

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 04/2024

ĐIỂM HẸN GA-LI-LÊ

“Chị em đừng sợ! Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Ga-li-lê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó.” (Mt 28,10)

Suy niệm: Bà Ma-ri-a Ma-đa-lê-na và các chị em gặp Chúa Giê-su Phục sinh ngay tại khu vườn nơi đã an táng Ngài, các tông đồ và các môn đệ gặp Ngài hiện đến trong căn phòng đóng kín, còn hai môn đệ làng Emmau thì gặp Chúa trên con đường về quê..., nhưng tất cả những nơi ấy không phải là nơi mà Đấng Phục sinh hẹn gặp. Chính Ga-li-lê mới là địa điểm mà Đức Ki-tô Phục sinh hẹn gặp những người *“anh em của Chúa”*. Chỉ ở trong căn phòng đóng kín hàn huyên với nhau về niềm vui gặp Chúa phục sinh, như thế là chưa đủ. Vừa trời dậy từ cõi chết, Ngài đã lập tức đi trước các ông đến nơi mà Ngài đã cùng với họ rong ruổi suốt ba năm trời để loan báo Nước Trời; công cuộc đó, Ngài đã hoàn tất trên thập giá và bây giờ tới lượt họ, họ sẽ được sai đi để *“làm cho muôn dân cũng trở thành môn*

đệ” để qui tụ họ thành Dân mới trong Nước Trời.

Mời Ban: Điềm hẹn Ga-li-lê mà Chúa Ki-tô phục sinh mời gọi bạn và tôi đến chính là môi trường sống hằng ngày của chúng ta. Đó chính là ‘nơi’ mà chúng ta, những môn đệ của Ngài, được sai đi để làm cho muôn dân cũng trở thành môn đệ. Bạn và tôi sẽ hiện thực hy tế thập giá ban ơn cứu độ của Đức Ki-tô bằng cách nào nếu không phải là bằng chính đời sống hiến thân phục vụ của mình?

Sống Lời Chúa: Điềm hẹn hằng ngày của bạn là gặp Chúa Ki-tô nơi bí tích Thánh Thể và gặp gỡ phục vụ tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Ki-tô, Đấng phục sinh, xin cho con trung thành tìm gặp Chúa trong bí tích Thánh Thể, và trong việc phục vụ tha nhân, để con có thể mời gọi nhiều người đến gặp Chúa!*

NHẬN DIỆN ĐỨC KI-TÔ PHỤC SINH

Bà Ma-ri-a 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 Giê-su gọi bà: “Ma-ri-a!” Bà quay lại và nói: “Ráp-bu-ni !” (nghĩa là “Lạy Thầy”). (Ga 20,15-16)

Suy niệm: Lạ một điều là khi Đức Ki-tô phục sinh hiện ra cho những người thân, rất thân nữa là đàng khác, họ lại không nhận ra Ngài! Ngài mà bà Ma-ri-a tưởng là người làm vườn; hai môn đệ Em-mau nghĩ là khách bộ hành; các môn đệ trên Biển Hồ lầm là khách đi dạo trên biển. Ngài quá thay đổi hay mắt họ có vấn đề? Thật ra, từ nay Đức Ki-tô phục sinh mang chiều kích của cả vũ trụ, không còn bị hạn chế nơi một thân xác thể lý. Ngài hiện diện nơi mọi người, mang lấy khuôn mặt của từng người. Ma-ri-a chỉ nhận ra khi được Ngài gọi đích danh; hai môn đệ nhận ra khi Ngài bẻ bánh; trên Biển Hồ, các môn đệ chỉ khám phá ra Ngài sau

mẻ cá lạ. Vậy thì để có thể nhận ra Đức Kitô, phải có kinh nghiệm gặp gỡ Ngài, có tương quan cá nhân với Ngài.

Mời Bạn: Hãy nhận ra Đức Kitô phục sinh đang hiện diện nơi những người thân trong gia đình, nơi bạn bè, thậm chí nơi những kẻ bạn không ưa thích. Bạn có cách nào để dễ nhận diện ra Ngài không?

Sống Lời Chúa: Tôi sẽ cư xử thân ái, với mọi người tôi gặp gỡ để nhận ra Đức Kitô phục sinh hiện diện nơi họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su phục sinh, xin cho chúng con sự sống của Chúa, sự sống làm đời chúng con mãi xanh tươi. Xin cho chúng con bình an của Chúa, bình an làm chúng con vững tâm giữa sóng gió cuộc đời. Xin cho chúng con niềm vui của Chúa, niềm vui làm khuôn mặt chúng con tươi tắn. Xin cho chúng con nhận ra Chúa nơi mọi người.*

(Rabbouni)

MỜI CHÚA Ở LẠI

“Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều và ngày sắp tàn.” (Lc 24,29)

Suy niệm: Không phải chỉ vì tính hiếu khách mà hai môn đệ trên đường Em-mau đã mời Chúa Giê-su ở lại với mình, nhưng vì mê say Lời Chúa. Chính Chúa Giê-su đã mở tai mở mắt và mở cả lòng trí, để các ông tiếp nhận Lời Chúa, và từ chỗ tiếp nhận Lời Chúa, các ông đã đón tiếp chính Ngài mà không hay biết. Chúa vẫn hiện diện trong thế giới hôm nay bằng Lời của Ngài. Chúa vẫn hiện diện nơi mỗi người chúng ta mỗi khi chúng ta tiếp xúc với Lời Chúa. Hơn thế nữa, Lời Chúa trong cử hành Thánh Lễ còn đưa chúng ta đến với chính Chúa Giê-su trong Thánh Thể, như hai môn đệ trên đường Em-mau xưa.

Mời Ban: Thánh lễ gồm hai phần chính: phụng vụ Lời Chúa và phụng vụ Thánh Thể. Chúng ta đã tham dự Thánh lễ như thế nào? Có cắt đầu xén đuôi không? Bạn có biết rằng chúng ta có mời, Chúa mới ở lại

với chúng ta không? Và mỗi người đã mời Chúa như thế nào trong đời sống của mình?

Chia sẻ: Câu chuyện “Chúa Giê-su phục sinh đồng hành với hai môn đệ Em-mau” là một **bài dạy mẫu** về phương pháp loan báo Tin Mừng cho người anh em đồng bào với mình. Mời bạn phân tích **các bước lên lớp của Chúa** để rút ra bài học truyền giáo.

Sống Lời Chúa: “*Mời Người ở lại vì trời đã xế chiều và ngày sắp tàn*”, nhưng khi một ngày mới đến, chúng ta cũng vẫn tiếp tục mời Người ở lại trong cuộc đời mình.

Cầu nguyện: “*Lạy Chúa, xin ở lại với chúng con*” và đồng hành với chúng con trên mọi nẻo đường loan báo Tin Mừng mà Chúa đang sai chúng con đi trong thế giới hôm nay.

LÀ CHÚNG NHÂN CẦN XÁC TÍN

“Đấng Ki-tô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba, từ cõi chết sống lại; 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.” (Lc 24,46-48)

Suy niệm: Đức Giê-su đã ba lần báo trước Ngài sẽ chịu chết rồi sống lại. Các chứng cứ rõ ràng minh chứng điều đó: sự kiện ngôi mộ trống, bà Ma-ri-a Ma-đa-lê-na kể lại mình đã thấy Chúa, và cũng buổi tối hôm ấy, hai môn đệ Em-mau cùng với “*Nhóm Mười Một và các bạn hữu*” kể lại cho nhau mình đã gặp Chúa như thế nào. Thế nhưng họ vẫn không khỏi sững sốt đến “*kinh hồn bạt vía*” khi chính Chúa đột nhiên hiện đến đứng giữa các ông. Chỉ khi họ “*rờ xem*”, đụng chạm đến tay chân Chúa bằng xương bằng thịt, được đồng bàn với Chúa, họ mới được xua tan mọi bóng tối nghi hoặc và xác tín sẵn sàng lãnh nhận sứ mạng làm chứng

nhân cho Chúa Phục sinh

Mời Ban: Mỗi lần bạn tham dự thánh lễ, và bạn rước lễ là mỗi lần bạn đồng bàn với Chúa, bạn được đụng chạm đến Thánh Thể Chúa; mỗi lần làm điều đó, bạn đang *“loan truyền việc Chúa chịu chết và tuyên xưng Người sống lại.”* Được tiếp xúc với Chúa Giê-su Phục Sinh bạn thêm xác tín để tiếp tục làm chứng nhân cho Ngài.

Sống Lời Chúa: Bạn xác quyết niềm tin Chúa Ki-tô Phục sinh và chứng tỏ niềm tin ấy qua việc bạn sống chứng nhân cho Ngài trong đời sống khiêm tốn và dấn thân phục vụ tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã chết và sống lại để trao ban tình yêu cho chúng con. Xin cho chúng con thêm xác tín để không ngừng làm chứng Chúa đã phục sinh qua chính cuộc sống thường ngày của chúng con. Amen.*

NHẬN RA “CHÚA ĐÓ!”

Ngài môn đệ được Đức Giê-su thương mến nói với ông Phê-rô: “Chúa đó!” Vừa nghe nói “Chúa đó!”, ông Si-môn Phê-rô vội khoác áo vào vì đang ở trần, rồi nhảy xuống biển. (Ga 21,7)

Suy niệm: Cái cách mà Phê-rô phản ứng khi biết nhân vật đang đứng trên bờ Biển Hồ là “Chúa đó” như thể tái hiện khoảnh khắc ông bỏ chài lưới, bỏ thuyền, bỏ hết mọi sự để trở thành môn đệ của Chúa. Hai tiếng “Chúa đó” như một ngòi nổ kích nổ lòng khao khát Đức Ki-tô vẫn âm ỉ trong tâm hồn Phê-rô từ những ngày Chúa chịu khổ nạn cho tới khi ông cùng với Gio-an chứng kiến ngôi mộ trống khi Thầy đã phục sinh. Chính vì lẽ đó, ông đã “nhảy xuống biển”, nhảy khỏi sự phụ thuộc, khỏi mọi chỗ dựa của thế gian này vì giờ đây Chúa Phục Sinh mới là tất cả cuộc sống của ông.

Mời Ban: Phản ứng của Phê-rô cũng là kinh nghiệm của không biết bao nhiêu vị thánh trong lịch sử giáo hội. Khi các ngài

nhận ra “Chúa đó” ở trong cuộc đời mình thì các ngài sẵn sàng bỏ mọi sự, kể cả mạng sống mình, để đến với Người. Không xa chúng ta, chân phước An-rê Phú Yên tái hiện thái độ Phê-rô nhận ra “*Chúa đó!*” qua lời cuối của ngài trời lại cho chúng ta: “*Hãy giữ nghĩa cùng Chúa cho đến hết hơi cho đến trọn đời.*” Bạn cũng có thể nhận ra Chúa Phục Sinh vẫn luôn hiện diện đó trong cuộc đời chúng ta, qua bí tích Thánh thể, qua Lời Chúa và qua anh chị em xung quanh: Chúa vẫn ở đó chờ đợi chúng ta chạy đến với Người.

Sống Lời Chúa: Hãy chạy đến với Chúa Ki-tô bằng một cử chỉ thờ phượng Ngài nơi Thánh Thể hay bằng một hành động phục vụ đến với tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Ki-tô Phục sinh, xin cho con biết nhận ra sự hiện diện gần gũi của Chúa trong mỗi giây phút đời con. Amen.*

TỪ HOÀI NGHI ĐẾN ĐỨC TIN

Người khiển trách các ông không tin và cứng lòng, bởi lẽ các ông không chịu tin những kẻ đã được thấy Người sau khi Người trỗi dậy. (Mc 16,15)

Suy niệm: Cái chết bi thảm của Chúa Giê-su trên thập giá như màn sương mù dày đặc phủ mờ tâm trí của các môn đệ, khiến họ quên rằng Người đã nhiều lần báo trước: “*Con Người phải chịu đau khổ nhiều... bị giết chết và sau ba ngày sẽ sống lại*” (Mc 8,31). Các ông chìm sâu trong nghi hoặc, buồn phiền đến nỗi các ông cũng không tin cả đến lời chứng của những người đã gặp được Đức Ki-tô phục sinh. Trong hoàn cảnh đó, Chúa Giê-su phục sinh lại một lần nữa hiện ra, lần này có đủ mặt 11 môn đệ, để “*khiển trách*” sự cứng lòng tin của các ông. Nhờ ‘*biện pháp mạnh*’ đó, các ông đã đi từ hoài nghi đến đức tin. Những ai đã từng hoài nghi, một khi đã tin, thì họ sẽ tin thật vững vàng, và lời chứng của họ sẽ thật sự thuyết phục. Như thế từ nay, các ông sẵn

sàng ra đi loan báo Tin Mừng phục sinh đến cho nhân loại.

Mời Ban: Sự hoài nghi cũng có mặt tích cực nếu nó xuất phát từ lòng khao khát chân lý, dám chất vấn mọi chứng cứ để tìm được sự thật. Ngược lại, sẽ là thảm họa nếu sự hoài nghi đó là con đẻ của thành kiến cố chấp. Mời bạn ngồi lại, lần giở lại Phúc Âm, và trong thinh lặng nghiền ngẫm từng câu Lời Chúa, để bạn lắng nghe tiếng Chúa nói trong thâm tâm của bạn, và để bạn nhận ra Ngài hằng sống và hiện diện, đồng hành với bạn.

Sống Lời Chúa: Khi bị cám dỗ hoài nghi, hãy nói như thánh Tê-rê-xa Hải Đông: “*Lạy Chúa, con vẫn tin Ngài!*”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp sức cho chúng con biết cách để vượt qua cơn cám dỗ hoài nghi, và làm cho chúng con thêm đức tin sống động vào Chúa.*

ĐÁNG GIÀU LÒNG THƯƠNG XÓT

Người bảo Tô-ma: “Đặt ngón tay vào đây, và hãy nhìn xem tay Thầy. Đưa tay mà đặt vào cạnh sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa nhưng hãy tin.” (Ga 20,27)

Suy niệm: Tô-ma đòi chứng thực việc Thầy Giê-su phục sinh bằng việc thực nghiệm ‘sờ đụng’ đến những vết thương của cuộc tử nạn trên thân thể Chúa. Đức Ki-tô, Đấng Phục Sinh, vì lòng thương xót, không nở để mặc ông cứng lòng tin mãi; thế nên Ngài đã chiều ý ông: Một tuần lễ sau, cũng vào ngày thứ nhất trong tuần, Ngài lại hiện đến, vẫn chúc bình an và mời gọi ông Tô-ma đến dùng giác quan để ‘kiểm chứng’ một mâu nhiệm: *“Đặt ngón tay con vào đây... Đưa tay con mà đặt vào cạnh sườn Thầy...”* Lòng thương xót Chúa đã hoán cải sự cứng cõi của Tô-ma thành một lời tuyên tín thật mạnh mẽ: *“Lạy Chúa con, lạy Thiên Chúa của con”*.

Mời Ban: Thánh nữ Faustina được Chúa

soi sáng cổ võ việc tôn sùng lòng Chúa thương xót. Ngài đã xác quyết rằng: “*Ngoài tình Chúa thương xót, không có nguồn hy vọng nào khác cho nhân loại.*” Mỗi lần nhìn lên bức ảnh lòng Chúa thương xót với hàng chữ: “*Lạy Chúa Giêsu, con tín thác vào Ngài*” (Jesus, I trust in you), chúng ta không chỉ tuyên xưng Chúa là Đấng giàu lòng thương xót mà đặt trọn con người yếu đuối và cuộc đời tội lỗi của mình vào trong tay Chúa để xin Chúa xót thương.

Sống Lời Chúa: Đọc nhiều lần trong ngày: “*Vì cuộc khổ nạn đau thương của Chúa Giê-su, xin Cha thương xót chúng con và toàn thế giới.*”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, nhiều lúc chúng con tưởng rằng chúng con vững tin, nhưng khi gặp thử thách chúng con mới biết rõ đức tin của chúng con còn yếu kém. Xin vì lòng thương xót Chúa ban thêm đức tin cho chúng con.*

LUÔN SẴN SÀNG THƯA VÂNG

Bây giờ bà Ma-ri-a nói: “Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói.” (Lc 1,38)

Suy niệm: Đức Mẹ đang làm gì khi sứ thần đến truyền tin? Các bộ phim về cuộc đời Chúa Giê-su đều thuật lại sự kiện này nhưng các giải đáp đưa ra thì không ai giống ai. Phim thì nói Mẹ đang cầu nguyện, phim khác dàn dựng mẹ đang dệt vải hay đi múc nước. Có phim lại mô tả thiên thần truyền tin cho Mẹ trong một đêm thanh vắng. Nhưng dù đặt trong hoàn cảnh nào, tất cả các bộ phim ấy đều đồng ý với thánh sử Lu-ca ở điểm này là Mẹ luôn sẵn sàng thưa “Vâng”. Lời thưa vâng của Mẹ đã được bao hàm trong thái độ cơ bản: *“tôi đây là nữ tỳ của Chúa.”* Nhờ chọn lựa một vị trí như thế, Mẹ mới có thể luôn sẵn sàng đáp lại: *“Xin cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói.”* Dù đang làm việc gì, Mẹ vẫn làm trong tư thế của người tôi trung của Đấng Tối Cao. Và Mẹ

vẫn trung thành đứng trong tư thế này, cho đến tận dưới chân thập giá Chúa Ki-tô.

Mời Ban: Như thế chúng ta có thể noi gương Mẹ: trước tiên chọn sống như người tôi trung của Chúa. Dù đang làm việc gì hay đang ở đâu, dù ở trong chức vụ, bậc sống hay hoàn cảnh nào, bổn phận người tôi trung vẫn là biết mau mắn nhận ra ý muốn của Chúa và cũng biết mau mắn thi hành.

Chia sẻ: Việc sống như người tôi trung của Chúa có nghịch với phẩm giá và tự do con người hay không?

Sống Lời Chúa: Thực hành bước cơ bản giúp nhận định thánh ý Chúa: xác định mình là tôi tớ Chúa, được sinh ra để làm vinh danh Chúa và để đạt tới ơn cứu độ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban ơn trợ giúp, cho con dám khước từ ý riêng và lòng háo danh, để con liên lý tìm kiếm và thi hành thánh ý Chúa.*

‘LỘT XÁC’

“... cần phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên.” (Ga 3,7b)

Suy niệm: Loài rắn theo chu kỳ, tự động lột lớp da. Bộ da của rắn giống như bộ quần áo sau một thời gian sử dụng trở nên vừa chật hẹp vừa dơ bẩn, cũ nát, nếu không lột bỏ thì chẳng những rắn không thể tăng trưởng mà còn có thể bị nguy hiểm tính mạng vì các loài ký sinh trùng phát triển nơi lớp vảy của da rắn. Thật là sai lầm nếu nghĩ rằng rắn chỉ lột bỏ lớp vảy đã già cỗi bên ngoài mà thôi. Trước khi xé bỏ lớp vỏ cũ để trườn ra ngoài chúng đã phải “đổi mới” từ bên trong. Để có thể vào Nước Thiên Chúa, Chúa Giêsu dạy chúng ta phải sinh ra một lần nữa. Trong lĩnh vực tâm linh “lột xác” càng không phải là vấn đề xé bỏ quần áo cũ để may mặc y phục mới, mà là cởi bỏ nếp sống cũ để mặc lấy con người mới tốt lành, thánh thiện. Bí tích Thánh Tẩy giúp ta thực hiện cuộc “lột xác” ấy: nhờ sự chết và sống lại của Chúa Kitô, chúng ta chết đi cho tội và tiếp nhận sự

sống phục sinh từ nơi Ngài.

Mời Bạn: Chúng ta khó lột bỏ những tính hư tật xấu của mình do xu hướng thường tình “tốt khoe, xấu che” của chúng ta. Hoặc có khi chúng ta muốn lột bỏ chúng lắm nhưng lực bất tòng tâm. Việc chữa bỏ tội lỗi không thể chỉ do sức riêng mà còn phải nhờ ơn của Chúa Thánh Thần. Chỉ có những ai sinh bởi Thần Khí thì mới được vào Nước Trời. Bạn hãy sẵn sàng mở lòng ra cho Chúa Thánh Thần để lột bỏ tội lỗi mới mong được sống muôn đời.

Sống Lời Chúa: Quyết tâm chữa bỏ một thói xấu dai dẳng nơi bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho chúng con can đảm lột bỏ những thói hư tật xấu, và biết cởi mở lòng mình ra để Thánh Thần Chúa làm cho con người con ra mới, tinh tuyền và thánh thiện.*

CẶP ĐỐI KHÁNG “ÁNH SÁNG-BÓNG TỐI”

“Ánh sáng đã đến thế gian, nhưng người ta đã chuộng bóng tối hơn ánh sáng, vì các việc họ làm đều xấu xa.” (Ga 3,19)

Suy niệm: Những người ở lâu trong bóng tối có thể không thích ánh sáng, bởi vì nó làm họ chói mắt. Tệ hơn nữa, ánh sáng phơi trần tất cả những sự bề bộn dơ nhớp mà họ muốn trong bóng tối để không ai nhìn thấy. Thánh Gio-an rất ưa dùng chủ đề cặp đối kháng “ánh sáng-bóng tối” để nói lên sự đối nghịch không đội trời chung giữa Thiên Chúa và ma quỷ, giữa thiện và ác, ân sủng và tội lỗi. Ở đâu có ánh sáng soi chiếu tới, ở đó bóng tối lập tức lui xa, không thể tồn tại được. Chúng ta có thể tiếp tục quảng diễn cặp đối kháng đó: Ở đâu có Đức Ki-tô là ánh sáng thì ở đó tội lỗi không thể có chỗ dung thân. Vì thế, ai hành động xấu thì thích bóng tối và ghét ánh sáng...

Mời Bạn: “Thà thắp lên một ngọn nến còn hơn ngồi nguyên rủa bóng tối.” Nếu bạn

đang sống trong tội lỗi, thì điều tốt nhất là cấp kỳ dùng ánh sáng của ân sủng trong bí tích giao hoà để đẩy lui chúng khỏi tâm hồn bạn. Còn bạn, đang được tắm gội trong ánh sáng của Đức Ki-tô phục sinh, bạn hãy tiếp tục duy trì tình trạng ân phúc ấy bằng việc luôn kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể.

Chia sẻ: Những bóng tối nào đang bao phủ đời bạn hoặc cộng đoàn của bạn? Bạn có chiến thuật nào để đẩy lui bóng tối đó?

Sống Lời Chúa: Nỗ lực đẩy lui bóng tối trong đời bạn: mỗi ngày làm một việc sửa chữa tính xấu và một việc thiện giúp ích tha nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Ki-tô phục sinh, xin cho ánh sáng của Chúa rọi chiếu trong tâm hồn chúng con. Và cho con luôn biết đón nhận ánh sáng, hầu xua tan bóng đen tội lỗi vây kín tâm hồn con.*

TIN VÀO NGƯỜI CON

Ông Gio-an trả lời: “Chúa Cha yêu thương người Con, và đã giao mọi sự trong tay Người. Ai tin vào người Con thì được sự sống đời đời.” (Ga 3,35-36)

Suy niệm: Trên đây là lời chứng cuối cùng của Gio-an Tẩy Giả được tác giả Tin Mừng thứ tư ghi lại với mục đích *minh giáo*, nghĩa là muốn nêu bật địa vị trời vượt của Chúa Giê-su trên ông Gio-an. Lời chứng này là câu trả lời rõ ràng cho một số tín hữu tiên khởi (và cho các nhóm môn đệ của Gio-an Tẩy Giả nữa) đang phân vân về vai trò và địa vị của Gio-an Tẩy Giả đối chiếu với Chúa Giê-su. Nhưng nội dung của lời chứng cho thấy đây không chỉ là chuyện Chúa Giê-su trời vượt trên Gio-an, mà còn hơn thế nữa: *Chúa Giê-su trời vượt trên tất cả; và tất cả thuộc về Người*. Chúa Cha đã giao mọi sự trong tay Chúa Giê-su! Và ai tin vào Chúa Giê-su thì được cứu độ!

Mời Ban: Bạn xác quyết địa vị trung tâm

và tối thượng của Chúa Giê-su trong đời sống đức tin, điều đó không sai. Bất cứ sự sùng mộ nào trong Ki-tô giáo (tôn sùng các thánh, kể cả việc tôn sùng Đức Ma-ri-a...) cũng đều phải qui về Chúa Giê-su; nếu không vậy, thì đó là những sự sùng mộ đáng ngờ. Khởi nói đến những niềm tin tưởng kỳ quặc, rõ ràng có tính mê tín dị đoan... Tuy nhiên, cũng sẽ không thích đáng nếu ta giữ thái độ ‘độc chiếm Đức Ki-tô’, nghĩa là phủ nhận mọi dấu vết hoạt động của Thánh Thần Đức Ki-tô ở ngoài Giáo Hội hữu hình (chẳng hạn, nơi các nền văn hóa, nơi các tôn giáo lớn của Á Châu này...).

Sống Lời Chúa: Trong giờ cầu nguyện, bạn suy gẫm để nhận ra hoạt động của “*Thần Khí vô ngân vô hạn*” của Đức Ki-tô bên ngoài phạm vi của Giáo Hội hữu hình.

Cầu nguyện: Đọc kinh *Lạy Cha* để xin cho “*Nước Cha trị đến*”.

CHIA SẼ SẼ ĐƯỢC NHẬN LÃNH

Ngược mắt lên, Đức Giê-su thấy đông đảo dân chúng đến với mình. Người hỏi ông Phi-líp-phê: “Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây?” (Ga 6,5)

Suy niệm: Phúc Âm Gio-an không chỉ dùng dụ ngôn mà còn tường thuật phép lạ hoá bánh ra nhiều để khởi dẫn cho những giáo huấn của Chúa Giê-su về bí tích Thánh Thể. Trước khi lấy thân mình làm lương thực nuôi linh hồn, Ngài đã hoá bánh ra nhiều để thết đãi những người đang đói Lời Chúa một bữa ăn no nê. Miếng cơm tấm bánh vật chất có liên quan mật thiết với Thánh Thể Chúa biết bao! Một mặt không thể rao giảng Tình yêu Thánh Thể mà lại nhắm mắt làm ngơ trước những nhu cầu cơm ăn áo mặc hằng ngày của anh chị em mình; mặt khác cũng không được mãi mê tìm kiếm của ăn vật chất trong khi xao nhãng việc bồi dưỡng linh hồn bằng “*lương thực thường tồn, đem lại phúc trường sinh*” (Ga 6,27).

Mời Ban: Dù bạn có ‘của ăn của để’ hay chỉ có “*năm chiếc bánh và hai con cá*” thôi, bạn cũng đừng lo ngại rằng nếu chia sẻ mình sẽ nghèo đi. Ngay cả khi bạn nghèo ‘khó rách áo ôm’ đi nữa, bạn cũng có thể ‘cán đôi hạt muối’ để chia sẻ cho anh chị em mình. Nếu không biết chia sẻ, ta chưa thực sự sống màu nhiệm Thánh Thể.

Chia sẻ: Lòng ham mê của cải khiến tâm hồn con người bị bóp nghẹt, không còn chỗ cho tha nhân và cho Thiên Chúa. Bạn có nhận thấy điều đó không?

Sống Lời Chúa: Cắt giảm một khoản chi tiêu nào đó của mình để dành vào việc chia sẻ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, xin giúp con mặc lấy tâm tình của Chúa, biết hiến thân mình để phục vụ tha nhân. Amen.*

ĐƯỜNG ĐI CÓ CHÚA ĐỒNG HÀNH

Khi đã chèo thuyền được 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 mà, đừng sợ!” (Ga 6,19)

Suy niệm: Hẳn các tông đồ đang tiếc rẻ: Phải chỉ được ở lại với đám đông phần khích muốn tôn Chúa lên làm vua vì Ngài đã cho họ ăn bánh no nê thì hay biết mấy! Thế mà giờ đây, các ông đang vất vả chèo lái con thuyền vượt Biển Hồ giữa gió to sóng lớn. Các ông lại càng hoang mang hoảng sợ khi Chúa đi trên mặt biển mà đến với các ông. May thay, nhờ một lời nói trấn an của Chúa: “Thầy đây, đừng sợ!” các ông nhận ra Ngài và có Chúa đồng hành, các ông được đến nơi bình an.

Mời Ban: Câu chuyện của các môn đệ cũng giống như cuộc hành trình đức tin của chúng ta hôm nay trong trần gian này. Lắm lúc chúng ta tưởng mình đang lẻ loi đơn

độc khi chèo chống con thuyền đời mình, gia đình mình giữa sóng gió cuộc đời. Thật ra, Chúa vẫn đồng hành với chúng ta. Chỉ cần bạn dành ra những phút bình tâm cầu nguyện, bạn có thể nhận ra Chúa đang hiện diện với bạn và bạn nghe được tiếng nói ân cần của Ngài: “*Thầy đây mà, đừng sợ!*” Và như thế, hành trình đức tin của chúng ta luôn có Chúa cùng đồng hành với chúng ta; chúng ta tin tưởng, phó thác và cùng đi với Ngài.

Sống Lời Chúa: Luôn dành thời gian cho gia đình bạn và cho riêng bạn để cầu nguyện sáng tối mỗi ngày, bằng cách đó bạn có thể nhận ra Chúa luôn đồng hành với bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, “giữa cảnh gian truân, con kêu cầu Chúa, Chúa đáp lời và giải thoát con. Có Chúa ở cùng con, con chẳng sợ gì; hỏi người đời làm chi con được?”* (x. Tv 117,5-6)

CỐT LÕI NIỀM TIN VÀ SỨ VỤ

“Đức Ki-tô phải chịu khổ hình, rồi ngày thứ ba từ cõi chết sống lại ;...Chính anh em là chứng nhân về những điều này”.
(Lc 24,46-48)

Suy niệm: Sau khi sống lại, Chúa Giê-su hiện ra với các tông đồ để củng cố niềm tin và sai các ông ra đi loan báo Tin Mừng. Trong lần hiện ra được thánh Lu-ca kể lại ở đây, Chúa Giê-su ngỏ lời chào, đưa tay chân cho các ông xem, xác nhận rằng: *“Chính Thầy đây mà”* (Lc 24,39). Ngài còn ăn một khúc cá nướng trước mặt các ông. Bằng những câu nói và cử chỉ rất cụ thể sống động, Chúa cho các ông rằng Ngài đã thực sự sống lại. Đây là chân lý cốt lõi trong niềm tin và sứ vụ của các tông đồ. Quả thực lời rao giảng đầu tiên gồm tóm trong bản tuyên xưng với bốn điều căn bản: Đức Ki-tô chịu chết; Đức Ki-tô sống lại; nhờ Ngài nhân loại lãnh nhận ơn tha tội và ơn cứu rỗi và *“chúng tôi xin làm chứng cho những điều đó”* (Cv 3,15).

Mời Ban: Đời sống và sứ vụ của Hội Thánh và của ki-tô hữu nảy sinh từ lời rao giảng đầu tiên đó. Thánh Phao-lô nói rõ: *“Hồi còn ở giữa anh em, tôi đã không muốn biết đến chuyện gì khác ngoài Đức Giê-su Ki-tô, mà là Đức Giê-su Ki-tô chịu đóng đinh vào thập giá (1Cr 2,1-2)* Mâu nhiệm của chết và sống lại có ý nghĩa gì đối với tôi?

Sống Lời Chúa: Tôi lánh xa tội lỗi và tập hy sinh từ bỏ thói hư tập xấu với ý hướng: cùng chết đi với Đức Ki-tô để cùng sống lại với Ngài. (x. Rm 6,8-11).

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su. Chúa đã hiến tế trên thập giá để hủy diệt tội lỗi và sự chết; Chúa đã sống lại để ban cho chúng con sự sống mới. Xin Chúa luôn ở với con và dẫn dắt con đi theo con đường của Chúa: đường của yêu thương và phục vụ, đường của hy vọng và bình an. Amen.*

ĐỪNG ẢO TƯỢNG

Đức Giê-su nói: “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 để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh.”
(Ga 6,26-27)

Suy niệm: Sau khi Chúa Giê-su hóa bánh ra nhiều cho hơn năm ngàn người ăn, dân chúng đi tìm Ngài để tôn làm vua với hy vọng rằng có một ông vua như thế, họ tha hồ ‘ấm no hạnh phúc’ mà không phải lao nhọc vất vả gì. Nhưng Chúa cảnh tỉnh họ về một ảo tưởng như thế. Đành rằng, người ta sống không thể thiếu cơm bánh, nhưng ích gì khi người ta ‘ăn xôi ở thì’, chỉ lo tìm kiếm thứ lương thực chóng qua mau hư nát. Trái lại, phải có một tầm nhìn xa và rộng hơn, đó là tìm kiếm thứ “*lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh*”, bởi vì “*được cả thế giới này mà phải đánh mất chính mình hay là thiệt thân thì nào có lợi*”

gi?” (Lc 9,25).

Mời Ban: Sự sống đời đời là ân huệ Thiên Chúa ban không cho loài người chúng ta qua Con của Ngài là Đức Giê-su Ki-tô; ai tin vào Người Con thì được cứu độ (x. Ga 3,36). Đức tin đây không phải là ‘há miệng chờ sung’ mà phải “*ra công làm việc*” bằng đời sống hoán cải bản thân và phục vụ tha nhân.

Sống Lời Chúa: Từ bỏ sự hưởng thụ ích kỷ để tận tâm chu toàn bổn phận hằng ngày, đó là dấu hiệu bạn đang có được “ *lương thực thường tồn*”.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã vâng lời Chúa Cha hiến thân chịu chết để cứu chuộc chúng con, và Chúa gọi đó là lương thực hằng ngày của Chúa. Xin cho chúng con khi ăn Bánh Hằng Sống là Mình Thánh Chúa, cũng biết noi gương Chúa hiến thân phục vụ tha nhân như vậy. Amen.*

ĐÓI KHÁT BÁNH TRƯỜNG SINH

Đức Giê-su bảo họ: “Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ!”
(Ga 6,35)

Suy niệm: Cái ăn cái uống là mối lo sống còn của con người. Người ta vất vả ngược xuôi xét cho cùng cũng là vì vấn đề cơm áo gạo tiền. Nhưng không chỉ có thế, người ta còn muốn hơn nữa. Người phụ nữ xứ Sa-ma-ri bên bờ giếng Gia-cóp xin Chúa Giê-su cho chị thứ nước “uống vào sẽ không bao giờ khát nữa” (x. Ga 4,14-15). Những người dân được ăn no nê bánh phép lạ của Chúa cũng chạy đôn chạy đáo tìm Chúa để xin Chúa: “Xin cho chúng tôi được ăn mãi thứ bánh đó” – thứ bánh trường sinh, ăn vào sẽ không hề phải đói nữa. Từ thứ nước tự nhiên, từ tấm bánh vật chất Chúa mặc khải chính Ngài là “nước hằng sống,” là “bánh trường sinh”: “Ai đến với tôi không hề phải đói; ai tin vào tôi chẳng khát bao giờ.”

Mời Ban: Chúng ta thường bị cơn đói khát thể lý chi phối mạnh mẽ đến nỗi không nhận ra mình cũng đang bị đói khát tâm linh, khát “*nước trường sinh*” đói “*bánh hằng sống*” nữa. Chúa đang tha thiết mời bạn “*hãy đến với Chúa*” để được lương thực trường sinh. Bạn hãy đến với Chúa và mọi nỗi lo của bạn, “*hãy trút cả cho Người, vì Người chăm sóc bạn*” (x. 1Pr 5,7). Bạn hãy đến với Chúa để được Ngài làm cho no đầy ân phúc thiêng liêng. Bạn hãy đến với Chúa bằng tất cả con tim và hoàn toàn tín thác vào Ngài.

Sống Lời Chúa: Suy gẫm Lời Chúa và rước Mình Thánh Ngài là lương thực trường sinh của bạn mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, Chúa là Bánh trường sinh, lương thực duy nhất có thể làm no thỏa tâm hồn con! Con tín thác nơi Chúa!*

GIÊ-SU, TÂM BÁNH TÌNH YÊU

Đức Giê-su nói: “Chính tôi là bánh trường sinh.” (Ga 6,35)

Suy niệm: Ngày ngày, ai trong chúng ta cũng phải lo kiếm cho mình của ăn, của uống; nhiều người còn phải tất bật từ sớm tới khuya cũng là để thoả mãn nhu cầu thiết yếu đó của cuộc sống. Đức Giê-su biết rõ mỗi lo đó của chúng ta, nhưng Ngài còn muốn ban cho chúng ta nhiều hơn nữa. Trước tiên, Ngài mời gọi chúng ta đừng chỉ tìm kiếm của ăn chóng qua nhưng hãy lo tìm kiếm *“lượng thực thường tồn không bao giờ hư nát”*, thứ của ăn đem lại *“sự sống muôn đời, và sự sống lại trong ngày sau hết”*. Chúa Giê-su cho biết Ngài chính là của ăn thần diệu đó: *“Chính tôi là bánh trường sinh”*. Khi lấy chính Thân Mình làm của ăn cho chúng ta (x. Ga 6,55), Chúa Giê-su chứng tỏ cho Ngài chính là tâm bánh Tình Yêu bởi vì: *“Không có tình yêu nào cao cả hơn tình yêu của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình”* (Ga

15,13).

Ban thân mến, chúng ta chỉ có thể tìm thấy sự sống đích thực nơi tấm bánh Tình yêu khi chúng ta đến với Bí tích Thánh Thể Bí tích cao trọng mà Linh mục cử hành hằng ngày. Sự sống tự nhiên được nuôi dưỡng bằng cơm bánh; còn sự sống đời đời được nuôi dưỡng bằng Mình Thánh Chúa. Chúa yêu thương chúng ta nên Người thúc giục chúng ta đến với Người, gặp gỡ Người nơi bí tích Thánh Thể, để chúng ta được sống và sống dồi dào (x. Ga 10,10).

Sống Lời Chúa: Sắp xếp lại chương trình sống của bạn để hướng tới việc rước lễ và viếng Thánh Thể hằng ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su! Chúa là tấm bánh tình yêu cho chúng con. Xin cho chúng con siêng năng đến với Chúa nơi Bí tích Thánh Thể để được kết hợp mật thiết với Ngài. Amen.*

ĐỀ CHO CHÚA LÔI KÉO

“Chẳng ai đến với tôi được, nếu Chúa Cha, là Đấng đã sai tôi, không lôi kéo người ấy, và tôi, tôi sẽ cho người ấy sống lại trong ngày sau hết.” (Ga 6,44)

Suy niệm: Trong một xã hội phát triển theo hướng kinh tế thị trường, nhiều chiêu thức quảng cáo, tiếp thị được tung ra nhằm lôi kéo người tiêu dùng càng nhiều càng tốt. Có sự lôi kéo của khuyến mãi, giảm giá khuyến người ta vui vẻ mua cả những thứ mình không cần. Có sự lôi kéo của những sản phẩm đời mới nhất, nhiều chức năng hơn, sang trọng, thông minh hơn khiến người ta cảm thấy mình đẳng cấp giá trị hơn khi mang vào mình những sản phẩm đó. Chúa Giê-su cho biết Thiên Chúa cũng nỗ lực lôi kéo chúng ta về phía Ngài. Ngài hứa hẹn *“những ai đến với Chúa sẽ không bị loại ra ngoài”*, sẽ được sự sống đời đời, sự sống lại trong ngày sau hết.

Mời Ban: Người Ki-tô hữu luôn ở trong một cuộc chiến đấu chọn lựa giữa điều lành

và điều dữ, Thiên Chúa và ma quỷ. Để cho Chúa lôi kéo trước tiên là buông bỏ sự ràng buộc, quyến luyến đối với mọi thứ đam mê, dục vọng; là từ bỏ ngay cả những gì tự nó không xấu, nhưng nó làm cản trở con đường chúng ta đến với Chúa. Chỉ khi đã từ bỏ, chúng ta mới sẵn sàng để cho Chúa lôi kéo, là chọn lựa thuộc về Chúa, đi theo làm môn đệ của Ngài và thực thi Lời Ngài.

Sống Lời Chúa: Tôi không chỉ chọn làm điều tốt, từ bỏ điều xấu, mà còn chọn làm điều tốt hơn, điều giúp tôi trở nên giống Chúa Ki-tô hơn cả.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, con nhận ra rằng con biết và tin nhận Chúa là một món quà hồng ân mà Chúa Cha trao ban cho con. Xin Chúa đồng hành và ban ơn cho con để con sống xứng danh con cái Chúa để sao cho cân xứng phần nào tình Chúa yêu con. Amen.*

TRANH LUẬN SÔI NỔI

Người Do Thái liền tranh luận sôi nổi với nhau. Họ nói: “Làm sao ông này có thể cho chúng ta ăn thịt ông ta được?” (Ga 6,52)

Suy niệm: Đây không phải lần đầu, càng không phải là lần duy nhất Chúa Giê-su trở thành có cho thiên hạ “*tranh luận sôi nổi*”. Cung cách sống, lời giảng và việc làm của Ngài có sức lôi kéo con người ta đến lắng nghe, sờ chạm và cầu xin. Nhưng cũng không ít lần dân chúng và cả các môn đệ nghe Ngài giảng mà không hiểu gì cả. Khi nghe Chúa giảng dạy, nhiều người thán phục, nhưng cũng có kẻ phẫn nộ đòi ném đá, xô Người xuống vực thẳm cho chết đi (x. Lc 4,22.28-38; Ga 8,59). Hôm nay sự “*tranh luận sôi nổi*” lên tới đỉnh điểm khiến cho một số môn đệ cũng bỏ Thầy vì những lời Chúa nói “*chối tai quá, ai mà nghe được*”. Dù vậy, Chúa Giê-su không vì thế mà rút lui, xoa dịu cơn phẫn nộ, bởi vì lời xác quyết “*Ai ăn thịt và uống máu tôi*

thì được sống muôn đời” báo trước hành động tuyệt hảo nhất mà Ngài quyết làm khi chịu chết trên thập giá và hoá thân trong bí tích Thánh Thể, để yêu thương chúng ta đến cùng và ở lại với chúng ta cho đến tận thế.

Mời Ban: Chúa Giê-su chấp nhận bị “*tranh luận sôi nổi*”, bị chống đối, chịu chết đi để yêu thương chúng ta đến cùng. Phần bạn, bạn sẵn sàng đáp lại tình yêu cao cả của Ngài chứ? Bạn dám chấp nhận bị chống đối, thậm chí mất cả mạng sống để trung thành với tình yêu Chúa chứ?

Sống Lời Chúa: Tôi quyết siêng năng rước lễ và viếng Thánh Thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho đời sống con luôn hướng về Chúa như hoa hướng dương đón ánh nắng mặt trời. Xin cho con luôn biết đặt Chúa làm trung tâm và lẽ sống đời con. Amen.*

LUÔN GẮN BÓ VỚI THẦY GIÊ-SU

“Thưa Thầy, bỏ Thầy thì chúng con biết đến với ai? Thầy mới có những lời đem lại sự sống đời đời.” (Ga 6,68)

Suy niệm: Tục ngữ Việt Nam nói: “Sự thật mất lòng”. Chúa Giê-su không sợ mất lòng mà sợ mất sự thật. Vì thế Ngài khẳng định sự thật: Ngài chính là Bánh đem lại sự sống đời đời, bất chấp cho lời đó chường tai gây ‘sốc’ khiến các môn đệ rời bỏ Ngài. Trước tình huống phải chọn lựa một trong hai ấy, Phê-rô đã không ‘a dua’ theo đám đông mà bỏ Thầy; trái lại ông dám khẳng khái tuyên xưng đức tin: “*Bỏ Thầy chúng con biết đến với ai,*” dù cho ông chưa hiểu hết nội dung điều ông vừa tuyên xưng. Ông chỉ biết một điều là luôn bám chặt vào con người Thầy Giê-su, Đấng mà ông tin tưởng ngay cả trong lúc tối tăm vô định nhất, tin tưởng ngay cả khi không có gì để kiểm chứng, để bám víu, ngay cả khi con người ông vẫn còn những yếu đuối khuyết điểm.

Mời Ban: “Lửa thử vàng, gian nan thử

đức”. Đức tin cũng là một thứ vàng cần phải được thanh luyện. Những hoàn cảnh cụ thể trong cuộc sống đòi chúng ta phải chọn lựa dứt khoát theo Chúa hay là không theo Chúa; đó chính là hòn đá thử xem chất vàng đức tin của chúng ta đã ‘đủ tuổi’ hay chưa ngõ hầu ‘trụ’ được trước những thách đố của tinh thần thế tục, hưởng thụ lạc thú, quyền lực... đang làm xói mòn, hoen ỉ đức tin.

Chia sẻ một tình huống cụ thể đòi bạn phải chọn lựa một cách quyết liệt hoặc theo Chúa hoặc chối bỏ Ngài.

Sống Lời Chúa: Trung thành với việc thờ phượng Chúa mà bạn vẫn quen làm.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con luôn vững tin vào Chúa, dù có nhiều thách đố đang chờ đón; cho con luôn bám chặt vào Chúa, vì chỉ mình Chúa mới có Lời ban sự sống đời đời.*

ĐẸP NGƯỜI ĐẸP ĐẠO

“Sở dĩ Chúa Cha yêu mến tôi, là vì tôi hy sinh mạng sống mình để rồi lấy lại.” (Ga 10,32)

Suy niệm: Chúa Cha luôn hài lòng về Người Con vì Người Con ấy lúc nào cũng hiếu thảo, tìm mọi sự làm vinh danh Cha, thậm chí đến độ hy sinh mạng sống. Người Con ấy là người đẹp, vì biết làm đẹp lòng Chúa Cha; do đó, cũng làm đẹp Đạo Trời, Đạo do Cha thiết lập và sai Con đến loan báo, thiết lập, phát triển. Các linh mục và tu sĩ, những người anh em với Chúa Giê-su, bước theo chân Ngài, muốn theo gương Thầy Chí Thánh cũng phải sống theo mẫu gương ấy. Đành rằng cùng đích tối hậu của mọi Ki-tô hữu phải là tôn vinh Thiên Chúa và cứu độ con người, thế nhưng, với các linh mục, tu sĩ, cùng đích ấy phải được nhấn mạnh, ghi nhớ, thực hiện với tất cả khả năng trong đời thường mỗi ngày. Đòi hỏi này xem ra quá sức con người, nhưng

với tình yêu, ân sủng Chúa ban, họ có thể làm được mọi sự trong Đấng ban sức mạnh.

Mời Ban: “Hy sinh mạng sống” theo nghĩa đen là tử đạo. Ngoài ra hạn từ này còn bao hàm sự từ bỏ triệt để, chết cho trần thế, chết cho những đam mê bất chính, tội lỗi... hầu toàn tâm toàn ý bước theo Chúa Giê-su.

Sống Lời Chúa: Đời linh mục, tu sĩ sống thánh hiến cần lời cầu nguyện, sự nâng đỡ vật chất và tinh thần từ cộng đồng dân Chúa. Lời mời gọi này hằng năm được khơi lại trong Chúa nhật Chúa Chiên Lành hôm nay. Mong ông bà và anh chị em tích cực hưởng ứng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin hãy sai đi khắp cõi dương trần muôn nghìn sứ giả Phúc âm. Xin cho các linh mục, tu sĩ nam nữ tại Việt Nam luôn hy sinh quên mình cho cánh đồng truyền giáo hôm nay, nhờ vậy có mùa bội thu. Amen.*

KẸ QUEN NGƯỜI LẠ LÀ AI?

“Chiên không nhận biết tiếng người lạ.”
(Ga 10,5)

Suy niệm: Người quen mà Chúa muốn nói đến là mục tử của đàn chiên; còn người lạ là kẻ cướp, kẻ ăn trộm chiên về làm thịt. Mục tử thương chiên như con cái; người lạ coi chiên như đồ vật để mua bán trao đổi. Là con, chiên nhận ra mùi mục tử vì nhiều lần được bông, vác chiên lên vai về ràn. Trái lại, bị coi là đồ vật, chiên không nhận biết tiếng và mặt người, vì cả hai đều là kẻ xa lạ. Mục tử sẵn lòng hy sinh thời giờ, sự quan tâm, lòng yêu mến chăm sóc đàn chiên, thậm chí phải hy sinh bảo vệ chiên trước thú dữ, kẻ cướp. Đang khi ấy, người lạ chỉ có một mục tiêu là dùng chiên như phương tiện thụ hưởng, làm lợi cho mình. Mục tử là Chúa Giê-su, kẻ trộm là người Pha-ri-sêu, kinh sư, thích mặc áo lông chiên, ăn thịt chiên nhưng lại để đàn chiên là dân chúng bơ vơ vất vưởng như không có người chăn dắt.

Mời Ban: Chương 10 Tin Mừng theo thánh Gio-an nói về Chúa Giê-su, Mục tử nhân lành. Có thể bạn nghĩ ngay đến các mục tử hôm nay, thậm chí mong các vị là mục tử nhân lành, theo mẫu gương Thầy mình. Dân chúng nói chung và giáo dân trong các xứ đạo nói riêng, được chăm sóc, quan tâm đầu tư để tăng trưởng hay không tùy nơi tâm lòng các vị mục tử ấy. Nếu là giáo dân, bạn hãy nghe theo tiếng các vị mục tử của mình.

Sống Lời Chúa: Tin tưởng vào Lời Chúa: “Tôi đến cho chiên được sống, và sống đời đời,” tôi tiếp tục cầu nguyện, nâng đỡ cho các linh mục đang phục vụ giữa dân Chúa.

Cầu nguyện: *Sacerdos victima* (“Linh mục tế vật”). Xin cho các mục tử của chúng con ngày càng trở nên hy tế xứng hợp với của lễ các ngài dâng trên bàn thờ mỗi ngày. Amen.

THUỘC VỀ ĐOÀN CHIÊN CHÚA

“Chiên tôi thì nghe tiếng tôi.” (Ga 10,27)

Suy niệm: Dấu hiệu để nhận biết người mục tử là tiếng gọi. Buổi sáng, nghe tiếng gọi của người mục tử, các con chiên bước ra khỏi ràn, đi về hướng người mục tử. Những mục tử giả mạo, giả giọng, bắt chước tiếng gọi của người mục tử, nhưng đàn chiên không bị đánh lừa, chúng nhận ra đâu là tiếng của người mục tử đích thực. Đức Giê-su là Mục tử Nhân lành, thế nhưng, người Do Thái không thuộc về đàn chiên của Ngài, dù được nghe những lời giảng dạy, chứng kiến các dấu lạ Ngài làm. Vì họ thiếu một điều thiết yếu, đó là niềm tin. Ngài chỉ rõ điều ấy: *“Các ông không tin, vì các ông không thuộc về đoàn chiên của tôi.”* Để tin nhận thì phải thuộc về, để thuộc về cần phải biết, để biết phải lắng nghe, để lắng nghe cần có một tâm hồn biết mở ra với sự ngạc nhiên và khiêm tốn. Một **tâm hồn** như vậy dễ dàng đón nhận nhận những điều thuộc về Nước Trời. *“Những*

việc tôi làm nhân danh Cha tôi, những việc đó làm chứng cho tôi... Tôi và Chúa Cha là một.”

Mời bạn: *“Sentire cum Ecclesia” – Đồng cảm với Hội thánh. Cộng đoàn Hội thánh được quy tụ nhân danh Chúa Ki-tô Phục sinh, vị Mục tử Nhân lành, đã hiến mạng sống vì đàn chiên. Khi thuộc về Hội thánh, bạn suy nghĩ cùng và yêu mến Hội thánh ấy, trở nên một thành phần của Thân thể máu nhiệm này, và cùng với những người khác, bạn làm triển nở ân sủng Chúa ban tùy theo mức độ thuộc về, lòng yêu mến của bạn.*

Sống Lời Chúa: Tích cực tham gia vào các hoạt động trong giáo xứ, giáo phận.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã cho con thuộc về đoàn chiên Chúa. Xin cho con cảm nhận được con thuộc về Chúa, để con đồng cảm với Hội Thánh với lòng nhiệt thành và yêu mến. Amen.*

LỜI CHÚA LÀ ÁNH SÁNG ĐỜI TÔI

Đức Giê-su nói : *“Tôi là ánh sáng đến thế gian, để bất cứ ai tin vào Tôi, thì không ở lại trong bóng tối.”* (Ga 12,46)

Suy niệm: Ban ngày ta cần ánh sáng mặt trời; ban đêm ta cần ánh sáng của đèn chiếu sáng. Đến phố cổ Hội An vào những đêm rằm, lễ hội, bạn sẽ thấy người ta tắt tất cả đèn điện, chỉ có ánh sáng lung linh của đèn lồng. Một em bé trường mù Nguyễn Đình Chiểu đã có những vần thơ như sau : *“Em không còn đôi mắt, nhưng em nhìn bằng tim. Cuộc đời đầy ánh sáng, tràn ngập tâm hồn em.”* Như vậy, ngoài ánh sáng của mặt trời, đèn điện, đèn lồng... ta còn cần ánh sáng của lý trí, của niềm tin, của hy vọng... Đức Giê-su là ánh sáng, không phải ánh sáng vật chất, nhưng là ánh sáng tinh thần, ánh sáng siêu nhiên soi sáng và hướng dẫn con người. Nhờ ánh sáng của Ngài, người Ki-tô hữu không bước đi trong tối tăm của tội lỗi, của lầm đường lạc lối, nhưng thấy rõ

đường đi, thậm chí nhìn thấy đích điểm hành trình cuộc đời.

Ban nhớ rằng Lời Chúa là ánh sáng soi sáng toàn bộ hành trình cuộc đời bạn, nghĩa là cũng soi sáng cho ý nghĩa từng lời nói, cử chỉ, hành động của bạn. Từ nay nhất cử nhất động của bạn hãy theo ánh sáng soi dẫn của Ngài. Bàn sẽ làm gì để Lời Chúa luôn là ánh sáng hướng dẫn đường đời bạn?

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi xét mình xem Lời Chúa có là ánh sáng hướng dẫn cho mọi lời nói, cử chỉ của tôi ngày sống của tôi hay không.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con tuyên xưng Chúa là ánh sáng thế gian, là ánh sáng soi dẫn cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con không sợ bước theo ánh sáng soi dẫn của Chúa, vì biết rằng nhờ ánh sáng ấy, chúng con sẽ đạt đến hạnh phúc chân thật. Amen.*

CẦN ĐƯỢC CHÚA KI-TÔ LẬP ĐẦY!

*Còn các Tông đồ thì ra đi rao giảng khắp nơi, có Chúa cùng hoạt động với các ông.
(Mc 16,20)*

Suy niệm: “Niềm vui của Tin Mừng lập đầy quả tim và cuộc sống của những ai gặp gỡ Chúa Giê-su” (Tông huấn Niềm vui Tin Mừng) nhắc ta về ý nghĩa cốt yếu của việc loan báo Tin Mừng: gặp được Chúa Ki-tô, được Người lập đầy. Cốt yếu vì không ai có thể nói về Người mà chưa từng “chạm” hay “cảm” được Người. Một cuộc gặp gỡ ấn tượng với ai đó cho phép ta thỏa thích nói về họ với người khác, như cách mà các Tông đồ loan báo về Chúa Ki-tô. Một khi đã gặp, đã sống, được Người lập đầy, các Tông đồ không thể nín lặng, nhưng phải ra đi rao giảng khắp nơi, hết mình cho sứ vụ và vì sứ vụ, kể cả khi phải mất mạng. Chúa Ki-tô chính là chìa khóa mở ra mọi khía cạnh của hoạt động sứ vụ, khiến các ông làm điều cần phải làm và nói điều cần phải

nói.

Mời Ban: Một trong những cách thức quảng cáo hiệu quả là cho các nhân viên đi tiếp thị sản phẩm, đến từng nhà, gõ cửa từng gia đình. Nhưng việc loan báo Tin Mừng thì khác hẳn. Các Tông đồ lôi cuốn người khác chỉ vì được Chúa ‘lấp đầy’, chứ không phải là quảng cáo suông thuần lý thuyết. Thánh Phao-lô cũng loan báo Chúa Ki-tô từ chính ‘cảm nghiệm có Chúa’ trong đời mình: “*Đối với tôi, sống là Đức Ki-tô.*” Vậy theo bạn, trước hết phải làm gì để loan báo Chúa Ki-tô cho người khác?

Chia sẻ: Bạn cảm nghiệm thấy Chúa hoạt động thế nào trong đời bạn?

Sống Lời Chúa: Làm chứng cho Chúa với người lân cận bằng đời sống bác ái của mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho con trở nên “Tin Mừng sống” đưa dẫn người khác đến gặp Chúa. Amen.*

TÌNH YÊU TRỌN VẸN

“Nếu Thầy đi dọn chỗ cho anh em, thì Thầy lại đến và đem anh em về với Thầy, để Thầy ở đâu, anh em cũng ở đó.” (Ga 14,3)

Suy niệm: Thiên Chúa luôn yêu thương con người. Có lẽ đó là chân lý quen thuộc ta thường suy niệm. Quả thật, lần giở từng trang Sách Thánh từ trang đầu đến trang cuối, chúng ta cảm nhận chân lý ấy trong từng trang sách. Vì yêu thương mà Thiên Chúa đã tạo dựng con người giống hình ảnh Ngài. Vì thương yêu, Ngài không nỡ để họ trầm luân trong bóng đêm sự chết, nhưng muốn họ ở cùng Ngài mãi mãi *“để Thầy ở đâu, anh em cũng ở đó.”* Chúa đã sẵn sàng cho chúng ta chỗ ở với Ngài rồi, vấn đề là ta có muốn ở với Ngài hay không. Thiên Chúa đã làm mọi sự, để con người được hưởng hạnh phúc viên mãn. Thế nhưng, Ngài luôn tôn trọng tự do của mỗi người, kiên nhẫn chờ đợi họ đáp lại lời mời gọi ấy. Được ở với Thiên Chúa là hồng ân cao cả,

nên chúng ta cần phải đáp lại bằng một tình yêu trọn vẹn, yêu cho đến cùng, nghĩa là *‘thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự’* (Kinh Mười Điều Răn).

Mời Ban: Đứng trước tình yêu bao la, vô bờ bến của Thiên Chúa, bạn và tôi đều đã cảm nhận, đã thấy tương đối rõ ràng, nhưng để yêu mến Thiên Chúa *‘hết tâm hồn, hết sức lực, hết trí khôn’* thì e có vẻ khó quá nhỉ! Bạn làm thế nào để thể hiện mình luôn mong muốn được ở với Chúa?

Sống Lời Chúa: Tâm nguyện luôn được ở với Chúa là mong muốn, khát vọng lớn nhất của đời mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, tình yêu Chúa dành cho chúng con thật trọn vẹn. Xin Chúa cho chúng con biết đáp lại tình yêu ấy bằng ước muốn được ở bên Chúa mãi mãi. Amen.*

GẶP GỠ THIÊN CHÚA

“Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha.” (Ga 14,9)

Suy niệm: Con người là loài hữu hạn, nhưng Thiên Chúa đã đặt để nơi con người cái khao khát vô hạn. Do đó, ước ao gặp được Thiên Chúa không chỉ có nơi các môn đệ Chúa Giê-su, nhưng còn nơi mỗi người từ cổ chí kim. Thánh Augustinô nhắc ta *“Chúa đã dựng nên chúng con cho Chúa, nên lòng chúng con khắc khoải không ngừng cho đến khi được nghỉ yên trong Chúa.”* Tuy nhiên, với thân phận hữu hạn, con người thật khó gặp được Thiên Chúa, nếu không muốn nói là viễn vông. May mắn cho con người là Ngôi Hai Thiên Chúa đã nhập thể làm người, mạc khải cho họ biết chân lý về Thiên Chúa và về con người. Chúa Giê-su chính là hình ảnh của Thiên Chúa như lời Ngài nói: *“Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha.”* Thiên Chúa vô hạn đã trở nên hữu hạn, Đấng vô hình đã trở nên hữu hình để con người có thể nhìn

thấy, đụng chạm đến bằng giác quan của mình. Như thế, nhờ Chúa Giê-su, khao khát gặp gỡ Thiên Chúa của con người đã có thể hiện thực.

Mời Ban: Chúa Giê-su là hình ảnh cụ thể của Thiên Chúa giữa con người. Ngài hiện diện nơi các bí tích, cách riêng nơi Thánh Thể, cũng như nơi Lời Chúa, và nơi những người lân cận, nhất là “những kẻ bé mọn.” Bạn nhận ra Ngài qua các hình thái trên chưa?

Sống Lời Chúa: Mỗi tuần một lần, tôi dành 15 phút Châu Thánh Thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã trối lại cho chúng con bí tích Mình và Máu Thánh Chúa, để chúng con đời đời tưởng nhớ Chúa đã chịu khổ hình và sống lại vinh quang. Xin cho chúng con biết một niềm sùng kính mến yêu bí tích kỳ diệu này để luôn được nghiệm thấy ơn Chúa cứu chuộc chúng con.*

“Ở LẠI TRONG CHÚA”

“Thầy là cây nho, anh em là cành. Ai ở lại trong Thầy và Thầy ở lại trong người ấy, người ấy sinh nhiều hoa trái.” (Ga 15,5)

Suy niệm: Nếu Đức Giê-su sống ở Việt Nam, hẳn Ngài sẽ nói: *“Thầy là cây ôi, Thầy là cây xoài... anh em là cành.”* Cũng như cây ôi, cây xoài, cây nho có cành lá, có hoa trái. Muốn có lá xanh trái ngọt, thì cành phải gắn liền với cây, tiếp nhận nhựa sống của cây. Người môn đệ Chúa Ki-tô cũng vậy, muốn cây đời của mình sinh hoa trái thơm ngon, phải ở lại trong Ngài, hiệp thông với sự sống thần linh của Ngài. Thế nào là *“ở lại trong Ngài”*? – Là sống mối tương quan thân thiết với Ngài: cầu nguyện, đối thoại với Ngài, đọc Lời Chúa, “tiêu hóa” Lời ấy qua việc suy niệm, hiện thực Lời hằng sống trong cuộc sống mỗi ngày; hiệp thông với Ngài qua các bí tích, cách riêng trong Thánh Thể, cố gắng trở nên giống Đấng mình lãnh nhận, đồng hình đồng dạng với Ngài.

Mời Ban: Nếu đến trang trại nho trong thời gian cắt tỉa, bạn sẽ ngạc nhiên vì số cành lá bị cắt tỉa nằm dưới đất nhiều hơn cành lá trên cây. Chủ trang trại sẽ giải thích phải làm vậy mới có mùa nho sai trái. Đòi bạn cũng vậy thôi, phải để Chúa “cắt tỉa” mình qua hy sinh, khổ chế, thập giá... đó là những nhát kéo cắt tỉa đau đớn, nhưng nhờ vậy, đời Ki-tô hữu bạn mới sản sinh hoa trái ngon ngọt của tình mến Chúa yêu người.

Sống Lời Chúa: Tôi suy nghĩ xem phải làm gì để có thể “*ở lại trong Ngài*” trong hoàn cảnh cụ thể của bậc sống mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là cây nho Chúa Cha đem trồng trong vườn nho Nước Trời. Tất cả chúng con là cành nho gắn liền với cây nho. Xin cho con luôn nỗ lực “ở lại trong” Chúa qua việc gắn bó với Chúa trong mọi sinh hoạt đời thường của mình. Amen.*

VÂNG LỜI VÌ YÊU MẾN

“Ai yêu mến Thầy, thì sẽ giữ lời Thầy. Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy. Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở lại với người ấy.” (Ga 14,23)

Suy niệm: Cũng là điều dễ hiểu khi yêu mến ai thì cũng sẵn lòng nghe lời người ấy. Thế nhưng, yêu mến Đức Giê-su và làm theo lời Ngài để rồi được Thiên Chúa đến ngự trong tâm hồn thì quả là một phần thưởng quá lớn lao không ai dám mơ tưởng, thậm chí không thể biến thành hiện thực được. Dù thế, chính Chúa Giê-su đã thực hiện điều Ngài đã nói khi Ngài là Người Con Chí Ái sẵn lòng vâng phục Chúa Cha cho đến chết. Và khi sống lại từ cõi chết, Ngài còn khiến điều đó trở thành khả thi cho chúng ta: làm theo lời Chúa Ki-tô là vác thánh giá, chịu đóng đinh với Ngài, mà ai cùng chịu chết với Ngài thì sẽ cùng Ngài sống lại.

Mời Ban: Chúa Giê-su đã tặng cho chúng

ta bí quyết để đạt được cuộc sống hạnh phúc đời đời với Ngài: yêu mến Chúa và làm theo lời Ngài. Thích hay không thích thì thập giá cũng đã cắm đầy dẫy trong cuộc đời của chúng ta. Vấn đề là chúng ta có biết đón nhận những thập giá đó một cách mau mắn và với trọn niềm yêu mến hay không.

Chia sẻ: Giữa một việc lành nhưng được làm cách miễn cưỡng và cũng việc đó nhưng được làm cách tự nguyện vì yêu mến, có sự khác biệt rất sâu xa. Bạn làm gì để nhận ra sự khác biệt ấy?

Sống Lời Chúa: Chọn một việc bổn phận hoặc một việc công ích mà bạn cảm thấy ngại ngùng để làm với tâm tình mến yêu phục vụ.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, Chúa không xét theo dáng vẻ bên ngoài, nhưng Chúa nhìn xem cõi lòng. Xin cho con biết tìm gặp Chúa qua những người anh em và phục vụ họ như phục vụ chính Chúa.*

BÌNH AN CỦA LÒNG THƯƠNG XÓT

“Thầy để lại bình an cho anh em, Thầy ban cho anh em bình an của Thầy. Thầy ban cho anh em không theo kiểu thế gian.” (Ga 14,27)

Suy niệm: Trong đêm Con Thiên Chúa giáng trần, các thiên thần hát: *“Vinh danh Thiên Chúa trên trời, bình an dưới thế cho loài người Chúa thương”*. Bình an kiểu “Chúa Ban” không phải thứ bình an kiểu “Thế Gian” mà là bình an của Lòng Thương Xót. Ngay trong ngày phục sinh, Chúa Giê-su hiện ra và ban cho các môn đệ bình an đó: *“Bình an cho các con. Thầy ban bình an của Thầy cho các con.”* Đó là bình an của Người Con đã vâng phục thánh ý Chúa Cha để chịu khổ nạn, chịu chết đền tội thay cho nhân loại. Ngày nay trong mỗi thánh lễ chúng ta đón nhận từ lời chúc của chủ tế: *“Bình an của Chúa ở cùng anh chị em”* để đến lượt chúng ta, chúng ta cũng chúc bình an đó cho nhau.

Mời Bạn: Bao lâu chúng ta còn sống trong tội lỗi, bao lâu chúng ta còn hờn ghen, giận ghét tha nhân, chúng ta không có bình an nơi mình. Vì chưa có bình an nên lòng chúng ta vẫn bất an, căng thẳng, mặc cảm... Bạn hãy để Chúa đong đầy lòng bạn bằng bình an của Chúa khi bạn thực thi lời Ngài: đó là hy sinh quên mình, nhẫn nại bao dung và phục vụ anh chị em mình trong tinh thần khiêm tốn và vui tươi.

Sống Lời Chúa: Sau khi rước lễ, bạn thỉnh lặng trong tâm tình cầu nguyện để cảm nghiệm sâu xa bình an của Lòng Thương Xót đang tràn ngập tâm hồn bạn. Và ngày hôm nay bạn sẽ chia sẻ bình an ấy cho người khác bằng những hành động bác ái.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin ban cho con bình an của Chúa, để con làm chứng tá của lòng thương xót Chúa, đem bình an của Chúa đến cho anh em.*