấn động. Chúa Giêsu đang từng bước vén mở màn nhiệm về chính bản thân Ngài. Ngài không chỉ là người ban bánh, mà chính Ngài là tấm Bánh. Ngài không chỉ là một Môsê mới, mà còn vượt xa Môsê. Ngài đến từ trời, mang trong mình sự sống của chính Thiên Chúa, và mục đích của Ngài là để ban sự sống đó cho toàn thể nhân loại. Sự sống mà Ngài mang đến không phải là sự tồn tại đơn thuần về mặt sinh học, mà là sự sống thần linh, sự sống sung mãn, sự sống vĩnh cửu, sự sống hiệp thông trọn vẹn với Thiên Chúa. Man-na chỉ nuôi sống dân Israel trong sa mạc, còn Bánh đích thực này thì ban sự sống cho "thế gian", cho tất cả mọi người, không phân biệt chủng tộc, ngôn ngữ hay văn hóa.

Khi nghe những lời này, dân chúng vẫn chưa hiểu hết ý nghĩa sâu xa của nó. Họ vẫn suy nghĩ theo lối tự nhiên. "Thưa Ngài, xin cho chúng tôi được ăn mãi thứ bánh ấy". Lời thỉnh cầu này của họ vừa thể hiện một niềm khao khát chính đáng, nhưng cũng cho thấy sự giới hạn trong tầm nhìn của họ. Họ vẫn nghĩ đó là một loại bánh thần kỳ nào đó có thể giúp họ thoát khỏi lao công vất vả tìm kiếm của ăn hằng ngày. Họ mong muốn một sự thỏa mãn vĩnh viễn, nhưng vẫn là một sự thỏa mãn ở cấp độ vật chất. Họ chưa nhận ra rằng cơn đói sâu thẳm nhất trong lòng con người không phải là cơn đói cơm bánh, mà là cơn đói Thiên Chúa, cơn khát ý nghĩa, tình yêu và sự sống đời đời.

Và rồi, Chúa Giêsu đã đưa ra lời tuyên bố trọng đại nhất, là đỉnh cao của cuộc đối thoại, là chìa khóa để hiểu toàn bộ mầu nhiệm: "Chính tôi là bánh ban sự sống. Ai đến với tôi, không bao giờ phải đói; ai tin vào tôi, chẳng bao giờ phải khát". Đây là một trong bảy lời tuyên bố "Tôi là" (Ego eimi) trong Tin Mừng Gioan, qua đó Chúa Giêsu mặc khải về thần tính và sứ mạng của mình. Ngài tự đồng hóa mình với chính lương thực thần linh. Ngài không chỉ ban phát, mà chính Ngài là quà tặng. Để được no thỏa, để được đã khát, không có con đường nào khác ngoài việc "đến với" Ngài và "tin vào" Ngài. "Đến với" không chỉ là một sự dịch chuyển về mặt không gian, mà là một hành động của con tim, một sự quyết định gắn bó cuộc đời mình với Ngài. "Tin vào" không chỉ là chấp nhận một mớ các giáo lý, mà là một sự phó thác hoàn toàn, một sự kết hợp mật thiết với con người của Đức Giêsu.

Lời hứa của Ngài thật chắc chắn: "không bao giờ phải đói", "chẳng bao giờ phải khát". Điều này không có nghĩa là những ai tin vào Chúa sẽ không còn cảm thấy đói khát về mặt thể lý. Nhưng nó có nghĩa là những khao khát sâu xa nhất, những khắc khoải tận đáy tâm hồn sẽ được lấp đầy. Khi có Chúa Giêsu làm trung tâm của cuộc đời, con người sẽ tìm thấy ý nghĩa, mục đích và niềm hy vọng. Những cơn đói khát khác của con người - đói khát công lý, bình an, tình yêu, sự tha thứ - đều tìm thấy câu trả lời và sự no thỏa nơi Ngài. Ngài là nguồn mạch duy nhất có thể lấp đầy khoảng trống vô biên trong trái tim con người, một khoảng trống mà không có bất kỳ thụ tạo nào, không có bất kỳ thành công, danh vọng hay của cải trần gian nào có thể lấp đầy được.

Trong mầu nhiệm Thánh Thể, lời tuyên bố "Chính tôi là bánh ban sự sống" của Chúa Giêsu trở nên sống động và cụ thể hơn bao giờ hết. Tấm Bánh chúng ta đang chiêm ngắm đây không còn là một biểu tượng, mà là chính thực tại. Đó là Mình và Máu Thánh Chúa, là chính Chúa Giêsu đang hiện diện trọn vẹn với thần tính và nhân tính của Ngài. Mỗi khi chúng ta rước lễ, chúng ta đang thực sự "ăn" Bánh Hằng Sống. Chúng ta đang đón nhận chính sự sống của Thiên Chúa vào trong tâm hồn mình. Thánh Thể trở thành lương thực nuôi dưỡng đức tin, củng cố đức cậy và đốt cháy đức mến trong chúng ta. Nó là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua những thử thách trên đường đời, là thần dược chữa lành những vết thương tâm hồn, là bảo chứng cho sự sống vĩnh cửu mai sau. Khi chúng ta kết hợp với Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng ta được mời gọi trở nên giống như Ngài, trở thành "bánh" được bẻ ra và trao ban cho anh chị em mình. Cuộc sống của chúng ta phải trở thành một hy lễ, một sự cho đi không tính toán, phản ánh tình yêu mà chúng ta đã nhận được từ nơi Bàn tiệc Thánh. Chúng ta được mời gọi mang sự sống, niềm vui và hy vọng của Chúa đến cho một thế giới đang đói khát Thiên Chúa, một thế giới đang đi tìm kiếm trong vô vọng những thứ bánh tạm bợ mà không biết rằng chỉ có một Tấm Bánh duy nhất có thể mang lại sự no thỏa vĩnh viễn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trước sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa, chúng con xin dâng lên những lời nguyện tha thiết:

Chúa đã phán: "Chính tôi là bánh ban sự sống". Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và Tu sĩ luôn là những chứng nhân sống động của tình yêu Chúa nơi bàn tiệc Thánh Thể. Xin cho các ngài được tràn đầy lòng yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể, để qua đời sống và lời rao giảng, các ngài có thể khơi dậy trong lòng mọi tín hữu niềm khao khát được đón nhận Bánh Hằng Sống, và giúp họ nhận ra rằng chỉ nơi Chúa mới có sự sống đời đời.

Chúa đã hứa: "Ai đến với tôi, không bao giờ phải đói". Chúng con xin dâng lên Chúa những người đang phải chịu đói khổ cả về thể xác lẫn tinh thần. Xin Chúa đoái thương những người nghèo đói, không có cơm ăn

áo mặc. Xin Chúa cũng xoa dịu những tâm hồn đang đói khát tình thương, công lý và bình an. Xin cho chúng con, những người được no thỏa bởi Bánh Thánh Thể, biết mở lòng ra, chia sẻ cơm áo vật chất và trở thành tấm bánh yêu thương bẻ ra cho anh chị em mình.

Chúa đã quả quyết: "Ai tin vào tôi, chẳng bao giờ phải khát". Chúng con cầu nguyện cho những người đang sống trong khô khan, nguội lạnh, những người đã đánh mất niềm tin và hy vọng. Xin ánh sáng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi vào tâm hồn họ, sưởi ấm con tim băng giá của họ. Xin cho họ nhận ra rằng mọi nguồn nước trần gian đều không thể làm thỏa mãn cơn khát của linh hồn, và xin cho họ can đảm quay về với Chúa, là nguồn nước hằng sống duy nhất có thể tưới mát và đem lại niềm vui đích thực.

Chúa đã mặc khải: "Bánh của Thiên Chúa ban là tấm bánh từ trời xuống, tấm bánh ban sự sống cho thế gian". Chúng con xin cầu nguyện cho toàn thể thế giới, đặc biệt cho những nơi đang chìm trong bóng tối của chiến tranh, hận thù và chia rẽ. Xin Chúa Giêsu, Tấm Bánh được bẻ ra vì muôn người, hiệp nhất tất cả chúng con trong tình yêu của Chúa. Xin cho sự hiệp thông mà chúng con kín múc từ Thánh Thể trở thành men làm dậy lên một nền văn minh tình thương, nơi mọi người nhận biết nhau là anh chị em và cùng nhau xây dựng một thế giới hòa bình và huynh đệ.

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 cảm tạ tri ân vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong khoảng thời gian quý báu này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa, được chiêm ngắm tình yêu vô biên của Chúa ẩn mình nơi hình bánh đơn sơ. Chúng con cảm nhận được sự bình an sâu thẳm mà không một nơi nào trên thế gian này có thể mang lại.

Chúng con đã được Chúa dạy dỗ về mầu nhiệm "Bánh Hằng Sống". Xin cho lời Chúa thấm nhập vào tâm hồn và cuộc sống của chúng con. Xin cho chúng con không còn tìm kiếm những thứ bánh chóng qua, những niềm vui tạm bợ của trần thế, nhưng biết khao khát và tìm kiếm Chúa là trên hết.

Xin cho chúng con nhận ra rằng mọi cơn đói, mọi cơn khát của cuộc đời chỉ có thể được lấp đầy khi chúng con đến và tin vào Chúa.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận và trách nhiệm. Xin Chúa tiếp tục đồng hành và ở lại với chúng con. Xin cho sức mạnh chúng con nhận được từ Thánh Thể Chúa biến đổi chúng con, giúp chúng con can đảm sống đức tin giữa đời. Xin cho chúng con biết mang Chúa đến cho những nơi chúng con hiện diện, qua lời nói yêu thương, hành động bác ái và một đời sống chứng tá. Xin cho chúng con trở thành tấm bánh sống động, sẵn sàng được bẻ ra và trao đi cho anh chị em, để danh Chúa được cả sáng và tình yêu Chúa được lan tỏa khắp nơi.

Chúng con xin dâng tất cả những ước nguyện của chúng con, những người thân yêu và cả thế giới này trong Trái Tim Yêu Thương của Chúa. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, chúng con yêu mến Chúa, và chúng con tín thác vào Chúa. Amen.

Thứ Tư, ngày 22 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 35-40

CHÍNH TÔI LÀ BÁNH TRƯỞNG SINH

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang quy tụ nơi đây, trước sự hiện diện uy nghi và đầy yêu thương của Chúa trong Bí Tích Thánh Thể. Chúng con tìm đến với Chúa sau những giờ lao động, học tập và những lo toan của cuộc sống. Chúng con tìm đến như những người con tìm về bên người cha hiền, như những người lữ hành mệt mỏi tìm đến nguồn nước mát, như những người đói khát tìm kiếm tấm bánh bồi bổ. Giờ đây, trong thinh lặng của ngôi thánh đường này, xin cho tâm hồn chúng con cũng được lắng đọng, để mọi xao xuyến, mọi ồn ào của thế sự được gác lại bên ngoài, để chúng con có thể thực sự hiện diện với Chúa và để Chúa hiện diện trọn vẹn trong chúng con.

Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, ẩn mình trong hình bánh đơn sơ, nhưng lại là chính Thiên Chúa toàn năng, Đấng tạo dựng nên trời đất muôn vật. Đây là một mầu nhiệm quá cao vời mà trí khôn chúng con không thể nào thấu suốt. Nhưng với con tim của những người tin, chúng con xin phủ phục tôn thờ. Chúng con thờ lạy Chúa, vì Chúa là Thiên Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa, vì tình yêu vô biên của Chúa đã khiến Chúa ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Chúa không chỉ đến thế gian một lần trong lịch sử, mà Chúa còn tiếp tục ở lại với chúng con qua muôn thế hệ trong phép Thánh Thể cực trọng này.

Trong giờ châu hôm nay, chúng con đặc biệt suy niệm lời Chúa đã phán: “Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng hề phải khát bao giờ.” (Ga 6, 35). Lời hứa này đã vang vọng qua hai ngàn năm lịch sử và hôm nay lại một lần nữa được công bố cho chúng con. Chúng con nhận ra rằng, trong sâu thẳm tâm hồn, chúng con luôn có một cơn đói, một cơn khát mà không của cải vật chất, không danh vọng trần gian, không một tình yêu nào của con người có thể lấp đầy. Đó là cơn đói sự thật, cơn khát bình an, cơn đói tình yêu vĩnh cửu và cơn khát sự

sống đời đời. Lạy Chúa, chỉ có Chúa, Bánh Hằng Sống từ trời xuống, mới có thể thỏa mãn những khát vọng sâu xa ấy.

Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Thầy dạy chân lý, soi sáng tâm trí chúng con, mở rộng cõi lòng chúng con. Xin Ngài giúp chúng con biết lắng nghe và đón nhận Lời Chúa với tất cả niềm tin và lòng mến. Xin cho giờ chầu này không chỉ là những giây phút bình an thoáng qua, nhưng là một cuộc gặp gỡ thật sự, một cuộc biến đổi sâu sắc, để sau khi trở về với cuộc sống thường ngày, chúng con được no thỏa bởi Bánh Trường Sinh là chính Chúa, và trở nên tấm bánh bẻ ra cho anh chị em chúng con.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang ở trước nhan thánh Chúa đây. 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 đang bao trùm lấy con, một sự hiện diện không ồn ào nhưng thật mãnh liệt, một sự bình an không lời lẽ nào có thể diễn tả. Con nhìn lên Nhà Tạm, nơi Chúa đang ngự, và con tin rằng đó không phải là một vật trang trí, nhưng là nơi Thiên Chúa hằng sống đang ở giữa dân Người. Con phủ phục trước Chúa, Đấng là Vua các vua, là Chúa các chúa, nhưng lại khiêm hạ ẩn mình trong tấm bánh mỏng manh vì yêu thương con. Con thờ lạy Chúa với tất cả tâm hồn, trí khôn và sức lực của con. Con dâng lên Chúa mọi yếu đuối, tội lỗi của con, như một người bệnh đến với vị lương y, như một người tội lỗi đến với Đấng giàu lòng thương xót. Con cũng dâng lên Chúa những niềm vui nhỏ bé, những thành công khiêm tốn của con như một lời tạ ơn chân thành. Lạy Chúa, con đến với Chúa không chỉ để xin ơn, nhưng trước hết là để được ở bên Chúa, để được Chúa nhìn đến, để được yêu thương và để được biến đổi. Con nhận ra rằng, cuộc đời con là một chuỗi những tìm kiếm không ngừng. Con đi tìm hạnh phúc trong của cải, danh vọng, trong những mối tương quan người với người. Nhưng rồi con nhận ra, tất cả chỉ là tạm bợ, chỉ là những thứ làm con no trong chốc lát rồi lại đói, làm con thỏa mãn tức thời rồi lại khát. Càng tìm kiếm, con càng thấy trống rỗng. Hôm nay, Lời Chúa đã cho con câu trả lời: “Chính tôi là bánh trường sinh”. Lạy Chúa, cơn đói sâu thẳm nhất trong con chính là đói chính Chúa. Cơn khát cháy bỏng nhất trong con chính là khát

sự hiện diện của Chúa. Con đã đi tìm kiếm khắp nơi mà quên mất rằng kho tàng đích thực đang ở ngay đây, thật gần gũi trong Bí tích Thánh Thể. Xin cho con biết dừng lại mọi cuộc tìm kiếm vô vọng đó để chạy đến với Chúa. Xin cho con biết tin vào lời hứa của Chúa: “Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng hề phải khát bao giờ”. Con xin dâng trọn vẹn giờ phút này cho Chúa. Xin hãy nói với con, lạy Chúa, vì tôi tớ Chúa đang lắng nghe. Xin hãy nuôi dưỡng con bằng chính sự hiện diện của Chúa, để con được no đầy sức sống thần linh, và can đảm bước đi trên con đường theo Chúa mỗi ngày. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 6, 35-40)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Khi ấy, Đức Giêsu nói với dân chúng rằng: “Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng hề phải khát bao giờ. Nhưng tôi đã nói với các ông: các ông đã thấy tôi mà không tin. Tất cả những người Chúa Cha ban cho tôi đều sẽ đến với tôi, và ai đến với tôi, tôi sẽ không loại ra ngoài, vì tôi tự trời mà xuống, không phải để làm theo ý tôi, nhưng để làm theo ý Đấng đã sai tôi. Mà ý của Đấng đã sai tôi là tất cả những kẻ Người đã ban cho tôi, tôi sẽ không để mất một ai, nhưng sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết. Thật vậy, ý của Cha tôi là tất cả những ai thấy người Con và tin vào người Con, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết.”

Đó là Lời Chúa.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe là một lời tự mặc khải long trọng và đầy yêu thương của Chúa. Giữa những đám đông đi theo Chúa để tìm kiếm thứ bánh vật chất có thể hư nát, Chúa đã vén mở cho họ và cho chúng con hôm nay một chân trời mới, một thực tại sâu xa hơn, đó là chính Chúa, Bánh Trường Sinh từ trời xuống. Lời tuyên bố "Chính tôi là bánh trường sinh" không chỉ là một hình ảnh văn học, mà là một sự thật nền tảng của đức tin Kitô giáo. Chúa không nói "Ta ban cho bánh trường sinh", nhưng là "Ta là Bánh Trường Sinh". Sự khác biệt này vô cùng

quan trọng. Chúa không ban cho chúng con một vật gì đó bên ngoài chính mình, dù vật đó có quý giá đến đâu. Không, Chúa ban cho chúng con chính bản thân Người, trọn vẹn Thần tính và Nhân tính của Người, ẩn mình trong hình bánh rượu đơn sơ. Đây là tột đỉnh của tình yêu, là sự tự hiến hoàn toàn. Thiên Chúa không chỉ tạo dựng, không chỉ quan phòng, mà còn trở nên lương thực nuôi sống linh hồn thụ tạo của mình. Trong thế giới hôm nay, con người chúng con đang phải đối mặt với muôn vàn cơn đói. Có cơn đói thể lý ở những vùng đất nghèo khổ, nơi mà một mẩu bánh là cả một gia tài. Nhưng còn có những cơn đói khác, âm ỉ và dai dẳng hơn, ngay cả giữa những xã hội giàu có và văn minh. Đó là cơn đói ý nghĩa cuộc sống, khi con người không biết mình sống để làm gì và sẽ đi về đâu. Đó là cơn đói tình thương, khi các mối tương quan trở nên hời hợt, vụ lợi, và con người cảm thấy cô đơn cùng cực ngay giữa đám đông. Đó là cơn đói sự thật, khi dối trá và những thông tin sai lệch lan tràn, khiến con người mất phương hướng. Đó là cơn đói bình an, khi tâm hồn luôn bị dày vò bởi lo âu, sợ hãi, và những tham vọng không đáy. Chúa Giêsu, khi tuyên bố mình là Bánh Trường Sinh, đã khẳng định rằng chỉ nơi Người, mọi cơn đói sâu thẳm của con người mới được no thỏa một cách trọn vẹn và vĩnh viễn. Của cải vật chất có thể lấp đầy bao tử, nhưng không thể lấp đầy tâm hồn. Danh vọng có thể mang lại sự ngưỡng mộ, nhưng không thể mang lại bình an đích thực. Tri thức nhân loại có thể mở mang trí óc, nhưng không thể trả lời câu hỏi về cùng đích của đời người. Chỉ có Chúa, Đấng là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống, mới có thể lấp đầy cái hố sâu vô tận trong lòng người.

Để được no thỏa bởi tấm bánh này, Chúa đưa ra hai điều kiện, hay đúng hơn là hai hành động của đức tin: "đến với tôi" và "tin vào tôi". "Đến với tôi" là một hành động cụ thể, một sự dịch chuyển. Đó không chỉ là sự dịch chuyển thể lý như việc chúng con đến nhà thờ giờ này, mà quan trọng hơn là một cuộc dịch chuyển của con tim. Đó là quyết định từ bỏ con đường của cái tôi ích kỷ, của sự tự mãn, của việc đi tìm kiếm sự thỏa mãn nơi các thụ tạo, để quay về và hướng trọn vẹn về Chúa. "Đến" có nghĩa là nhận ra sự nghèo nàn và yếu đuối của bản thân, nhận ra rằng tự sức mình, chúng con không thể sống một cuộc đời ý nghĩa và hạnh phúc. "Đến" là một hành vi khiêm tốn, phó thác. Mỗi lần chúng con bước vào nhà thờ, mỗi lần chúng con quỳ gối trước Thánh Thể, mỗi lần chúng con xét mình xưng tội, là chúng

con đang thực hiện hành vi "đến với Chúa". Và Chúa hứa rằng, ai đến với Người thì "không hề phải đói". Lời hứa này quả là một sự an ủi lớn lao. Nhưng đi đôi với hành động "đến" là hành động "tin". Chúa nói: "Các ông đã thấy tôi mà không tin". Điều này cho thấy, việc thấy phép lạ, nghe lời giảng dạy của Chúa một cách thể lý là chưa đủ. Cần có một con mắt khác, con mắt của đức tin. Tin không phải là một cảm xúc mơ hồ, nhưng là một sự gắn bó trọn vẹn của con người với Chúa Giêsu. Tin là chấp nhận lời Người là chân lý, dù có những điều vượt quá sự hiểu biết của chúng con. Tin là phó thác cuộc đời mình trong tay Người, tin rằng kế hoạch của Người dành cho chúng con luôn tốt đẹp. Tin vào Chúa Giêsu là tin rằng Người chính là Con Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ duy nhất, và tin rằng sự hiện diện của Người trong Thánh Thể là thật. Đức tin này đòi hỏi một sự từ bỏ, từ bỏ việc chỉ tin vào những gì mắt thấy tai nghe, từ bỏ sự kiêu ngạo của lý trí muốn kiểm soát mọi thứ. Chính đức tin này mở ra cho chúng con khả năng đón nhận sự sống thần linh mà Chúa ban tặng, làm cho cơn khát tâm linh của chúng con "chẳng hề phải khát bao giờ".

Tiếp theo, Chúa Giêsu mặc khải cho chúng con một sự thật đầy an ủi: "Tất cả những người Chúa Cha ban cho tôi đều sẽ đến với tôi, và ai đến với tôi, tôi sẽ không loại ra ngoài". Lời này cho chúng con thấy nguồn gốc sâu xa của đức tin không chỉ đến từ nỗ lực của con người, mà trước hết là một hồng ân từ Chúa Cha. Chính Chúa Cha, trong kế hoạch yêu thương của mình, đã lôi kéo chúng con đến với Chúa Giêsu. Chúng con có mặt nơi đây giờ này không phải là một sự tình cờ, nhưng là kết quả của một tiếng gọi yêu thương từ Thiên Chúa. Và lời hứa "ai đến với tôi, tôi sẽ không loại ra ngoài" là một trong những lời hứa đẹp nhất và an ủi nhất trong toàn bộ Tin Mừng. Nó như một cánh cửa rộng mở của lòng thương xót Chúa. Chúa không đặt ra điều kiện về quá khứ của chúng con. Chúa không hỏi chúng con đã từng sống tốt hay xấu, thánh thiện hay tội lỗi. Chúa chỉ cần một điều duy nhất: chúng con có "đến" với Người hay không. Dù chúng con có là người con hoang đàng trở về, là người thu thuế tội lỗi, là người phụ nữ bị xã hội khinh miệt, hay là một tên trộm trên thập giá, chỉ cần chúng con quay về, "đến với Chúa", thì Người sẽ không xua đuổi, không loại trừ. Lòng thương xót của Chúa lớn hơn mọi tội lỗi của chúng con. Vòng tay của Chúa luôn rộng mở để đón nhận. Sự thật này phải phá tan mọi sợ hãi, mọi mặc cảm

trong chúng con. Đôi khi chúng con không dám đến gần Chúa vì cảm thấy mình bất xứng, như bản. Nhưng chính vì chúng con bất xứng và tội lỗi mà chúng con lại càng cần phải đến với Chúa, vì Người là Đấng duy nhất có thể thanh tẩy và chữa lành chúng con. Sự hiện diện của Chúa trong Thánh Thể chính là bằng chứng hùng hồn cho lời hứa này. Chúa ở lại đây, ngày cũng như đêm, để chờ đợi chúng con, để chào đón chúng con, để không một ai cảm thấy bị loại trừ khỏi tình yêu của Người.

Chúa Giêsu tiếp tục giải thích sứ mạng của Người bắt nguồn từ đâu: "Vì tôi tự trời mà xuống, không phải để làm theo ý tôi, nhưng để làm theo ý Đấng đã sai tôi". Điều này cho thấy sự vâng phục tuyệt đối của Chúa Giêsu đối với Chúa Cha. Toàn bộ cuộc đời, lời nói, hành động và nhất là cái chết và sự phục sinh của Chúa đều là để thi hành thánh ý Chúa Cha. Và thánh ý đó là gì? "Ý của Đấng đã sai tôi là tất cả những kẻ Người đã ban cho tôi, tôi sẽ không để mất một ai, nhưng sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết". Thánh ý của Chúa Cha là một ý định cứu độ, một ý định của tình yêu. Thiên Chúa không muốn bất cứ ai phải hư mất. Chúa Giêsu, trong vai trò Mục Tử Nhân Lành, có trách nhiệm gìn giữ và bảo vệ từng con chiên mà Chúa Cha đã trao phó. Lời hứa "tôi sẽ không để mất một ai" mang lại cho chúng con một niềm hy vọng và một sự an toàn vô song. Trong cuộc sống đầy sóng gió này, chúng con có thể vấp ngã, có thể lạc lối, có thể bị tấn công bởi cám dỗ và sự dữ. Nhưng chúng con không đơn độc. Có một Đấng đang gìn giữ chúng con, một Đấng sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng con. Tình yêu của Người không phải là một tình yêu thụ động, chờ đợi, nhưng là một tình yêu chủ động, tìm kiếm, như người mục tử đi tìm con chiên lạc, như người phụ nữ thấp đèn tìm đồng bạc đã mất. Mỗi lần chúng con rước lễ, chúng con được kết hợp mật thiết với Chúa Giêsu, Đấng gìn giữ chúng con. Chúng con được đóng ấn thuộc về Người, và không quyền lực nào của thế gian hay hỏa ngục có thể cướp chúng con khỏi tay Người, trừ khi chính chúng con tự ý dứt bỏ.

Cuối cùng, Chúa Giêsu tóm kết lại và nhấn mạnh một lần nữa ý muốn của Cha Người: "Thật vậy, ý của Cha tôi là tất cả những ai thấy người Con và tin vào người Con, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết". Đây là đỉnh cao của mặc khải. Mục đích tối hậu của việc "đến" và "tin" vào Chúa Giêsu không chỉ là để có được sự bình an, no

đủ ở đời này, nhưng là để "được sống muôn đời". Việc "thấy người Con" ở đây không chỉ là cái thấy của đôi mắt thể lý, nhưng là cái thấy của đức tin, là nhận ra Người là Con Thiên Chúa. Sự sống muôn đời không phải là điều gì đó bắt đầu sau khi chúng con chết đi. Nó bắt đầu ngay từ giây phút chúng con đặt trọn niềm tin vào Chúa Giêsu. Ngay từ bây giờ, chúng con đã được nếm trước sự sống vĩnh cửu đó qua các bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể. Khi chúng con rước Mình và Máu Thánh Chúa, chúng con đang đón nhận chính mầm mống của sự bất tử, đón nhận chính Đấng là Sự Sống và là Sự Sống Lại. Lời hứa "tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết" là câu trả lời của Thiên Chúa cho nỗi sợ hãi lớn nhất của con người: sự chết. Cái chết đối với người tin không còn là một ngõ cụt, một sự chấm hết, nhưng là một ngưỡng cửa để bước vào sự sống trọn vẹn với Thiên Chúa. Bí tích Thánh Thể chính là bảo chứng, là "lương thực đi đường" (viaticum) bảo đảm cho chúng con về sự phục sinh vinh hiển trong ngày sau hết. Như vậy, lạy Chúa Giêsu, khi chúng con chiêm ngắm Chúa trong hình bánh bé nhỏ này, chúng con không chỉ thấy một kỷ niệm của quá khứ, nhưng chúng con thấy cả hiện tại và tương lai của chúng con. Chúa là Bánh nuôi dưỡng chúng con trong hiện tại, và là bảo chứng cho vinh quang của chúng con trong tương lai. 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:

Chúa đã phán: “Chính tôi là Bánh Trường Sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói”. Chúng con xin cầu cho tất cả mọi người trên thế giới, đặc biệt là những người đang sống trong lầm than, đói khát cả về thể xác lẫn tinh thần. Xin Chúa là nguồn an ủi và là hy vọng cho họ. Xin cho chúng con, những người được no đầy bởi Bánh Thánh Thể, biết nhận ra Chúa nơi những anh chị em nghèo đói, và sẵn lòng chia sẻ cơm áo vật chất cũng như cơm bánh Lời Chúa và tình thương cho họ.

Chúa đã nói: “Ai đến với tôi, tôi sẽ không loại ra ngoài”. Chúng con xin tha thiết cầu nguyện cho những người đang cảm thấy bị bỏ rơi, bị xã hội

loại trừ, những người đang mang gánh nặng tội lỗi và mặc cảm bất xứng không dám đến gần Chúa. Xin tình yêu thương xót của Chúa chạm đến tâm hồn họ, kéo họ ra khỏi bóng tối của sự thất vọng, và cho họ cảm nhận được vòng tay chào đón của Chúa và của Giáo Hội. Xin cho mỗi cộng đoàn chúng con trở nên nơi phản chiếu lòng thương xót không giới hạn của Chúa.

Chúa đã khẳng định: “Ý của Đấng đã sai tôi là tất cả những kẻ Người đã ban cho tôi, tôi sẽ không để mất một ai”. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những người thân yêu trong gia đình chúng con, bạn bè chúng con, và tất cả những người đã được trao phó cho chúng con. Xin Chúa gìn giữ họ trong tình yêu của Chúa, bảo vệ họ khỏi mọi hiểm nguy phần hồn phần xác, đặc biệt là gìn giữ đức tin của họ trước những thử thách và cám dỗ của thế gian. Xin cho không một ai trong chúng con bị lạc mất khỏi bàn tay quan phòng của Chúa.

Chúa đã hứa: “Tất cả những ai tin vào người Con, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết”. Với niềm tin tưởng vào lời hứa này, chúng con xin cầu cho các bệnh nhân đang đau đớn, những người già yếu, và những ai đang hấp hối. Xin Chúa là sức mạnh và là niềm hy vọng cho họ. Chúng con cũng xin tưởng nhớ đến các tín hữu đã qua đời, xin Chúa thương thanh tẩy họ và sớm đưa họ vào hưởng vinh quang phục sinh với Chúa trên Nước Trời.

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 ơn lành 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 Chúa và được lắng nghe Lời Hằng Sống của Chúa. Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con rằng, Chúa chính là nguồn sống, là lẽ sống, là cùng đích của đời con. Xin cho những lời Chúa vang vọng mãi trong tâm hồn chúng con, trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con trong cuộc sống hằng ngày.

Chúng con đến đây với tâm hồn mệt mỏi, khô cằn, và giờ đây chúng con ra về với tâm hồn được bồi bổ, tươi mới và tràn đầy hy vọng. Chúa đã nuôi dưỡng chúng con bằng chính sự hiện diện của Chúa. Xin cho sức sống thần linh mà chúng con nhận được hôm nay giúp chúng con can đảm đối diện với những thách đố của cuộc sống, vững vàng trong đức tin, nồng nàn trong đức mến.

Lạy Chúa, Chúa đã trở nên tấm bánh cho chúng con, xin cũng biến đổi chúng con nên tấm bánh bẻ ra cho anh chị em mình. Xin cho chúng con biết sống yêu thương và phục vụ, biết đem cơm bánh vật chất cho người đói, đem lời an ủi cho người đau khổ, đem ánh sáng chân lý cho người lầm lạc, và đem chính Chúa cho tất cả những ai chúng con gặp gỡ.

Chúng con xin dâng trọn cuộc đời chúng con, gia đình chúng con, và mọi công việc của chúng con trong vòng tay yêu thương của Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con, không chỉ trong nhà tạm này, mà trong từng giây từng phút của cuộc đời chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa. Chúng con tín thác vào Chúa. Xin cho chúng con luôn biết tìm kiếm và khao khát Chúa, Bánh Trường Sinh, hôm nay và cho đến muôn đời. Amen.

Thứ Năm, ngày 23 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 44-51

CHÍNH THẦY LÀ BÁNH TRƯỜNG SINH

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 tôn nhan Chúa. Chúng con tìm đến đây, không phải vì một thói quen, cũng không phải vì một bổn phận, nhưng vì một tiếng gọi sâu thẳm từ cõi lòng, một sự thúc đẩy của Chúa Thánh Thần, và trên hết, vì chúng con tin rằng chính nơi đây, trong hình bánh trắng đơn sơ, là sự hiện diện sống động và đích thực của Chúa. Chúa đã nói: "Không ai đến được với tôi, nếu Chúa Cha, Đấng đã sai tôi, không lôi kéo người ấy". Giờ phút này, chúng con tin rằng chính Chúa Cha đã yêu thương và lôi kéo mỗi người chúng con đến đây, để được ở lại bên Chúa, được chiêm ngắm và lắng nghe Lời Chúa.

Cuộc sống ngoài kia vẫn đang hồi hả với bao lo toan, bộn bề. Những gánh nặng của công việc, những trăn trở về gia đình, những nỗi lo về tương lai, và cả những yếu đuối, tội lỗi của bản thân đôi khi làm chúng con mệt mỏi, chùn bước. Nhưng giờ đây, tất cả những điều đó, chúng con xin tạm gác lại. Chúng con muốn dâng trọn vẹn tâm hồn và trí khôn của mình cho Chúa trong giờ chầu thánh thiêng liêng này. Chúng con muốn để cho sự hiện diện của Chúa thấm đẫm tâm hồn chúng con, chữa lành những vết thương, an ủi những nỗi buồn và thêm sức cho những yếu đuối.

Lạy Chúa, Chúa đã từng nói với dân chúng năm xưa: "Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống". Lời khẳng định ấy vẫn còn vang vọng mãi trong Giáo Hội cho đến ngày hôm nay. Chúa không chỉ là một vị ngôn sứ, một người thầy, một mẫu gương, nhưng Chúa là chính nguồn sống, là lương thực nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Như thân xác cần lương thực vật chất để tồn tại, linh hồn chúng con cũng khao khát Chúa, khao khát được kết hiệp với Chúa để được sống đời đời.

Trong giờ phút linh thiêng này, xin Chúa Thánh Thần soi sáng cho chúng con. Xin Ngài mở tai chúng con để chúng con biết lắng nghe Lời Chúa, mở lòng chúng con để chúng con đón nhận và suy niệm Lời Chúa một cách sâu sắc. Xin Ngài biến đổi tâm hồn chúng con, giúp chúng con nhận ra tình yêu vô biên mà Chúa dành cho mỗi người chúng con qua bí tích Thánh Thể. Xin cho chúng con, qua giờ chầu này, được thêm lòng yêu mến Chúa, được củng cố trong đức tin, và được thêm can đảm để sống chứng nhân cho Chúa giữa đời. Chúng con muốn cùng với Mẹ Maria, người nữ tỳ thánh lặng và chiêm niệm, ở lại bên Chúa, để được Chúa yêu thương, dạy dỗ và biến đổi. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, trong thinh lặng thánh, tâm hồn con được chìm ngập trong sự hiện diện cao cả của Chúa. Con không thấy Chúa bằng đôi mắt xác thịt, nhưng bằng con mắt đức tin, con nhận ra Chúa đang ở đây, thật gần gũi, đang nhìn con bằng ánh mắt đầy yêu thương và triu mến. Con chẳng có gì đáng để dâng lên Chúa, ngoài tấm lòng đơn sơ, một trái tim khao khát và một tâm hồn đang tìm kiếm sự bình an đích thực. Con đến trước Thánh Nhan Chúa, mang theo tất cả con người của con: với những niềm vui và nỗi buồn, với những thành công và thất bại, với những hy vọng và cả những thất vọng. Con dâng lên Chúa những gánh nặng đang đè trên vai, những lo âu đang làm trĩu nặng tâm hồn, và cả những tội lỗi đã làm con xa cách Chúa. Xin Chúa thương đoái nhận lấy tất cả và ban cho con sự bình an của Chúa, một sự bình an mà thế gian không thể ban tặng. Con biết rằng, Chúa hiểu con hơn chính con hiểu mình. Chúa biết rõ những khao khát sâu xa nhất trong tâm hồn con, những vết thương lòng mà con cố gắng che giấu, những yếu đuối mà con không dám đối diện. Trước mặt Chúa, con không cần phải che đậy điều gì. Con chỉ muốn được ở trong tình yêu của Chúa, để tình yêu ấy chữa lành, thanh tẩy và biến đổi con. Mỗi giây phút được ở bên Chúa là một hồng ân quý giá. Xin cho con biết trân trọng từng khoảnh khắc này, để tâm hồn con được nghỉ ngơi trong Chúa, được lắng nghe tiếng Chúa nói trong thinh lặng. Xin cho sự hiện diện của Chúa trở thành nguồn sức mạnh, nguồn an ủi, và là ánh sáng dẫn đường cho cuộc đời con. Con không dám xin gì hơn là xin được yêu mến Chúa ngày càng

nhiều hơn. Xin cho tình yêu của con đối với Chúa không chỉ là những lời nói suông, nhưng được thể hiện qua từng suy nghĩ, lời nói và hành động trong cuộc sống hằng ngày. Xin cho con biết nhận ra Chúa trong Thánh Thể, trong tha nhân, và trong mọi biến cố của cuộc đời. Lạy Chúa, xin hãy ở lại với con, vì con cần Chúa. Xin hãy biến đổi trái tim con, để nó trở nên giống trái tim Chúa hơn, một trái tim biết yêu thương, tha thứ và hy sinh. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 6, 44-51)

Khi ấy, Đức Giê-su nói với dân chúng rằng: "Không ai đến được với tôi, nếu Chúa Cha, Đấng đã sai tôi, không lôi kéo người ấy, và tôi, tôi sẽ cho người ấy sống lại trong ngày sau hết. Xưa có lời chép trong sách các ngôn sứ: Hết mọi người sẽ được Thiên Chúa dạy dỗ. Vậy phàm ai lắng nghe và học hỏi nơi Chúa Cha, thì đến với tôi. Không phải là đã có ai thấy Chúa Cha đâu, nhưng chỉ có Đấng từ nơi Thiên Chúa mà đến, chính Đấng ấy đã thấy Chúa Cha. Thật, tôi bảo thật các ông: Ai tin thì được sự sống đời đời. Tôi là bánh trường sinh. Tổ tiên các ông đã ăn man-na trong sa mạc, nhưng đã chết. Còn bánh này là bánh từ trời xuống, để ai ăn thì khỏi phải chết. Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời. Và bánh tôi sẽ ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan mà chúng ta vừa nghe là một trong những diễn từ quan trọng và sâu sắc nhất về Bí tích Thánh Thể. Chúa Giêsu không chỉ trình bày một giáo lý, một mớ kiến thức thần học khô khan, mà Ngài đang mở ra cho chúng ta một màu nhiệm vĩ đại, một màu nhiệm về tình yêu và sự sống. Ngài tự nhận mình là "Bánh Trường Sinh", "Bánh hằng sống từ trời xuống". Đây không phải là một hình ảnh ẩn dụ đơn thuần, mà là một sự mạc khải về chính bản tính và sứ mạng của Ngài. Để có thể thấu hiểu được phần nào màu nhiệm này, chúng ta cần phải đi sâu vào từng lời, từng chữ mà Chúa Giêsu đã phán dạy, để cho Lời Chúa thấm nhập và biến đổi tâm hồn chúng ta.

Trước hết, Chúa Giêsu đã khẳng định một sự thật nền tảng: "Không ai đến được với tôi, nếu Chúa Cha, Đấng đã sai tôi, không lôi kéo người ấy".

Lời khẳng định này cho thấy rằng đức tin không phải là một thành tựu của con người, không phải là kết quả của sự nỗ lực trí tuệ hay luân lý. Đức tin là một hồng ân, một món quà nhưng không đến từ Thiên Chúa Cha. Chính Ngài là người khởi xướng, là người đi bước trước trong hành trình gặp gỡ giữa Thiên Chúa và con người. "Lôi kéo" ở đây không mang ý nghĩa của một sự cưỡng ép, nhưng là một sự thu hút đầy yêu thương, một sức hấp dẫn của Chân-Thiện-Mỹ mà Chúa Cha đặt vào trong sâu thẳm cõi lòng mỗi người. Giống như một bông hoa hướng về phía mặt trời để đón nhận ánh sáng và sự sống, con người cũng được Thiên Chúa mời gọi hướng về phía Ngài, nguồn cội của mọi sự tốt lành. Việc chúng ta có mặt trong giờ chiều này, việc chúng ta tin vào sự hiện diện của Chúa Giêsu trong hình bánh đơn sơ, tất cả đều bắt nguồn từ hành động "lôi kéo" đầy tình thương của Chúa Cha. Chúng ta cần phải khiêm tốn nhận ra rằng, nếu không có ơn Chúa, chúng ta sẽ mãi mãi lạc lối trong bóng tối của sự vô tín và hoài nghi. Mỗi lần chúng ta đến với Thánh Thể, đó là một lời đáp trả lại tiếng gọi yêu thương của Chúa Cha, là một sự thừa nhận rằng chúng ta cần Ngài, chúng ta thuộc về Ngài.

Tiếp đến, Chúa Giêsu trích dẫn lời của ngôn sứ Isaia: "Hết mọi người sẽ được Thiên Chúa dạy dỗ". Điều này cho thấy mối tương quan giữa việc được Chúa Cha lôi kéo và việc lắng nghe lời dạy dỗ của Ngài. Thiên Chúa không chỉ lôi kéo chúng ta đến với Con của Ngài một cách mù quáng, nhưng Ngài còn dạy dỗ, soi sáng cho chúng ta để chúng ta có thể nhận ra Chúa Giêsu là ai. Việc học hỏi nơi Chúa Cha không chỉ là việc tiếp thu kiến thức, nhưng là một kinh nghiệm gặp gỡ, một sự biến đổi nội tâm. Khi chúng ta mở lòng ra với Lời Chúa, khi chúng ta suy niệm và sống theo những gì Chúa dạy, chúng ta đang để cho Thiên Chúa dạy dỗ và uốn nắn tâm hồn mình. Lời Chúa chính là ngọn đèn soi dẫn chúng ta trên hành trình đức tin, giúp chúng ta phân định được đâu là chân lý, đâu là lầm lạc. Và đỉnh cao của sự dạy dỗ này chính là việc nhận ra Chúa Giêsu là Con Thiên Chúa, là Đấng duy nhất đã thấy Chúa Cha và là mạc khải trọn vẹn của Chúa Cha. Không ai có thể tự mình đến với Chúa Giêsu nếu không đi qua con đường lắng nghe và học hỏi nơi Chúa Cha. Và Thánh Thể chính là nơi tuyệt vời nhất để chúng ta thực hành việc lắng nghe này. Trong thinh lặng của giờ chiều, chúng

ta để cho Lời Chúa vang vọng trong tâm hồn, để cho Thiên Chúa dạy dỗ chúng ta về tình yêu, về sự tha thứ, và về ý nghĩa đích thực của cuộc sống.

Sau khi đã thiết lập nền tảng thần học về vai trò của Chúa Cha trong hành trình đức tin, Chúa Giêsu đi đến lời tuyên bố trung tâm của diễn từ: "Thật, tôi bảo thật các ông: Ai tin thì được sự sống đời đời. Tôi là bánh trường sinh". Đây là một sự chuyển tiếp quan trọng. Đức tin vào Chúa Giêsu không phải là một sự chấp nhận suông một mớ chân lý, mà là một hành động tín thác hoàn toàn, một sự kết hiệp mật thiết với chính Ngài. Và hoa quả của đức tin này chính là "sự sống đời đời". Sự sống đời đời không chỉ là một điều gì đó ở tương lai, sau khi chúng ta chết đi. Nó bắt đầu ngay từ bây giờ, ngay khi chúng ta tin vào Chúa Giêsu và đón nhận Ngài làm lương thực nuôi sống linh hồn. Hình ảnh "Bánh Trường Sinh" đã diễn tả một cách tuyệt vời vai trò của Chúa Giêsu. Bánh là lương thực cơ bản, cần thiết cho sự sống thể lý. Cũng vậy, Chúa Giêsu chính là lương thực không thể thiếu cho sự sống tâm linh, sự sống vĩnh cửu của chúng ta. Không có Ngài, linh hồn chúng ta sẽ đói khát, sẽ tàn lụi và chết đi.

Để làm nổi bật sự khác biệt và tính ưu việt của thứ bánh mà Ngài ban tặng, Chúa Giêsu đã so sánh nó với man-na trong sa mạc. "Tổ tiên các ông đã ăn man-na trong sa mạc, nhưng đã chết". Man-na là một hồng ân kỳ diệu mà Thiên Chúa đã ban cho dân Israel trong hành trình vượt qua sa mạc. Nó là biểu tượng cho sự quan phòng và tình yêu thương của Thiên Chúa. Tuy nhiên, man-na chỉ có thể nuôi sống thân xác và chỉ có giá trị tạm thời. Dù đã ăn man-na, thế hệ cha ông của người Do Thái vẫn phải chết. Cái chết ở đây không chỉ là cái chết thể lý, mà còn là cái chết thiêng liêng do tội bất trung và thiếu lòng tin. Ngược lại, Chúa Giêsu khẳng định: "Còn bánh này là bánh từ trời xuống, để ai ăn thì khỏi phải chết". Bánh mà Chúa Giêsu ban tặng không chỉ nuôi sống thân xác, mà còn ban cho sự sống vĩnh cửu. "Khỏi phải chết" không có nghĩa là chúng ta sẽ không trải qua cái chết thể lý, nhưng có nghĩa là cái chết thể lý sẽ không còn là điểm kết thúc. Nó sẽ trở thành một cuộc vượt qua, một cánh cửa dẫn vào sự sống viên mãn trong Thiên Chúa. Ai ăn Bánh này, tức là ai tin và kết hiệp mật thiết với Chúa Giêsu trong Bí tích Thánh Thể, người đó đã mang trong mình mầm mống của sự bất tử, đã được thông phần vào sự sống Phục Sinh của chính Ngài.

Cuối cùng, Chúa Giêsu đã đi đến lời mạc khải cao cả nhất, gây sốc nhất đối với người nghe: "Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời. Và bánh tôi sẽ ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống". Đây chính là tột đỉnh của mầu nhiệm Thánh Thể. Bánh mà Chúa Giêsu ban tặng không phải là một vật gì đó bên ngoài Ngài, nhưng chính là bản thân Ngài, là "thịt" của Ngài. Từ "thịt" (sarx) trong tiếng Hy Lạp nhấn mạnh đến thực tại nhân tính cụ thể, hữu hình của Chúa Giêsu. Ngài ban tặng chính con người của Ngài, với tất cả sự sống, tình yêu và sự hy sinh. Việc "ăn thịt" Chúa Giêsu không phải được hiểu theo nghĩa đen vật chất, nhưng là một sự kết hiệp sâu xa, một sự đồng hóa với Ngài trong đức tin và tình yêu. Khi chúng ta rước lễ, chúng ta không chỉ đón nhận một biểu tượng, mà chúng ta đang thực sự đón nhận chính Chúa Giêsu vào trong tâm hồn mình. Chúng ta được thông phần vào sự sống thần linh của Ngài, được trở nên một với Ngài. Mục đích của việc ban tặng này là "để cho thế gian được sống". Tình yêu của Chúa Giêsu không chỉ giới hạn cho một nhóm người, nhưng trải rộng cho toàn thể nhân loại. Sự hy sinh của Ngài trên thập giá, được hiện tại hóa trong mỗi Thánh lễ, là nguồn mạch sự sống và ơn cứu độ cho tất cả những ai tin vào Ngài. Bí tích Thánh Thể chính là bằng chứng hùng hồn nhất về một Thiên Chúa yêu thương con người đến cùng, một Thiên Chúa không ngần ngại trở nên tấm bánh bẻ ra để nuôi sống và cứu độ chúng ta. Mỗi khi chúng ta chiêm ngắm Thánh Thể, chúng ta được mời gọi suy niệm về tình yêu tự hiến vô bờ bến này, một tình yêu đã chấp nhận tan nát vì chúng ta, để chúng ta được sống và sống dồi dào.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi đã được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, tâm hồn chúng con giờ đây tràn ngập tâm tình cảm tạ, yêu mến và khao khát. Chúng con cảm tạ Chúa vì mầu nhiệm cao cả của đức tin, mầu nhiệm về một Thiên Chúa đã yêu thương và "lôi kéo" chúng con đến với Ngài. Xin cho chúng con luôn biết khiêm tốn nhận ra rằng, mọi thiện ích, mọi bước tiến trên con đường thiêng liêng đều là hồng ân Chúa ban. Xin cho chúng con không bao giờ tự phụ về đức tin của mình, nhưng luôn biết sống trong tâm tình biết ơn và tín thác vào tình yêu quan phòng của Chúa Cha.

Chúng con cũng dâng lên Chúa lời nguyện xin tha thiết. Xin Chúa mở rộng tâm trí chúng con để chúng con có thể hiểu sâu hơn nữa Lời Chúa dạy. Trong một thế giới đầy những tiếng ồn ào và những giáo lý sai lạc, xin Lời Chúa trở thành kim chỉ nam, thành ánh sáng soi đường cho chúng con. Xin cho chúng con biết dành thời gian mỗi ngày để "lắng nghe và học hỏi nơi Chúa Cha" qua việc đọc và suy niệm Kinh Thánh, để tâm hồn chúng con được nuôi dưỡng bằng chân lý của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Bánh Trường Sinh, chúng con khao khát Chúa. Linh hồn chúng con đói khát sự sống đời đời mà chỉ một mình Chúa mới có thể ban tặng. Xin cho mỗi lần chúng con tham dự Thánh lễ và rước Chúa vào lòng, đó thực sự là một cuộc gặp gỡ thân tình, một sự kết hiệp sâu xa với Chúa. Xin cho chúng con không đón nhận Chúa một cách máy móc, nhưng với tất cả lòng tin, yêu mến và khát khao. Xin Bánh Thánh Thể trở thành nguồn sức mạnh nâng đỡ chúng con trong những lúc yếu đuối, là niềm an ủi trong những khi sầu muộn, và là bảo chứng cho niềm hy vọng phục sinh của chúng con.

Và lạy Chúa, khi chiêm ngắm Chúa đã trở nên tấm bánh bẻ ra cho thế gian, chúng con cũng xin được Chúa biến đổi. Xin dạy chúng con biết sống tinh thần Thánh Thể trong cuộc sống hằng ngày. Xin cho chúng con cũng biết trở nên "tấm bánh bẻ ra" cho anh chị em mình, biết hy sinh, phục vụ và trao ban tình yêu thương một cách vô vị lợi. Xin cho cuộc sống của chúng con trở thành một lời chứng sống động về tình yêu của Chúa, để qua chúng con, nhiều người khác cũng được "lôi kéo" đến với Chúa và nhận biết Ngài là nguồn sống đích thực. Chúng con dâng lên Chúa những lời nguyện xin đơn sơ này, với tất cả niềm tin tưởng và phó thác. 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 lời cảm tạ Chúa vì những giây phút hồng ân mà Chúa đã ban cho chúng con. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại trong sự hiện diện yêu thương của Chúa, được lắng nghe và suy niệm Lời Hằng Sống của Ngài. Những giây phút này thật quý giá biết bao, vì nó giúp

chúng con tìm lại được sự bình an trong tâm hồn, củng cố đức tin và làm bùng lên ngọn lửa yêu mến trong chúng con.

Chúng con sắp trở về với cuộc sống thường ngày, với những bồn phận, những trách nhiệm và cả những thách đố. Chúng con nài xin Chúa, đừng để những ơn lành chúng con nhận được trong giờ chầu này trôi đi vô ích. Xin cho sự hiện diện của Chúa tiếp tục ở lại trong tâm hồn chúng con, để mỗi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con đều được khởi đi từ Chúa và quy hướng về Chúa. Xin cho sức mạnh của Bánh Thánh Thể mà chúng con đã suy niệm thấm nhập vào cuộc sống chúng con, biến đổi chúng con từ bên trong, giúp chúng con can đảm sống chứng nhân cho Tin Mừng giữa một thế gian đang khao khát chân lý và tình yêu.

Xin Chúa chúc lành cho tất cả chúng con, cho gia đình, cho cộng đoàn giáo xứ và cho toàn thể thế giới. Xin Chúa ban bình an cho những tâm hồn đang xao xuyến, ban sức mạnh cho những ai đang yếu đuối, ban ánh sáng cho những người đang lạc lối, và ban niềm hy vọng cho những ai đang thất vọng. Đặc biệt, xin cho ngày càng có nhiều tâm hồn nhận ra tình yêu của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể, để họ cũng được đến và được nuôi dưỡng bởi Bánh Trường Sinh.

Giờ đây, trong tâm tình con thảo, chúng con xin dâng chính mình cho Chúa. Xin Chúa nhận lấy tự do, trí nhớ, trí hiểu và trọn cả ý muốn của chúng con. Mọi sự chúng con có, mọi sự chúng con là, đều bởi Chúa ban, nay chúng con xin dâng lại cho Chúa. Xin chỉ ban cho chúng con lòng yêu mến và ân sủng của Chúa, như thế là đủ cho chúng con rồi. Amen.

Thứ Sáu, ngày 24 tháng 4

Tin Mừng: Ga 6, 52-59

THỊT TÔI THẬT LÀ CỦA ĂN, VÀ MÁU TÔI THẬT LÀ CỦA UỐNG

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 và khiêm nhường của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể. Chúng con tìm về bên Chúa sau những giờ phút lao nhọc của cuộc sống, với những gánh nặng lo toan, những niềm vui và cả những nỗi buồn. Chúng con đến đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con tin vào lời mời gọi đầy lòng thương xót của Chúa: "Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi, bồi dưỡng" (Mt 11,28). Giờ đây, trước tôn nhan Chúa, chúng con xin dâng lên tất cả con người chúng con: tâm trí, con tim, ước muốn và cả những yếu đuối, tội lỗi. Xin Chúa thanh tẩy và thánh hóa chúng con, để giờ chầu này thật sự là giờ phút chúng con được ở lại bên Chúa, lắng nghe Lời Chúa và được biến đổi bởi tình yêu của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con chiêm ngắm Chúa ẩn mình trong tấm bánh nhỏ bé, mong manh. Tấm bánh ấy không còn là tấm bánh vật chất bình thường, nhưng chính là Mình Thánh Chúa, là chính sự sống, tình yêu và hy tế của Chúa. Đôi mắt xác phàm của chúng con chỉ thấy hình bánh trắng, nhưng con mắt đức tin tuyên xưng rằng: đây chính là Thiên Chúa, là Đấng Cứu Độ trần gian, là Vua Tình Yêu đang hiện diện sống động giữa chúng con. Tình yêu nào cao vời hơn khi Thiên Chúa làm người? Tình yêu nào khiêm hạ hơn khi Thiên Chúa làm tấm bánh để nuôi dưỡng chúng con? Ôi, một mầu nhiệm thật cao cả mà trí khôn chúng con không thể nào hiểu thấu, chỉ có con tim yêu mến mới có thể cảm nhận và tin thờ.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi suy niệm về một trong những diễn từ quan trọng và gây tranh cãi nhất của Chúa: Diễn từ về Bánh Hằng Sống, đặc biệt là đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan (Ga 6, 52-59). Khi nghe Chúa quả quyết: "Thịt Tôi thật là của ăn, Máu Tôi thật là của uống", nhiều người Do Thái đã tranh luận, xì xào và bỏ đi. Lời của Chúa thật

khó nghe đối với những ai chỉ dùng lý trí của con người để đo lường công việc của Thiên Chúa. Lời ấy cũng là một thách đố lớn lao cho đức tin của chúng con hôm nay. Giữa một thế giới đề cao những gì thực dụng, thấy được, sờ được, chúng con có dễ dàng tin vào sự hiện diện thật của Chúa trong hình bánh mong manh không?

Xin Chúa ban cho chúng con đức tin của thánh Phêrô, để giữa những nghi nan của cuộc đời, chúng con có thể can đảm thưa lên rằng: "Bỏ Thầy thì chúng con biết đến với ai? Thầy mới có những lời đem lại sự sống đời đời" (Ga 6,68). Xin cho chúng con một trái tim rộng mở, một tâm hồn khao khát, để Lời Chúa chúng con sắp lắng nghe và suy niệm sẽ thấm nhập vào tâm hồn, biến đổi cuộc đời và củng cố đức tin của chúng con vào mầu nhiệm Thánh Thể. Lạy Mẹ Maria, Mẹ là nhà tạm đầu tiên đã cưu mang Con Thiên Chúa, xin dạy chúng con biết cách ở lại bên Chúa Giêsu với tất cả lòng yêu mến, tin thờ và phó thác. Amen.

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. Chúa không chỉ đến trần gian một lần trong lịch sử, nhưng Chúa đã chọn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế qua Bí tích Tình Yêu này. Mỗi khi chúng con nhìn lên Nhà Tạm, mỗi khi chúng con chiêm ngắm Mình Thánh Chúa được đặt trang trọng trên bàn thờ, lòng chúng con lại dâng lên một niềm tin sâu xa: Chúa đang ở đây, thật sự, sống động, và đang chờ đợi chúng con. Chúa chờ đợi để lắng nghe tiếng lòng của chúng con, để chữa lành những vết thương, để an ủi những tâm hồn sầu khổ, và để ban phát sự sống thần linh của Chúa cho chúng con. Ôi Giêsu, sự hiện diện của Chúa thật thinh lặng mà sao lại mãnh liệt đến thế! Sự im lặng của Chúa nói với chúng con nhiều hơn mọi lời nói. Đó là sự im lặng của một tình yêu kiên nhẫn, một tình yêu tự hiến đến cùng.

Lạy Chúa, khi đối diện với mầu nhiệm cao cả này, chúng con cảm thấy mình thật nhỏ bé, bất xứng. Chúng con là ai mà được Chúa yêu thương đến dường này? Chúng con chỉ là những thụ tạo yếu đuối, mỏng giòn, dễ sa ngã. Biết bao lần chúng con đã chạy theo những thứ bánh giả trá của thế

gian, những thứ bánh của danh vọng, tiền tài, lạc thú. Chúng con đã tìm cách lấp đầy cơn đói khát của tâm hồn bằng những thứ chóng qua, để rồi chỉ nhận lại sự trống rỗng, mệt mỏi và thất vọng. Chúng con đã nghi ngờ lời Chúa, đã coi Bí tích Thánh Thể như một nghi lễ quen thuộc hơn là một cuộc gặp gỡ thân tình với Đấng là nguồn sống. Chúng con đã rước Chúa vào lòng với tâm hồn nguội lạnh, chia trí, mà quên mất rằng chúng con đang đón nhận chính Vua trời đất. Giờ đây, chúng con xin thật lòng thống hối. Xin Chúa lấy Máu Thánh Chúa thanh tẩy tâm hồn chúng con, xin Tình Yêu của Chúa sưởi ấm lại con tim bằng giá của chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã phán: “Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người ấy”. Chúa khao khát được ở lại trong chúng con, được nên một với chúng con biết bao! Đó là một sự kết hợp mật thiết, một sự hiệp thông sâu xa mà không có tình yêu nào trên trần gian này có thể sánh bằng. Chúa muốn trở thành sự sống của chúng con, là nhịp đập của trái tim chúng con, là nguồn sức mạnh cho mọi hành động của chúng con. Xin cho chúng con cảm nhận được niềm hạnh phúc vô biên khi được Chúa ngự trong lòng. Xin cho chúng con biết trân quý hồng ân cao cả này, biết dọn lòng sốt sáng mỗi khi đến với bàn tiệc Thánh Thể. Và khi đã được kết hiệp với Chúa, xin cho chúng con cũng biết sống "ở lại" trong Chúa suốt cả ngày sống, qua việc cầu nguyện, thực thi bác ái, và chu toàn bổn phận với tình yêu mến, để sự hiện diện của Chúa trong chúng con được tỏa lan đến cho những người chúng con gặp gỡ. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 6, 52-59)

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan

Khi ấy, những người Do-thái tranh luận với nhau rằng: "Làm sao ông này có thể lấy thịt mình cho chúng ta ăn được?"

Bấy giờ, Chúa Giêsu nói với họ: "Thật, tôi bảo thật các ông: nếu các ông không ăn thịt và uống máu Con Người, các ông không có sự sống nơi mình. Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho người ấy sống lại vào ngày sau hết. Vì, thịt tôi thật là của ăn, và máu tôi thật là của uống. Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người

ấy. Như Chúa Cha là Đấng hằng sống đã sai tôi, và tôi sống nhờ Chúa Cha, thì người ăn tôi, cũng sẽ sống nhờ tôi. Đây là bánh từ trời xuống, không phải như bánh tổ tiên các ông đã ăn, và đã chết. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời."

Đó là những điều Người đã nói khi giảng dạy trong hội đường, ở Ca-phác-na-um.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe là đỉnh điểm của diễn từ về Bánh Hằng Sống, và cũng là một trong những lời mạc khải gây sốc và khó chấp nhận nhất trong toàn bộ Tin Mừng. Trước mắt chúng con là một cuộc đối đầu căng thẳng giữa ánh sáng đức tin và bóng tối của lý trí con người. Những người Do Thái, sau khi đã chứng kiến phép lạ hóa bánh ra nhiều, sau khi đã nghe Chúa giảng giải về bánh từ trời, giờ đây lại vấp phải một tảng đá quá lớn: "Làm sao ông này có thể lấy thịt mình cho chúng ta ăn được?". Câu hỏi của họ không chỉ đơn thuần là một sự tò mò, mà là một sự phản kháng, một sự khước từ. Họ bị mắc kẹt trong cái nhìn của xác thịt, trong sự hữu hạn của tư duy logic. Họ không thể tưởng tượng được một Thiên Chúa lại có thể ban chính thân mình làm của ăn, một hành động dường như là điên rồ, thậm chí là man rợ theo quan niệm của họ. Câu hỏi ấy vẫn còn vang vọng đến ngày hôm nay, trong tâm hồn của nhiều người, và có lẽ, đôi khi cũng len lỏi trong chính tâm hồn chúng con. Làm sao tấm bánh mỏng manh này lại có thể là chính Chúa, Đấng tạo thành trời đất?

Và Chúa đã trả lời họ, không phải bằng cách xoa dịu, giải thích một cách ần dụn, hay làm cho lời của mình trở nên dễ nghe hơn. Không, Chúa đã làm điều ngược lại. Ngài đã khẳng định một cách mạnh mẽ và long trọng hơn bao giờ hết: "Thật, tôi bảo thật các ông...". Cụm từ "Thật, tôi bảo thật" (Amen, Amen) là một công thức trang trọng để nhấn mạnh chân lý tuyệt đối, không thể lay chuyển của lời Ngài phán. Chúa không để lại một khoảng trống nào cho sự hoài nghi hay diễn giải theo nghĩa bóng. Ngài muốn chúng con hiểu rằng, đây là một thực tại, một chân lý nền tảng của đức tin Kitô giáo. Và chân lý đó là: việc ăn Thịt và uống Máu Con Người là điều kiện thiết yếu

để có được sự sống. “Nếu các ông không ăn thịt và uống máu Con Người, các ông không có sự sống nơi mình”. Lời khẳng định này thật dứt khoát. Sự sống mà Chúa nói đến ở đây không phải là sự sống sinh học (bios), mà là sự sống thần linh (zoe), sự sống của chính Thiên Chúa, sự sống vĩnh cửu. Chúa cho chúng con thấy rằng, đời sống thiêng liêng của chúng con không thể tự mình mà có. Nó không phải là kết quả của những nỗ lực luân lý hay những thành tựu tri thức. Nó là một quà tặng, một sự thông ban, một sự sống được thông truyền từ chính nguồn mạch là Thiên Chúa, qua trung gian duy nhất là Đức Giêsu Kitô, và phương thể cụ thể chính là Bí tích Thánh Thể. Không có Thánh Thể, đời sống tâm linh của chúng con sẽ cằn cỗi, khô héo và dần dần đi đến chỗ chết. Chúng con có thể vẫn tồn tại, vẫn làm việc, vẫn sinh hoạt, nhưng sâu thẳm bên trong, chúng con không có “sự sống nơi mình”.

Tiếp nối lời khẳng định về sự cần thiết, Chúa mở ra một lời hứa chan chứa hy vọng: “Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho người ấy sống lại vào ngày sau hết”. Lời hứa này có hai chiều kích. Thứ nhất là “được sống muôn đời” ngay từ bây giờ. Khi chúng con rước lễ, chúng con không chỉ nhận một lời cam kết cho tương lai, mà chúng con đang nhận lấy chính mầm mống của sự sống vĩnh cửu vào trong tâm hồn. Sự sống của Thiên Chúa bắt đầu tuôn chảy trong chúng con, biến đổi chúng con từ bên trong, giúp chúng con chiến thắng tội lỗi và sự chết thiêng liêng. Thứ hai là lời hứa về sự phục sinh thân xác trong ngày sau hết. Bí tích Thánh Thể là bảo chứng cho sự sống lại của chúng con. Khi chúng con ăn Thịt và uống Máu Chúa, Đấng đã phục sinh và đang sống, thân xác hay chết của chúng con được tiếp xúc với mầm sống bất tử. Thân xác chúng con, được nuôi dưỡng bởi chính Thân Mình vinh hiển của Chúa, được thánh hóa và được chuẩn bị cho ngày được biến đổi để chia sẻ vinh quang phục sinh với Ngài. Thánh Thể chính là liều thuốc trường sinh, là phương dược chống lại sự hư nát của cái chết. Trong một thế giới bị ám ảnh bởi sự tàn phai của thân xác và nỗi sợ hãi về cái chết, lời hứa của Chúa mang lại cho chúng con một niềm an ủi và một niềm hy vọng lớn lao.

Để xóa tan mọi nghi ngờ về tính biểu tượng, Chúa nhấn mạnh một lần nữa: “Vì, thịt tôi thật là của ăn, và máu tôi thật là của uống”. Chữ “thật”

(alēthēs) ở đây mang ý nghĩa là chân thật, đích thực, không phải là hình bóng hay biểu tượng. Thịt Máu Chúa không phải là một loại lương thực bình thường chỉ để nuôi dưỡng thân xác. Đây là lương thực thần linh, của ăn đích thực duy nhất có thể thỏa mãn cơn đói khát sâu thẳm nhất của tâm hồn con người – cơn đói khát Thiên Chúa, cơn đói khát sự sống vĩnh cửu. Thế gian cung cấp cho chúng con vô số "của ăn, của uống" khác: kiến thức, quyền lực, của cải, thú vui... Nhưng tất cả những thứ đó, dù hấp dẫn đến đâu, cũng chỉ là tạm bợ, không thể lấp đầy khoảng trống vô hạn trong trái tim con người. Chỉ có Chúa, chỉ có chính Thịt Máu Ngài mới là lương thực chân thật, đem lại sự no đủ và bình an đích thực. Việc rước lễ vì thế không phải là một hành vi đạo đức đơn thuần, mà là một hành động sống còn, một hành động đón nhận chính nguồn sống vào trong bản thân để được nuôi dưỡng và tăng trưởng trong đời sống thần linh.

Và hoa quả tuyệt vời nhất của việc rước lễ chính là sự hiệp thông sâu xa, sự ở lại với nhau: “Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người ấy”. Đây là ngôn ngữ của tình yêu, của sự kết hợp mật thiết nhất. “Ở lại” (menein) là một động từ được thánh Gioan rất yêu thích, diễn tả một mối tương quan bền vững, thường xuyên và sâu đậm. Khi chúng con ăn bánh, bánh đó tan biến đi và trở thành một phần của cơ thể chúng con. Nhưng khi chúng con rước Chúa, một sự hoán đổi kỳ diệu xảy ra: không phải Chúa biến thành chúng con, mà là chúng con được biến đổi để trở nên giống Chúa hơn. Chúng con được “ở lại” trong Chúa như cành nho gắn liền với thân nho để kín múc nhựa sống. Và Chúa cũng “ở lại” trong chúng con, biến tâm hồn chúng con thành đền thờ sống động của Ngài. Đây chính là đỉnh cao của đời sống Kitô hữu: không còn là tôi sống, mà là Đức Kitô sống trong tôi. Sự hiệp thông này phá vỡ mọi sự cô đơn, ngăn cách, và đưa chúng con vào trong chính sự sống của Ba Ngôi Thiên Chúa. Chúa Giêsu tiếp tục giải thích nguồn gốc của sự sống này: “Như Chúa Cha là Đấng hằng sống đã sai tôi, và tôi sống nhờ Chúa Cha, thì người ăn tôi, cũng sẽ sống nhờ tôi”. Một dòng chảy sự sống thần linh được tuôn trào từ Chúa Cha, qua Chúa Con, và đến với chúng con qua Bí tích Thánh Thể. Chúng con được tham dự vào chính mối tương quan tình yêu giữa Cha và Con. Sự sống của chúng con không còn là của riêng chúng con nữa, mà là sự sống của Chúa trong chúng con.

Cuối cùng, Chúa Giêsu kết luận bằng cách so sánh Bánh Thánh Thể với bánh manna trong Cựu Ước: “Đây là bánh từ trời xuống, không phải như bánh tổ tiên các ông đã ăn, và đã chết. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời.” Bánh manna là một phép lạ vĩ đại, một hồng ân tiền định, nhưng nó chỉ nuôi sống thân xác trong sa mạc và những người ăn nó cuối cùng cũng đã chết. Bánh Thánh Thể thì khác hẳn. Đây là Bánh đích thực từ trời, không phải do con người làm ra, mà là chính Con Thiên Chúa, Đấng từ trời xuống. Bánh này không chỉ nuôi sống tạm thời, mà còn ban cho sự sống vĩnh cửu, sự sống không bao giờ tàn lụi. Sự tương phản này cho thấy sự vượt trội tuyệt đối của Giao Ước Mới so với Giao Ước Cũ. Tình yêu Thiên Chúa đã đi đến một bước cuối cùng, một sự tự hiến trọn vẹn không thể tưởng tượng được.

Lạy Chúa Giêsu, khi suy niệm những lời này trước sự hiện diện của Chúa, chúng con cảm thấy choáng ngợp trước tình yêu và sự khiêm nhường của Chúa. Chúa biết trước những lời này sẽ gây vấp phạm, sẽ khiến nhiều người bỏ đi, nhưng Chúa đã không lùi bước, vì Chúa yêu chúng con và khao khát ban cho chúng con điều quý giá nhất: chính sự sống của Ngài. Xin cho chúng con đừng bao giờ chai lì trước mầu nhiệm này. Xin cho mỗi lần chúng con đến tham dự Thánh lễ, mỗi lần chúng con chiêm ngắm Chúa trong giờ cầu, là một lần chúng con tái khám phá sự vĩ đại của tình yêu Chúa. Xin biến đổi chúng con, để sau khi được nuôi dưỡng bởi Bánh Hằng Sống, chúng con có thể ra đi, trở thành tấm bánh được bẻ ra cho anh chị em, trở thành chứng nhân cho sự sống và tình yêu của Chúa giữa lòng một thế giới đang đói khát chân lý và hy vọng. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, được nuôi dưỡng bởi Lời Chúa và được quy tụ trước sự hiện diện yêu thương của Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là Bánh ban sự sống, chúng ta hãy tin tưởng dâng lên Chúa những lời nguyện xin tha thiết:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã khẳng định: “Thịt tôi thật là của ăn, máu tôi thật là của uống”. Xin cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và toàn thể Hội Thánh luôn có một đức tin sống động và một lòng tôn sùng sâu

sắc đối với Bí tích Thánh Thể. Xin cho các ngài trở thành những chứng nhân không mệt mỏi về sự hiện diện thật của Chúa, để qua lời rao giảng và cử hành phụng vụ, nhiều người được ơn nhận biết và yêu mến Chúa trong Bí tích Tình Yêu. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hứa: "Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời". Xin Chúa thương nhìn đến những anh chị em chúng con đang sống trong lầm lạc, tội lỗi, những người đã xa rời Chúa và Hội Thánh. Xin cho họ nhận ra sự trống rỗng của những thứ bánh giả trá ở đời, và ban cho họ ơn can đảm để quay về với Chúa là nguồn mạch sự sống đích thực, để họ được chữa lành và tìm lại niềm vui ơn cứu độ. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa dạy rằng ai ăn Thịt Máu Chúa thì được "ở lại trong Chúa và Chúa ở lại trong người ấy". Xin cho mỗi gia đình trong cộng đoàn chúng con, nhờ năng chạy đến với Bí tích Thánh Thể, được trở nên một cộng đoàn hiệp thông và yêu thương. Xin cho sự kết hợp với Chúa nơi bàn tiệc thánh trở thành sức mạnh giúp chúng con vượt qua mọi chia rẽ, ích kỷ, và biết sống tha thứ, phục vụ lẫn nhau trong tình yêu của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, được nuôi dưỡng bởi Bánh từ trời, chúng con được mời gọi trở nên tấm bánh cho đời. Xin cho mỗi người chúng con, sau khi được kết hiệp với Chúa, biết ra đi và chia sẻ tình yêu của Chúa cho những người nghèo khổ, bệnh tật, cô đơn mà chúng con gặp gỡ. Xin biến chúng con thành khí cụ bình an và hy vọng của Chúa, để cuộc sống chúng con trở thành lời chứng hùng hồn về một Thiên Chúa hằng sống và yêu thương con người. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Thiên Chúa là Cha toàn năng, Cha đã ban cho chúng con chính Người Con Một yêu dấu để làm của ăn nuôi dưỡng chúng con trên đường về quê trời. Xin vui lòng chấp nhận những lời nguyện xin của chúng con, và ban cho chúng con ơn biết luôn khao khát và tôn thờ lương thực thần linh này. 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 chiều của chúng con sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lời cảm tạ Chúa vì những giây phút bình an và hồng ân mà Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, được chiêm ngắm tình yêu vô biên của Chúa ẩn mình nơi tấm bánh đơn sơ. Chúng con cảm nhận được sự hiện diện của Chúa đã chạm đến tâm hồn, đã an ủi những lo âu, đã củng cố đức tin yếu hèn và đã thắp lại ngọn lửa mến yêu trong chúng con.

Ra về, chúng con mang theo trong lòng lời khẳng định mạnh mẽ của Chúa: “Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời”. Lời hứa này là niềm hy vọng lớn nhất của đời chúng con. Xin cho chúng con không chỉ khao khát được rước Chúa trong Thánh Lễ, mà còn biết sống một cuộc đời Thánh Thể. Xin cho sự kết hiệp với Chúa biến đổi con người chúng con, để chúng con biết sống quảng đại, vị tha và yêu thương như Chúa đã yêu. Xin cho chúng con biết bẻ tấm bánh cuộc đời mình qua những hy sinh, phục vụ hằng ngày, để chia sẻ sự sống của Chúa cho anh chị em.

Lạy Chúa Giêsu, xin ở lại với chúng con, trong tâm hồn chúng con, trong gia đình chúng con, và trong mọi công việc chúng con làm. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình, cho giáo xứ và cho toàn thế giới. Lạy Mẹ Maria, Nữ Vương Rất Thánh Mân Côi, Mẹ của Bí tích Thánh Thể, xin đồng hành và che chở chúng con, giúp chúng con luôn biết yêu mến Chúa Giêsu Thánh Thể hết lòng.

Giờ đây, trước khi lãnh nhận phép lành Thánh Thể, chúng con xin dâng mình cho Chúa, và nguyện xin tình yêu của Chúa sẽ là sức mạnh, là niềm vui và là cùng đích của cuộc đời chúng con. Amen.

Thứ Bảy, ngày 25 tháng 4 –

Tin Mừng: Mc 16, 15-20

HÃY ĐI KHẮP TỨ PHƯƠNG THIÊN HẠ LOAN BÁO TIN MỪNG

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 Chúa đang hiện diện cách khiêm nhu, ẩn mình trong hình bánh mỏng manh. Chúng con thờ lạy, chúng con chúc tụng và chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên mà Chúa đã dành cho nhân loại. Chúa không chỉ đến trần gian một lần, chịu chết và phục sinh vinh hiển, mà Chúa còn chọn ở lại với chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Sự hiện diện của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể là bảo chứng hùng hồn nhất cho lời hứa ấy, là nguồn mạch ân sủng, là sức mạnh và là niềm an ủi cho chúng con trên hành trình dương thế.

Chúng con đến với Chúa chiều hôm nay, mang theo cả con người yếu đuối của mình: những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những hy vọng và cả những lo âu trĩu nặng. Nhưng trên hết, chúng con đến để được gặp gỡ chính Chúa, Đấng Phục Sinh, Đấng đã chiến thắng sự chết và ban cho chúng con sự sống đời đời. Chính trong bối cảnh vinh quang của cuộc Phục Sinh, trước khi về trời ngự bên hữu Chúa Cha, Chúa đã trao cho các Tông đồ và cho toàn thể Hội Thánh một sứ mạng cao cả, một di chúc thiêng liêng: “Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo”.

Giờ đây, trước chính Chúa là tác giả của lời truyền ấy, chúng con xin được lắng đọng tâm hồn. Xin Chúa sai Thánh Thần đến thánh hóa giờ chầu này, mở rộng tâm trí chúng con để thấu hiểu Lời Chúa, và sưởi ấm con tim chúng con để cảm nhận được sức przym của mệnh lệnh yêu thương mà Chúa trao phó. Xin cho chúng con không chỉ là những người lắng nghe, nhưng còn là những người can đảm đáp lại tiếng gọi của Chúa. Giữa một thế giới đầy biến động, một xã hội đang có nguy cơ mất đi phương hướng vì thiếu vắng ánh sáng Tin Mừng, xin cho chúng con ý thức hơn về vai trò và trách nhiệm của người môn đệ. Xin cho sự chiêm ngắm Thánh Thể Chúa

hôm nay biến đổi chúng con từ bên trong, để khi trở về với cuộc sống đời thường, chúng con trở thành những chứng nhân sống động cho Tin Mừng của Chúa, không chỉ bằng lời nói mà bằng cả cuộc đời. Chúng con xin dâng giờ chầu này lên Chúa, với tất cả lòng thành và niềm yêu mến. 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 là ai, lạy Chúa, mà được điểm phúc diện kiến Chúa, được ở lại trong sự thân mật với Vua của trời đất? Tâm hồn con lúc này là một khoảng lặng thinh, một sự thinh lặng cần thiết để chiêm ngắm mầu nhiệm cao vời trước mắt con. Trong tấm bánh nhỏ bé này là cả một Thiên Chúa uy linh, Đấng đã dựng nên vũ trụ bằng một lời. Trong sự thinh lặng này là Đấng Logos, Ngôi Lời hằng hữu, Đấng đã cất lên lời yêu thương và lời sai đi cuối cùng với các môn đệ. Con thờ lạy Chúa, Đấng đã hạ mình đến tột cùng vì yêu con. Chúa đã hạ mình trong mầu nhiệm Nhập Thể, đã hạ mình trong cuộc khổ nạn trên thập giá, và giờ đây, Chúa tiếp tục hạ mình trong hình bánh mong manh để ở lại với con, để nuôi dưỡng con.

Lạy Chúa, mỗi khi con nhìn ngắm Thánh Thể, con lại thấy một lời mời gọi. Chúa ở lại không chỉ để chúng con chiêm ngắm, nhưng còn để biến đổi chúng con nên giống Chúa. Chúa ở lại để nuôi dưỡng chúng con bằng chính Mình và Máu Thánh Chúa, để chúng con có đủ sức mạnh mà đi vào đời. Chúa ở lại như một ngọn lửa, để sưởi ấm những con tim nguội lạnh và đốt lên trong đó ngọn lửa nhiệt thành tông đồ. Nhưng lạy Chúa, con phải thú nhận sự yếu đuối và hèn mọn của con. Con tim con vẫn còn chai đá, đôi chân con vẫn ngần ngại bước đi, đôi môi con vẫn còn câm lặng trước bao nhiêu cơ hội để nói về Chúa. Con sợ hãi trước những khó khăn, con lo lắng trước những lời dèm pha, con bị trói buộc bởi những tiện nghi và sự an toàn của bản thân. Con đã nhiều lần để cho sứ mạng mà Chúa trao phó qua Bí tích Rửa Tội bị rơi vào quên lãng.

Giờ đây, trong sự hiện diện đầy yêu thương của Chúa, con xin dâng lên Chúa tất cả con người của con. Xin Chúa nhìn đến con không phải qua lăng kính của tội lỗi và yếu đuối, nhưng qua ánh mắt của lòng thương xót vô biên. Xin Chúa dùng ánh sáng từ Thánh Nhan Chúa mà chiếu soi vào những

góc tối trong tâm hồn con. Xin Chúa dùng sức nóng từ Trái Tim Chúa mà nung chảy những băng giá của sự ích kỷ và sợ hãi nơi con. Xin cho giờ phút này trở thành một cuộc gặp gỡ đích thực, một cuộc biến đổi sâu xa. Xin cho con, sau khi được chiêm ngắm Chúa, được kết hiệp với Chúa, sẽ ra về với một con tim mới, một tinh thần mới, một lòng khao khát cháy bỏng được mang Chúa đến cho mọi người con gặp gỡ. Lạy Chúa Giêsu, con tin tưởng và phó thác nơi Chúa. Amen.

LỜI CHÚA: MC 16, 15-20

Khi ấy, Đức Giêsu hiện ra với Nhóm Mười Một và nói với các ông rằng: “Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo. Ai tin và chịu phép rửa, sẽ được cứu độ; còn ai không tin, thì sẽ bị kết án. Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin: nhân danh Thầy, họ sẽ trừ được quỷ, sẽ nói được những tiếng mới lạ. Họ sẽ cầm được rắn trong tay, và dù có uống nhầm thuốc độc, thì cũng chẳng sao. Và nếu họ đặt tay trên những người bệnh, thì những người này sẽ được mạnh khỏe.”

Nói xong, Chúa Giêsu được đưa lên trời và ngự bên hữu Thiên Chúa.

Còn các Tông Đồ thì ra đi rao giảng khắp nơi, có Chúa cùng hoạt động với các ông, và dùng những dấu lạ kèm theo mà xác nhận lời các ông rao giảng.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa mà chúng con vừa nghe không chỉ là những dòng chữ ghi lại một sự kiện trong quá khứ. Đó là di chúc, là mệnh lệnh, là hơi thở và là sức sống mà Chúa Phục Sinh đã trao ban cho Hội Thánh của Ngài, và cho mỗi người chúng con hôm nay. Đứng trước ngưỡng cửa của cuộc chia ly hữu hình, trước khi về trời trong vinh quang, Chúa không để lại cho các môn đệ sự bơ vơ, nhưng trao cho họ một sứ mạng bao la và một lời hứa đầy quyền năng. Sứ mạng ấy bắt đầu bằng một động từ mạnh mẽ: “Hãy đi”. Đó không phải là một lời mời gọi tùy chọn, mà là một thúc đẩy, một sự sai đi dứt khoát. Các môn đệ, những người từng đóng chặt cửa vì sợ hãi, nay được yêu cầu phải phá tung mọi cánh cửa,

vượt ra khỏi không gian an toàn của căn phòng Tiệc Ly, ra khỏi những giới hạn của thành Giêrusalem, của dân tộc Do Thái, để đi “khắp tứ phương thiên hạ”. Lệnh truyền này mang tính phổ quát tuyệt đối, không trừ một không gian nào, không loại một dân tộc nào. Đích đến là toàn thể nhân loại, “mọi loài thọ tạo”. Tình yêu cứu độ của Thiên Chúa không dành riêng cho một nhóm người ưu tuyển, nhưng trải rộng đến tận cùng trái đất, đến với mọi con người được dựng nên bởi tình yêu của Ngài.

Nội dung của sứ điệp là gì? “Loan báo Tin Mừng”. Tin Mừng ấy không phải là một hệ thống triết học phức tạp hay một bộ luật khắt khe, nhưng là chính Chúa, Đức Giêsu Kitô, đã chết và đã sống lại. Tin Mừng là tin vui về một Thiên Chúa yêu thương con người đến nỗi đã ban chính Con Một của mình. Tin Mừng là sự giải thoát khỏi ách nô lệ của tội lỗi và sự chết. Loan báo Tin Mừng không đơn thuần là truyền đạt một mớ kiến thức, mà là làm chứng cho một cuộc gặp gỡ đã làm thay đổi cuộc đời mình. Các Tông đồ không thể rao giảng về Đấng Phục Sinh nếu chính các ông không cảm nghiệm được quyền năng của sự Phục Sinh đang hoạt động nơi mình. Cũng vậy, chúng con hôm nay không thể loan báo Tin Mừng nếu cuộc sống của chúng con không phản chiếu niềm vui và hy vọng của Tin Mừng ấy. Thế giới hôm nay không cần những bậc thầy chỉ biết dạy dỗ, nhưng khao khát những chứng nhân có đời sống đáng tin. Lời rao giảng thuyết phục nhất chính là một cuộc đời đã được Tin Mừng biến đổi, một cuộc đời tỏa rạng tình yêu thương, sự tha thứ, lòng bao dung và niềm vui phục vụ.

Trước lời loan báo ấy, con người được mời gọi tự do đáp trả. Chúa Giêsu đã vạch ra hai con đường: “Ai tin và chịu phép rửa, sẽ được cứu độ; còn ai không tin, thì sẽ bị kết án.” Tin là một hành vi phó thác trọn vẹn con người mình cho Thiên Chúa, đón nhận Đức Giêsu là Chúa và là Đấng Cứu Độ của đời mình. Phép Rửa là dấu chỉ bên ngoài của niềm tin bên trong, là cánh cửa khai sinh chúng ta vào đời sống mới trong Đức Kitô, trở nên con cái Thiên Chúa và thành viên của Hội Thánh. Sự cứu độ là ân ban nhưng không của Thiên Chúa, nhưng đòi hỏi sự cộng tác của con người qua hành vi đức tin. Ngược lại, việc không tin không phải là Thiên Chúa muốn kết án, mà là chính con người tự loại mình ra khỏi nguồn sống và nguồn hạnh phúc. Lời Chúa nói về sự kết án là một lời cảnh báo nghiêm túc về hậu quả của

việc từ chối tình yêu, một sự nhắc nhở về tính khẩn cấp của sứ vụ loan báo Tin Mừng, vì ơn cứu độ của biết bao linh hồn có thể tùy thuộc vào lòng nhiệt thành hay sự dửng dưng của chúng ta.

Sứ mạng loan báo Tin Mừng là một sứ mạng vượt quá sức lực của con người. Làm sao những người chài lưới thất học, yếu đuối, nhút nhát có thể đi khắp thế giới, đối mặt với những quyền lực hùng mạnh, những nền văn hóa xa lạ và những sự bách hại khốc liệt? Chúa Giêsu biết rõ điều đó, nên Ngài đã ban cho họ một sự bảo đảm, một sự trợ lực siêu nhiên: “Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin”. Những dấu lạ này không phải là những màn trình diễn ma thuật để lôi kéo sự tò mò, nhưng là những biểu hiện hữu hình của quyền năng Thiên Chúa đang hoạt động qua các môn đệ. “Nhân danh Thầy, họ sẽ trừ được quỷ”. Quỷ ở đây không chỉ là những thế lực ma quái, mà còn là tất cả những gì chống lại Thiên Chúa: sự dữ, hận thù, chia rẽ, dối trá, tuyệt vọng, những đam mê tội lỗi đang giam cầm con người. Người môn đệ, nhờ quyền năng của Đức Kitô, mang ánh sáng đến những nơi tăm tối, mang sự hòa giải đến nơi xung đột, mang sự thật đến nơi lầm lạc.

“Họ sẽ nói được những tiếng mới lạ”. Đây không chỉ là phép lạ nói các ngôn ngữ khác nhau như trong ngày lễ Ngũ Tuần, mà sâu xa hơn, đó là khả năng nói “ngôn ngữ của tình yêu”. Đó là thứ ngôn ngữ vượt qua mọi rào cản văn hóa, chủng tộc, xã hội. Đó là khả năng dùng lời nói và hành động để chạm đến trái tim người khác, để an ủi người đau khổ, để nâng đỡ người sa ngã, để loan báo Lời Chúa một cách đầy sức thuyết phục và phù hợp với từng người nghe. “Họ sẽ cầm được rắn trong tay, và dù có uống nhầm thuốc độc, thì cũng chẳng sao”. Rắn và thuốc độc là hình ảnh của sự nguy hiểm, của những thế lực thù địch, của những lời nói độc địa, những môi trường văn hóa độc hại, những cuộc bách hại nhắm vào người loan báo Tin Mừng. Chúa hứa rằng, giữa những hiểm nguy ấy, Ngài sẽ bảo vệ các môn đệ, gìn giữ họ khỏi sự tổn hại về mặt tinh thần, để họ có thể trung thành với sứ mạng. Lòng tin vào Chúa trở thành một chiếc áo giáp che chở người tông đồ.

“Nếu họ đặt tay trên những người bệnh, thì những người này sẽ được mạnh khỏe”. Phép lạ chữa lành này không chỉ giới hạn ở những bệnh tật thể xác. Sức mạng của Hội Thánh là mang đến sự chữa lành toàn diện cho con người. Đó là chữa lành những vết thương tâm hồn do tội lỗi gây ra, chữa lành những đổ vỡ trong các mối quan hệ gia đình và xã hội, chữa lành sự cô đơn, mặc cảm, và mang lại cho con người sự bình an và sức khỏe toàn diện của con cái Thiên Chúa. Ngày nay, Hội Thánh vẫn tiếp tục sứ mạng chữa lành ấy qua các bí tích, đặc biệt là Bí tích Hòa Giải và Xức Dầu Bệnh Nhân, qua các hoạt động bác ái, và qua sự quan tâm, chăm sóc của mỗi tín hữu đối với những người đau khổ xung quanh mình.

Sau khi trao ban di chúc và lời hứa, “Chúa Giêsu được đưa lên trời và ngự bên hữu Thiên Chúa”. Việc Chúa về trời không phải là một sự vắng mặt, mà là một cách hiện diện mới. Ngài không còn bị giới hạn trong không gian và thời gian. Khi ngự bên hữu Chúa Cha, Chúa Giêsu bước vào vinh quang của Thiên Chúa, mang theo cả bản tính nhân loại của chúng ta. Từ trời cao, Ngài tiếp tục chuyển cầu cho chúng ta, và sai Thánh Thần đến để hướng dẫn và ban sức mạnh cho Hội Thánh. Sự kiện Lên Trời là bảo chứng cho niềm hy vọng của chúng ta: quê hương đích thực của chúng ta là Nước Trời, và Đức Kitô đã đi trước để dọn chỗ cho chúng ta.

Và câu cuối cùng của đoạn Tin Mừng là một bản tóm kết tuyệt vời về lịch sử của Hội Thánh sơ khai và cũng là khuôn mẫu cho mọi hoạt động truyền giáo của Hội Thánh qua mọi thời đại: “Còn các Tông Đồ thì ra đi rao giảng khắp nơi, có Chúa cùng hoạt động với các ông, và dùng những dấu lạ kèm theo mà xác nhận lời các ông rao giảng.” Các Tông đồ đã vâng lời. Họ đã “ra đi”. Và điều kỳ diệu đã xảy ra. Họ không hề đơn độc. Chúa Phục Sinh, Đấng đã về trời, vẫn tiếp tục “cùng hoạt động” với họ. Đây chính là chìa khóa của mọi thành công trong sứ vụ. Không phải các Tông đồ tài giỏi, nhưng là do có Chúa hoạt động qua các ông. Sức mạnh của lời rao giảng không đến từ tài hùng biện của con người, mà đến từ quyền năng của Thiên Chúa. Các dấu lạ xảy ra không phải để tôn vinh các Tông đồ, nhưng để “xác nhận lời” các ông rao giảng là sự thật đến từ Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, khi chiêm ngắm Chúa, chúng con nhận ra rằng sứ mạng năm xưa Chúa trao cho các Tông đồ cũng là sứ mạng Chúa trao cho mỗi người chúng con. Chúa đang ở đây, trong Bí tích Thánh Thể, không chỉ để chúng con thờ lạy, nhưng để trở thành nguồn lương thực, nguồn sức mạnh cho chính sứ mạng “đi và loan báo” ấy. Mỗi lần chúng con rước lễ là mỗi lần chúng con được Chúa Phục Sinh đến “cùng hoạt động” với chúng con. Xin cho giờ chầu này giúp chúng con nhận ra sự hiện diện quyền năng và yêu thương của Chúa, để chúng con can đảm hơn, nhiệt thành hơn trong việc làm chứng cho Chúa giữa lòng đời hôm nay. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, Đấng đã sai các Tông đồ ra đi loan báo Tin Mừng, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Cầu cho Hội Thánh: Xin Chúa ban cho Đức Thánh Cha, các Đức Giám mục, các Linh mục và Tu sĩ một trái tim bùng cháy ngọn lửa tông đồ. Xin cho các ngài luôn can đảm "ra đi", rời bỏ những gì là an toàn, tiện nghi, để đến với những vùng ngoại biên, nơi con người đang khao khát ánh sáng Tin Mừng. Xin cho lời rao giảng và đời sống của các ngài thực sự trở thành chứng tá sống động về Chúa, thu hút nhiều tâm hồn trở về với tình yêu của Cha. Chúng con cầu xin Chúa.

Cầu cho các tín hữu: Chúa đã hứa các dấu lạ sẽ theo những ai có lòng tin. Xin cho mỗi người Kitô hữu chúng con biết sống đức tin một cách mạnh mẽ trong cuộc sống hàng ngày. Xin cho chúng con có khả năng "trừ quỷ" là chiến thắng những cám dỗ, sự dữ nơi bản thân và xã hội; biết nói "tiếng mới lạ" là ngôn ngữ của yêu thương và tha thứ; được Chúa bảo vệ khỏi "rắn độc" là những hiểm nguy và gương xấu; và biết "đặt tay chữa lành" bằng cách đem an ủi, nâng đỡ đến cho những anh chị em đang đau khổ về thể xác cũng như tinh thần. Chúng con cầu xin Chúa.

Cầu cho những người chưa biết Chúa: Theo lệnh truyền của Chúa, Tin Mừng phải được loan báo cho mọi loài thọ tạo. Chúng con xin dâng lên Chúa hàng tỷ người trên thế giới chưa được nghe biết về tình yêu cứu độ của Ngài. Xin Chúa soi sáng tâm trí họ để họ nhận ra chân lý. Xin sai nhiều

nhà truyền giáo nhiệt thành đến với họ, và xin cho những nỗ lực loan báo Tin Mừng của Hội Thánh mang lại nhiều hoa trái thiêng liêng. Chúng con cầu xin Chúa.

Cầu cho cộng đoàn chúng con: Lạy Chúa, sau giờ cầu Thánh Thể này, xin Chúa đừng để chúng con trở về với con người cũ. Xin khắc ghi vào tâm hồn mỗi chúng con mệnh lệnh yêu thương của Chúa. Xin biến chúng con từ những người tín hữu thụ động thành những tông đồ nhiệt thành trong chính môi trường sống của mình: trong gia đình, nơi làm việc, ngoài xã hội. Xin cho chúng con ý thức rằng Chúa luôn "cùng hoạt động" với chúng con, để chúng con không sợ hãi, nhưng hăng say làm chứng cho Chúa bằng một đời sống vui tươi và thánh thiện. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ cầu thiêng liêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì muôn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút hồng ân 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 Chúa. Lời Chúa hôm nay đã một lần nữa nhắc nhở chúng con về sứ mạng cao cả mà mỗi người chúng con đã lãnh nhận qua Bí tích Rửa Tội: sứ mạng trở nên chứng nhân của Tin Mừng.

Chúng con nhận ra rằng, việc thờ lạy Chúa không thể tách rời với việc được Chúa sai đi. Chiêm ngắm Thánh Thể không phải là một cuộc chạy trốn khỏi thế giới, nhưng là để kín múc sức mạnh và ân sủng, hầu có thể can đảm dấn thân vào giữa lòng thế giới, biến đổi nó bằng men Tin Mừng.

Khi chúng con trở về với cuộc sống thường nhật, xin cho mệnh lệnh "Hãy đi khắp tứ phương thiên hạ" luôn vang vọng trong tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con không còn là những Kitô hữu sống đạo một cách hình thức, nhưng là những ngọn lửa sống động của Chúa, mang hơi ấm tình thương của Chúa đến cho những tâm hồn nguội lạnh, mang ánh sáng hy vọng của Chúa đến cho những cuộc đời tăm tối. Xin giúp chúng con biết làm chứng cho Chúa không phải bằng những lý thuyết cao siêu, nhưng bằng

những hành động yêu thương cụ thể, bằng sự kiên nhẫn, lòng bao dung và một đời sống chính trực.

Chúng con xin dâng tương lai, mọi công việc và mọi dự định của chúng con trong tay Chúa. Xin Chúa tiếp tục "cùng hoạt động" với chúng con, để mọi nỗ lực của chúng con, dù nhỏ bé, cũng góp phần vào việc mở mang Nước Chúa.

Chúng con xin phó dâng sứ mạng của Hội Thánh và của mỗi chúng con cho Đức Trinh Nữ Maria, Nữ Vương các Tông Đồ. Xin Mẹ đồng hành và cầu bầu cho chúng con, để chúng con luôn trung thành và nhiệt tâm thi hành thánh ý Chúa.

Giờ đây, trước khi lãnh nhận phép lành Thánh Thể, chúng con xin được yêu mến, thờ lạy và chúc tụng Chúa đến muôn đời. Amen.

Chúa Nhật, ngày 26 tháng 4 –

Tin Mừng: Ga 10, 11-18

CHÚA GIÊSU, VỊ MỤC TỬ NHÂN LÀNH

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Kitô, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện uy nghi và sống động nơi Bí tích Thánh Thể cực trọng. Chúng con xin thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống, giữa những tiếng nói ồn ào của thế gian, Chúa lại mời gọi chúng con đến quây quần bên Chúa, trong sự thanh lặng và bình an của ngôi nhà thờ này. Chúng con đến đây không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì tình yêu thương vô bờ của Chúa đã kéo chúng con lại. Như những con chiên mỗi một sau một ngày dài tìm về với chủ chiên, chúng con tìm về bên Chúa, nguồn mạch của sự sống và là nơi trú ẩn an toàn cho linh hồn chúng con.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con cảm nhận được sự hiện diện thật gần gũi, thật thân thương của Vị Mục Tử Nhân Lành. Chúa không ở đâu xa, nhưng ở ngay đây, ẩn mình trong tấm bánh nhỏ bé, để được ở lại với chúng con, để nuôi dưỡng và chở che chúng con. Ánh mắt dịu dàng của Chúa từ Nhà Tạm đang nhìn thấu suốt tâm hồn mỗi người chúng con. Chúa biết rõ tên của từng người, biết những gánh nặng chúng con đang mang, biết những vết thương thầm kín, những niềm vui và cả những nỗi thất vọng của chúng con. Chúa biết chúng con yếu đuối, dễ lạc lối, dễ bị tổn thương bởi những sói dữ của thế gian là tội lỗi, sự ích kỷ và những đam mê sai lạc.

Trong giờ chầu thánh thiêng này, chúng con muốn dâng lên Chúa tất cả con người của chúng con. Xin cho chúng con được thực sự nghỉ ngơi trong Chúa. Xin cho tâm trí chúng con được thoát khỏi những lo lắng thường ngày để có thể lắng nghe tiếng Chúa. Xin cho trái tim chúng con được mở ra để cảm nếm sự ngọt ngào của tình yêu Chúa. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Thần Khí của sự thật, soi sáng cho chúng con, giúp chúng con hiểu được sứ điệp mà Chúa muốn ngỏ lời với chúng con qua đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan hôm nay. Ước gì mỗi giây phút bên Chúa sẽ là một cuộc gặp

gỡ biến đổi, để khi trở về với cuộc sống, chúng con được thêm sức mạnh, thêm tin yêu và can đảm bước theo Chúa, Vị Mục Tử Nhân Lành, Đấng đã hy sinh mạng sống mình vì chúng con. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Đấng là Mục Tử Tối Cao của linh hồn chúng con, giờ đây trong thinh lặng thánh, chúng con phủ phục trước Thánh Nhan uy linh của Chúa. Chúng con thờ lạy Chúa, Đấng từ trời cao đã hạ mình xuống thế, làm người và trở nên tấm bánh nuôi sống chúng con. Tấm bánh này chính là thịt Máu Chúa, là bằng chứng hùng hồn nhất cho một tình yêu “yêu cho đến cùng”. Chúng con chiêm ngắm Chúa nơi đây và lòng chúng con tràn ngập một niềm kính tôn, cảm tạ và yêu mến. Chúa ơi, có hạnh phúc nào lớn hơn, có bình an nào sâu thẳm hơn là được ở lại trong sự hiện diện của Chúa, được cảm nhận hơi ấm tình yêu của Chúa đang bao bọc và chữa lành chúng con. Chúng con dâng lên Chúa tâm hồn bé nhỏ, nghèo nàn và tội lỗi của chúng con. Như một con chiên lạc bản thủ, đầy thương tích, chúng con không dám ngược mắt lên nhìn Chúa, nhưng chúng con tin vào lòng thương xót của Chúa. Xin Chúa đoái thương thanh tẩy chúng con, chữa lành những vết thương do tội lỗi gây ra, và băng bó những nỗi đau mà chúng con đã phải gánh chịu trong cuộc đời. Xin vòng tay yêu thương của Vị Mục Tử Nhân Lành hãy ôm chúng con vào lòng, để chúng con cảm nhận được sự an toàn tuyệt đối. Chúng con mệt mỏi lắm, lạy Chúa. Chúng con mệt mỏi vì phải chống chọi với những cám dỗ, mệt mỏi vì những gánh nặng của trách nhiệm, mệt mỏi vì những hiểu lầm và tổn thương từ người khác, và mệt mỏi vì chính những yếu đuối của bản thân. Xin cho chúng con được nghỉ ngơi bên Chúa. Xin cho tiếng nói dịu dàng của Chúa thấm vào tâm hồn chúng con, xua tan đi mọi sợ hãi, lo âu và nghi ngờ. Xin cho chúng con can đảm trao phó mọi sự trong tay Chúa, tin tưởng rằng Chúa luôn dẫn dắt chúng con trên những đồng cỏ xanh tươi và đến bên dòng suối mát trong, dù có lúc chúng con phải đi qua thung lũng âm u. Lạy Chúa, xin hãy nói với chúng con, vì chúng con, đoàn chiên của Chúa, đang lắng nghe.

LỜI CHÚA (Ga 10, 11-18)

Khi ấy, Đức Giêsu nói: "Tôi chính là Mục Tử nhân lành. Mục Tử nhân lành hy sinh mạng sống mình cho đoàn chiên. Người làm thuê, vì không phải là mục tử, và vì chiên không thuộc về mình, nên khi thấy sói đến, liền bỏ chiên mà chạy. Sói vồ lấy chiên và làm cho chiên tan tác. Kẻ làm thuê chạy đi, vì là kẻ làm thuê, và không thiết gì đến chiên. Tôi chính là Mục Tử nhân lành. Tôi biết chiên của tôi, và chiên của tôi biết tôi, như Chúa Cha biết tôi, và tôi biết Chúa Cha, và tôi hy sinh mạng sống mình cho đoàn chiên. Tôi còn có những chiên khác không thuộc ràn này. Tôi cũng phải đưa chúng về. Chúng sẽ nghe tiếng tôi. Và sẽ chỉ có một đoàn chiên và một mục tử. Sở dĩ Chúa Cha yêu mến tôi, là vì tôi hy sinh mạng sống mình để rồi lấy lại. Mạng sống của tôi, không ai lấy đi được, nhưng chính tôi tự ý hy sinh mạng sống mình. Tôi có quyền hy sinh và có quyền lấy lại mạng sống ấy. Đó là mệnh lệnh của Cha tôi mà tôi đã nhận được."

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Trong sự thinh lặng linh thiêng của giờ cầu Thánh Thể, lời Chúa Giêsu trong Tin Mừng theo thánh Gioan vang lên như một bản tình ca sâu thẳm, một lời khẳng định đầy quyền năng và yêu thương: "Tôi chính là Mục Tử nhân lành". Lời tuyên bố này không chỉ là một danh xưng, mà còn là một sự mạc khải trọn vẹn về căn tính, sứ mệnh và bản chất của chính Thiên Chúa. Trước Thánh Thể, nơi Vị Mục Tử ấy đang hiện diện sống động, chúng ta được mời gọi đi sâu vào màu nhiệm của một tình yêu hy sinh đến tận cùng. Hình ảnh người mục tử và đàn chiên vốn rất quen thuộc trong văn hóa Do Thái, gợi lên sự chăm sóc, bảo vệ, và một mối tương quan mật thiết. Nhưng Chúa Giêsu đã đưa hình ảnh ấy lên một tầm mức vô song khi Ngài thêm vào hai chữ "nhân lành". "Nhân lành" ở đây không chỉ mang ý nghĩa là tốt bụng, hiền hòa, mà còn mang ý nghĩa của sự hoàn hảo, đích thực, và tuyệt mỹ. Ngài là hiện thân của tất cả những gì tốt đẹp nhất, là chuẩn mực cho mọi sự chăm sóc và yêu thương. Sự "nhân lành" của Chúa được minh chứng bằng một hành động cao cả nhất: "Mục Tử nhân lành hy sinh mạng sống mình cho đoàn chiên". Đây chính là điểm khác biệt tuyệt đối giữa Chúa và tất cả những người chăn chiên khác.

Để làm nổi bật sự khác biệt này, Chúa Giêsu đã đặt hình ảnh của mình đối lập với "kẻ làm thuê". Kẻ làm thuê chăn chiên vì lợi ích cá nhân, vì đồng lương, vì miếng cơm manh áo. Mỗi quan tâm của anh ta không phải là đàn chiên, mà là chính bản thân anh ta. Vì thế, khi nguy hiểm ập đến, khi "sói" xuất hiện, bản năng tự bảo tồn của anh ta trỗi dậy. Anh ta bỏ chạy, bỏ mặc đàn chiên cho sói vồ xé tan tác. Đàn chiên đối với anh ta chỉ là phương tiện, không phải là mục đích. Chúa Giêsu thì hoàn toàn khác. Đàn chiên không phải là tài sản của Ngài theo nghĩa sở hữu vật chất, mà là những người con yêu dấu được Chúa Cha trao phó. Ngài không tìm kiếm lợi ích cho riêng mình. Tình yêu của Ngài là một tình yêu vị tha, một tình yêu nhưng không. Khi sói dữ của tội lỗi, sự chết, và quyền lực ma quỷ tấn công nhân loại, Ngài đã không bỏ chạy. Ngài đã đứng đó, đối diện với chúng, và dùng chính thân mình làm lá chắn che chở cho đoàn chiên. Ngài đã tự nguyện "hy sinh mạng sống mình". Cái chết trên thập giá không phải là một tai nạn bi thảm, mà là đỉnh cao của hành vi mục tử, là hành động yêu thương tự hiến vĩ đại nhất trong lịch sử. Mỗi khi chúng ta chiêm ngắm Thánh Thể, chúng ta đang chiêm ngắm chính hiến tế này. Tấm Bánh thánh là lời nhắc nhở thường hằng rằng Vị Mục Tử của chúng ta đã yêu thương chúng ta đến nỗi đã trao ban chính mạng sống mình làm của ăn nuôi dưỡng chúng ta.

Mối tương quan giữa Chúa Giêsu và chúng ta không phải là mối tương quan xa lạ giữa chủ và tớ, hay giữa người quản lý và tài sản, mà là một sự thông hiệp sâu xa trong tình yêu và sự hiểu biết. Ngài nói: "Tôi biết chiên của tôi, và chiên của tôi biết tôi". Động từ "biết" trong Kinh Thánh không chỉ dừng lại ở mức độ nhận thức của lý trí, mà còn bao hàm một sự thấu hiểu bằng con tim, một kinh nghiệm sống động về sự hiện diện của nhau. Chúa biết chúng ta. Ngài không chỉ biết tên, biết hoàn cảnh, mà còn biết tận đáy lòng, biết những ước mơ sâu kín nhất, những nỗi sợ hãi không dám nói thành lời, những vết thương lòng mà chúng ta cố che giấu. Ngài biết sự yếu đuối của chúng ta, nhưng không vì thế mà Ngài khinh chê hay từ bỏ. Trái lại, Ngài yêu thương chúng ta trong chính sự bất toàn đó. Cái biết của Chúa là một cái biết đầy cảm thông và xót thương. Và Ngài cũng khao khát chúng ta "biết" Ngài. Chúng ta biết Ngài qua Lời Chúa, qua các Bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể. Chúng ta biết Ngài khi chúng ta thính lạng cầu nguyện, lắng nghe tiếng Ngài trong tâm hồn. Chúng ta biết Ngài khi chúng ta nhận ra bàn

tay quan phòng của Ngài đang hoạt động trong cuộc đời chúng ta qua những biến cố vui buồn. Mối tương quan "biết" nhau này được Chúa Giêsu so sánh với một chuẩn mực không thể nào cao hơn: "như Chúa Cha biết tôi, và tôi biết Chúa Cha". Điều này cho thấy rằng chúng ta được mời gọi đi vào trong chính sự hiệp thông của Ba Ngôi Thiên Chúa, một sự hiệp thông của tình yêu tuyệt đối.

Tình yêu của Vị Mục Tử Nhân Lành không có giới hạn, không có biên giới. Trái tim Ngài không chỉ dành cho một nhóm người được tuyển chọn, mà mở ra cho toàn thể nhân loại. "Tôi còn có những chiên khác không thuộc ràn này. Tôi cũng phải đưa chúng về." Lời này của Chúa Giêsu là một lời loan báo về tính phổ quát của ơn cứu độ và là một lời mời gọi khẩn thiết cho sứ vụ truyền giáo. "Ràn này" có thể hiểu là dân tộc Israel, dân riêng của Chúa trong Cựu Ước. Nhưng còn vô số "chiên khác", là tất cả những dân tộc, những con người ở mọi nơi, mọi thời đại chưa nhận biết Chúa. Trái tim của Vị Mục Tử khắc khoải vì những con chiên đang đi lang thang, đang sống trong bóng tối của sự lầm lạc và tội lỗi. Ngài muốn quy tụ tất cả về, để họ cũng được nghe tiếng Ngài, được sống trong tình yêu của Ngài. Và ước mơ của Ngài là "sẽ chỉ có một đoàn chiên và một mục tử". Đây là ước mơ về sự hiệp nhất. Hiệp nhất trong đức tin, hiệp nhất trong tình yêu thương, tất cả được quy tụ quanh Chúa Giêsu, Vị Mục Tử duy nhất. Nhìn vào thế giới hôm nay, chúng ta thấy đoàn chiên của Chúa vẫn còn bị chia rẽ bởi những bất đồng, hận thù, và thành kiến. Ngay trong chính Giáo Hội, sự hiệp nhất đôi khi cũng bị lung lay. Lời của Chúa Giêsu hôm nay là một lời thách đố chúng ta. Chúng ta có đang cộng tác với Vị Mục Tử để xây dựng sự hiệp nhất không? Chúng ta có đang mở lòng ra với những "chiên khác" – những người khác biệt với chúng ta về quan điểm, văn hóa, tôn giáo – hay chúng ta đang tự xây những hàng rào loại trừ? Mỗi người chúng ta, những người đã được nghe tiếng Chúa, cũng có trách nhiệm trở thành tiếng nói của Ngài, trở thành cánh tay nối dài của Ngài để đưa những người khác về với Chúa.

Cuối cùng, Chúa Giêsu mạc khải cho chúng ta chiều sâu của sự tự do và quyền năng trong hành vi hy sinh của Ngài. "Sở dĩ Chúa Cha yêu mến tôi, là vì tôi hy sinh mạng sống mình để rồi lấy lại. Mạng sống của tôi, không ai lấy đi được, nhưng chính tôi tự ý hy sinh mạng sống mình." Cái chết của

Chúa không phải là sự thất bại của một nạn nhân bất lực. Đó là một hành vi hoàn toàn tự do, một quyết định chủ động phát xuất từ tình yêu vâng phục đối với Chúa Cha và tình yêu cứu độ dành cho nhân loại. Ngài có "quyền hy sinh" và "quyền lấy lại mạng sống ấy". Quyền năng thần linh của Ngài bao trùm cả sự sống và sự chết. Sự Phục Sinh đã được định trước trong chính hành vi tự hiến trên Thập giá. Tình yêu của Chúa Cha dành cho Chúa Con đạt đến đỉnh điểm chính là khi Chúa Con thể hiện tình yêu vâng phục một cách trọn vẹn nhất. Đây là một mẫu nhiệm cao cả. Tình yêu, sự hy sinh, sự vâng phục và quyền năng hòa quyện làm một. Khi chúng ta đối diện với những khó khăn, thử thách, đau khổ trong cuộc đời, chúng ta thường cảm thấy mình là nạn nhân, bất lực và tuyệt vọng. Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng ta hãy kết hợp những đau khổ của mình với sự hy sinh tự nguyện của Chúa Giêsu. Khi chúng ta biết đón nhận và trao dâng những thập giá của mình với tình yêu và sự vâng phục thánh ý Chúa, thì những đau khổ đó sẽ không còn là vô nghĩa nữa, mà trở thành nguồn ơn cứu độ cho chính chúng ta và cho người khác, và nó sẽ dẫn chúng ta đến sự sống lại vinh quang với Chúa.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Vị Mục Tử Nhân Lành, xin cho chúng con khi chiêm ngắm Chúa đây, chúng con cảm nhận được trọn vẹn tình yêu vô biên của Chúa. Xin cho chúng con biết đáp lại tình yêu đó bằng một con tim quảng đại, biết lắng nghe và bước theo tiếng Chúa mỗi ngày, và can đảm làm chứng cho Chúa trong một thế giới đang rất cần đến Vị Mục Tử Nhân Lành là chính Chúa. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Chủ tế: Anh chị em thân mến, Chúa Giêsu là Mục Tử Nhân Lành đã hy sinh mạng sống để cho chúng ta được sống và sống dồi dào. Trong niềm tin tưởng vào tình yêu quan phòng của Người, chúng ta hãy tha thiết dâng lời nguyện xin:

"Tôi chính là Mục Tử nhân lành. Mục Tử nhân lành hy sinh mạng sống mình cho đoàn chiên." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục trong Hội Thánh. Xin cho các ngài luôn noi gương Chúa Giêsu, Vị Mục Tử Tối Cao, biết yêu thương và phục vụ đoàn

chiên được trao phó một cách vô vị lợi. Xin cho các ngài có đủ can đảm và sự khôn ngoan để dẫn dắt dân Chúa vượt qua những khó khăn, thử thách, và sẵn sàng hy sinh chính bản thân vì lợi ích của đoàn chiên, chứ không hành động như những kẻ làm thuê chỉ biết lo cho bản thân mình. Chúng con cầu xin Chúa.

"Tôi biết chiên của tôi, và chiên của tôi biết tôi." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho mỗi người chúng ta đang hiện diện trong giờ chầu này. Xin cho chúng ta có một con tim nhạy bén để nhận ra tiếng Chúa giữa muôn vàn tiếng nói ồn ào của thế gian. Xin cho chúng ta biết dành thời gian tĩnh lặng bên Chúa mỗi ngày, để mối tương quan của chúng ta với Chúa ngày càng trở nên thân tình và sâu đậm, để chúng ta thực sự "biết" Chúa và cảm nhận được Chúa cũng "biết" và yêu thương chúng ta vô cùng. Chúng con cầu xin Chúa.

"Tôi còn có những chiên khác không thuộc ràn này. Tôi cũng phải đưa chúng về." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho tất cả những anh chị em chưa nhận biết Chúa hoặc đã xa lìa tình yêu của Ngài. Xin Chúa, qua lời cầu nguyện và những chứng tá sống động của chúng ta, đánh động tâm hồn họ để họ nhận ra Chúa là Vị Mục Tử duy nhất có thể mang lại cho họ sự sống và hạnh phúc đích thực. Xin cho tinh thần hiệp nhất mà Chúa mong muốn được lớn lên trong tâm trí mọi người, để tất cả được quy tụ trong một đoàn chiên duy nhất của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

"Chính tôi tự ý hy sinh mạng sống mình." Chúng ta cùng cầu xin Chúa cho những người đang gặp đau khổ, bệnh tật, thất vọng và những ai đang phải vác thập giá nặng nề trong cuộc đời. Xin Chúa ban cho họ sức mạnh và niềm tin để kết hợp những hy sinh của họ với cuộc khổ nạn của Chúa. Xin cho họ hiểu rằng sự tự hiến vì tình yêu của Chúa sẽ biến đổi mọi đau khổ thành nguồn ơn phúc và dẫn đưa đến vinh quang phục sinh. Chúng con cầu xin Chúa.

Chủ tế: Lạy Chúa Giêsu, Mục Tử Nhân Lành, Chúa đã hứa ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Xin nhậm lời chúng con tha thiết cầu nguyện và ban cho chúng con luôn được vững bước theo sự dẫn dắt của

Chúa, để một ngày kia, chúng con được cùng Chúa hưởng phúc vinh quang muôn đời. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu thánh thiêng sắp kết thúc. Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ chân thành vì hồng ân cao quý mà Chúa đã ban cho 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 Lời Chúa và được cảm nếm tình yêu vô biên của Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa vì đã một lần nữa nhắc nhở chúng con rằng, Chúa chính là Vị Mục Tử Nhân Lành, Đấng luôn yêu thương, chăm sóc và sẵn sàng hy sinh mạng sống vì chúng con.

Ra về sau giờ chầu này, hình ảnh và lời nói của Chúa sẽ còn mãi vang vọng trong tâm hồn chúng con. Xin cho sứ điệp tình yêu của Vị Mục Tử Nhân Lành trở thành kim chỉ nam cho mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng con trong cuộc sống hằng ngày. Xin giúp chúng con biết can đảm từ bỏ con đường của "kẻ làm thuê" là sự ích kỷ, tính toán và hưởng thụ, để bước đi trên con đường của Chúa là con đường phục vụ, yêu thương và cho đi. Xin dạy chúng con biết lắng nghe tiếng Chúa trong mọi hoàn cảnh, biết nhận ra sự hiện diện của Chúa nơi những người anh em, đặc biệt là những người nghèo khổ, bị bỏ rơi, những "con chiên lạc" đang cần đến sự quan tâm và giúp đỡ của chúng con.

Lạy Chúa, chúng con yếu đuối và bất toàn, chúng con không thể làm được gì nếu không có ơn Chúa. Xin Chúa hãy ở lại với chúng con. Xin Thánh Thể Chúa, Bánh Hằng Sống, trở nên nguồn sức mạnh nuôi dưỡng chúng con trên hành trình đức tin. Xin cho chúng con, khi trở về với gia đình và công việc, sẽ mang theo được sự bình an, niềm vui và tình yêu của Chúa để lan tỏa cho mọi người chúng con gặp gỡ. Ước gì cuộc sống của mỗi người chúng con sẽ trở thành một bài ca chúc tụng tình yêu của Vị Mục Tử Nhân Lành, để nhiều người nữa cũng sẽ được biết Chúa và được quy tụ về một đoàn chiên duy nhất cùng một Chủ Chiên là chính Chúa. Chúng con xin dâng mình trong tay Chúa và Mẹ Maria. Amen.

Thứ Hai, ngày 27 tháng 4

Tin Mừng: Ga 10, 1-10

CHÚA GIÊSU: CỬA DUY NHẤT ĐEM LẠI SỰ SỐNG DỒI DÀO

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHÀU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giây phút linh thiêng này, cộng đoàn chúng con quy tụ bên Thánh Nhan Chúa. Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả tâm tình thờ lạy, yêu mến, cảm tạ và tin tưởng. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động nơi Bí tích Thánh Thể, như một vị Mục Tử nhân lành luôn ở giữa đoàn chiên, như một cánh cửa luôn rộng mở để đón chờ chúng con. Giữa những bận bịu, lo toan của cuộc sống, giữa muôn vàn tiếng nói mời gọi đầy hấp dẫn nhưng cũng lắm chạm bẩy của thế gian, chúng con thường thấy mình lạc lõng, mệt mỏi và đôi khi đi sai đường. Chúng con đã nghe theo những tiếng nói xa lạ, đã cố gắng đi vào bằng những lối đi không phải là cửa chính của sự thật và tình yêu.

Giờ đây, chúng con tìm về bên Chúa, Đấng là nơi nương tựa vững chắc, là nguồn bình an đích thực. Chúng con đến không phải vì công trạng của bản thân, nhưng vì tin vào tình yêu vô bờ của Chúa. Chúng con đến để được Chúa xót thương, chữa lành và dưỡng nuôi. Chúng con đến để lắng nghe lại tiếng nói quen thuộc của Vị Mục Tử nhân lành, tiếng nói không kết án nhưng cảm thông, không đòi hỏi nhưng trao ban, tiếng nói gọi tên từng người chúng con và mời gọi chúng con bước vào một cuộc sống mới.

Xin Chúa sai Thánh Thần Chúa đến thánh hóa giờ chiều này, xin Ngài mở tai tâm hồn để chúng con nghe được Lời Chúa, mở trí khôn để chúng con hiểu được sứ điệp của Ngài, và mở rộng con tim để chúng con can đảm đáp lại lời mời gọi yêu thương. Xin cho mỗi người chúng con, qua giờ phút cầu nguyện bên Thánh Thể Chúa, biết nhận ra Chúa chính là Cửa duy nhất dẫn chúng con đến với Chúa Cha, là nguồn mạch của sự sống và sự sống dồi dào. Xin cho chúng con biết từ bỏ những con đường lầm lạc, những cánh cửa giả dối của thế gian, để một lòng một dạ bước qua Cửa Giêsu, mà vào trong đồng cỏ xanh tươi của ân sủng và bình an. Amen.

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 muôn ơn lành Chúa đã thương ban, và cách riêng vì hồng ân tuyệt vời là sự hiện diện của Chúa nơi Bí tích tình yêu này. Trong sự thinh lặng của ngôi nhà thờ, trước vẻ đẹp đơn sơ của tấm bánh Thánh, chúng con cảm nhận được một tình yêu vĩ đại đang bao trùm lấy phận người nhỏ bé của chúng con. Chúa ở đây, không phải như một vị vua uy quyền trên ngai cao, nhưng như một người Cha kiên nhẫn đợi con, như một người bạn tri kỷ sẵn sàng lắng nghe, và hơn hết, như một Vị Mục Tử nhân lành không bao giờ rời bỏ đoàn chiên. Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con thấy được hiện thân của cánh cửa mở toang, một lời mời gọi đầy yêu thương và tin tưởng. Chúa không đóng lại, không xét nét quá khứ, không đòi hỏi điều kiện, Chúa chỉ đơn giản là ở đó, là Cửa mở sẵn cho bất cứ ai muốn tìm về với sự sống thật.

Nhưng lạy Chúa, biết bao lần trong đời, chúng con đã khước từ cánh cửa ấy. Chúng con đã sợ hãi, đã nghi ngờ, đã tự mình tìm kiếm những lối đi khác. Chúng con đã trèo qua những bờ rào của sự kiêu ngạo, đào những lối đi tắt của sự gian dối, và nghe theo tiếng gọi của những kẻ trộm cướp là đam mê, dục vọng, và những quyến rũ của thế gian. Chúng đến để cướp đi sự bình an, giết chết đời sống ân sủng, và phá hủy mối tương quan của chúng con với Chúa và với tha nhân. Để rồi, chúng con thấy mình kiệt quệ, tâm hồn xơ xác như mảnh đất khô cằn không người chăm sóc. Chúng con đã cố gắng tìm kiếm sự sống, nhưng lại rơi vào con đường của sự chết.

Giờ đây, trước Thánh Nhan Chúa, chúng con xin thú nhận tất cả những yếu đuối và lầm lạc đó. Xin Chúa thương tha thứ và thanh tẩy tâm hồn chúng con. Xin cho sự hiện diện đầy quyền năng và dịu dàng của Chúa sưởi ấm lại con tim băng giá của chúng con, chữa lành những vết thương do tội lỗi gây ra. Xin cho chúng con được một lần nữa lắng nghe thật rõ tiếng Chúa gọi tên. Tiếng gọi ấy không phải là sự kiểm điểm gay gắt, mà là lời mời gọi tha thiết của tình yêu. Xin cho chúng con đủ can đảm và khiêm tốn để quay trở về, để can đảm bước qua Cánh Cửa Giêsu. Xin cho ánh sáng từ Thánh Thể Chúa chiếu soi, giúp chúng con nhận ra đâu là tiếng của Mục Tử,

đâu là lời của kẻ lạ, để chúng con không còn lầm đường lạc lối. Lạy Chúa, xin cho chúng con được ở lại trong tình yêu của Chúa, được nghỉ ngơi bên Chúa, và được Chúa dẫn vào đồng cỏ xanh tươi của ơn thánh Chúa. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 10, 1-10)

Người công bố đứng đọc Tin Mừng

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Khi ấy, Đức Giêsu nói rằng: “Thật, tôi bảo thật các ông: Ai không đi qua cửa mà vào ràn chiên, nhưng trèo qua lối khác mà vào, người ấy là kẻ trộm, tên cướp. Còn ai đi qua cửa mà vào, người ấy là mục tử. Người giữ cửa mở cửa cho anh ta vào, và chiên nghe tiếng của anh; anh gọi tên từng con, rồi dẫn chúng ra. Khi đã cho chiên ra hết, anh ta đi trước và chiên đi theo sau, vì chúng nhận biết tiếng của anh. Chúng sẽ không theo người lạ, nhưng sẽ chạy trốn, vì chúng không nhận biết tiếng người lạ.” Đức Giêsu kể cho họ nghe dụ ngôn đó, nhưng họ không hiểu những điều Người nói với họ.

Vậy, Đức Giêsu lại nói: “Thật, tôi bảo thật các ông: Tôi là cửa cho chiên ra vào. Mọi kẻ đến trước tôi đều là trộm cướp; và chiên đã không nghe họ. Tôi là cửa. Ai qua tôi mà vào thì sẽ được cứu. Người ấy sẽ ra vào và gặp được đồng cỏ. Kẻ trộm chỉ đến để ăn trộm, giết hại và phá huỷ. Phần tôi, tôi đến để cho chiên được sống và sống dồi dào.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng Thánh Gioan mà chúng con vừa nghe là một mạc khải sâu sắc về chính Chúa và về mối tương quan của Chúa với mỗi người chúng con. Chúa đã dùng những hình ảnh rất đời quen thuộc và gần gũi trong đời sống du mục xưa: ràn chiên, người mục tử, cánh cửa, con chiên, kẻ trộm... để nói lên những chân lý cao siêu và trọng đại nhất của đức tin. Giờ đây, trong sự hiện diện sống động của Chúa, xin cho chúng con được chìm sâu vào dòng suy niệm, để Lời Chúa không chỉ vang lên bên tai, mà còn thấm đẫm vào từng ngõ ngách của tâm hồn, biến đổi cuộc đời chúng con.

Bài Tin Mừng mở đầu bằng một lời khẳng định đầy long trọng: “Thật, tôi bảo thật các ông...”. Chúa Giêsu muốn nhấn mạnh tầm quan trọng của điều Ngài sắp nói. Ngài vẽ nên một bức tranh tương phản rõ rệt giữa hai lối vào ràn chiên. Ràn chiên, nơi đó chính là Giáo Hội, là cộng đoàn đức tin, và cũng là chính tâm hồn của mỗi người chúng con, nơi Thiên Chúa muốn ngự trị. Có một lối vào hợp pháp, quang minh chính đại, đó là đi qua cửa. Và có một lối vào bất chính, lén lút, mờ ám, đó là "trèo qua lối khác". Người đi qua cửa là mục tử, là người chăn chiên đích thực. Kẻ trèo qua lối khác là kẻ trộm, tên cướp. Sự phân định này không chỉ là một bài học luân lý, mà còn là một chân lý sống còn cho đời sống thiêng liêng. Trong thế giới hôm nay, có biết bao nhiêu "lối khác" đang được mời gọi. Đó là những triết lý sống chỉ đề cao vật chất, những chủ nghĩa hưởng thụ vô độ, những lời hứa hẹn về một hạnh phúc chóng qua mà không cần đến Thiên Chúa. Đó là những tư tưởng gieo rắc sự chia rẽ, hận thù, loại trừ, những con đường dẫn đến sự tuyệt vọng và hủy diệt. Chúng đều là những "lối trèo" của kẻ trộm, đến để cướp đi phẩm giá con người, giết chết niềm hy vọng, và phá hủy sự sống đời đời mà Chúa đã ban tặng. Chúa cảnh báo chúng con về sự nguy hiểm của những con đường này, và mời gọi chúng con phải biết phân định, phải luôn chọn lựa con đường chính trực, đó là con đường đi qua cửa.

Và rồi, Chúa Giêsu đã mạc khải một cách thật bất ngờ và mạnh mẽ: "Tôi là cửa". Chúa không chỉ là người mục tử đi qua cửa, mà chính Ngài là Cửa. Đây là một trong những lời tự xưng "Tôi là" đầy thần tính và uy quyền của Chúa Giêsu trong Tin Mừng Gioan. Ngài không nói: "Tôi sẽ chỉ cho các ông đâu là cửa", nhưng Ngài tuyên bố: "Chính Tôi là Cửa". Điều này có nghĩa là không có con đường nào khác để đến với Chúa Cha, không có cách nào khác để bước vào sự sống thật ngoài việc phải đi qua chính Chúa Giêsu. Ngài là trung gian duy nhất, là con đường tuyệt đối. Mọi con đường khác, dù có vẻ hấp dẫn đến đâu, cũng chỉ là ngõ cụt. Tuyên xưng Chúa Giêsu là Cửa có nghĩa là chúng con phải đặt trọn vẹn niềm tin vào Ngài, chấp nhận giáo huấn của Ngài là kim chỉ nam cho cuộc sống, và kết hợp mật thiết với Ngài qua các Bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể này. Mỗi khi chúng con rước lễ, là chúng con đang bước qua Cánh Cửa Giêsu để được kết hợp với sự sống thần linh của Ngài. Mỗi khi chúng con lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, là chúng con đang đứng trước Cửa để nghe tiếng gọi và được dẫn lối.

Khi đi qua Cửa Giêsu, chúng con nhận được ba điều quý giá. Thứ nhất, "sẽ được cứu". Ơn cứu độ không phải là một phần thưởng xa vời ở đời sau, nhưng là một thực tại bắt đầu ngay từ hôm nay. Được cứu khỏi quyền lực của tội lỗi, khỏi sự thống trị của bóng tối, khỏi sự vô nghĩa và tuyệt vọng. Được cứu để sống trong thân phận làm con Thiên Chúa, được hưởng sự bình an sâu thẳm mà thế gian không thể ban tặng. Thứ hai, "sẽ ra vào". Hình ảnh "ra vào" diễn tả một sự tự do đích thực. Đó không phải là tự do để làm điều xấu, nhưng là sự tự do của con cái Chúa. "Vào" là vào trong mối tương quan thân mật với Chúa, trong sự an toàn của cộng đoàn Giáo Hội, để được nghỉ ngơi, được dưỡng nuôi. "Ra" là ra đi vào giữa cuộc đời để làm chứng cho Chúa, để phục vụ anh em, để thi hành sứ mạng loan báo Tin Mừng. Người môn đệ của Chúa không phải là người trốn chạy thế gian, cũng không phải là người hòa tan vào thế gian. Họ là những người có khả năng "ra vào" một cách tự do, mang sự thánh thiện của Thiên Chúa vào giữa lòng đời, và mang những thao thức của con người về trình dâng lên Chúa, vì họ luôn được bảo vệ và đồng hành bởi vị Mục Tử của mình.

Thứ ba, và cũng là điều tuyệt vời nhất, đó là "gặp được đồng cỏ". Đồng cỏ là nơi có sự sống, có nguồn dinh dưỡng. Chúa Giêsu không chỉ cứu chúng con khỏi sự chết, ban cho chúng con tự do, mà Ngài còn nuôi dưỡng chúng con. Đồng cỏ đó chính là Lời Chúa, là Thánh Thể Chúa, là ân sủng tuôn chảy từ các Bí tích. Chúa không muốn chúng con sống một đời sống đức tin cằn cỗi, èo uột. Ngài muốn chúng con được sống dồi dào. Và Chúa đã nhấn mạnh lại điều này ở cuối đoạn Tin Mừng: "Phần tôi, tôi đến để cho chiên được sống và sống dồi dào." Sự sống mà Chúa Giêsu mang đến không chỉ là sự tồn tại về mặt sinh học, mà là "Zoe" trong tiếng Hy Lạp - sự sống thần linh, sự sống của chính Thiên Chúa. Đó là một chất lượng sống mới, một cuộc sống tràn đầy ý nghĩa, niềm vui, bình an và tình yêu, ngay cả khi phải đối diện với những thử thách, gian nan của kiếp người. Sự sống dồi dào này bắt nguồn từ sự kết hợp mật thiết với Chúa, Đấng là Nguồn Sống. Kẻ trộm đến để lấy đi, còn Chúa đến để ban cho. Tinh thần của thế gian là chiếm đoạt, còn tinh thần của Thiên Chúa là hiến dâng. Tấm bánh Thánh Thể Chúa đây là bằng chứng hùng hồn nhất cho lời hứa đó. Chúa đã ban chính Mình và Máu Ngài làm của ăn của uống, để chúng con được tham

dự vào sự sống thần linh của Chúa, để sự sống ấy lớn lên trong chúng con mỗi ngày.

Để có thể bước vào sự sống dồi dào đó, điều kiện tiên quyết là phải "nghe và nhận biết tiếng của anh". Tình yêu của Thiên Chúa không phải là một tình yêu chung chung, vô danh. Ngài biết rõ từng người, "anh gọi tên từng con". Lạy Chúa, Chúa biết rõ tên con, biết rõ quá khứ, hiện tại và cả tương lai của con. Chúa biết những ước mơ, những nỗi sợ, những lần vấp ngã và những cố gắng vươn lên của con. Tiếng gọi của Chúa là tiếng gọi của tình yêu cá vị. Và con chân thật thì nhận ra tiếng của chủ mình. Làm thế nào để chúng con có thể nhận ra tiếng Chúa giữa muôn vàn tạp âm của cuộc đời? Thưa, đó là qua việc siêng năng cầu nguyện, chiêm ngắm Thánh Thể, đọc và suy gẫm Lời Chúa, và lắng nghe tiếng nói của Giáo Hội. Càng dành thời gian ở với Chúa, tai thiêng liêng của chúng con càng trở nên bén nhạy. Chúng con sẽ nhận ra tiếng Chúa trong sự dịu dàng của tha thứ, trong sự mạnh mẽ của chân lý, trong lời mời gọi hoán cải, trong sự thúc đẩy để yêu thương và phục vụ. Và ngược lại, chúng con cũng sẽ nhận ra "tiếng người lạ", tiếng của sự cám dỗ, của sự ích kỷ, của sự kiêu ngạo, và chúng con sẽ biết "chạy trốn" nó.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây chiêm ngắm Chúa, chúng con nhận ra Chúa chính là tất cả những gì chúng con cần. Chúa là Mục Tử đi trước dẫn đường, Chúa là Cửa an toàn cho chúng con ra vào, Chúa là Đồng Cỏ xanh tươi nuôi dưỡng chúng con, và Chúa là Nguồn Sống cho chúng con được sống và sống dồi dào. Xin cho mỗi người chúng con đừng bao giờ tìm kiếm một lối đi nào khác, một cánh cửa nào khác ngoài Chúa. Xin giúp chúng con biết can đảm từ bỏ những "kẻ trộm" đang muốn cướp đi sự sống thiêng liêng của chúng con. Xin dạy chúng con biết lắng nghe và tuân giữ Lời Chúa mỗi ngày, để chúng con xứng đáng được gọi là chiên trong đoàn chiên của Chúa. Xin cho sự sống dồi dào mà Chúa ban tặng được thể hiện qua đời sống yêu thương, phục vụ, và làm chứng cho Chúa ngay trong môi trường sống của chúng con. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, Vị Mục Tử Nhân Lành và là Cửa duy nhất dẫn đến sự sống, chúng con xin dâng lên Chúa những lời nguyện tha thiết:

Lạy Chúa, Chúa đã gọi tên từng con chiên và dẫn chúng ra. Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục và các Linh mục trong Hội Thánh. Xin cho các ngài luôn là những mục tử thánh thiện, biết noi gương Chúa, gọi tên từng tín hữu bằng tình yêu thương và sự quan tâm. Xin cho các ngài can đảm dẫn dắt đoàn chiên đi qua Cửa Giêsu, can đảm nói lên sự thật và không bao giờ thỏa hiệp với những "lối khác" của thế gian. Xin cho lời giảng dạy và đời sống của các ngài trở thành tiếng nói quen thuộc của Chúa, giúp chúng con vững bước trên con đường cứu độ. Chúng con cùng cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã phán: "Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi". Chúng con xin dâng lên Chúa chính mỗi người chúng con. Giữa một thế giới đầy ồn ào và náo động, xin ban cho chúng con một trái tim biết lắng nghe và một tâm hồn biết phân định. Xin giúp chúng con nhận ra tiếng Chúa dịu dàng mời gọi giữa những âm thanh quyến rũ của tội lỗi và sự ích kỷ. Xin cho chúng con đủ sức mạnh để "chạy trốn" tiếng của người lạ, và đủ tin yêu để đi theo Chúa mà không chút do dự, dù con đường phía trước có thể đầy chông gai thử thách. Chúng con cùng cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa là Cửa cho chiên ra vào. Chúng con tha thiết cầu nguyện cho những anh chị em đang lạc xa Chúa, những người đã chọn "trèo qua lối khác" để vào đời. Xin Chúa thương xót những người đang bị giam cầm trong xiềng xích của đam mê, nghiện ngập, những người đang sống trong tuyệt vọng, cô đơn, và cảm thấy cuộc đời vô nghĩa. Xin cho tiếng gọi yêu thương của Vị Mục Tử Nhân Lành chạm đến cõi lòng sâu thẳm của họ, để họ nhận ra Chúa vẫn đang chờ đợi bên Cửa, sẵn sàng tha thứ, chữa lành và dẫn họ trở về với sự sống đích thực. Chúng con cùng cầu xin Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã đến để chúng con được sống và sống dồi dào. Chúng con xin cảm tạ Chúa vì món quà sự sống cao quý mà Chúa đã ban tặng. Xin cho chúng con biết trân trọng và phát huy sự sống ấy mỗi ngày. Xin đừng để chúng con bằng lòng với một đời sống đức tin tầm thường, hời hợt, nhưng luôn khao khát vươn lên, khao khát được kết hợp với Chúa cách

trọn vẹn hơn. Xin cho cuộc sống của chúng con, qua những hành động bác ái, hy sinh và phục vụ, trở thành một minh chứng sống động về sự sống dồi dào mà chỉ một mình Chúa mới có thể ban tặng. Chúng con cùng cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin hết lòng cảm tạ Chúa vì giờ chầu hồng phúc này. 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. Chúng con cảm tạ Chúa đã một lần nữa nhắc nhở chúng con rằng: Chúa chính là Mục Tử Nhân Lành, là Cửa duy nhất dẫn chúng con đến với hạnh phúc vĩnh cửu, và là nguồn mạch của sự sống dồi dào.

Khi chúng con trở về với cuộc sống đời thường, xin cho những ơn lành chúng con nhận được trong giờ chầu này trở sinh hoa trái. Xin cho hình ảnh Chúa là Cửa luôn ở trước mắt chúng con, để chúng con không bao giờ làm đường lạc lối, không bao giờ đi tìm kiếm sự an toàn hay hạnh phúc ở một nơi nào khác ngoài Chúa. Xin cho tiếng gọi của Chúa luôn vang vọng trong tâm hồn, giúp chúng con can đảm bước đi theo Ngài mỗi ngày. Xin cho niềm xác tín rằng Chúa muốn chúng con được sống dồi dào trở thành động lực để chúng con sống vui tươi, hy vọng và quảng đại hơn.

Giờ đây, trước khi ra về, chúng con xin dâng chính bản thân, gia đình, cộng đoàn và toàn thể thế giới trong Trái Tim yêu thương của Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, bảo vệ chúng con khỏi mọi sự dữ, và dẫn dắt chúng con đi trên con đường bình an của Chúa. Xin cho cuộc đời chúng con trở thành một bài ca chúc tụng tình yêu của Chúa, hôm nay và cho đến muôn đời.

Thứ Ba, ngày 28 tháng 4

Tin Mừng: Ga 10, 22-30

TÔI VÀ CHÚA CHA LÀ MỘT

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong giờ phút linh thiêng này, chúng con xin được quy tụ về đây trước tôn nhan Chúa, nơi có sự hiện diện sống động và yêu thương của Ngài. Chúng con tìm về bên Chúa như tìm về nguồn mạch bình an, như nai khát mong tìm về suối nước trong. Trước Thánh Thể nhiệm mầu, chúng con cảm nhận được sự gần gũi thăm sâu, một sự thật vượt trên mọi lý lẽ của con người. Nơi đây, trong sự thinh lặng của nhà chầu, chúng con nghe vọng lại lời Tin Mừng xưa kia, khi dân Do-thái vây quanh Chúa tại Đền Thờ Giêrusalem trong ngày lễ Cung Hiến. Họ đã chất vấn Chúa một cách hời hợt: "Ông còn để lòng trí chúng tôi phải thắc mắc cho đến bao giờ? Nếu ông là Đấng Kitô, thì xin ông nói rõ cho chúng tôi biết."

Lạy Chúa, câu hỏi ấy dường như vẫn còn vang vọng trong tâm hồn mỗi người chúng con hôm nay. Giữa một thế giới đầy biến động, với biết bao tiếng nói, biết bao lựa chọn, biết bao hoài nghi, chúng con cũng thường khắc khoải tự hỏi: "Lạy Chúa, Ngài thực sự là ai trong cuộc đời con? Vị trí của Ngài ở đâu giữa những lo toan, bộn bề của con? Đây là tiếng nói đích thực của Ngài giữa muôn vàn âm thanh hỗn tạp của cuộc sống?" Nhưng khác với những người Do-thái năm xưa hỏi Chúa với tâm thế thách thức và dò xét, giờ đây, chúng con đến trước Thánh Nhan Chúa với tất cả lòng thành, với trái tim khao khát và một đức tin dù còn non yếu. Chúng con không đến để đòi một bằng chứng, nhưng để xin một ân huệ: ân huệ được nhận biết Chúa, được lắng nghe tiếng Chúa và được thuộc trọn về Chúa.

Chúng con tin rằng, giờ chầu này là một cơ hội quý báu Chúa ban, để tâm hồn chúng con được lắng đọng, để đôi tai thiêng liêng của chúng con được mở ra. Xin Chúa giúp chúng con gác lại mọi lo âu, dẹp tan mọi ồn ào trong tâm trí, để chỉ còn lại một mình Chúa và mỗi người chúng con. Xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Thầy dạy chân lý, xin Ngài đến thánh hóa giờ chầu của chúng con, soi sáng tâm trí để chúng con hiểu được Lời Chúa, và

sưởi ấm con tim để chúng con cảm nếm được tình yêu vô biên của Ngài. Xin cho chúng con, qua giờ phút cầu nguyện này, có thể xác tín mạnh mẽ hơn rằng chúng con là đoàn chiên của Chúa, được Chúa biết đến, yêu thương và dẫn dắt, để rồi can đảm bước theo Chúa trên mọi nẻo đường của cuộc sống. Amen.

\

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang được ở đây, trước sự hiện diện cao cả và khiêm hạ của Chúa. Con không thấy Ngài bằng đôi mắt xác thịt, không nghe Ngài bằng đôi tai trần thế, nhưng bằng con mắt đức tin, con tuyên xưng rằng Chúa đang hiện diện thật, đang nhìn con, lắng nghe con và yêu thương con. Con thờ lạy Chúa, Đấng là Thiên Chúa thật và là người thật, ẩn mình trong hình bánh mỏng manh vì yêu thương chúng con. Ôi, một tình yêu thật nhiệm mầu! Một Thiên Chúa quyền năng vô cùng lại trở nên bé nhỏ, thinh lặng, dễ bị tổn thương, chỉ để được ở gần chúng con, để trở thành lương thực nuôi sống chúng con. Con biết mình chẳng đáng được điểm phúc này. Con là ai mà được Chúa đoái thương đến thế? Tâm hồn con còn nhiều bụi bặm của tội lỗi, trí óc con còn vương vấn bao lo toan của thế sự, trái tim con còn nặng trĩu những yếu đuối và đam mê. Nhưng Lạy Chúa, chính vì thân phận mỏng giòn của con mà con càng cần đến Chúa hơn bao giờ hết. Con đến đây không phải vì công trạng của mình, nhưng vì tin tưởng vào lòng thương xót vô biên của Chúa. Con đến như một người con hoang đàng trở về nhà Cha, như một con chiên lạc tìm về với Chủ Chiên Nhân Lành. Xin Chúa thanh tẩy tâm hồn con, ban cho con một trái tim trong sạch để con có thể chiêm ngắm Thánh Nhan Chúa. Xin ban cho con một tâm trí tĩnh lặng để con có thể lắng nghe tiếng Chúa. Xin ban cho con một tâm hồn rộng mở để con có thể đón nhận trọn vẹn tình yêu của Ngài. Lạy Chúa Giêsu, trong giờ phút này, con không muốn xin điều gì khác ngoài chính Chúa. Xin cho con được biết Chúa hơn, yêu Chúa hơn và gắn bó với Chúa mật thiết hơn. Xin cho sự hiện diện của Chúa biến đổi con người con, chữa lành những vết thương lòng, ban thêm sức mạnh để con vượt qua thử thách, và thắp lên trong con ngọn lửa mến yêu để con trở nên chứng nhân cho tình yêu của Chúa giữa đời. Lạy Chúa, con xin dâng trọn cả con người con, tâm trí, trái

tim, ý chí, mọi vui buồn sướng khổ của cuộc đời con cho Chúa. Xin hãy làm với con theo Thánh Ý Ngài. Amen.

LỜI CHÚA (Ga 10, 22-30)

Khi ấy, ở Giêrusalem, người ta cử hành lễ Cung Hiến Đền Thờ. Bấy giờ là mùa đông. Đức Giêsu đi đi lại lại trong Đền Thờ, tại hành lang Salômôn. Người Do-thái vây lấy Người và nói: “Ông còn để lòng trí chúng tôi phải thắc mắc cho đến bao giờ? Nếu ông là Đấng Kitô, thì xin ông nói rõ cho chúng tôi biết.”

Đức Giêsu đáp: “Tôi đã nói với các ông rồi, mà các ông không tin. Các việc tôi làm nhân danh Cha tôi, chính các việc đó làm chứng cho tôi. Nhưng các ông không tin, vì các ông không thuộc về đàn chiên của tôi. Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi; tôi biết chúng và chúng theo tôi. Tôi ban cho chúng sự sống đời đời; không bao giờ chúng phải diệt vong và không ai cướp được chúng khỏi tay tôi. Cha tôi, Đấng đã ban chúng cho tôi, thì lớn hơn tất cả, và không ai cướp được chúng khỏi tay Chúa Cha. Tôi và Chúa Cha là một.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Trong sự thinh lặng linh thiêng của giờ cầu Thánh Thể, Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan vang lên như một lời mời gọi, một lời khẳng định và một lời hứa. Bối cảnh của đoạn Tin Mừng là Đền Thờ Giêrusalem, trung tâm đời sống đức tin của người Do-thái, vào dịp lễ Cung Hiến, một lễ hội của ánh sáng và niềm hy vọng. Giữa không khí ấy, một sự căng thẳng hiện rõ. Dân chúng vây quanh Đức Giêsu, không phải với tâm tình của những người môn đệ khao khát lắng nghe, mà với sự nôn nóng, mất kiên nhẫn của những kẻ đòi hỏi một bằng chứng. Câu hỏi của họ: "Nếu ông là Đấng Kitô, thì xin ông nói rõ cho chúng tôi biết" tưởng chừng như là một khao khát chính đáng, nhưng lại ẩn chứa một sự hoài nghi sâu xa. Họ muốn một câu trả lời theo ý họ, một Đấng Mêsia theo khuôn mẫu chính trị, quyền lực mà họ vẽ ra, một câu trả lời đơn giản "có" hoặc "không" để họ có thể phán xét và định đoạt. Nhìn lại chính cuộc đời mình, có bao nhiêu lần chúng ta cũng hành động như những người Do-thái xưa? Chúng ta đến với Chúa trong lời cầu nguyện, nhưng lại mang theo một danh sách những yêu

sách. Chúng ta nói: "Lạy Chúa, nếu Ngài thật sự yêu thương con, hãy cho con điều này", "Nếu Ngài quyền năng, hãy giải quyết vấn đề kia cho con". Chúng ta muốn Chúa phải "nói rõ", phải hành động theo cách chúng ta hiểu, trong khung thời gian chúng ta ấn định. Chúng ta quên mất rằng đức tin không phải là một cuộc mặc cả, mà là một hành trình tín thác. Chúa Giêsu không trả lời trực tiếp vào câu hỏi của họ, bởi Ngài đã và đang trả lời bằng chính cả cuộc đời và các công việc của Ngài. "Tôi đã nói với các ông rồi, mà các ông không tin. Các việc tôi làm nhân danh Cha tôi, chính các việc đó làm chứng cho tôi." Các phép lạ chữa lành người bệnh, cho kẻ đói ăn, xua trừ ma quỷ, rao giảng về Nước Trời... tất cả đều là những câu trả lời hùng hồn nhất, những chứng thực rõ ràng nhất về sứ mạng và căn tính của Ngài. Nhưng họ đã không thấy, hoặc không muốn thấy. Họ nhìn mà không nhận ra, nghe mà không hiểu. Vấn đề không nằm ở nơi Chúa, mà ở nơi cõi lòng chai đá của họ. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng, để nhận ra sự hiện diện và hoạt động của Thiên Chúa trong cuộc đời, chúng ta cần một con tim khiêm tốn, một đôi mắt của đức tin. Chúa vẫn đang hành động từng ngày, qua vẻ đẹp của thiên nhiên, qua tình yêu của gia đình, qua sự giúp đỡ của bạn bè, qua những ơn lành nhỏ bé mà chúng ta thường vô tình bỏ qua. Ngài vẫn đang nói với chúng ta qua Lời Chúa, qua các Bí tích, qua tiếng lương tâm. Câu hỏi đặt ra cho chúng ta không phải là "Chúa ở đâu?", mà là "Chúng ta có đủ tĩnh lặng và khiêm nhu để nhận ra Ngài không?".

Rồi Chúa Giêsu đưa ra một lời giải thích sâu xa cho sự cứng tin của họ: "Nhưng các ông không tin, vì các ông không thuộc về đàn chiên của tôi." Đây không phải là một lời tuyên án định mệnh, mà là một lời chẩn đoán về tình trạng tâm linh. "Thuộc về đàn chiên" không phải là một đặc ân được ban phát ngẫu nhiên, mà là một sự lựa chọn, một thái độ sống. Con chiên là hình ảnh của sự gần gũi, tin tưởng và lệ thuộc vào người mục tử. Nó không tự đi tìm đường, không tự bảo vệ mình trước sói dữ. Nó sống nhờ sự dẫn dắt và bảo vệ của người chăn chiên. Ngược lại, những người Do-thái kia lại tự đặt mình vào vị thế của những kẻ phán xét, tự cho mình quyền đòi hỏi, tự phụ vào sự hiểu biết Lễ Luật của mình. Họ không có tâm tình của một con chiên. Thế giới ngày nay cũng cổ xúy cho một tinh thần tự lập, tự chủ đến mức cực đoan, coi sự lệ thuộc là yếu đuối. Người ta muốn làm chủ vận mệnh của mình, không cần đến một Đấng nào cả. Nhưng Lời Chúa hôm nay lại mời

gọi chúng ta can đảm sống căn tính của một "con chiên" trong đoàn chiên của Chúa Kitô. Điều đó có nghĩa là nhận ra sự hữu hạn và yếu đuối của bản thân, để rồi biết khiêm tốn nương tựa vào quyền năng và tình thương của Chúa. Đó là sự tự do đích thực, không phải là tự do để làm mọi điều mình muốn, mà là tự do để làm điều đúng, điều thiện, dưới sự hướng dẫn của Vị Mục Tử Nhân Lành.

Chúa Giêsu tiếp tục mô tả những đặc tính của đàn chiên đích thực: "Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi; tôi biết chúng và chúng theo tôi." Ba động từ nối kết thành một mối tương quan sống động và mật thiết: Nghe - Biết - Theo. Trước hết là "nghe". Giữa vô vàn âm thanh của cuộc đời, tiếng của Vị Mục Tử là tiếng nói duy nhất mà con chiên thực sự lắng nghe và phân định được. Đó là tiếng nói của tình yêu, của sự thật, của sự sống. Để nghe được tiếng Chúa, chúng ta cần phải luyện tập đôi tai tâm hồn. Chúng ta cần dành thời gian thính lắng, cầu nguyện, đọc và suy niệm Lời Chúa, để tiếng Ngài trở nên quen thuộc, thân thương, để chúng ta có thể phân biệt được tiếng Ngài với những tiếng nói khác của thế gian, ma quỷ và xác thịt. Tiếp đến là "biết". "Tôi biết chúng". Đây không phải là cái biết của lý trí, của thông tin, mà là cái biết của con tim, một sự thấu hiểu và yêu thương trọn vẹn. Chúa biết rõ từng người trong chúng ta, biết tên gọi, biết quá khứ, biết những vết thương, những khao khát sâu kín nhất của chúng ta. Được Chúa biết đến là một niềm an ủi và vinh dự lớn lao. Điều đó có nghĩa là chúng ta không bao giờ là một kẻ vô danh trong vũ trụ bao la này, nhưng luôn là một người con được Thiên Chúa yêu thương và trân trọng. Mối tương quan này là hai chiều, "chúng theo tôi". Việc lắng nghe tiếng Chúa và cảm nhận được tình thương của Ngài dẫn đến một hành động tất yếu: đi theo Ngài. Theo Chúa không phải là một cuộc đi dạo nhàn tản, mà là một cuộc hành trình dần thân, có khi phải đi qua những thung lũng âm u, những con đường gập ghềnh sỏi đá. Theo Chúa là từ bỏ ý riêng, gác thập giá mình hằng ngày, và bước đi trên con đường mà Ngài đã đi trước, con đường của yêu thương, phục vụ và hiến dâng.

Và phần thưởng cho những ai thuộc về đàn chiên của Chúa là một lời hứa vô cùng cao quý: "Tôi ban cho chúng sự sống đời đời; không bao giờ chúng phải diệt vong và không ai cướp được chúng khỏi tay tôi." Sự

sống đời đời không chỉ là một điều gì đó ở tương lai sau khi chết, mà nó bắt đầu ngay từ bây giờ, khi chúng ta sống trong mối tương quan mật thiết với Chúa. Đó là sự sống của ân sủng, sự sống thần linh được thông ban cho chúng ta. Lời hứa này mang đến một sự bảo đảm tuyệt đối, một sự bình an sâu thẳm. "Không bao giờ chúng phải diệt vong". "Không ai cướp được chúng khỏi tay tôi". Hình ảnh bàn tay Chúa thật mạnh mẽ và dịu dàng. Bàn tay ấy đã tạo dựng nên vũ trụ, đã chữa lành bệnh nhân, đã làm phép lạ hóa bánh ra nhiều, đã chịu đóng đinh vào thập giá. Bàn tay ấy giờ đây đang nắm giữ cuộc đời chúng ta. Dù cho thế gian có bão tố, dù cho ma quỷ có cám dỗ, dù cho bản thân chúng ta có yếu đuối vấp ngã, chỉ cần chúng ta không tự mình buông ra, thì không một sức mạnh nào có thể cướp chúng ta khỏi tay Chúa. Đây là nền tảng của niềm hy vọng Kitô giáo. Niềm hy vọng của chúng ta không dựa trên sức mạnh của bản thân, mà dựa trên sự tín trung của Thiên Chúa. Để lời hứa này thêm phần chắc chắn, Chúa Giêsu còn khẳng định: "Cha tôi, Đấng đã ban chúng cho tôi, thì lớn hơn tất cả, và không ai cướp được chúng khỏi tay Chúa Cha." Cuộc đời chúng ta được bảo vệ bởi một vòng tay kép, vòng tay của Chúa Con và vòng tay của Chúa Cha. Một sự an toàn không gì sánh bằng. Điều này cho thấy sự hiệp thông tuyệt đối trong tình yêu và quyền năng của Ba Ngôi Thiên Chúa. Sự mạng cứu độ của Chúa Con hoàn toàn nằm trong kế hoạch yêu thương của Chúa Cha. Chúng ta là món quà mà Chúa Cha trao cho Chúa Con, và Chúa Con sẽ gìn giữ món quà ấy bằng chính mạng sống mình.

Cuối cùng, đoạn Tin Mừng đạt đến đỉnh điểm với lời tuyên bố long trọng nhất, một lời khẳng định trực tiếp về thiên tính của Ngài, điều mà những người Do-thái không thể chấp nhận: "Tôi và Chúa Cha là một." Đây chính là câu trả lời sâu sắc và dứt khoát nhất cho câu hỏi ban đầu của họ. Ngài không chỉ là một vị ngôn sứ, một nhà lãnh đạo, hay Đấng Kitô theo nghĩa trần thế. Ngài là Thiên Chúa, đồng bản thể với Chúa Cha. Tất cả những gì Ngài nói và làm đều bắt nguồn từ sự hiệp nhất thần linh này. Quyền năng ban sự sống đời đời, quyền năng bảo vệ đoàn chiên... đều là quyền năng của Thiên Chúa. Lời tuyên bố này đã khiến họ sau đó lợm đá để ném Người, vì họ cho đó là lời phạm thượng. Nhưng đối với chúng ta, đó là chân lý nền tảng của đức tin. Chúng ta thờ lạy Chúa Giêsu không chỉ vì những lời dạy khôn ngoan hay những việc làm phi thường của Ngài, mà vì Ngài chính là Thiên

Chúa làm người. Sự hiện diện của Ngài trong Bí tích Thánh Thể chính là bằng chứng hùng hồn nhất cho lời khẳng định "Tôi và Chúa Cha là một". Trong tấm bánh bé nhỏ này, chúng ta được gặp gỡ chính Đấng là nguồn mạch sự sống, là hiện thân của tình yêu Thiên Chúa Cha. Chiêm ngắm Thánh Thể là chiêm ngắm chính tình yêu hiệp nhất của Ba Ngôi, một tình yêu muốn ôm trọn cả nhân loại vào trong vòng tay an toàn của Thiên Chúa. Giờ đây, chúng ta hãy để cho lời Chúa thấm sâu vào tâm hồn, để Ngài củng cố niềm tin của chúng ta, để chúng ta vui mừng và hãnh diện vì được thuộc về đoàn chiên của Ngài, được Vị Mục Tử Thần Linh yêu thương, biết đến, dẫn dắt và bảo vệ mãi mãi.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu, Mục Tử Nhân Lành, sau những giây phút được lắng đọng trong Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình và ước nguyện của chúng con:

Chúng con xin cầu nguyện cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và các tu sĩ trong Hội Thánh. Các ngài là những người được Chúa trao phó trách nhiệm chăn dắt đoàn chiên của Chúa. Xin cho các ngài luôn biết lắng nghe và phân định được tiếng Chúa giữa những ồn ào của thế sự, để các ngài có thể can đảm và khôn ngoan dẫn dắt chúng con đi trên con đường sự thật và tình yêu. Xin cho đời sống và lời rao giảng của các ngài trở nên chứng tá sống động về một Thiên Chúa luôn yêu thương và đồng hành với dân Người. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin cầu nguyện cho những người chưa nhận biết Chúa, hoặc những người đang sống trong hoài nghi, nguội lạnh. Giống như dân Do-thái xưa, nhiều người ngày nay vẫn đang đi tìm câu trả lời cho những khắc khoải sâu xa trong tâm hồn họ. Xin Chúa mở lòng trí họ để họ nhận ra những "việc" Chúa làm trong cuộc đời họ và trong thế giới, và qua đó, họ có thể nhận biết Chúa chính là Đấng Kitô, là câu trả lời duy nhất cho mọi khát vọng của con người. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin cầu nguyện cho mỗi người chúng con đang hiện diện nơi đây. Chúng con khao khát được thuộc về đoàn chiên của Chúa. Xin cho

chúng con một đôi tai thật thính nhạy để nghe được tiếng Chúa mời gọi trong mọi biến cố của cuộc sống. Xin cho chúng con một trái tim can đảm để quyết tâm "bước theo" Chúa, dù con đường có gian nan, có phải từ bỏ chính mình. Xin đừng để chúng con đi lạc xa khỏi Chúa, nhưng luôn được an vui bước đi trong sự dẫn dắt đầy yêu thương của Ngài. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúng con xin đặc biệt cầu nguyện cho những ai đang cảm thấy cô đơn, thất vọng, những người đang phải đối diện với bệnh tật, đau khổ, và cảm thấy như thể mình sắp bị cướp mất khỏi sự an bình. Xin cho họ cảm nhận được một cách sâu sắc rằng họ đang được nắm giữ chặt trong bàn tay quyền năng và yêu thương của Chúa Giêsu và Chúa Cha. Xin Lời Chúa hứa "không ai cướp được chúng khỏi tay Tôi" trở thành nguồn sức mạnh và niềm hy vọng nâng đỡ họ trong mọi thử thách. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ chầu linh thiêng sắp kết thúc, nhưng chúng con tin rằng tình yêu và sự hiện diện của Chúa vẫn luôn ở lại với chúng con. Chúng con xin dâng lời cảm tạ tri ân vì muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút quý báu này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được quy tụ bên Thánh Nhan Chúa, được lắng nghe Lời Hằng Sống của Ngài. Lời Chúa đã một lần nữa củng cố đức tin của chúng con, thấp sáng niềm hy vọng và đốt lên ngọn lửa mến yêu trong tâm hồn chúng con.

Chúng con ra về, nhưng tâm hồn chúng con vẫn ở lại bên Chúa. Xin cho những tâm tình cầu nguyện, những suy niệm sâu sắc trong giờ chầu này không chỉ là những cảm xúc chóng qua, nhưng trở thành động lực thúc đẩy chúng con sống tốt hơn mỗi ngày. Xin cho chúng con biết mang sự bình an của Chúa đến cho gia đình, mang niềm hy vọng của Chúa đến cho những người chúng con gặp gỡ, và mang tình yêu của Chúa đến cho một thế giới đang rất cần đến Ngài.

Xin giúp chúng con luôn nhớ rằng, chúng con là chiên của Chúa. Xin cho chúng con biết sống căn tính ấy một cách triệt để: luôn tìm kiếm để lắng nghe tiếng Chúa qua Kinh Thánh, qua lời dạy của Hội Thánh, và qua tiếng

nói của lương tâm. Xin cho chúng con can đảm bước theo đường lối của Chúa, con đường của sự khiêm nhường, phục vụ và yêu thương. Và trên hết, xin cho chúng con luôn vững tin vào lời hứa của Chúa, rằng không một thế lực nào, không một khó khăn nào có thể tách chúng con ra khỏi tình yêu của Chúa, cướp chúng con khỏi bàn tay quyền năng của Ngài và của Chúa Cha.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng trọn cuộc đời chúng con, gia đình chúng con, và toàn thể thế giới trong vòng tay yêu thương của Chúa. Xin Chúa ở lại với chúng con luôn mãi, hôm nay và cho đến muôn đời. Amen.

Thứ Tư, ngày 29 tháng 4

Tin Mừng: Ga 12, 44-50

ĐỨC GIÊSU, ÁNH SÁNG TRẦN GIAN VÀ NGUỒN SỐNG VĨNH CỬU

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 và khiêm nhường của Chúa trong Bí tích Thánh Thể. Chúng con tìm về bên Chúa như nai rừng khát mong tìm về suối mát, như người đi trong đêm mong tìm thấy ánh lửa sưởi ấm và soi đường. Thế giới ngoài kia vẫn còn đó bao ồn ào, bao lo toan, bao gánh nặng của cuộc sống thường nhật. Nhưng giờ đây, chúng con xin tạm gác lại tất cả để tâm hồn được lắng đọng, để đôi mắt đức tin được chiêm ngắm dung nhan dịu hiền của Chúa, để đôi tai của con tim được lắng nghe Lời Hằng Sống của Ngài.

Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây, giữa chúng con, trong hình bánh mong manh nhưng chứa đựng trọn vẹn cả một Tình Yêu vĩ đại của Thiên Chúa. Chúa không ở đâu xa, nhưng ở thật gần để lắng nghe tiếng lòng của từng người chúng con, để thấu hiểu những tâm tư thầm kín, những niềm vui, nỗi buồn, những hy vọng và cả những thất vọng mà chúng con đang mang trên mình. Giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi suy niệm về lời công bố đầy uy quyền của Chúa trong Tin Mừng theo thánh Gioan: “Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối”. Lời Chúa như một ngọn đuốc rực sáng, phá tan màn đêm của sự hoài nghi, của tội lỗi, và của sự chết đang bao trùm lấy thế giới và chính tâm hồn chúng con.

Lạy Chúa, chúng con nhận ra rằng, nhiều khi chúng con đã quen bước đi trong bóng tối. Đó là bóng tối của sự ích kỷ, chỉ biết nghĩ đến bản thân mình mà quên đi anh chị em. Đó là bóng tối của kiêu ngạo, tự cho mình là trung tâm vũ trụ, không cần đến Chúa và tha nhân. Đó là bóng tối của những đam mê bất chính, những dính bén thế tục đã làm tâm hồn chúng con ra mù lòa, không còn nhận ra đâu là chân lý, đâu là sự thiện. Chúng con đã để cho bóng tối của sự dối trá, của hận thù, của ghen ghét che lấp đi hình

ảnh tốt đẹp của Chúa mà Ngài đã khắc ghi trong tâm hồn chúng con ngày chúng con lãnh nhận Bí tích Rửa Tội.

Vì vậy, trong giờ phút hồng ân này, chúng con tha thiết nài xin Chúa thương thanh tẩy tâm hồn chúng con. Xin ánh sáng của Chúa chiếu rọi vào những góc khuất sâu thẳm nhất, phơi bày những yếu đuối, những tội lỗi mà chúng con cố tình che giấu. Xin cho chúng con can đảm đối diện với sự thật về bản thân, để rồi được ánh sáng tình yêu và lòng thương xót của Chúa chữa lành. Xin Chúa ban cho chúng con một trái tim biết khao khát ánh sáng, một tâm hồn biết kiếm tìm chân lý, và một ý chí kiên vững để bước đi theo Chúa trên con đường của sự thật và tình yêu. Xin cho giờ chiều này thực sự là một cuộc gặp gỡ thân tình giữa chúng con với Chúa, để sau khi rời nơi đây, chúng con được biến đổi, trở nên những chứng nhân sống động cho Ánh Sáng của Chúa giữa lòng đời hôm nay.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lạy Tình Yêu tự hiến đang hiện diện trước mắt chúng con, con phải thốt lên lời gì đây để diễn tả hết lòng cảm mến và tâm tình thờ lạy của con lúc này? Con chỉ biết thinh lặng, để cho con tim được chiêm ngắm, để cho tâm hồn được thấm nhuần sự bình an sâu lắng phát xuất từ chính sự hiện diện của Chúa. Con nhìn lên Nhà Tạm, nơi Chúa ẩn mình trong tấm bánh đơn sơ, và con nhận ra một màu nhiệm vĩ đại của tình yêu. Một Thiên Chúa quyền năng vô cùng, Đấng dựng nên trời đất muôn vật, nay lại trở nên bé nhỏ, mỏng manh, dễ bị tổn thương, chỉ vì yêu thương con và nhân loại. Tình yêu của Chúa thật lạ lùng, một tình yêu không tính toán, không đòi hỏi, một tình yêu tự nguyện ở lại với con người cho đến tận thế. Lạy Chúa, con thờ lạy Chúa, con yêu mến Chúa và con cảm tạ Chúa vì hồng ân khôn tả này. Chúa ơi, tâm hồn con giờ đây như một căn phòng bừa bộn với bao lo toan của cuộc sống, bao dự tính cho tương lai, bao nuối tiếc về quá khứ. Nó còn ngổn ngang bởi những đam mê, những thành kiến, những vết thương chưa được chữa lành. Con chẳng có gì xứng đáng để dâng lên Chúa, ngoài một con người yếu đuối và tội lỗi. Nhưng con tin, Chúa không nhìn vào sự bừa bộn đó để xua đuổi con. Trái lại, Chúa vẫn mời gọi con đến gần hơn, để ánh sáng của Chúa sắp xếp lại cuộc đời con, để hơi

Ấm tình yêu của Chúa sưởi ấm tâm hồn con đang giá lạnh. Con xin phó dâng tất cả con người con cho Chúa trong giờ phút này: trí tuệ con xin dâng Chúa để được soi sáng bởi Chân Lý của Ngài; con tim con xin dâng Chúa để được lấp đầy bởi Tình Yêu của Ngài; ý chí con xin dâng Chúa để được hướng dẫn bởi Thánh Ý của Ngài. Xin Chúa hãy làm chủ cuộc đời con, biến đổi con từ sâu thẳm, để con không còn sống cho chính mình nữa, nhưng là sống cho Chúa và vì Chúa. Xin cho con được thực sự gặp gỡ Chúa, không phải bằng những ý niệm trừu tượng, nhưng bằng một kinh nghiệm sống động, một cuộc gặp gỡ làm biến đổi toàn bộ cuộc đời con. Lạy Chúa Giêsu, Ánh Sáng của đời con, xin hãy chiếu soi và ở lại với con luôn mãi.

LỜI CHÚA (Ga 12, 44-50)

Khi ấy, Đức Giêsu lớn tiếng nói rằng: “Ai tin vào tôi, thì không phải là tin vào tôi, nhưng là tin vào Đấng đã sai tôi. Ai thấy tôi là thấy Đấng đã sai tôi. Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối. Ai nghe những lời tôi nói mà không tuân giữ, thì không phải chính tôi xét xử người ấy, vì tôi đến không phải để xét xử thế gian, nhưng là để cứu thế gian. Ai khước từ tôi và không đón nhận lời tôi, thì có quan toà xét xử người ấy: chính lời tôi đã nói sẽ xét xử người ấy trong ngày sau hết. Thật vậy, không phải tôi tự mình nói ra, nhưng là chính Chúa Cha, Đấng đã sai tôi, truyền lệnh cho tôi phải nói gì, tuyên bố gì. Và tôi biết: mệnh lệnh của Người là sự sống đời đời. Vậy, những gì tôi nói, thì tôi nói đúng như Chúa Cha đã nói với tôi.”

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Đoạn Tin Mừng chúng ta vừa nghe không phải là một dụ ngôn hay một câu chuyện, mà là một lời công bố long trọng, một lời kêu gọi khẩn thiết của chính Chúa Giêsu. Thánh Gioan dùng cụm từ "Đức Giêsu lớn tiếng nói rằng" để nhấn mạnh tầm quan trọng và tính cấp bách của thông điệp này. Đây không phải là một lời thì thầm, mà là một tiếng kêu giữa ban ngày, giữa đám đông, để không ai có thể giả vờ không nghe thấy. Tiếng kêu ấy vang vọng qua mọi thời đại, đến với từng người chúng ta đang hiện diện nơi đây, mời gọi chúng ta phải có một thái độ dứt khoát trước Ngài và Lời của Ngài.

Trước hết, Chúa Giêsu khẳng định một sự hiệp nhất tuyệt đối giữa Ngài và Chúa Cha: “Ai tin vào tôi, thì không phải là tin vào tôi, nhưng là tin vào Đấng đã sai tôi. Ai thấy tôi là thấy Đấng đã sai tôi.” Đây là một mạc Khải nền tảng của đức tin Kitô giáo. Từ muôn thuở, con người luôn khao khát được biết Thiên Chúa, được thấy dung nhan Ngài. Lịch sử dân Israel là một chuỗi dài những cuộc tìm kiếm ấy. Họ đã tìm kiếm Thiên Chúa qua các dấu lạ, qua lời các ngôn sứ, qua lề luật. Nhưng tất cả đều chỉ là những hình ảnh mờ nhạt, những tia sáng le lói. Chỉ nơi Đức Giêsu, dung mạo của Thiên Chúa mới được tỏ hiện một cách trọn vẹn và hoàn hảo. Ngài chính là hình ảnh hữu hình của Thiên Chúa vô hình. Mỗi lời nói, mỗi cử chỉ, mỗi hành động của Chúa Giêsu đều phản ánh tư tưởng và ý muốn của Chúa Cha. Khi Ngài cúi xuống chữa lành người bệnh, đó là bàn tay của Cha đang âu yếm xoa dịu nỗi đau. Khi Ngài tha thứ cho người phụ nữ tội lỗi, đó là trái tim của Cha đang mở ra lòng thương xót vô biên. Khi Ngài rơi lệ trước cái chết của Ladarô, đó là nỗi buồn của Cha trước sự mất mát của con người. Và khi Ngài dang tay trên thập giá, đó chính là tình yêu tốt cùng của Cha trao ban cho nhân thế.

Chiêm ngắm Chúa Giêsu nơi Thánh Thể, chúng ta cũng được mời gọi để thấy Chúa Cha. Tấm bánh đơn sơ này không chỉ là Mình Thánh Chúa Giêsu, mà còn là cánh cửa mở ra màu nhiệm Thiên Chúa Ba Ngôi. Trong sự thinh lặng của Thánh Thể, chúng ta gặp gỡ một Thiên Chúa không còn xa lạ, không còn là một Đấng Thẩm Phán nghiêm khắc, nhưng là một người Cha yêu thương, một người Cha luôn chờ đợi, một người Cha đã trao ban chính người Con Một của mình cho chúng ta. Đức tin của chúng ta không phải là một hệ thống triết lý khô khan, mà là một mối tương quan cá vị với Thiên Chúa qua Đức Giêsu Kitô. Tin vào Đức Giêsu không chỉ là chấp nhận một mớ giáo lý, nhưng là đặt trọn vẹn cuộc đời mình vào Ngài, tin tưởng vào tình yêu của Ngài, bước đi trên con đường của Ngài. Và khi làm như thế, chúng ta đang tin vào chính Thiên Chúa, Đấng là nguồn mạch mọi sự tốt lành.

Tiếp đến, Chúa Giêsu định nghĩa sứ mạng của Ngài một cách rõ ràng: “Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối.” Hình ảnh ánh sáng và bóng tối xuyên suốt Tin Mừng Gioan.

Bóng tối tượng trưng cho tất cả những gì là tiêu cực trong cuộc sống con người: sự dữ, tội lỗi, sự dối trá, ngu dốt, sợ hãi, thất vọng và sự chết. Bóng tối là tình trạng của con người khi xa lìa Thiên Chúa, khi tự mình bước đi trong sự kiêu ngạo và ích kỷ. Bóng tối làm cho con người mất phương hướng, không biết mình từ đâu tới và sẽ đi về đâu. Nó làm cho con người sống trong nghi kỵ, hận thù, chia rẽ. Ngược lại, ánh sáng chính là Đức Giêsu. Ngài là Chân Lý mạc khải cho chúng ta biết về Thiên Chúa và về chính bản thân mình. Ngài là Sự Sống phá tan sự chết. Ngài là Tình Yêu xua tan hận thù. Ngài là Hy Vọng đẩy lùi thất vọng. Tin vào Đức Giêsu là mở cửa tâm hồn để ánh sáng của Ngài tràn vào, chiếu rọi mọi ngóc ngách, xua tan đi bóng đêm đang ngự trị.

Mỗi người chúng ta đều có những "vùng tối" trong cuộc đời. Đó có thể là một thói quen xấu mà ta không tài nào từ bỏ được. Đó có thể là một mối quan hệ đổ vỡ đang làm ta đau khổ. Đó có thể là một nỗi sợ hãi vô hình nào đó đang kìm hãm sự phát triển của ta. Đó có thể là sự nguội lạnh trong đời sống đức tin, khiến việc cầu nguyện trở nên nặng nề, nhàm chán. Chúa Giêsu đến không phải để kết án những vùng tối đó, nhưng để chiếu sáng và biến đổi chúng. Ngài mời gọi chúng ta can đảm nhìn thẳng vào sự thật về chính mình, không che giấu, không bào chữa. Chỉ khi chúng ta thành thật nhận ra bóng tối của mình và khao khát ánh sáng, Chúa mới có thể hành động. Việc chúng ta đến với giờ chiều Thánh Thể hôm nay là một hành động đức tin, một hành động nói lên rằng: "Lạy Chúa, con không muốn ở lại trong bóng tối nữa. Con cần ánh sáng của Chúa. Xin hãy đến và giải thoát con."

Chúa Giêsu còn cho thấy một khía cạnh đầy an ủi trong sứ mạng của Ngài: "Tôi đến không phải để xét xử thế gian, nhưng là để cứu thế gian." Trong tâm thức của nhiều người, ngày phán xét là một ngày đáng sợ, khi Thiên Chúa sẽ trừng phạt con người vì tội lỗi của họ. Nhưng Chúa Giêsu lại mạc khải một sự thật khác. Mục đích tối hậu của Ngài khi đến thế gian không phải là để lên án, mà là để cứu độ. Lòng thương xót của Thiên Chúa luôn đi trước sự công thẳng của Ngài. Ngài là vị Mục Tử nhân lành đi tìm con chiên lạc, là người Cha nhân hậu chạy ra ôm đứa con hoang đàng trở về. Ngài không vui thích trước sự hư mất của bất cứ ai. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là không có sự phán xét. Chúa Giêsu nói rõ: "Ai khước từ tôi và

không đón nhận lời tôi, thì có quan toà xét xử người ấy: chính lời tôi đã nói sẽ xét xử người ấy trong ngày sau hết.”

Sự phán xét không đến từ một quyết định độc đoán của Thiên Chúa, nhưng đến từ chính sự lựa chọn tự do của con người. Thiên Chúa ban cho chúng ta ánh sáng, nhưng chúng ta có quyền tự do nhắm mắt lại. Ngài đưa tay ra cứu vớt, nhưng chúng ta có quyền tự do hất tay Ngài ra. Lời Chúa chính là ánh sáng, là chân lý, là chuẩn mực cho cuộc sống. Khi chúng ta từ chối sống theo Lời Chúa, chúng ta tự đặt mình ra ngoài vùng ánh sáng và đi vào bóng tối. Chúng ta tự kết án chính mình. Lời Chúa không phải là một bộ luật khô cứng, nhưng là một lời yêu thương, một lời chỉ dẫn để chúng ta đạt được hạnh phúc đích thực. Việc tuân giữ Lời Chúa không phải là một gánh nặng, mà là một hồng ân, vì "mệnh lệnh của Người là sự sống đời đời."

Cuối cùng, Chúa Giêsu nhấn mạnh nguồn gốc thần linh của lời Ngài nói: “Không phải tôi tự mình nói ra, nhưng là chính Chúa Cha, Đấng đã sai tôi, truyền lệnh cho tôi phải nói gì... những gì tôi nói, thì tôi nói đúng như Chúa Cha đã nói với tôi.” Điều này cho thấy sự vâng phục tuyệt đối của Chúa Giêsu đối với Chúa Cha. Toàn bộ cuộc đời của Ngài là một tiếng "xin vâng" trọn vẹn. Ngài không tìm kiếm ý riêng, nhưng luôn thi hành ý muốn của Cha. Sự vâng phục này không phải là sự vâng phục của một người nô lệ, nhưng là sự vâng phục xuất phát từ tình yêu sâu thẳm. Bởi vì Ngài yêu mến Cha, Ngài muốn làm mọi sự đẹp lòng Cha. Sự vâng phục này đã đưa Ngài đến tột đỉnh là cái chết trên thập giá, và chính nhờ sự vâng phục đó mà Ngài đã mang lại ơn cứu độ cho toàn thể nhân loại.

Nhìn vào tấm gương vâng phục của Chúa Giêsu, chúng ta được mời gọi xét lại thái độ của mình đối với thánh ý Chúa. Nhiều khi, chúng ta cũng giống như dân Israel xưa, cứng đầu cứng cổ, chỉ muốn làm theo ý riêng. Chúng ta cho rằng ý muốn của mình mới là tốt nhất, con đường của mình mới là đúng đắn nhất. Chúng ta sợ hãi khi phải từ bỏ những kế hoạch, những dự định của mình để bước theo sự hướng dẫn của Chúa, vì chúng ta sợ mất mát, sợ thiệt thòi. Nhưng Chúa Giêsu đã cho chúng ta thấy rằng, chỉ trong việc thi hành thánh ý Chúa, chúng ta mới tìm thấy sự sống đích thực, sự bình an và hạnh phúc viên mãn. Thánh ý Chúa không phải là một

định mệnh áp đặt, nhưng là một kế hoạch yêu thương mà Thiên Chúa đã dành cho mỗi người chúng ta. Xin cho chúng ta, qua việc chiêm ngắm Chúa Giêsu Thánh Thể - Đấng đã vâng phục cho đến chết - biết can đảm nói lên tiếng "xin vâng" với Chúa trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút được lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những tâm tình và ước nguyện chân thành:

Chúa đã phán: “Ai thấy tôi là thấy Đấng đã sai tôi.” Chúng con tha thiết cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và mọi thành phần Dân Chúa. Xin cho mỗi Kitô hữu luôn biết chiêm ngắm Chúa Giêsu qua Lời Chúa, qua các Bí tích, đặc biệt là Bí tích Thánh Thể, để nhờ đó, chúng con nhận ra được dung mạo đầy yêu thương của Chúa Cha. Xin cho cuộc sống của chúng con trở nên một phản chiếu trung thực hình ảnh của Chúa, để những người chưa biết Chúa có thể nhìn thấy Chúa và tin vào tình yêu của Ngài qua đời sống chứng tá của chúng con. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã phán: “Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối.” Chúng con xin dâng lên Chúa tất cả những ai đang phải sống trong bóng tối của khổ đau, bệnh tật, thất vọng và cô đơn. Xin Chúa là Ánh Sáng, là Niềm Hy Vọng chiếu soi và nâng đỡ họ. Cách riêng, chúng con cầu xin cho những người đang lầm đường lạc lối trong bóng tối của tội lỗi, của nghiện ngập, của hận thù. Xin Chúa thương lay động tâm hồn họ, ban cho họ ơn can đảm để quay về và bước đi trong ánh sáng của tình thương và sự tha thứ của Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã phán: “Tôi đến không phải để xét xử thế gian, nhưng là để cứu thế gian.” Chúng con cầu xin Chúa cho tất cả chúng con đang hiện diện nơi đây. Nhiều khi chúng con hay có thái độ xét đoán, lên án anh chị em mình. Xin Chúa ban cho chúng con một trái tim nhân hậu và cảm thông như trái tim của Chúa, để chúng con biết nhìn anh chị em bằng ánh mắt bao dung, biết đón nhận những yếu đuối của họ, và sẵn sàng tha thứ cho nhau. Xin cho cộng đoàn chúng con trở thành một nơi mà mọi người cảm nhận

được lòng thương xót của Chúa, một nơi không có sự kết án nhưng chỉ có tình yêu thương nâng đỡ. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã phán: “Mệnh lệnh của Cha là sự sống đời đời.” Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người chúng con biết yêu mến và siêng năng thực hành Lời Chúa trong cuộc sống hàng ngày. Xin cho Lời Chúa không còn là những con chữ trên trang giấy, nhưng trở thành ngọn đèn soi cho chúng con bước, là sức mạnh nâng đỡ khi chúng con yếu đuối, và là nguồn vui khi chúng con thất vọng. Xin giúp chúng con biết can đảm từ bỏ ý riêng để sống theo Thánh Ý Chúa, tin tưởng rằng con đường Chúa vạch ra cho chúng con luôn là con đường dẫn đến sự sống và hạnh phúc vĩnh cửu. 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, 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 muôn vàn ơn lành Chúa đã tuôn đổ trên chúng con trong giờ phút quý báu này. Cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Hằng Sống của Chúa, được Ánh Sáng của Chúa chiếu soi tâm hồn. Chúng con cảm tạ Chúa vì đã một lần nữa nhắc nhở chúng con rằng, Chúa chính là con đường, là sự thật và là sự sống; rằng ai tin vào Chúa sẽ không phải bước đi trong tăm tối.

Giờ đây, chúng con sắp trở về với cuộc sống thường nhật, với những bồn phiền, những lo toan và những thách đố. Chúng con nài xin Chúa đừng để những ồn ào của thế gian làm chúng con quên đi những tâm tình sốt sắng và những quyết tâm tốt lành mà chúng con đã có được trong giờ chầu này. Xin cho sự bình an của Chúa tiếp tục ở lại trong tâm hồn chúng con. Xin cho ánh sáng của Chúa tiếp tục hướng dẫn mỗi bước chân, mỗi quyết định, mỗi hành động của chúng con.

Chúng con ao ước trở nên những ngọn nến nhỏ, được thắp lên từ Ánh Sáng vĩ đại của Chúa, để đem ánh sáng Tin Mừng đến cho những nơi tăm tối mà chúng con đi qua. Xin giúp chúng con biết chiếu tỏa ánh sáng

của sự thật giữa một thế giới đầy dẫy lừa dối; ánh sáng của tình yêu thương giữa một xã hội còn nhiều hận thù, chia rẽ; và ánh sáng của niềm hy vọng giữa những con người đang sống trong thất vọng và khổ đau. Xin cho sự hiện diện của chúng con ở gia đình, ở nơi làm việc, ở trong khu xóm, trở thành một lời chứng sống động về một Thiên Chúa là Tình Yêu và là Ánh Sáng.

Chúng con xin phó dâng trong Trái Tim yêu thương của Chúa tất cả mọi người thân yêu trong gia đình chúng con, bạn bè chúng con, và tất cả những ai chúng con có bổn phận phải cầu nguyện cho. Xin Chúa chúc lành và gìn giữ họ luôn được bình an trong tình yêu của Chúa. Chúng con cũng xin dâng lên Chúa quê hương đất nước, và toàn thể thế giới. Xin Chúa thương xót nhân loại chúng con, chấm dứt chiến tranh, hận thù, và ban cho thế giới một nền hòa bình đích thực được xây dựng trên công lý và tình thương.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con yêu mến Chúa, chúng con tin tưởng và phó thác cuộc đời chúng con cho Chúa. Amen.

Thứ Năm, ngày 30 tháng 4

Tin Mừng: Ga 13, 16-20

ĐÓN NHẬN SỨ GIẢ CỦA THẦY LÀ ĐÓN NHẬN CHÍNH THẦY

MỞ ĐẦU VÀO GIỜ CHẦU

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cùng nhau quy tụ nơi đây, trước tôn nhan cực thánh của Chúa, trong giờ phút linh thiêng này. Chúng con tìm đến với Chúa như đàn con thơ tìm về bên mẹ, như người lữ khách mệt mỏi tìm đến nguồn nước trong mát, như con thuyền bơ vơ giữa biển khơi tìm về bến đỗ bình an. Chúng con tìm đến với Chúa không phải vì chúng con xứng đáng, nhưng vì chúng con tin vào tình yêu vô bờ của Chúa, một tình yêu đã tự hiến mình nơi Bí tích Thánh Thể để ở lại với chúng con luôn mãi. Giờ đây, trong thinh lặng của ngôi thánh đường, dưới ánh nến lung linh và hương trầm nghi ngút, tâm hồn chúng con lắng đọng lại. Xin cho những lo toan, bận bịu của cuộc sống thường nhật tạm lắng xuống, để chúng con có thể hoàn toàn hướng lòng trí về Chúa, Đấng là nguồn an ủi, là sức mạnh và là cùng đích của đời con.

Trong giờ chầu hôm nay, chúng con được mời gọi suy niệm về một mầu nhiệm cao cả mà Chúa đã mạc khải qua đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan. Chúa dạy chúng con về tinh thần phục vụ khiêm hạ, về phẩm giá của người môn đệ được sai đi và về mối liên kết mật thiết giữa việc đón nhận sứ giả của Chúa với việc đón nhận chính Chúa và Chúa Cha. Giữa một thế giới đầy biến động, nơi mà con người thường chạy theo danh vọng, địa vị và quyền lực, lời Chúa hôm nay như một dòng nước mát tưới gội tâm hồn chúng con, mời gọi chúng con lội ngược dòng để sống theo tinh thần của Tin Mừng. Chúa, là Thầy, là Chúa, đã không ngần ngại cúi xuống rửa chân cho các môn đệ, đã nêu một tấm gương sáng ngời về sự khiêm nhường phục vụ. Người đã đảo lộn mọi bậc thang giá trị của thế gian, và dạy chúng con rằng: trong Nước Trời, người lớn nhất chính là người phục vụ anh em.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con biết rằng tự sức riêng mình, chúng con không thể nào sống trọn vẹn tinh thần phục vụ và khiêm nhường ấy. Cái tôi ích kỷ, tính tự ái và lòng kiêu ngạo vẫn luôn rình rập, ngăn cản chúng con

mở lòng ra với Chúa và với tha nhân. Vì thế, trong giờ phút hồng ân này, chúng con tha thiết nài xin Chúa ban Chúa Thánh Thần đến thánh hóa tâm hồn chúng con. Xin Thần Khí của Chúa uốn nắn những gì cứng cỏi, sưởi ấm những gì nguội lạnh, và ban cho chúng con một trái tim mới, một trái tim biết yêu thương, cảm thông và sẵn sàng phục vụ. Xin cho chúng con biết nhìn thấy hình ảnh của Chúa nơi những người anh chị em mà chúng con gặp gỡ hằng ngày, đặc biệt là nơi những người bé mọn, nghèo khổ, bị bỏ rơi. Xin cho chúng con can đảm trở thành sứ giả của Chúa, không chỉ bằng lời nói mà còn bằng chính cuộc sống chứng tá, để qua chúng con, nhiều người nhận biết và yêu mến Chúa. Lạy Mẹ Maria, Mẹ của Thánh Thể, Nữ Tỳ khiêm hạ của Thiên Chúa, xin Mẹ đồng hành và cầu bầu cho chúng con trong giờ cầu thánh này, giúp chúng con biết mở lòng lắng nghe và thực thi lời Chúa dạy. Amen.

CẦU NGUYỆN TRƯỚC THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con đang hiện diện trước nhan thánh Chúa, trái tim con ngập tràn một niềm kính yêu và tâm phục sâu xa. Con không thấy Chúa bằng đôi mắt thể lý, nhưng bằng con mắt đức tin, con nhận ra Chúa đang hiện diện thật sự, sống động và trọn vẹn trong tấm bánh Thánh nhỏ bé này. Chúa ở đây, lặng lẽ, khiêm nhu, nhưng quyền năng và tình yêu của Chúa thì bao trùm cả vũ hoàn. Con đến đây, mang theo tất cả con người của con: với những niềm vui và nỗi buồn, những thành công và thất bại, những hy vọng và cả những thất vọng. Con chẳng có gì quý giá để dâng lên Chúa, ngoài tấm lòng đơn sơ, một trái tim khao khát được Chúa yêu thương và biến đổi. Lạy Chúa, con thờ lạy Chúa, Đấng là Alpha và Omega, là khởi nguyên và cùng tận của mọi loài. Chúa là Vua các vua, là Chúa các chúa, nhưng lại ẩn mình trong hình bánh mong manh để trở nên gần gũi, để làm lương thực nuôi sống linh hồn chúng con. Sự thinh lặng của Chúa trước mắt con đây là một bài học hùng hồn nhất về sự khiêm nhường. Chúa đã từ bỏ vinh quang trời cao, mặc lấy thân phận con người, và giờ đây, Chúa còn hạ mình hơn nữa, ẩn mình dưới hình bánh đơn sơ. Tình yêu của Chúa thật khôn dò khôn thấu! Con cảm tạ Chúa vì hồng ân vô giá này, hồng ân Thánh Thể. Mỗi khi được rước Chúa vào lòng, con được kết hợp với chính nguồn sống, được trở nên một với Chúa. Nhưng lạy Chúa, đã bao lần con đón nhận

Chúa cách nguội lạnh, đã bao lần con để cho tâm hồn ra hoang vu, không chuẩn bị một nơi xứng đáng cho Chúa ngự vào. Con đã để những lo toan thế sự, những đam mê trần tục lấp đầy tâm trí, khiến con quên đi sự hiện diện của Chúa trong đời mình. Con xin thật lòng thống hối. Xin Chúa tha thứ cho những yếu đuối, những lỗi lầm và những lần con đã vô tình hay cố ý làm tổn thương đến tình yêu của Chúa. Xin Máu Thánh Chúa thanh tẩy tâm hồn con, để con trở nên trong sạch, xứng đáng ở lại trong tình yêu của Chúa. Lạy Chúa Giêsu dịu hiền và khiêm nhường trong lòng, xin uốn lòng con nên giống Trái Tim Chúa. Xin cho con học được nơi Chúa bài học yêu thương và phục vụ. Xin cho con biết quên mình đi để nghĩ đến người khác, biết cho đi mà không tính toán, biết phục vụ mà không tìm kiếm lời khen hay sự đền đáp. Xin cho ánh mắt con biết nhìn thấy nhu cầu của anh chị em, đôi tay con biết mở ra để sẻ chia, và trái tim con biết rung động trước nỗi đau của tha nhân. Lạy Chúa, trong thinh lặng của giờ chiều này, con muốn dâng lên Chúa tất cả những người con yêu thương: gia đình, bạn bè, những người đã giúp đỡ con và cả những người đã làm con đau khổ. Xin Chúa chúc lành và tuôn đổ muôn ơn lành trên họ. Con cũng xin dâng lên Chúa Giáo Hội, Đức Thánh Cha, các giám mục, linh mục, tu sĩ và toàn thể dân Chúa. Xin cho mọi thành phần trong Giáo Hội luôn hiệp nhất trong yêu thương và hăng say loan báo Tin Mừng. Xin Chúa ở lại với con, không chỉ trong giờ chiều này, mà trong từng giây phút của cuộc đời con. Amen.

LỜI CHÚA: Ga 13, 16-20

Khi ấy, sau khi đã rửa chân cho các môn đệ, Chúa Giêsu phán: “Thật, Thầy bảo thật anh em: tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi. Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em! Thầy không nói về tất cả anh em đâu. Chính Thầy biết những người Thầy đã chọn, nhưng phải ứng nghiệm lời Kinh Thánh sau đây: Kẻ đã cùng con chia cơm sẻ bánh lại giơ gót đạp con. Thầy nói với anh em điều đó ngay từ lúc này, trước khi sự việc xảy ra, để khi sự việc xảy ra, anh em tin là Thầy Hằng Hữu. Thật, Thầy bảo thật anh em: ai đón tiếp người Thầy sai đến là đón tiếp Thầy, và ai đón tiếp Thầy là đón tiếp Đấng đã sai Thầy”.

SUY NIỆM LỜI CHÚA

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe là những lời tâm huyết Chúa ngỏ cùng các môn đệ trong Bữa Tiệc Ly, ngay sau khi Chúa đã thực hiện một hành động mang tính biểu tượng sâu sắc: cúi mình rửa chân cho các ông. Hành động và lời nói của Chúa hòa quyện vào nhau, tạo thành một bài học bất hủ về bản chất của người môn đệ và sứ mạng của họ trong thế giới. Từng câu, từng chữ trong đoạn Tin Mừng này thấm đượm tình yêu thương, sự trần trối và một lời mời gọi khẩn thiết, không chỉ cho các Tông đồ năm xưa mà cho mỗi người chúng con hôm nay, những người đang chiêm ngắm Chúa nơi Bí tích Tình Yêu. "Thật, Thầy bảo thật anh em: tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi." Lời khẳng định này của Chúa như một nhát búa phá tan những ảo tưởng về quyền lực và địa vị mà con người thường theo đuổi. Trong xã hội Do Thái thời bấy giờ, cũng như trong mọi xã hội loài người, luôn có một sự phân định rõ ràng giữa chủ và tớ, giữa người sai đi và kẻ được sai đi. Người chủ luôn ở vị thế cao hơn, được phục vụ, được tôn trọng. Nhưng Chúa Giêsu, Đấng là Thầy và là Chúa, đã tự nguyện hạ mình xuống vị trí của một người tôi tớ, một người phục vụ. Hành động rửa chân không chỉ là một cử chỉ khiêm tốn, mà còn là một cuộc cách mạng về giá trị. Chúa muốn các môn đệ, và cả chúng con, phải thấu hiểu rằng con đường theo Chúa không phải là con đường tìm kiếm danh vọng trần thế. Người môn đệ không thể đặt mình cao hơn Thầy của mình. Nếu Thầy đã sống để phục vụ và hiến dâng mạng sống, thì người môn đệ cũng không thể chọn một con đường nào khác. Điều này thách thức chúng con nhìn lại chính mình. Trong cuộc sống hằng ngày, trong gia đình, trong cộng đoàn, trong môi trường làm việc, chúng con đã thực sự sống tinh thần của người tôi tớ chưa? Hay chúng con vẫn luôn tìm cách để được người khác phục vụ, tìm kiếm sự công nhận, muốn ý kiến của mình phải được coi trọng hơn người khác? Chúng con có sẵn sàng làm những công việc hèn mọn, những việc không ai thấy, không ai biết đến, chỉ vì tình yêu đối với Chúa và tha nhân không? Lời Chúa hôm nay mời gọi chúng con từ bỏ thái độ tự cao, tự đại, để mặc lấy tâm tình khiêm hạ của Chúa Kitô, Đấng "đến không phải để được phục vụ, nhưng là để phục vụ".

Tiếp đến, Chúa nói: "Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em!". Ở đây, Chúa nhấn mạnh đến sự khác biệt giữa "biết" và "làm". Tri thức về giáo lý, về Lời Chúa là điều cần thiết, nhưng nó sẽ trở nên vô ích nếu không được đưa vào thực hành. Mỗi phúc thật sự không nằm ở việc chúng con am hiểu sâu sắc về thần học hay Kinh Thánh, mà là ở việc chúng con sống những điều chúng con tin. Hạnh phúc đích thực của người Kitô hữu được tìm thấy trong sự phục vụ quên mình. Đó là một nghịch lý đối với thế gian, nhưng lại là chân lý của Nước Trời. Thế gian cho rằng hạnh phúc là được sở hữu, được hưởng thụ, được người khác tôn vinh. Còn Chúa lại dạy rằng hạnh phúc là cho đi, là phục vụ, là trở nên bé nhỏ. Lạy Chúa, chúng con thường xuyên rơi vào cám dỗ chỉ dừng lại ở mức độ "biết". Chúng con có thể nói rất hay về tình yêu thương, về sự tha thứ, về lòng khiêm nhường, nhưng cuộc sống của chúng con lại là một minh chứng ngược lại. Chúng con biết phải yêu thương kẻ thù, nhưng lại nuôi dưỡng sự oán hận trong lòng. Chúng con biết phải tha thứ, nhưng lại không thể buông bỏ những tổn thương. Chúng con biết phải khiêm nhường, nhưng lại luôn tìm cách để đề cao bản thân. Xin Chúa ban cho chúng con ơn can đảm để vượt qua khoảng cách giữa lý trí và con tim, giữa hiểu biết và hành động. Xin cho chúng con không chỉ là những thính giả thụ động của Lời Chúa, mà là những người tích cực thi hành Lời Chúa, để chúng con được nếm cảm mỗi phúc thật mà Chúa đã hứa. Hạnh phúc của việc phục vụ không phải là một cảm giác thỏa mãn nhất thời, mà là một niềm vui sâu xa, một sự bình an nội tâm đến từ việc sống đúng với căn tính của mình là hình ảnh của Thiên Chúa Tình Yêu.

Lời Chúa tiếp tục với một nốt trầm buồn: "Thầy không nói về tất cả anh em đâu... Kẻ đã cùng con chia cơm sẻ bánh lại giờ gót đạp con." Chúa Giêsu biết trước sự phản bội của Giuđa. Người đã chia sẻ tám bánh, đã cúi xuống rửa chân cho cả kẻ sẽ nộp mình. Tình yêu của Chúa là một tình yêu vô điều kiện, một tình yêu đi đến cùng, ngay cả khi bị chối từ và phản bội. Lời này không chỉ nói về Giuđa, mà còn là một lời cảnh tỉnh cho mỗi chúng con. Đã bao lần chúng con cùng "chia cơm sẻ bánh" với Chúa trong Bí tích Thánh Thể, nhưng rồi lại "giờ gót đạp" Người bằng những tội lỗi của mình? Mỗi khi chúng con phạm tội, chúng con đã đóng một vai của Giuđa, chúng con đã bán Chúa để đổi lấy những thỏa mãn chóng qua của thế gian. Mỗi

khi chúng con vì sợ hãi, vì lợi lộc mà không dám sống thật với đức tin của mình, chúng con đã phản bội lại tình yêu của Chúa. Mỗi khi chúng con đối xử bất công, gieo rắc chia rẽ, làm tổn thương anh chị em mình, là chúng con đang làm tổn thương chính Thân Thể Mầu Nhiệm của Chúa. Sự hiện diện của Giuđa trong nhóm Mười Hai nhắc nhở chúng con rằng sự sa ngã luôn là một mối nguy hiện hữu. Ngay cả những người thân cận nhất với Chúa cũng có thể vấp ngã. Điều này kêu gọi chúng con phải luôn tỉnh thức và cầu nguyện, phải luôn bám chặt vào Chúa, vì tự sức mình chúng con rất yếu đuối. Nhưng đồng thời, tình yêu mà Chúa dành cho Giuđa cho đến phút cuối cùng cũng là một nguồn hy vọng lớn lao cho chúng con. Chúa không bao giờ ngừng yêu thương chúng con, ngay cả khi chúng con là những tội nhân. Lòng thương xót của Chúa luôn lớn hơn tội lỗi của chúng con. Điều quan trọng là chúng con có nhận ra tội lỗi của mình và quay trở về với Chúa như Phêrô, hay tuyệt vọng trong tội lỗi như Giuđa.

Cuối cùng, Chúa đưa ra một lời khẳng định long trọng, mạc khải về mối liên kết sâu xa giữa Chúa, các sứ giả của Người và chính Chúa Cha: "Thật, Thầy bảo thật anh em: ai đón tiếp người Thầy sai đến là đón tiếp Thầy, và ai đón tiếp Thầy là đón tiếp Đấng đã sai Thầy." Câu nói này nâng phẩm giá của người môn đệ lên một tầm cao mới. Người môn đệ không chỉ là một người đi rao giảng một giáo thuyết, mà là hiện thân của chính Chúa Kitô. Họ là những "Kitô khác" (alter Christus). Khi một người được sai đi nhân danh Chúa, họ không đi một mình, nhưng có chính Chúa đi với họ, ở trong họ và hành động qua họ. Do đó, thái độ của thế gian đối với các sứ giả của Chúa cũng chính là thái độ của họ đối với Chúa. Đón nhận họ là đón nhận Chúa. Khước từ họ là khước từ Chúa. Điều này mang lại cho người môn đệ một trách nhiệm vô cùng lớn lao. Chúng con phải ý thức rằng qua lời nói, hành động và cả cuộc sống của mình, chúng con đang làm cho khuôn mặt của Chúa được tỏ hiện hay bị che khuất đi. Người khác nhìn vào chúng con có nhận ra được hình ảnh của một Thiên Chúa yêu thương, nhân hậu và hay tha thứ không? Hay họ chỉ thấy một con người ích kỷ, phán xét và thiếu lòng bao dung? Sứ mạng làm chứng cho Chúa không chỉ dành riêng cho các giám mục, linh mục hay tu sĩ, mà là ơn gọi chung của tất cả những ai đã lãnh nhận Bí tích Rửa Tội. Mỗi người chúng con, trong bậc sống của mình, đều được mời gọi trở thành sứ giả của Chúa, mang Tin Mừng của Người đến

cho những người chúng con gặp gỡ. Đồng thời, lời Chúa cũng mời gọi chúng con biết mở lòng đón nhận những sứ giả mà Chúa gửi đến với chúng con. Đó có thể là vị chủ chăn trong giáo xứ, là những người anh chị em trong cộng đoàn, nhưng cũng có thể là một người nghèo khổ đến xin chúng con giúp đỡ, một người cô đơn cần chúng con lắng nghe, hay thậm chí là một người làm chúng con tổn thương, qua đó Chúa muốn dạy chúng con bài học về sự tha thứ. Chúa đến với chúng con qua muôn ngàn cách thế, qua những con người rất cụ thể. Xin cho chúng con có được đôi mắt đức tin để nhận ra sự hiện diện của Chúa nơi mỗi người anh chị em, và biết mở rộng vòng tay đón tiếp họ như đón tiếp chính Chúa. Bởi lẽ, khi chúng con đón tiếp một con người, chúng con đang mở ra với màu nhiệm Thiên Chúa Ba Ngôi, Đấng là nguồn cội của mọi sự hiệp thông và tình yêu.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho Lời Chúa hôm nay thấm sâu vào tâm hồn chúng con và biến đổi cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con biết noi gương Chúa, sống khiêm hạ và phục vụ. Xin cho chúng con can đảm thực hành Lời Chúa, để tìm thấy hạnh phúc đích thực. Xin gìn giữ chúng con khỏi sự phản bội và yếu đuối, và cho chúng con luôn trung thành với tình yêu của Chúa. Và sau hết, xin biến mỗi người chúng con thành những sứ giả nhiệt thành và đáng tin của Chúa, để qua chúng con, danh Chúa được cả sáng và Nước Chúa được trị đến. Amen.

LỜI CẦU NGUYỆN

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

Chúa đã dạy: "Tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi". Chúng con cầu xin Chúa cho Đức Thánh Cha, các Giám mục, Linh mục và Tu sĩ trong Hội Thánh luôn thấm nhuần tinh thần khiêm hạ và phục vụ của Chúa. Xin cho các ngài biết noi gương Chúa, không tìm kiếm danh vọng hay quyền lực trần thế, nhưng luôn sẵn sàng cúi mình xuống để phục vụ đoàn chiên, đặc biệt là những người nghèo khổ, bệnh tật và bị bỏ rơi. Xin cho đời sống của các ngài trở thành một tấm gương sáng,

phản chiếu hình ảnh của Chúa Kitô, người Mục Tử nhân lành đã đến để phục vụ và hiến mạng sống mình. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã phán: "Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em!". Chúng con xin Chúa ban cho mỗi người chúng con ơn can đảm để sống Lời Chúa, biến những điều chúng con tin thành hành động cụ thể trong cuộc sống hằng ngày. Xin giúp chúng con vượt qua sự lười biếng, tính ích kỷ và lòng sợ hãi, để chúng con không chỉ là người nghe Lời Chúa mà còn là người thực thi Lời Chúa. Xin cho chúng con tìm thấy niềm vui và hạnh phúc đích thực trong việc phục vụ anh chị em, trong những hy sinh thầm lặng và những việc bác ái không cần đền đáp. Chúng con cầu xin Chúa.

Trong nỗi đau về sự phản bội của Giuđa, Chúa đã cho chúng con thấy tình yêu vô điều kiện của Chúa. Chúng con xin dâng lên Chúa những tội nhân, những người đang sống xa lìa Chúa và những ai đang làm tổn thương đến Hội Thánh. Xin lòng thương xót của Chúa chạm đến tâm hồn họ, giúp họ nhận ra lỗi lầm và can đảm quay trở về. Đồng thời, xin Chúa chữa lành cho mỗi người chúng con khỏi những lần phản bội, những yếu đuối đã xúc phạm đến tình yêu Chúa. Xin cho chúng con luôn biết tỉnh thức, và khi vấp ngã, biết trông cậy vào lòng thương xót Chúa mà đứng lên. Chúng con cầu xin Chúa.

Chúa đã khẳng định: "Ai đón tiếp người Thầy sai đến là đón tiếp Thầy". Chúng con cầu xin Chúa cho mỗi người chúng con có được đôi mắt đức tin để nhận ra Chúa nơi những người mà chúng con gặp gỡ. Xin cho các gia đình Kitô hữu trở thành nơi đón tiếp sự sống, đón tiếp những người khách lỡ đường, và đón nhận nhau với tất cả tình yêu thương và sự tôn trọng. Xin cho chúng con biết vượt qua những thành kiến, những phán xét, để mở rộng vòng tay đón nhận tất cả mọi người, vì biết rằng khi chúng con phục vụ một người anh em bé mọn nhất, là chúng con đang phục vụ chính Chúa. Chúng con cầu xin Chúa.

LỜI NGUYỆN KẾT THÚC GIỜ CHẦU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ cầu thiêng liêng 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 hồng ân này. Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa, được lắng nghe Lời Chúa và được chiêm ngắm tình yêu khiêm hạ của Chúa. Lời Chúa đã soi sáng tâm trí, sưởi ấm con tim và thôi thúc chúng con lên đường sống chứng tá cho Tin Mừng. Chúng con cảm nhận được sự bình an sâu thẳm khi được nép mình bên Thánh Tâm Chúa, nơi là nguồn mạch của mọi tình yêu và ân sủng.

Khi trở về với cuộc sống thường nhật, xin Chúa tiếp tục đồng hành và ở lại với chúng con. Xin cho những tâm tình sốt sắng, những quyết tâm tốt lành mà chúng con có được trong giờ cầu này không bị phai nhạt bởi những lo toan, thử thách của cuộc đời. Xin biến đổi chúng con từ bên trong, để chúng con có thể mang khuôn mặt dịu hiền và nhân hậu của Chúa đến cho thế giới hôm nay. Xin cho đôi tay chúng con trở thành đôi tay của Chúa để nâng đỡ những người sa ngã. Xin cho đôi chân chúng con trở thành đôi chân của Chúa để đi đến những vùng ngoại biên, nơi con người đang khao khát ánh sáng Tin Mừng. Xin cho trái tim chúng con trở thành trái tim của Chúa để yêu thương không loại trừ một ai.

Lạy Chúa Giêsu, trước khi ban phép lành cho chúng con, chúng con muốn dâng chính mình, gia đình và mọi công việc của chúng con trong tay Chúa. Xin Chúa chúc lành cho những dự định của chúng con, thánh hóa những công việc chúng con làm và biến những đau khổ chúng con gặp phải thành nguồn ơn cứu độ. Xin cho chúng con biết bắt đầu mọi việc trong danh Chúa và hoàn tất cũng ở trong tình yêu của Chúa.

Lạy Mẹ Maria, Mẹ đã sống trọn vẹn tinh thần "Nữ Tỳ của Chúa", xin dạy chúng con biết khiêm tốn và vâng phục thánh ý Chúa trong mọi hoàn cảnh. Xin Mẹ gìn giữ chúng con trong Trái Tim Vô Nhiễm của Mẹ, để chúng con luôn trung thành với Chúa Giêsu, Con của Mẹ, cho đến ngày được cùng Mẹ hưởng phúc vinh quang trên Nước Trời.

Giờ đây, trong tin yêu và phó thác, chúng con mong đợi phép lành từ Thánh Thể Chúa. Xin Chúa chúc lành cho chúng con, cho gia đình chúng con, cho giáo xứ chúng con và cho toàn thể giới. Amen.