

*5 phút cho*  
**LỜI CHÚA**



**tháng 04/2025**

**“ĐỪNG PHẠM TỘI NỮA!”**

*Chúa Giê-su nói [với người vừa được chữa lành]: “Này, anh đã được khỏi bệnh. Đừng phạm tội nữa, kẻo lại phải khôn hơn trước.” (Ga 5,14)*

**Suy niệm:** Kết quả khai quật khảo cổ cho biết rằng quả thật ở phía bắc thành Giê-ru-sa-lem gần cửa Chiên, có hồ Bết-da-tha với năm hành lang, đúng như Phúc Âm Gio-an mô tả. Nơi đây, thỉnh thoảng có hiện tượng nước hồ phun trào lên, được cho rằng do thiên thần Chúa xuống khuấy động khiến nước có thể chữa lành bệnh tật. Vì thế, những người đau ốm đủ mọi chứng bệnh nằm la liệt tại năm hành lang này chờ xuống nước để được khỏi bệnh. Người bệnh này cũng có mặt giữa đám đông bệnh nhân ấy; nhưng dường như anh ta đã mất mọi hy vọng được lành bệnh sau 38 năm trường đăng đẳng nằm ở đây. Chúa hỏi anh có muôn khỏi bệnh không, anh chỉ trả lời cách hờ hững: *Không có ai giúp đem anh xuống hồ.* Dù vậy, Chúa vẫn khơi dậy nơi anh

niềm hy vọng. Chúa bảo anh: “*Trỗi dậy, vác chõng mà đi*”, Ngài còn căn dặn để anh vững mạnh trong cuộc sống mới: “*Đừng phạm tội nữa, kéo lại phải khôn hơn trước*”.

**Ban thân mến:** Trong cuộc chiến đấu thiêng liêng, lắm khi chúng ta nản lòng trước những tính mê nét xấu đã trở thành thâm căn cố đế trong lòng chúng ta. Bạn nhớ rằng Chúa vẫn yêu thương chúng ta và còn yêu thương nhiều hơn nữa khi chúng ta lún sâu trong tội lỗi. Mời bạn đưa tay cho Chúa nắm lấy và kéo bạn ra khỏi vũng lầy tội lỗi đó.

**Sống Lời Chúa:** Xin Chúa ban ơn giúp bạn chữa một tội mà bạn hay lỗi phạm.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa “không nỡ dập tắt tim đèn còn leo lét”. Xin thương xót con là kẻ tội lỗi và ban ơn giúp sức cho con chữa bỏ tội lỗi để được hưởng ơn Chúa cứu độ. Amen.*

## “LÀM THEO Ý ĐÁNG ĐÃ SAI TÔI”

*“Tôi không tìm cách làm theo ý riêng tôi, nhưng theo ý Đấng đã sai tôi.” (Ga 5,30)*

**Suy niệm:** Kinh Thánh dùng hình ảnh ông A-đam và bà E-và ăn trái cây Chúa cấm để mặc khải rằng tổ tông loài người đã “không vâng lời Thiên Chúa,” vì thế “tội lỗi đã xâm nhập trần gian, và tội lỗi gây nên sự chết” (x. Rm 5,12.19). Đồi lại, Đức Giê-su đã luôn vâng phục để thực hiện chương trình cứu độ nhân loại của Chúa Cha. Quả thật trong suốt hành trình trần thế, Ngài luôn vâng phục Chúa Cha, vâng phục cho đến nỗi bằng lòng chịu chết trên cây thập giá (x Pl 2,6-8). Đức Giê-su vâng phục không phải vì miễn cưỡng hay sợ hãi, mà là dâng hiến trọn vẹn bởi tình yêu vô biên dành cho Chúa Cha. Chính nhờ vâng phục “làm theo ý Đấng đã sai tôi” mà Đức Giê-su trở nên “nguồn ơn cứu độ cho những ai từng phục Ngài” (x. Hr 5,8-9).

**Mời Bạn:** Sự vâng phục đến mức từ bỏ ý riêng để thi hành thánh ý Chúa, ngay cả khi

chúng ta không hiểu nổi kế hoạch của Ngài, đó không phải là lời nói suông, mà là hành động hiến dâng tất cả cuộc sống, và có khi cả mạng sống nữa. Đức Ma-ri-a với lời thưa “vâng” kéo dài cả cuộc sống, và thánh cả Giu-se với cả cuộc đời vâng phục “*làm như sứ thần Chúa dạy*”, các ngài không chỉ được hưởng ơn cứu độ mà còn cộng tác cách tuyệt hảo vào công trình cứu độ với Đức Ki-tô. Mời bạn noi gương các ngài luôn tìm kiếm và thi hành ý Chúa trong mọi sự trong cuộc sống mỗi ngày của bạn.

**Sống Lời Chúa:** Thường xuyên dừng lại một giây để tự hỏi: Trong việc này, ý Chúa muốn tôi làm gì, và như thế nào.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin dạy chúng con biết từ bỏ ý riêng để sống trọn vẹn tình yêu và vâng phục thánh ý Chúa Cha để đi theo và tham gia với Chúa trong công trình cứu độ. Amen.*

**VIỆC LÀM MINH CHỨNG**

*“Chính những việc tôi làm đó làm chứng cho tôi rằng Chúa Cha đã sai tôi.” (Ga 5,36)*

**Suy niệm:** Có những người Hồi giáo thuộc lòng kinh Coran. Có những anh em Tin Lành thuộc cả số câu, số đoạn trong Kinh Thánh. Những người Do thái cũng thuộc Kinh Thánh không kém. Họ còn biểu hiện ra bên ngoài bằng cách đeo những câu Kinh Thánh trên trán, trên tay áo. Nếu chỉ có thể thôi thì chưa đủ để gọi là biết Kinh Thánh. Mà chưa biết Kinh Thánh là chưa biết Đức Ki-tô. Để biết và tin vào Ngài, Đức Ki-tô chỉ cho chúng ta một cách, đó là nhìn vào những công việc mà *“Chúa Cha đã giao cho tôi, để tôi hoàn thành”* đó là làm cho *“người mù được thấy, kẻ què được đi, người cùi được sạch, kẻ điếc được nghe, người chết trỗi dậy, kẻ nghèo được nghe Tin Mừng”* (Lc 7,22). Và lời chứng cao nhất, thuyết phục nhất là việc Ngài uống cạn chén đắng thập giá để vâng theo ý Chúa

Cha (x. Lc 22,42).

**Mời Ban:** Việc Chúa làm minh chứng Ngài là Đấng Chúa Cha sai đến. Cũng thế, để làm chứng mình thuộc về Đức Ki-tô, chúng ta hãy làm công việc của Ngài. Chúng ta tự hào là thuộc về Giáo Hội Đức Ki-tô, là “đang nắm giữ kho tàng mạc khải”, nhưng coi chừng chúng ta lại không nhận ra, không biết Đức Ki-tô chỉ vì đã không sống theo lời Chúa, không làm công việc Đức Ki-tô giao phó. Theo bạn, những việc Thiên Chúa muốn ta làm là những việc gì? (x. Ga 6,28)

**Sống Lời Chúa:** Làm một việc hy sinh để tỏ lòng khao khát hiệp thông với Đức Ki-tô trong cuộc khổ nạn của Ngài.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa, xin dạy con biết sẵn sàng tìm biết ý Chúa. Và một khi biết được ý Chúa rồi, xin ban sức cho con thực hiện theo cách Chúa muốn.*

## ĐÁNG ĐƯỢC CHÚA CHA SAI ĐẾN

*“Tôi đâu có tự mình mà đến. Đáng đã sai tôi là Đáng chân thật. Các ông, các ông không biết Người. Phần tôi, tôi biết Người, bởi vì tôi từ nơi Người mà đến, và chính Người đã sai tôi.” (Ga 7,28-29)*

**Suy niệm:** Người Do-thái quá rõ Đức Giê-su chỉ là con bác thợ xuất thân từ Na-da-rét (Mc 6,3; Mt 13,55). Họ không biết, cũng không chấp nhận nguồn gốc siêu phàm của Ngài là Đáng được Chúa Cha sai đến. Họ cho rằng Chúa nói phạm thượng khi Ngài nhận mình là Con Thiên Chúa và thế là họ tìm cách giết Ngài (x. Ga 10,31-33). Quả thật, Chúa Giê-su được Chúa Cha thánh hiến và sai đến thế gian để cứu độ nhân loại. Ngài không tìm cách làm theo ý riêng Ngài, nhưng theo ý Đáng đã sai Ngài. (Ga 5,30). Luôn xác tín và trung thành với căn tính là Con Thiên Chúa, Đức Giê-su đã sẵn sàng hiến thân chịu chết để hoàn thành chương trình cứu độ của Chúa Cha, Đáng đã sai Ngài.



**Mời Ban:** Chúa Giê-su đến trần gian trong thân phận phạm nhân, Ngài chấp nhận bị chống đối, thù địch, Ngài “*đã phải trải qua nhiều đau khổ*” và cả cái chết trên thập giá để vâng phục thánh ý Chúa Cha (x. Dt 5,8). Đi theo Đức Ki-tô trên con đường Chúa đã đi, bạn không thể tránh khỏi đau khổ do nghịch cảnh, hiểu lầm, v.v... Nhưng Chúa hiểu và yêu thương bạn. Với niềm xác tín, bạn cùng vác thập giá đi theo Chúa, bạn sẽ được chung hưởng hạnh phúc với Ngài.

**Sống Lời Chúa:** Luôn nhẫn nại và bao dung với mọi người và trong mọi nghịch cảnh.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin giúp con biết đón nhận mọi thập giá trong đời với niềm hy vọng được trở nên giống Chúa, hầu khiêm tốn phục vụ tha nhân, yêu thương và quan tâm đến mọi người. Amen.*

## ĐỨC GIÊ-SU LÀ Đấng KI-TÔ

*“Kinh Thánh đã chẳng nói: Đấng Ki-tô xuất thân từ dòng dõi vua Đa-vít và từ Bê-lem, làng của vua Đa-vít sao?” Vậy, vì Người mà dân chúng đâm ra chia rẽ. (Ga 7,42-43)*

**Suy niệm:** Xuất thân của Đức Giê-su vẫn là một câu hỏi lớn khiến người Do Thái bất đồng ý kiến; thật ứng nghiệm lời tiên tri của cụ Si-mê-ôn năm xưa: *“Cháu bé này được đặt làm duyên cớ cho nhiều người Ít-ra-en ngã xuống hay đứng lên”* (Lc 2,34). Một số tin nhận Người là Đấng Ki-tô, nhưng nhiều người khác khước từ. Các thượng tế và người Pha-ri-sêu, tự hào thông thạo Kinh Thánh, nhưng vì thành kiến, họ coi những người tin vào Đức Ki-tô là lũ dân đen ngu dốt. Ông Ni-cô-đê-mô, cũng thuộc giới Pha-ri-sêu, khuyên đừng vội võ đoán, nhưng hãy lắng nghe sự thật khách quan. Còn những vệ binh nhận nhiệm vụ đi bắt Đức Giê-su, lại dám kháng lệnh: Với tâm hồn đơn sơ, họ nhận ra chân lý và mạnh dạn

tuyên xưng: “Xưa nay chưa hề có ai nói như người ấy!”

**Mời Ban:** Lời Chúa cũng đặt ra một câu hỏi lớn: Bạn có nhận ra Chúa Giê-su là ai trong cuộc sống của bạn không? Có khi nào chúng ta giống dân Do Thái xưa, để thành kiến, thói quen và nỗi sợ làm lu mờ con mắt đức tin của mình? Liệu chúng ta có dám bênh vực lẽ phải, sống theo sự thật của Tin Mừng dù phải đối diện với chống đối hay không?

**Sống Lời Chúa:** Dành thời gian mỗi ngày để bình tâm phân định để nhận ra sự hiện diện của Chúa nơi tha nhân.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban cho chúng con một tâm hồn mở rộng, biết lắng nghe, tìm kiếm và can đảm làm chứng cho sự thật, để chúng con không chỉ nhận ra Chúa trong đời mình, mà còn giúp người khác đến gần Chúa hơn!*

## THAY NÉM ĐÁ BẰNG LÒNG THƯƠNG XÓT

**“Ai trong các người sạch tội, hãy ném đá trước đi.” (Ga 8,7)**

**Suy niệm:** Những kinh sư và người Pha-ri-sêu đang hung hăng, tay lăm lăm hòn đá chực ném chết người phụ nữ bị họ bắt quả tang ngoại tình, bỗng khựng lại, bị hố vì câu nói của Đức Giê-su: “Ai trong các người sạch tội, hãy ném đá trước đi.” Họ bỏ hòn đá xuống và âm thầm rút lui vì họ nhận ra mình cũng chẳng sạch tội hơn ai. Chúa Giê-su không bảo người phụ nữ là vô tội, nhưng Ngài mở ra một con đường mới, con đường của lòng bao dung, thương xót; thay vì ném đá, Ngài tha thứ và mời gọi hoán cải: “Tôi cũng không lên án chị! Thôi chị hãy về và từ nay đừng phạm tội nữa.” Chỉ có lòng thương xót và sự tha thứ của Chúa mới có thể giúp người tội lỗi hoán cải và làm lại cuộc đời.

**Mời Ban:** Chúng ta dễ theo tính tự nhiên thích ném những ‘hòn đá’ kết án cay nghiệt

vào người khác. Điều đó không làm cho thế giới này tốt đẹp hơn, mà trái lại càng làm cho lòng người thêm chai cứng và tội lỗi càng lan tràn cách tinh vi và hiểm độc hơn. Chúa Giê-su không dạy ta làm ngơ trước điều sai trái, nhưng dạy ta đổi cách nhìn: từ kết án sang thương xót và bao dung, từ tiêu diệt sang chữa lành và hoán cải. Đằng sau những lầm lỗi là những vết thương chưa lành, là những nỗi đau chưa được thấu hiểu. Hãy đặt viên đá xuống và đưa tay ra nâng đỡ. Điều đó sẽ giúp hướng thiện tâm hồn bạn cũng như tha nhân.

**Sống Lời Chúa:** Tập nhìn ra phương diện tích cực của tha nhân để mở ra cánh cửa dẫn đến sự hoán cải.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin dạy con buông bỏ thái độ xét đoán nghiệt ngã anh em, thay vào đó là lòng bao dung thương xót của Chúa. Amen.*

## LIÊN KẾT VỚI ÁNH SÁNG

*“Tôi là ánh sáng thế gian. Ai theo tôi, sẽ không phải đi trong bóng tối, nhưng sẽ nhận được ánh sáng đem lại sự sống.”*

(Ga 8,12)

**Suy niệm:** Ánh sáng và bóng tối không thể cùng tồn tại. Nơi đâu có ánh sáng, nơi ấy bóng tối bị đẩy lui. Phúc Âm Gio-an ngay từ những câu đầu tiên đã giới thiệu Đức Giê-su là Ngôi Lời của Thiên Chúa, là sự sống và là ánh sáng cho nhân loại (x. Ga 1,4). Đức Giê-su cũng tự nhận mình là ánh sáng chiếu soi thế gian tối tăm. Người chính là *“Đấng Thánh của Thiên Chúa”* (Ga 6,69), trước thánh nhan Người, ma quỷ khiếp sợ tháo lui (x. Lc 4,34). Theo Chúa là đi trong ánh sáng, và ánh sáng của Chúa là ánh sáng đem lại sự sống. Ai theo Chúa thì cũng nói không với tội lỗi. Người ấy sẽ nhận được sức mạnh để chiến thắng tội lỗi và được sống đời đời.

**Mời Ban:** Nhờ bí tích Rửa tội, bạn trở thành con cái ánh sáng, là *“ánh sáng cho*

*trần gian”*, bạn được mời gọi toả chiếu ánh sáng Chúa Ki-tô bằng đời sống chứng nhân của bạn, như *“ngọn đèn đặt trên đế và soi chiếu cho mọi người trong nhà”* Càng sống gắn bó mật thiết với Đức Giê-su là nguồn mạch của sự thánh thiện, bạn càng chu toàn sứ mạng chứng tá đó *“để thiên hạ thấy những việc tốt đẹp anh em làm mà tôn vinh Cha của anh em, Đáng ngợi trên trời”* (Mt 5,14-16).

**Sống Lời Chúa:** Giữ mối tương quan với Đức Giê-su ngày càng thân thiết hơn bằng đời sống cầu nguyện và thường xuyên lãnh nhận bí tích Thánh Thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa là nguồn Ánh Sáng thật. Xin cho chúng con biết tiếp nhận Chúa để từ đó chúng con toả chiếu ánh sáng của Chúa trên cuộc đời chúng con như mặt trăng phản chiếu ánh sáng mặt trời.*

## CHIÊM NGẨM THẬP GIÁ

***“Khi các ông giương cao Con Người lên, bây giờ các ông sẽ biết rằng tôi hằng hữu.”*** (Ga 8,28)

**Suy niệm:** Chúa Giê-su đã tự mạc khải Ngài là Đấng Hằng Hữu, nhưng Ngài chỉ được người ta nhận biết như thế trong cuộc tử nạn: *“khi các ông giương cao Con Người lên.”* Con rắn bằng đồng được Mô-sê giương cao lên trong sa mạc là dấu hiệu chữa lành cho những người bị rắn cắn (x. Ds 21,4-9). Chúa Giê-su nhận hình ảnh đó ứng nghiệm vào mình để nói lên rằng Ngài nhất thiết phải chịu tử nạn mới thì triển được hết mức quyền năng cứu độ của Thiên Chúa và mới có thể triệt tận căn nọc độc của tội lỗi. Nếu như chỉ trên cây thập giá Đức Giê-su mới tỏ mình ra là Con Thiên Chúa, thì cũng chỉ khi nhìn lên Đấng chịu đóng đinh trên thập giá, con người mới được ơn cứu độ.

**Mời Ban:** Bạn có ngược mắt nhìn lên Đức Ki-tô chịu đóng đinh trên cây thập giá thì cái nhìn của Chúa mới có thể thổi luồng



sinh khí mới vào tâm hồn bạn. Bạn hãy để Ngài lôi kéo bạn lên thập giá để từ trên đó Ngài sẽ nâng bạn lên cùng Thiên Chúa.

**Chia sẻ:** - Bạn đã đón nhận thập giá Đức Ki-tô trong đời bạn thế nào? – Thập giá Chúa nâng bạn lên khỏi con người cũ tội lỗi thế nào?

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, bạn tìm một khoảng khắc thật riêng tư, thật sâu lắng để chiêm ngắm Chúa chịu đóng đinh và ôn lại những tâm tình Chúa soi sáng cho bạn trong 5 phút suy niệm này.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su chịu khổ nạn, con muốn chiêm ngắm chịu treo trên thập giá, xin lôi kéo con lên thập giá với Chúa, để khi Chúa từ trong kẻ chết trỗi dậy, Chúa cũng nâng con lên, cho con thông phần sự sống mới trong cuộc phục sinh với Chúa.*

## SỰ THẬT SẼ GIẢI PHÓNG

*“Nếu các ông ở lại trong lời của tôi, thì các ông thật là môn đệ tôi; các ông sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải phóng các ông.”*

(Ga 8,31-32)

**Suy niệm:** Làm sao khỏi bệnh nếu trước hết không nhận rằng mình có bệnh? Làm sao nhận ra sự thật nếu mình đang ở trong sai lầm mà khư khư tin rằng sự sai lầm của mình chính là sự thật? Đó là tình cảnh trở trêu của những người Do-thái thánh giá của Đức Giê-su. Họ ỷ lại về tư cách dòng dõi Áp-ra-ham của mình, họ tự hào mình chưa bao giờ làm nô lệ cho ai. Mấy tiếng “nô lệ”, “tự do” chỉ gọi cho họ nghĩ đến những mặt nào đó khác chứ không gọi được mặt tâm linh, mà chính khía cạnh tâm linh này mới là tiêu điểm Đức Giê-su muốn đề cập!

**Mời Ban:** Nội tâm hóa sứ điệp thật rõ ràng của bài Tin Mừng hôm nay: Lời Chúa là sự thật và sự thật sẽ giải phóng chúng ta! Tự do về chính trị, xã hội, kinh tế, v.v... quá rất cần, nhưng sẽ trở thành vô nghĩa nếu ta

tiếp tục ở trong tình trạng nô lệ cho tội lỗi. Không phải chỉ cặp “nô lệ/tự do”, mà mọi tính từ khác trong từ điển được chúng ta dùng mô tả tình trạng của mình chỉ có ý nghĩa đích thực khi chúng được đặt nền trên *Lời Chúa là sự thật*. Giàu/ngèo, mạnh/yếu, khôn/dại, tốt/xấu, thành công/thất bại... chiếu theo Lời Chúa, có thể rất khác xa hay thậm chí ngược hẳn với ý niệm thường tình của chúng ta!

**Sống Lời Chúa:** Trong cái nhìn của Chúa, bạn còn đang nô lệ nặng nề nhất về điều gì? Hôm nay bạn quyết tâm ở thực hành Lời Chúa, để được giải phóng.

**Cầu nguyện:** Hát “*Lắng nghe Lời Chúa*” hoặc đọc: “*Lạy Chúa, lời Ngài là sức sống của con. Lời Ngài là ánh sáng đời con. Lời Ngài là chừa chan hy vọng, là đường để con hằng dõi bước.*” Amen.

## LỜI CHÚA LÀ SỨC SỐNG

*Đức Giê-su nói: “Thật, tôi bảo thật các ông: Ai tuân giữ lời tôi, thì sẽ không bao giờ phải chết.” (Ga 8,51)*

**Suy niệm:** Đã đến lúc Đức Giê-su nói rõ sự thật về Người, dù sự thật này có dẫn đến thập giá. Thật vậy, người Do-thái thấy những lời Đức Giê-su nói chứa đầy nghịch lý: - chưa được năm mươi tuổi mà lại “*có trước Áp-ra-ham*”; - ai tuân giữ Lời Chúa thì được sống thế mà “*Áp-ra-ham đã chết, và các ngôn sứ cũng vậy*”; - và còn cả gan xưng mình là “*Đấng Hằng Hữu*” nữa chứ! Đúng là ‘cái miệng hại cái thân!’: tuyên bố mình có Lời ban sự sống mà chính mình lại bị đóng đinh thập giá! Thế nhưng nghịch lý của thập giá chỉ được giải mã khi được đi đến tận cùng: khi chính Đấng chịu đóng đinh đã từ cõi chết sống lại.

**Mời Ban:** “Cánh cửa để đi vào hạnh phúc không chỉ là những suy nghĩ tích cực, mà phải là năng lực chấp nhận thực tế” (J.Cazapinxki). Chúa mời gọi chúng ta giữ

bỏ các định kiến để mở lòng đón nhận thực tế của Ngài, một thực tế bất ngờ thậm chí còn phi lý nữa. Ta cần trở nên *khác* – suy nghĩ *khác*, hành động *khác*. Chỉ khi chiêm ngắm Đức Giê-su chịu đóng đinh, ta mới cảm nghiệm được Lời Chúa là sức sống cho mình.

**Mời bạn chia sẻ** một lần cảm nghiệm Lời Chúa đem lại sức sống cho bạn.

**Sống Lời Chúa:** Trong những ngày chuẩn bị bước vào Tuần Thánh, ta dành thêm thời giờ cho việc hồi tâm, tĩnh tâm; bớt những cuộc vui chơi giải trí sa đà, để hiệp thông với Chúa Giê-su trong cuộc khổ nạn và để cảm nghiệm hơn tình Chúa yêu ta.

**Cầu nguyện:** “*Lạy Chúa, xin cho con biết đón nhận thập giá trong đời con để nhờ đó con cũng nhận được sức sống của Ngài.*”  
Hoặc hát: “*Lời Ngài là sức sống của con...*”

## TIN HAY KHÔNG TIN?

*“Nếu tôi làm các việc (của Cha tôi), thì dù các ông không tin tôi, ít ra cũng hãy tin các việc tôi làm.” (Ga 10,37-38)*

**Suy niệm:** Cuộc đấu khẩu giữa Chúa Giê-su và biệt phái, kinh sư mà Tin Mừng thuật lại cho chúng ta mấy ngày nay đã lên đến cao độ. Chúa Giê-su sắp bị khai tử chung quy cũng chỉ vì Ngài xưng mình là Con Thiên Chúa. Không vì thế mà chùn bước, Chúa Giê-su trung dẫn những dấu lạ Ngài làm như bằng chứng để thuyết phục họ. Nhưng kết cục thật đáng buồn, họ vẫn không tin. Nghịch lý thay! Kẻ thông thái am tường Kinh Thánh thì không tin, còn kẻ bình dân ít học lại tin vì *“những lời Gio-an nói về Ngài đều đúng”* (c. 41). Đức tin là ơn Chúa ban không, Ngài có ban thì con người mới được. Về phía con người, Chúa chỉ đòi họ tấm lòng thành, điều mà các kinh sư và biệt phái không có.

**Mời Ban:** Ý thức đức tin mà bạn đang có hôm nay là do Chúa thương ban, và hết sức

gìn giữ đức tin đến cùng, noi gương thánh Phao-lô: “*Tôi đã chạy hết chặng đường, đã giữ vững niềm tin*” (2 Tm 4,7).

**Chia sẻ:** Cùng những người trong gia đình hay cộng đoàn của bạn rà soát lại niềm tin của mình. Điềm mặt những cạm bẫy đang hòng lôi kéo bạn ra khỏi niềm tin, để đề phòng kẻ vấp ngã.

**Sống Lời Chúa:** Thư gửi tín hữu Do thái đoạn 11 nói đến những mẫu gương đức tin: “*Đức tin là bảo đảm cho những điều ta hy vọng, là bằng chứng những điều ta không thấy...*” Mời bạn đọc tiếp để xin Chúa ban cho đức tin của bạn thêm xác tín và vững mạnh.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã ban cho con ơn đức tin. Xin cho con thành tâm tin tưởng, quyết bảo vệ đức tin đến cùng, biết thể hiện đức tin bằng hành động cụ thể, và luôn kiên vững trong niềm tin vào Chúa. Amen.*

## CHẾT THAY CHO TOÀN DÂN

*Một người trong Thượng Hội Đồng tên là Cai-pha... nói rằng: “Các ông... chẳng nghĩ đến điều lợi cho các ông là: thà một người chết thay cho dân hơn là toàn dân bị tiêu diệt.” (Ga 11,49-50)*

**Suy niệm:** Một số giải pháp của con người thời đại hôm nay không khác gì lời giải quyết của Cai-pha xưa, thoạt nghe rất hợp lý nhưng thực ra chúng che đậy một động cơ vừa phi nhân vừa ích kỷ. Với lập luận ‘thà giết chết một người để mọi người được cứu sống,’ Cai-pha nhân danh số đông để huỷ diệt một con người, nhưng thực ra ông ấy đang cố cứu lấy thế lực của mình. Hôm nay, người ta có thể nhân danh sự an ninh của mình để tiêu diệt một dân tộc; nhân danh sức khỏe cộng đồng để dùng một con người làm vật thí nghiệm; và để nâng cao mức sống, người ta dám khử trừ các thai nhi... Sự rách nát của lương tâm đang được che phủ bằng những lý lẽ thực dụng đầy hấp dẫn. Chúa Giê-su đã bị giết vì lời lập



luyện phi nhân của Cai-pha; ngày nay, trong những con người yếu kém, bé nhỏ, Người vẫn đang tiếp tục bị coi là ‘đê té thần’ như thế.

**Mời Ban:** Não trạng thực dụng có khi đang len lỏi một cách tinh vi vào cuộc sống của chúng ta. Tôi làm việc bác ái, đấu tranh cho công bằng khi điều đó có lợi hay ít là không có hại cho tôi. Ngược lại, biết đâu tôi cũng sẵn sàng chà đạp lên quyền lợi của người khác để bảo vệ quyền lợi của mình! Nhìn lại cách bạn giải quyết các vấn đề. Giải pháp của bạn có làm hại người khác không?

**Sống Lời Chúa:** Bạn xét mình và lãnh nhận bí tích Giao Hoà.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, dù con không đáng, nhưng xin Chúa cứ đến chọn hôn con làm nhà của Chúa ngự. Ở đó, xin Chúa điều khiển mọi lựa chọn của con và con sẽ đi trong đường lối Chúa.*

## ÁNH SÁNG CỦA LÒNG THƯƠNG XÓT

*Đức Giê-su kêu lớn tiếng: “Lạy Cha, con xin phó thác hồn con trong tay Cha”. Nói xong, Người tắt thở. (Lc 23,46)*

**Suy niệm:** Trong cuốn “Cuộc khổ nạn của Chúa Giê-su theo nhà phẫu thuật”, bác sĩ Barbet đã mô tả chi tiết những đau khổ thể lý của Chúa Giê-su và kết thúc bằng câu: “Thưa bạn đọc giả, ta hãy cảm ơn Chúa đã cho tôi có sức viết đến chữ cuối cùng, trong *chan hoà nước mắt*”. Nhà phẫu thuật nổi tiếng xúc động sâu sắc trước những đau đớn trên thân xác Chúa Giê-su: đổ mồ hôi máu, chịu đánh đòn, đội mào gai, vác thập giá, chịu đóng đinh, bị ngạt thở... Tuy nhiên, đừng quên rằng Ngài còn phải chịu nhiều nỗi đau nơi tâm hồn: bị Giu-đa phản bội, Phê-rô chối bỏ, bị vu khống, chê cười, hạ nhục, thách thức... Thế nhưng, đối diện với lửa thù hờn hực, với phản bội chối từ, Ngài vẫn toả ra *ánh sáng của lòng thương xót*: chữa tai người lính, nhìn Phê-rô giúp ông sám hối, xin Chúa Cha tha cho kẻ giết

hại mình, hứa thiên đàng cho người trộm hối cải... Không đau khổ nào có thể làm thay đổi lòng nhân hậu nơi Ngài.

**Mời Ban:** Hãy chậm rãi đi với Chúa Giê-su trên từng chặng đường Khổ nạn, từ Vườn Dầu đến Núi Sọ, từ những khổ đau thể lý đến những nỗi đau sâu kín nơi quả tim Con Thiên Chúa, và mặc lấy tâm tình nhân hậu của Ngài.

**Sống Lời Chúa:** Trong Tuần Thánh này, tôi sẽ dâng những hy sinh hãm mình qua thái độ cư xử dịu dàng, hiền hoà với người chung quanh.

**Cầu nguyện:** Quỳ gối sốt sắng đọc kinh *Lạy hôn Chúa Giê-su: Lạy hôn Chúa Ki-tô, xin thánh hóa con. Lạy xác thánh Chúa Ki-tô, xin cứu độ con. Lạy máu thánh Chúa Ki-tô, xin cho con say mến. Lạy nước bời cạnh sườn Chúa Ki-tô, xin thêm sức cho con. Amen.*

## LÒNG SÓT SẴNG KÍNH MẾN CHÚA

*Cô Ma-ri-a lấy một cân dầu thơm cam tùng nguyên chất và quý giá xức chân Đức Giê-su, rồi lấy tóc mà lau. (Ga 12,3)*

**Suy niệm:** Sáu ngày trước lễ Vượt Qua, Chúa Giê-su đến nhà ba chị em Mác-ta, Ma-ri-a và La-da-rô tại Bê-ta-ni-a. Giữa bầu khí thù địch khi mà giới chức lãnh đạo Do Thái đang tìm giết Ngài, gia đình cô Mác-ta lại đón tiếp Chúa thật trọng hậu và trân quý. Hơn thế nữa, trong bữa ăn, cô Ma-ri-a quỳ xuống, dùng một bình dầu thơm hảo hạng chỉ để xức chân Chúa, rồi lấy tóc mình lau chân Ngài. Nghĩa cử cực kỳ hào phóng khi cô hiến dâng cho Chúa những gì là quý giá nhất đó, không chỉ nói lên lòng kính mến vô bờ cô dành cho Ngài, mà Chúa còn cho biết, đó chính là hành vi mang tính ngôn sứ, “*dành cho ngày mai táng Chúa*”, hành vi suy tôn cuộc khổ nạn Ngài sắp chịu để cứu độ trần gian.

**Mời Ban:** Với trào lưu tục hoá và não trạng ‘có thực mới vực được đạo’, nhiều Ki-tô

hữu coi những việc đạo đức như cầu nguyện, thờ phượng... là vô bổ và tốn thời gian, họ chỉ ‘giữ đạo’ ở mức tối thiểu. Trong mùa Chay, có rất nhiều thực hành đạo đức như ăn chay, kiêng thịt, gẫm Đàng Thánh Giá, ngắm 15 Sự Thương Khó (Lễ Đền)... cùng với những cử hành trọng thể như Đêm Thánh Vượt Qua. Tham dự những cử hành đó cách quảng đại với lòng *sốt sắng kính mến Chúa* chính là để đồng cảm và thông phần cuộc khổ nạn cứu độ với Ngài.

**Sống Lời Chúa:** Tôi cố gắng thu xếp công việc để tham dự đầy đủ các cử hành Tuần Thánh tại giáo xứ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su. Xin cho con cảm nhận được tình yêu Chúa dành cho con trong cuộc Thương khó để con sẵn sàng đón nhận đau khổ và cùng thông phần khổ nạn với Chúa. Amen.*

## ĐỂ THIÊN CHÚA ĐƯỢC TÔN VINH

***Khi Giu-đa đi rồi, Đức Giê-su nói: “Giờ đây Con Người được tôn vinh, và Thiên Chúa cũng được tôn vinh nơi Người.” (Ga 13,31)***

**Suy niệm:** Có những thí sinh được tôn vinh nhờ đạt được kết quả xuất sắc trong kỳ thi. Cũng có những vận động viên được tôn vinh khi đăng quang ngôi vô địch trong các cuộc thi đấu. Tổ quốc cũng tôn vinh những chiến sĩ lập được những chiến công anh hùng. Nhiều người muốn tôn Đức Giê-su làm vua sau khi Ngài phép lạ hoá bánh ra nhiều. Chỉ ít họ cũng có dịp tung hô Chúa là vua khi Ngài công khai tiến vào thành thánh Giê-ru-sa-lem ít ngày trước lễ Vượt Qua (Ga 12,12-14). Nhưng với Đức Ki-tô, lúc Ngài được tôn vinh thực sự và Thiên Chúa, Cha của Ngài cũng được tôn vinh chính là lúc Giu-đa rời phòng Tiệc Ly đi cầu kết với người Do Thái để nộp Ngài, lúc đó Chúa nói: *“Giờ đây, Con Người được tôn vinh”*. Giờ Chúa được tôn vinh là lúc

cuộc Thương Khó, cuộc chiến cuối cùng, bắt đầu.

**Mời Ban:** Được tôn vinh, theo Chúa Giê-su, không phải là lập được thành tích xuất sắc, được số đông tán phục, mà là được Chúa Cha tôn vinh vì đã hoàn thành chương trình cứu độ của Ngài trong yêu mến vâng phục. Là môn đệ Chúa, chúng ta được mời gọi trở nên chứng nhân của tình yêu, để Thiên Chúa được tôn vinh, và nhờ đó, chúng ta cũng được Thiên Chúa tôn vinh.

**Sống Lời Chúa:** Dâng một việc hy sinh để cầu nguyện cho những ai không có thiện cảm về mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã hạ mình, chịu đóng đinh, chịu chết để cứu độ chúng con. Xin cho chúng con biết khiêm nhường phục vụ tha nhân để mai ngày, chúng con được chung hưởng vinh quang phục sinh với Chúa. Amen.*

## YÊU THƯƠNG THẬT

*Giu-đa, kẻ nộp Người cũng hỏi: “Ráp-bi, chẳng lẽ con sao?” Người trả lời: “Chính anh nói đó!” (Mt 16,25)*

**Suy niệm:** Có người thắc mắc tại sao Chúa biết trước Giu-đa sẽ phản bội mà không ngăn cản để ông khỏi phạm tội ác. Tin Mừng Mát-thêu hôm nay cho biết khi Giu-đa giả ngây cố tỏ vẻ vô tội hỏi Chúa: “*Chẳng lẽ con sao?*” Ngài đã nói không thể rõ hơn để cảnh tỉnh ông: “*Chính con nói đó.*” Chúa nhẹ nhàng kín đáo tỏ cho Giu-đa biết Ngài thấu suốt âm mưu phản bội của ông để mở cho ông cơ hội hoán cải. Chúa vẫn rửa chân cho ông như một cử chỉ yêu thương tốt cùng, đánh động tâm hồn, hối thúc ông từ bỏ ý định đen tối. Đến giây phút cuối cùng trong vườn Cây Dầu, Chúa vẫn nhẹ nhàng: “*Giu-đa ơi! Anh dùng cái hôn mà nộp Con Người sao?*” (Lc 22,48). Chúa vẫn bao dung và nhẫn nại ngay cả khi đối diện sự phản bội đau đớn nhất; Ngài cho biết đối với Ngài, sám hối trở về không



bao giờ là quá muộn.

**Mời Ban:** Chúa Giê-su cho thấy Ngài luôn yêu thương con người, ngay cả khi họ phản bội Ngài. Như người cha nhân hậu, Chúa luôn mở rộng đôi tay ôm lấy người con sám hối trở về. Giu-đa vẫn được Chúa yêu thương tha thứ nếu ông thực lòng thống hối ăn năn. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng, dù có phạm tội thế nào, chỉ cần biết quay về, lòng thương xót Chúa vẫn chờ đón chúng ta.

**Sống Lời Chúa:** Bạn cầu nguyện cho những người đang sống trong tội lỗi, thất vọng về bản thân, mất lòng trông cậy nơi Chúa được ơn sám hối trở về. Và bạn luôn sẵn sàng, quảng đại tha thứ cho anh chị em xúc phạm tới mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, xin dạy chúng con biết yêu thương như Chúa, là yêu cả kẻ thù, là yêu đến mức dám hiến thân mình vì anh em. Amen.*

## HÃY RỬA CHÂN CHO NHAU

*“Ta là Thầy, là Chúa, mà còn rửa chân cho các con, thì các con cũng phải rửa chân cho nhau.” (Ga 13,14)*

**Suy niệm:** Ở miền Cận Đông thời Chúa Giê-su, tại các bữa tiệc, người ta nằm nghiêng trên các ‘giường tiệc’ để vừa với bàn tiệc rất thấp. Tư thế đó khiến đôi chân lộ rõ trên giường ăn. Chính vì thế, buộc phải rửa chân cho sạch những bụi bặm dính vào khi đi đường. Nhưng rửa chân là công việc của đầy tớ, của nô lệ. Thế nên các môn đệ hết sức sửng sò khi Đức Giê-su cúi xuống rửa chân cho họ. Dù Phê-rô vẫn cố phản kháng, không để Thầy rửa chân mình, nhưng Chúa cho biết đó là điều kiện để được “*dự phần*” với Chúa; điều kiện đó lại kéo theo một yêu cầu: các môn đệ của Ngài cũng phải noi gương Thầy mà phục vụ lẫn nhau: “*Anh em cũng phải rửa chân cho nhau*”.

**Ban thân mến,** Thầy Giê-su đã làm một hành vi thật ẩn tượng và lại kèm theo một

lệnh truyền không thể hiểu khác: “*Anh em cũng phải rửa chân cho nhau*”. Phải chăng chúng ta một khi đã nhận mình là môn đệ của Chúa thì nhất định phải “*rửa chân*” nghĩa là phải phục vụ anh em? Địa vị của bạn trong xã hội hay cộng đoàn càng cao thì càng phải đặt mình trong tư thế tột độ khiêm tốn, để phục vụ cả trong những việc nhỏ bé, âm thầm, tầm thường nhất. Rửa chân cho nhau cũng là quan tâm chia sẻ, không từ nan trước khó khăn, đau khổ của người khác. Bạn nhớ “*khiêm nhường phục vụ không làm mình hèn kém, mà giúp mình trở nên giống Chúa hơn.*”

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày làm ít là một việc phục vụ nhỏ bé, âm thầm, dù người khác có biết hay không.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu khiêm nhường của Chúa. Xin giúp chúng con biết yêu thương và khiêm nhường phục vụ người khác như Chúa đã dạy. Amen.*

## SÁNG KIẾN TÌNH YÊU

***Đức Giê-su nói: “Thế là đã hoàn tất!” Rồi Người gục đầu xuống và trao ban Thần Khí. (Ga 19,30)***

**Suy niệm:** Một cô bé tuổi mười lăm thắc mắc hỏi cha mình: ‘Cha ơi sao Chúa không chọn cách khác để cứu độ nhân loại, có nhiều cách mà phải không cha?’ Đúng là Chúa có nhiều cách cứu độ nhưng Ngài lại chọn cứu độ nhân loại bằng cách chịu đóng đinh trên thập giá, cách mà “*người Do-thái coi là ô nhục, và dân ngoại coi là điên rồ*” (1Cr 1,23), cách mà cả người môn đệ thân tín là Phê-rô cũng lên tiếng can ngăn Chúa (x. Mt 16,22). Chúng ta có thể hỏi nhiều câu hỏi tại sao như thế. Nhưng sẽ chỉ có một câu trả lời: “*Không có tình yêu nào cao cả hơn tình yêu của người hy sinh tính mạng vì bạn hữu*” (Ga 15,13).

**Mời Ban:** Tình yêu luôn có nhiều sáng kiến. Tình yêu Thiên Chúa thì vô biên, nên sáng kiến của tình yêu của Ngài cũng hết sức cao vợi vượt quá điều chúng ta có thể

tưởng nghĩ tới. Chương trình cứu độ bằng thập giá chính là sáng kiến tuyệt hảo nhất của Thiên Chúa để mặc khải tình yêu của Ngài cho chúng ta. Vì thế, tưởng niệm cuộc Thương Khó của Chúa không chỉ là than khóc vì những nỗi thống khổ, đau đớn Ngài phải chịu. Trái lại chúng ta suy tôn sáng kiến tình yêu của Thiên Chúa cho Con Một Ngài hiến thân chịu đóng đinh, chịu chết để cứu độ chúng ta. Và chúng ta đồng cảm với Chúa, cùng vác thánh giá với Ngài thay vì tiếp tục đóng đinh Chúa bằng những tội lỗi của chúng ta.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi lần xưng tội, bạn quyết tâm dứt khoát chừa bỏ tội lỗi và đền bù bằng đời sống bác ái.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, đã chịu đóng đinh thập giá để cứu độ chúng con. Xin cho con vác thập giá mình đi theo Chúa để đáp đền tình yêu ấy. Amen.*

**NẾU ĐỨC KI-TÔ KHÔNG SỐNG LẠI**

*Ông Giô-xép mua một tấm vải gai,... liệm xác Chúa Giê-su, đem đặt vào ngôi mộ đã đục sẵn trong núi đá, rồi lăn tảng đá lấp cửa mộ. (Mc 15,46)*

**Mời Ban** vận dụng một chút tưởng tượng mà hình dung mình đang đứng cạnh các môn đệ sau khi đẩy tảng đá lấp kín mộ Chúa. Phải chăng thế là hết thật rồi? Ước mơ ngày nào được ngồi hai bên tả hữu Chúa, giờ đây đã tan theo mây khói. Còn đâu nữa phép lạ ngoạn mục Thầy Giê-su hoá bánh ra nhiều? Còn đâu nữa danh tiếng Thầy vang dội khi hô một tiếng, anh La-da-rô, chết chôn đã ba ngày, tung cửa mộ bước ra? Còn đâu nữa Thầy tỏ mình vinh quang sáng ngời trên núi? Phải chăng tất cả đều trở nên vô nghĩa? Thế còn lời Thầy dặn dò “*Đừng nói gì cho đến khi Thầy từ trong cõi chết sống lại*” (Mt 17,9) nghĩa là gì? Những vấn nạn đó chỉ có lời giải đáp nếu Đức Ki-tô thực sự có sống lại. Quả thật, không có phép lạ nào quan trọng bằng chính việc Đức Giê-su phục sinh

như thánh Phao-lô tuyên bố : “*Nếu Chúa Ki-tô không sống lại thì lòng tin của anh em thật hão huyền*” (1Cr 15,17). Chúa Giê-su phục sinh là cốt lõi niềm tin của chúng ta. Niềm tin này kéo theo nhiều niềm tin khác: *niềm tin cứu chuộc, niềm tin thân xác sống lại...* Lời chứng của các tông đồ không phải là một niềm tin nhằm nhí hay ảo tưởng nhưng có bằng chứng xác thực dựa vào Kinh Thánh và lòng tin của Giáo Hội suốt hai mươi thế kỷ qua.

**Sống Lời Chúa:** Chúa Ki-tô đã phục sinh nhưng Ngài vẫn ẵm mình. Bạn dành ít phút tĩnh lặng hồi tâm để sống tâm tình của các tông đồ bên mộ Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho chúng con cảm nghiệm niềm hy vọng sống lại để từng ngày sống của con trở nên một sứ điệp mang lại niềm vui và lòng tin cho mọi người. Amen.*

**ALLÉLUIA! CHÚA ĐÃ PHỤC SINH!**

*Thật vậy, trước đó, hai ông chưa hiểu rằng theo Kinh Thánh, Đức Giê-su phải trỗi dậy từ cõi chết.* (Ga 20,9)

**Suy niệm:** “Những gì thiết yếu quan trọng trong cuộc sống, chúng ta không thể nhìn thấy bằng đôi mắt thường, nhưng nhìn thấy bằng con tim” (Nhà văn St. Exupéry). Đôi mắt thường của Gio-an chỉ nhìn thấy ngôi mộ trống, các đồ khâm liệm không bị vứt bừa bãi, nhưng đều nằm y nguyên tại chỗ: những băng vải nằm đó, khăn che đầu cuộn lại, xếp riêng ra một nơi. Thế là đã đủ cho Gio-an tin Thầy mình đã phục sinh. Ông đã không nhìn bằng đôi mắt thường, nhưng nhìn thấy bằng quả tim của “*người môn đệ Đức Giê-su thương mến,*” cũng như bằng con tim của người môn đệ thương mến Thầy mãnh liệt. Tình yêu đã giúp cho đôi mắt Gio-an thấy và đọc được các dấu hiệu, tâm trí ông đã hiểu và ông đã tin.

**Mời Ban:** Gio-an là người môn đệ đầu tiên tin Thầy mình sống lại. Tô-ma cứng cõi



hoài nghi như Tào Tháo rồi cũng trở thành người tin; các tông đồ trước đây ích kỷ khép kín bây giờ quảng đại dấn thân cho Nước Trời. Cái gì đã tạo nên sự thay đổi thần kỳ ấy? Thưa, những lần Đức Giê-su hiện ra với các ông, củng cố niềm tin phục sinh của các ông, khiến các ông luôn xác quyết đã gặp Đấng Phục Sinh. Bạn nghĩ sao về những người dám sống dám chết cho lời chứng của mình?

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ nỗ lực sống như người có niềm tin phục sinh qua việc siêng năng phụng thờ Thiên Chúa, vui vẻ thực hiện Tám Mối Phúc Thật.

**Cầu nguyện:** *Lạy Đấng Phục Sinh, xin cho niềm tin phục sinh chi phối mọi sinh hoạt trong cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con nhận ra Chúa đang đồng hành với chúng con. Allêluia!*

## TIN VUI TỪ CÁC PHỤ NỮ

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

**Suy niệm:** Người ta nói rằng phụ nữ mau miệng, dễ tin, nên ta phải dè chừng những gì họ loan đi. Thời Chúa Giê-su, lời chứng của phụ nữ không có giá trị pháp lý nào cả, lời chứng phải là của hai người, mà là hai người đàn ông! Thế nhưng, với Chúa Phục Sinh thì khác, Ngài không ngần ngại giao phó cho các chị sứ mạng loan báo Tin Mừng vĩ đại Ngài đã sống lại. Ngài dám tin tưởng như vậy vì cảm nhận lòng yêu mến đặc biệt của các chị dành cho mình: can đảm đứng dưới chân thập giá giữa rừng người cổ võ bản án tử hình và nhục mạ Ngài, vượt lên nỗi sợ đến mờ từ sáng sớm tinh mơ, để làm nghĩa cử cuối cùng với người đã khuất là xúc thêm thuốc thơm cho thi thể Ngài. Ngài để cho các chị “ôm chân và bái lạy Ngài,” một sự tưởng thưởng bất ngờ với các chị, tiếp theo sẽ là món quà

loan báo Tin Mừng sống lại cho chính các môn đệ thân tín của Ngài.

**Mời Ban:** Đàn ông thường phán đoán theo lý trí, đang khi phụ nữ theo tình cảm. Cần kết hợp cả hai trong đời sống đức tin, chẳng hạn: trong việc thực hành đức bác ái, quá lý luận sẽ khiến bạn dễ thành lãnh đạm, vô cảm trước nỗi khổ của tha nhân; quá tình cảm làm người khác dễ lợi dụng bạn. Thờ phượng Chúa không chỉ theo sự hướng dẫn của lý trí, nhưng lắm lúc cũng cần sự sốt sắng, nhiệt tâm của trái tim.

**Sống Lời Chúa:** Tôi nhớ sứ mạng loan báo Tin Mừng Chúa sống lại, thực thi với lòng yêu mến của con tim, cũng như với tất cả sáng kiến của trí óc.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con luôn mau mắn loan báo Tin Mừng Nước Trời, không so đo, tính toán hơn thiệt, vì đó là sứ mạng Chúa trao cho con.*

## QUA NƯỚC MẮT, NHẬN RA TIẾNG GỌI CỦA CHÚA PHỤC SINH

*Bà Ma-ri-a Mác-đa-la đứng bên mộ mà khóc... Đức Giê-su gọi bà: “Ma-ri-a!” Bà quay lại và nói: “Lạy Thầy!” (Ga 20,11.16)*

**Suy niệm:** Sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần ấy trong khu vườn có ngôi mộ trống âm vang tiếng khóc thôn thức của bà Ma-ri-a Mác-đa-la. Nhìn thấy hai thiên thần qua làn nước mắt nhưng bà không quan tâm. Điều bà đau đầu trong lúc này là thi thể Thầy biến mất và bà muốn biết người ta đã để Thầy ở đâu để bà đem Thầy về. Thầy Giê-su phục sinh đứng đó nhưng bà không nhận ra cho đến khi Thầy gọi chính tên bà, bằng giọng nói quen thuộc như bà đã từng nghe. Lúc đó bà mới chợt nhận ra đúng là Thầy. Trong tình yêu và đối thoại chân thành, nhìn nhận nhau, cảm mến, hiểu biết nhau, sẵn lòng thực hiện điều người kia mong muốn. Ở đây Chúa Phục sinh muốn Ma-ri-a đi báo tin vui cho môn đệ, trở thành

“*Tông đồ của các Tông đồ.*” Lời loan báo của bà: “*Tôi đã thấy Chúa*” đã trở nên mẫu mực cho mọi lời loan báo của mọi chứng nhân.

**Mời Ban:** Có nhiều loại nước mắt; không phải nước mắt nào cũng là nước mắt cá sấu. Ai đó có thể không chảy nước mắt khi cảm động, nhưng khóc không phải là giả dối. Trái lại, nước mắt có thể biểu thị một tình mến nồng nàn, cảm xúc sâu xa. Đằng sau nước mắt là hành động, việc làm cụ thể, thực thi những nghĩa cử tốt đẹp cho tha nhân.

**Sống Lời Chúa:** Tình cảm và lý lẽ một khi được sử dụng đúng cách, hợp thời hợp buổi sẽ giúp ta nhận ra đâu là chân, thiện, mỹ.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con được tâm tình của thánh Ma-ri-a Mác-đa-la trong cuộc sống đức tin, để con thấy Chúa vẫn ở bên con. Amen.*

## NHẬN RA CHÚA PHỤC SINH

*“Chắc ông là người duy nhất trú ngụ tại Giê-ru-sa-lem mà không hay biết những chuyện đã xảy ra trong thành mấy bữa nay.”(Lc 24,18)*

**Suy niệm:** Buổi chiều trên con đường về Em-mau hôm nay mang nhiều cung bậc cảm xúc. Hai môn đệ bước đi với tâm trạng buồn, không nhận ra Đấng Phục sinh. “Chắc ông là người duy nhất trú ngụ tại Giê-ru-sa-lem mà không hay biết những chuyện đã xảy ra trong thành mấy bữa nay” về người có tên là Giê-su Na-da-rét bị đóng đinh vào thập giá. Hai môn đệ này hẳn đã nghe kể về việc Thầy mình sống lại, nhưng hẳn các ông chưa có kinh nghiệm gặp gỡ cá vị với Đấng Phục Sinh. Lời chứng của người khác không “chạm” đến tâm trí, mắt họ cũng chưa thể mở ra để nhận biết Ngài. Mãi đến khi họ được giải thích Kinh Thánh, nhìn thấy cử chỉ Thầy mình bẻ bánh, mắt họ mới nhận ra. Cuộc gặp gỡ buổi chiều hôm ấy đã đổi hướng cuộc đời các ông: từ chỗ

bỏ Giê-ru-sa-lem - miền ánh sáng, để về quê - miền bóng tối, đến việc quay trở lại Giê-ru-sa-lem, với cộng đoàn đức tin, để nhận được lời chứng và làm chứng Đức Giê-su đã từ cõi chết trỗi dậy.

**Mời ban:** *“Làm một Ki-tô hữu, đó không phải là kết quả của một lựa chọn đạo đức hay một ý tưởng cao vời, nhưng là gặp gỡ một biến cố, một con người, vốn đem lại một chân trời mới và một chiều hướng quyết định”* (Đức Bê-nê-đi-tô XVI, *Thiên Chúa là Tình yêu*, 217).

**Sống Lời Chúa:** Xin ơn nhận ra Chúa trong từng biến cố vui buồn của đời bạn, để đón nhận, tin tưởng phó thác hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con tin Chúa đã sống lại và đang sống, đang cùng bước với con trong từng khoảnh khắc, ban ánh sáng và xua đi mọi nỗi buồn phiền, cô đơn. Amen.* (*Christus vivit*, 125)

## NHIP ĐIỀU PHỤC SINH

*Hai ông 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 nói: “Bình an cho anh em!” (Lc 24,35-36)*

**Suy niệm:** Các trình thuật về những lần Chúa Ki-tô phục sinh hiện ra thật dồn dập: Nhóm này đang thuật chuyện mình gặp Chúa thế nào, chưa xong thì nhóm khác lại kể tiếp kinh nghiệm gặp gỡ Đức Ki-tô phục sinh. Kể chưa xong thì Chúa lại hiện đến đứng giữa các ông. Đây không phải là một thủ pháp văn chương của vị thánh sử muốn ghi đậm ấn tượng về biến cố sống lại, mà đó chính là nhíp sống của Hội Thánh ngay từ những ngày đầu cảm nếm màu nhiệm phục sinh. Điều luân vũ phục sinh đó gồm mấy động tác cơ bản sau đây: -1/ gặp gỡ Đấng Phục Sinh; -2/ quy tụ cộng đoàn; -3/ chia sẻ kinh nghiệm gặp Chúa; -1/ Chúa Ki-tô phục sinh lại hiện diện giữa cộng đoàn để



cùng cố và mở ra một kinh nghiệm gặp gỡ mới.

**Mời Ban:** Những diễn viên múa lành nghề để cho vũ điệu thấm vào máu thịt, rồi toát ra trong từng cử chỉ, bước đi của mình; chúng ta, các ki-tô hữu đã để cho nhịp điệu phục sinh thấm vào máu thịt và toát ra đời sống của mình chưa?

**Chia sẻ:** Bạn có ý thức trong cộng đoàn mỗi người đều có nghĩa vụ chia sẻ là nghĩa vụ để xây dựng cộng đoàn không?

**Sống Lời Chúa:** Mời bạn luyện tập các động tác cơ bản của điệu vũ: -1/ gặp gỡ Đấng Phục Sinh (bằng cách siêng năng rước lễ, suy niệm cá nhân); -2/ quy tụ (gặp gỡ nhóm, gia đình, cộng đoàn của bạn); -3/ chia sẻ (đọc và chia sẻ Lời Chúa); -1/ tiếp tục gặp gỡ Đức Ki-tô. Chúc bạn thành công.

**Câu nguyện:** *Lạy Chúa Ki-tô phục sinh, xin ở lại với chúng con.*

## THÚ VỊ THAY ĐƯỢC Ở BÊN CHÚA!

*Đức Giê-su 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 Giê-su đến cầm lấy bánh, trao cho các ông; rồi cá, Người cũng làm như vậy.  
(Ga 21,12-13)*

**Suy niệm:** Đức Giê-su đã chết; các tông đồ hoang mang như rắn mất đầu. Giờ đây tuy vẫn ở với nhau nhưng họ có nguy cơ ‘tụt hậu’ để chỉ là một nhóm đồng nghiệp đánh cá với nhau. Thế thôi. May thay! Đức Giê-su phục sinh đến với các môn đệ để khôi phục đời sống cộng đoàn đích thực nơi họ.

**Mời Ban:** Thật giống hết một kỳ trại hè trên bờ biển: - mật thư “Hãy thả lưới bên phải thuyền” được dịch ra là một mẻ cá lạ lùng; - kho tàng tìm được hoá ra không phải là dưới biển sâu mà là chính Thầy đang chờ đợi trên bờ; - ngon lành biết mấy, những con cá tươi rói nướng thơm lừng trên ngọn lửa hồng; mà cảm kích nhất là do chính Thầy nướng cho; - sau một đêm vất vả, còn

gì thân tình hơn cảnh Thầy trò hàn huyên giữa tiếng sóng biển rì rào vào buổi sáng tinh mơ. Thật thú vị thay phút thư giãn bên Thầy!

**Mời bạn chia sẻ** một kinh nghiệm của bạn sống kết hiệp thân tình với Chúa Giê-su Thánh Thể.

**Sống Lời Chúa:** Chiêm ngắm một vài nét của cộng đoàn môn đệ đang ở bên Chúa để cảm nghiệm và để sống: - cộng đoàn hiệp nhất: *“Các môn đệ nói với Phê-rô: Chúng tôi cùng đi với ông”*; - cộng đoàn lắng nghe lời ngôn sứ: *Người môn đệ được Chúa thương mến nói: “Chúa đó!”*; - cộng đoàn hiệp thông trong tiệc thánh: *Đức Giê-su nói: “Anh em hãy đến mà ăn”*.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, thật thú vị thay được sống bên Chúa. Thật hạnh phúc thay được sống thuộc về Chúa.*

## LÊN ĐƯỜNG LOAN BÁO TIN MỪNG

*Sau cùng, Người tỏ mình ra cho chính Nhóm Mười Một đang khi các ông dùng bữa... Người nói: “Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.” (Mc 16,14-15)*

**Suy niệm:** Phúc âm Mác-cô ghi lại ba lần Chúa Phục Sinh hiện ra với các môn đệ (lần 1: với bà Ma-ri-a Ma-đa-lê-na; lần 2: với hai môn đệ trên đường Em-mau). Lần thứ ba, thánh sử viết “sau cùng”. Có lẽ “bất quá tam chãng”!!! Nhưng cho dấu hiệu thế nào đi nữa, thì ba lần là đủ để các môn đệ “lên đường loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo”. Chúa Giê-su không bỏ rơi các môn đệ dù họ chưa tin, Ngài kiên nhẫn hiện ra, củng cố niềm tin và giúp họ vượt qua sự sợ hãi và do dự. Dù biết đức tin của các môn đệ còn ‘non và xanh’, nhưng Chúa vẫn tin tưởng trao cho họ sứ mạng đi khắp tứ phương rao giảng Tin Mừng. Điều này trở thành động lực cho mỗi người chúng ta: dù Chúa biết chúng ta kém cỏi và sợ hãi,

nhưng Ngài vẫn luôn tin tưởng trao phó cho chúng ta sứ mạng làm chứng Ngài đã Phục Sinh.

**Mời Bạn:** Chúng ta đang sống trong những ngày trọng đại nhất của Năm Phụng vụ: Mùa Nhiệm Vượt Qua. Bạn sống Mùa Nhiệm cao cả đó thế nào? Bạn đã sẵn sàng đem niềm vui Tin Mừng Phục Sinh đến cho những người xung quanh, nhất là những ai đang đau khổ, tuyệt vọng chưa?

**Sống Lời Chúa:** Tâm niệm lời thư thánh Phao-lô “*On Ta luôn đủ cho con*” (2Cr 12,9), để luôn vui sống và trở nên niềm vui Tin Mừng cho mọi người.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, xin thêm niềm tin cho con, để con xác tín Chúa đã sống lại và đang hiện diện với con, nhờ đó con luôn nhiệt thành loan báo Tin Mừng bằng chính đời sống chứng nhân của con. Amen.*

## DẤU VẾT RIÊNG CỦA NGƯỜI MÔN ĐỆ

*“Bình an cho anh em... Như Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em... Hãy nhận lấy Thánh Thần...”* (Ga 20,19-31)

**Suy niệm:** Chúa Phục Sinh hiện đến, trao ba điều: bình an, sứ mạng, và Thánh Thần. Sự hiện diện bằng xương bằng thịt của Chúa Phục Sinh chỉ là tạm thời: Người sẽ về cùng Cha. Nếu Người có tiếp tục hiện diện với các môn đệ ‘mọi ngày cho đến tận thế’, thì đó là hiện diện trong *Thánh Thần*, bảo chứng của *bình an* và nguồn lực của *sứ mạng*. Từ đây, ‘dấu vết riêng’ ghi trong căn cước của người môn đệ Chúa Giê-su sẽ là sự hiện diện của *Thánh Thần*. Không thể trực tiếp thấy Thánh Thần nơi tôi, nhưng thế giới có thể thấy dấu vết của Ngài nơi *sứ mạng* của tôi và nơi sự *bình an* sâu thẳm (phát tiết thành *niềm vui sâu thẳm*) trong tâm hồn tôi, cho dầu bao thăng trầm, bao nghịch cảnh.

**Mời Ban:** ‘Dấu vết riêng’ của người môn đệ

Chúa Phục Sinh có nơi bạn không? Tôi có đang thi hành sứ mạng (bằng hình thức nào đó) không? Tôi có đang thật sự cảm niềm bình an sâu xa không? Nói cách khác: tôi có đang sống trong Thánh Thần của Chúa Phục Sinh không?

**Chia sẻ** : Bạn đã từng cảm nghiệm được niềm bình an sâu xa mà ngay giữa hoàn cảnh đầy bất an và tăm tối chưa? Sự bình an đó có gắn liền với sứ mạng và với kinh nghiệm của bạn về Chúa Thánh Thần không?

**Sống Lời Chúa**: Chu toàn bốn phận hằng ngày của bạn theo sự hướng dẫn của Thánh Thần và với tâm hồn bình an để những Tô-ma của ngày nay thấy được và sờ được sự hiện diện sống động của Chúa Phục Sinh qua cuộc sống của bạn.

**Cầu nguyện**: *Lạy Chúa Thánh Thần, xin chiếm lĩnh trọn vẹn con người con, để con không bao giờ đánh mất bình an, và không bao giờ xa rời sứ mạng. Amen.*

## TÁI SINH NHỜ THÁNH THẦN

*“Không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí.”*  
(Ga 3,5)

**Suy niệm:** Ta không thể điều khiển gió theo hướng mình muốn, nhưng có thể lái con tàu theo hướng mình muốn đi nhờ cánh buồm. Trong bài Tin Mừng, Đức Giê-su đã dùng hình ảnh gió để diễn tả Thánh Thần hay Thần Khí hoạt động trong đời ta. Ta không thấy Ngài vì Ngài thiêng liêng, nhưng có thể nhận ra hoạt động của Ngài trong đời mình, người khác, cũng như trong Hội thánh. Ta không thể bắt Ngài hành động thế này thế kia theo ý mình, nhưng phải điều khiển cuộc đời mình theo sự thúc đẩy của Ngài, một sự thúc đẩy có lúc nhẹ nhàng tựa cơn gió hiu hiu, cũng có lúc mạnh mẽ như cơn bão. Khi ngoan ngoãn bước theo Thánh Thần mỗi ngày, ta được tái sinh, sinh lại lần nữa về đời sống tâm linh, lớn lên dần dần, được Ki-tô hóa, trở nên đồng hình đồng dạng với Ngài lặng lẽ



âm thầm, nhưng mạnh mẽ tựa hạt giống  
thầm lặng lớn lên.

**Mời Ban:** Đời sống thiêng liêng của bạn  
thay đổi từ từ mỗi ngày, đâu phải kiểu bỗng  
vươn vai lớn mạnh như Thánh Gióng ngày  
xưa. Kiên trì thực hiện Lời Chúa đầy khó  
hiểu và khó làm; kiên tâm tin tưởng Chúa  
trong mọi tình huống cuộc đời; kiên nhẫn  
giữ các điều răn, nhất là mến Chúa yêu  
người. Đó là những phương cách tuyệt hảo  
giúp bạn tái sinh trong Thánh Thần mọi  
ngày.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi sáng khi thức dậy tôi  
nhớ đến hai từ “tái sinh” để đời mình hôm  
nay được sinh ra lần nữa trong Chúa Ki-tô  
nhờ ngoan ngục vâng theo Thánh Thần  
thúc đẩy.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giê-su, Chúa mời  
gọi con tái sinh trong đời sống thiêng liêng.  
Xin giúp con tái sinh nhờ bỏ mình, vâng  
theo Thánh Thần. Amen.*

## ƠN TÁI SINH

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

**Suy niệm:** Trước khi trở thành con bướm, con sâu phải chui vào cái kén, hoá thành con nhộng; nhìn bề ngoài, nó dường như đã chết. Và nó còn phải tự mình nỗ lực đến mức kiệt sức, từ bỏ cái kén là tổ ấm an toàn của nó rồi mới hoá bướm được. Đó là qui luật của Tạo Hoá dành cho muôn loài. Còn con người có trí khôn, lại càng phải ý thức được định luật tất yếu đó: *Cần phải có sức mạnh của Chúa để tái sinh mình trong ân sủng.* Qui luật ấy, hôm nay Chúa Giê-su nhắc lại cho Ni-cô-đê-mô, nhưng thay vì đón nhận nó để sống vững vàng trong niềm tin, thì ông ngạc nhiên như điều không thể có và không thể chấp nhận. Chúa Giê-su khơi lại đức tin cho ông từ chính những kiến thức uyên bác của ông về Thánh Kinh: hình tượng con rắn đồng được treo lên trong sa mạc giải thích cho ông hiểu màu nhiệm của việc tái sinh: phải tin vào Đấng

đã vượt qua cái chết để tới được cõi sống:  
“*Ai TIN vào Ngài thì được sống muôn đời.*”

**Mời Ban:** Hành động tin chính là biết nỗ lực lột bỏ được con người cũ của mình trong cái kén định kiến, cố hữu, và những thói quen không tốt, để mở lòng đón nhận ơn sủng Chúa. Với ơn tái sinh trong bí tích Thanh Tẩy, bạn hãy để cho Chúa tiếp tục tái sinh bạn mỗi ngày qua việc lắng nghe lời Chúa, tham dự Thánh Lễ và lãnh nhận các bí tích.

**Chia sẻ:** “*Đức tin không hành động là đức tin chết.*” Bạn hiểu điều đó thế nào?

**Sống Lời Chúa:** Tham dự Thánh lễ và lãnh nhận các bí tích với tất cả tấm lòng yêu mến để bạn được ơn biến đổi, chứ đừng làm theo thói quen.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin thực hiện trong con mỗi ngày ơn biến đổi thiêng liêng.*

## YÊU ĐẾN NỒI!

*“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.” (Ga 3,16)*

**Suy niệm:** Sự tích Hòn Vọng Phu của Việt Nam là câu chuyện về một tình yêu chung thủy tuyệt đẹp: người phụ nữ bế con lên núi chờ chồng cho đến khi hoá đá. Tình yêu bao giờ cũng đòi phải đạt tới mức cao nhất, mức tuyệt đối, vĩnh cửu. Con người đã thể hưởng hồ là Thiên Chúa. Thánh Gio-an diễn tả rất hay về Tình Yêu Thiên Chúa cũng chỉ có thể nói: *“Thiên Chúa yêu đến nỗi!”* Vâng, Ngài yêu con người đến nỗi: thay vì trừng phạt con người phản bội, thì Ngài tha thứ và hứa cứu độ; thay vì thịnh nộ bởi sự chai lì không tin yêu Ngài, thì Ngài lại rất kiên nhẫn cho dù phải trải dài suốt dòng lịch sử nhân loại, đến độ hiến tặng cả người Con duy nhất là Đức Giê-su, để chờ đợi tình yêu đáp trả của con người. Đức Giê-su lại tiếp tục yêu cho đến cùng

trong thân phận con người, để *phục sinh* giá trị của nhân loại được kiện toàn khi biết sống một tình yêu mang dáng dấp của vị tha, của hiến dâng, của phục vụ.

**Mời Bạn:** Hãy cảm nghiệm tình yêu của Chúa để sống câu châm ngôn này: “không phải chúng ta đi tìm một người hoàn mỹ để yêu, mà chính là chúng ta học cách yêu thương một cách trọn vẹn một người không hoàn mỹ”.

**Chia sẻ** một gương sống yêu thương mang giá trị Tin Mừng mà bạn đã gặp.

**Sống Lời Chúa:** Với tình thương Chúa bạn hãy tha thứ và cầu nguyện cho một người mà bạn không ưa thích.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, tình yêu Chúa mạnh hơn những yếu hèn của con, xin tình yêu Chúa thu hút con, cho con luôn biết yêu mến Chúa để con thắng vượt mọi cám dỗ làm mất lòng Chúa.*