

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 05/2025

RAO GIẢNG TẠI QUÊ HƯƠNG

Chúa Giê-su trở về quê, giảng dạy dân chúng trong hội đường của họ. (Mt 13,54)

Suy niệm: Ông bà ta có nói: ‘Làm phúc nơi nao, câu ao chẳng bắc’, có ý phê phán những kẻ mãi lo chuyện cho người ở mãi đâu đâu, còn việc thiết yếu cho người thân cận mình thì lại bỏ bê nhếch nhác. Với Đức Giê-su thì không phải thế. Ngay khi bước vào cuộc sống công khai, Đức Giê-su đã dành nhiều ưu ái cho người dân thành Na-da-rét: Ngài đã “*về quê, giảng dạy trong các hội đường của họ.*” Rồi khi sai các môn đệ đi rao giảng, Ngài cũng dặn dò: “*đừng đi về phía các dân ngoại,*” nhưng “*hãy đến với các chiên lạc nhà Ít-ra-en*” (Mt 10,5-6). Đáng buồn thay, Ngài đã không được đón nhận. Những người Do-thái thành kiến coi khinh Đức Giê-su vì cái ‘lý lịch’ tầm thường của Ngài; mặt khác họ sinh lòng đố kỵ vì Ngài vốn là ‘con bác thợ’ sao lại “*khôn ngoan và làm được những phép lạ như thế*”! Họ “*vấp ngã*”, và đã không tin

vào Ngài.

Ban thân mến, không phải ai cũng có thể “*đi khắp tứ phương thiên hạ*” – theo nghĩa đen – để loan báo Tin Mừng theo lệnh của Chúa Phục sinh. Khi Chúa “*về quê, giảng dạy trong hội đường của họ*”, phải chăng Ngài có ý nói cho chúng ta rằng muốn “*rao giảng trên mái nhà*” thì phải ‘*rao giảng dưới mái nhà*’ của mình trước đã. Tất nhiên chúng ta cũng vấp phải những khó khăn thách đố giống như Ngài đã gặp, nhưng mời bạn cứ can đảm ‘giao lời Chúa’ “*dù gặp thời thuận tiện hay không*” (x. 2Tm 4,2).

Sống Lời Chúa: Bạn chuyên cần suy niệm Lời Chúa mỗi ngày và đem ra thực hành để rao giảng trước tiên bằng đời sống chúng nhân.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con luôn kiên trì làm chứng cho Chúa dù gặp thời thuận tiện hay không. Amen.*

TÂM SỰ CỦA CHÚ BÉ

“Ở đây có một em bé có năm chiếc bánh và năm con cá.” (Ga 6,9)

Mời Ban lắng nghe tâm sự của chú bé: “Em chỉ là một chú bé, với năm chiếc bánh và hai con cá. Các bác tông đồ cũng không biết tên em, em chỉ là một chú bé. Cha mẹ em, lam lũ làm ăn, không đi với em được. Cho em năm chiếc bánh và hai con cá để lót dạ đi đường, mẹ căn dặn: “Đi theo Thầy, nghe lời Thầy Giê-su, nghe con!” Bác tông đồ An-rê thân thiện dễ gần, nói nhỏ: “Thầy cần bánh và cá của em.” Em rụt rè. Chỉ là năm chiếc bánh lúa mạch, vì nhà em không dư giả gì. Với hai con cá, chẳng là bao, chỉ có một chút gọi là...! Nhưng em cho hết vì đó là tất cả của em. Rồi Thầy Giê-su cầm bánh em dâng, Người tạ ơn, bẻ ra và phân phát. Ôi! hàng ngàn người, ai cũng có phần. Em cũng ăn, nhưng bánh và cá, chưa bao giờ ngon như hôm nay. Em biết Thầy Giê-su đang nhìn em, mỉm cười. Em mong ước là tấm bánh trong tay Thầy Giê-su.”

Ban thân mến, chắc bạn đã từng có lần dâng cho Chúa chút ít, mà kết quả ngoài sự mong đợi của bạn. Thế giới này sẽ giàu hơn nhờ nhiều người biết cho đi thay vì tích góp. Thiên Chúa sẽ hiện diện một cách cụ thể hơn trong thế giới nhờ nhiều người biết chia sẻ. Bạn có cảm nhận được niềm vui sâu lắng khi bạn sẵn sàng cho đi mà không cần tính toán không?

Sống Lời Chúa: Làm một việc nhỏ bé và âm thầm để phục vụ cộng đoàn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con xin là tấm bánh dâng lên Chúa, để Chúa biến đổi trở thành Thịt Máu Chúa. Con xin là tấm bánh dâng lên trong tay Chúa, để Chúa bẻ ra và phân phát cho anh em. Tấm thân con xin là tấm bánh dâng lên Chúa để được thuộc trọn về Chúa, để tùy ý Chúa sử dụng. Amen.*

NHẬN DIỆN THIÊN CHÚA LÀ CHA

“Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha. Sao anh lại nói: Xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha? Anh không tin rằng Thầy ở trong Chúa Cha và Chúa Cha ở trong Thầy sao?” (Ga 14,9-10)

Suy niệm: Người ta có thể tìm Thiên Chúa như một ai đó xa lạ, hay một nhà phù thủy, một thủ kho để xin xuất mấy khoản cần thiết; thậm chí họ tìm Ngài như tìm một thủ phạm của những khổ đau trùng điệp trên thế giới! Một Thiên Chúa như thế không phải là Thiên Chúa mà Chúa Giê-su nói tới và sống thân tình như người con đối với Cha mình. Chính các tông đồ cảm nhận điều đó và coi là một điểm phúc khi được biết Cha của Đức Giê-su được gọi Ngài là Cha: *“Lạy Thầy xin tỏ cho chúng con xem thấy Cha và như thế là mãn nguyện cho chúng con rồi.”* Đi tìm Thiên Chúa với khát vọng tự nhiên và chính đáng này, người ta sẽ gặp Ngài nơi Đức Giê-su vì Thiên Chúa làm người, sống và chết cho con người - Một Thiên Chúa Tình yêu: *“Ai thấy*

Thầy là thấy Cha. Cha ở trong Thầy và Thầy ở trong Cha”.

Mời Ban tạ ơn Chúa Giê-su là “đường-sự thật-sự sống” đã cho chúng ta biết, yêu và sống hạnh phúc với Chúa Cha. Và mời bạn xét lại: Cách sống đạo của bạn, của chúng ta hiện nay có giúp cho anh em lương dân nhận biết một Thiên Chúa là Cha, là Chúa tình yêu không?

Sống Lời Chúa: Trung thành với việc gặp gỡ Chúa mỗi ngày qua các buổi đọc kinh cầu nguyện sáng tối.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Cha nhân lành. Cha cho chúng con một con đường để đến với Cha là Chúa Giê-su. Xin Cha cho mọi người lòng khát khao được biết Cha và xin lôi kéo họ đến với Người Con của Cha là Đức Chúa Giê-su, để biết lắng nghe Lời Ngài hầu có thể nhận ra Cha là Thiên Chúa Tình yêu và hạnh phúc cho tâm hồn. Amen.*

HÃY THEO THẦY

Người nói vậy, có ý ám chỉ ông sẽ phải chết cách nào để tôn vinh Thiên Chúa. Thế rồi, Người bảo ông: “Hãy theo Thầy.”
(Ga 21,19)

Suy niệm: Chúa Giê-su phục sinh không một lời trách cứ Phê-rô về việc ông đã ba lần chối Thầy. Trái lại, sau ba lần hỏi ông “*có yêu mến Thầy*” không, Chúa Giê-su như ngầm bảo Ngài đã ‘quên’ chuyện đó rồi, và hơn nữa, Chúa còn tin nhiệm trao cho ông sứ mạng chăm sóc đoàn chiên của Ngài. Điều kiện duy nhất Chúa đòi hỏi là phải “*yêu mến Ngài hơn những người này*” mà thôi! Chính tình yêu thương tha thứ của Chúa đã tái sinh ông. Phê-rô đã lấy tình yêu đáp lại tình yêu: “*Thầy biết con yêu mến Thầy.*” Ông đáp lại lời mời gọi “*Hãy theo Thầy*” bằng việc chăm sóc đoàn chiên Chúa và theo Thầy đến cùng trên con đường thập giá như Thầy đã đi.

Mời Ban: Con đường theo Chúa không phải là con đường trải hoa hồng mà là con

đường đi qua cửa hẹp, con đường thập giá. Mặc dù vậy, một khi quyết chọn “theo Thầy” thì cũng dám trả lời “có yêu Thầy” trên mọi sự và hơn mọi người, luôn hết lòng với sứ mạng phục vụ đoàn chiên, và trung kiên đến cùng trên con đường thập giá. Bạn chắc chắn rằng bạn sẽ trả lời “có yêu Thầy” và đón nhận những “thập giá mình hằng ngày” để theo Chúa đến cùng để cùng hưởng vinh quang phục sinh với Thầy chứ?

Sống Lời Chúa: Khi gặp việc trái ý trong cuộc sống, bạn tạ ơn Chúa và xin ơn trung thành vác thánh giá với Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục sinh, con tạ ơn Chúa đã cho con được theo Chúa trên con đường Chúa đã đi. Xin cho con luôn đón nhận thập giá Chúa trao và trung thành đến cùng để tôn vinh Chúa và phục vụ anh chị em. Amen.*

ĐỪNG CHỈ LO CỦA ĂN HƯ NÁT

“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 6,27)

Suy niệm: Sau phép lạ hóa bánh ra nhiều, đám đông lũ lượt đi tìm Chúa Giê-su. Họ tìm Chúa không phải vì tin vào Ngài là Đấng được Chúa Cha sai đến mà vì... họ “*được ăn bánh no nê.*” Chúa cảnh tỉnh họ loại bỏ động cơ trần tục ấy: Đừng tìm kiếm thứ “*lương thực mau hư nát*” nữa nhưng hãy có tinh thần siêu nhiên là “*ra công làm việc để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh*”. Đó là đặt niềm tin vào Đức Ki-tô, là Đấng ban sự sống và là Bánh Hằng Sống, là chính Thân Mình Ngài trao ban nơi bí tích Thánh Thể.

Mời Ban: Lời cảnh tỉnh của Chúa vẫn còn nguyên giá trị cho chúng ta hôm nay. Chúng ta cũng dễ bị cuốn theo “*lương thực chóng qua*”: tiền bạc, địa vị, thú vui... mà quên mất mục đích tối hậu của cuộc đời là

sự sống vĩnh cửu nơi Thiên Chúa. Tất cả mọi ‘sự đời này’ chỉ có giá trị khi chúng giúp đem lại cho chúng ta “*phúc trường sinh*”. ĐTC Phan-xi-cô dạy chúng ta phải phân định để xác định một điều gì đó “*có phải là rượu mới do Thiên Chúa đem lại hay đó chỉ là một ảo ảnh được tạo ra bởi tinh thần thế tục hay tinh thần của ma quỷ*”; việc phân định đó hệ tại “*thái độ sẵn sàng lắng nghe: nghe Chúa, nghe người khác, và lắng nghe chính thực tại*” (Tông huấn “*Hãy vui mừng hoan hỷ*”, số 168.172).

Sống Lời Chúa: Luôn thực hành phân định khi xét mình mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, chúng con quá lo lắng cho cơm áo gạo tiền mà quên mất của ăn nuôi linh hồn. Xin giúp con biết tìm kiếm Chúa mỗi ngày, yêu mến Lời Chúa, và khao khát sự sống đời đời mà Chúa hứa ban. Amen.*

DẤU LẠ CHÍNH LÀ CHÚA GIÊ-SU

“Vậy chính ông, ông làm được dấu lạ nào cho chúng tôi thấy để tin ông?” (Ga 6,30)

Suy niệm: Trong truyện một vị thánh có kể lại rằng một ngày kia ngài đang chầu Thánh Thể thì có người vào báo tin ở ngoài đang xảy ra một phép lạ và người ta kéo tới xem đông lắm. Vị thánh đó trả lời ở đây cũng đang diễn ra một phép lạ trong nhà chầu, nơi bí tích Thánh Thể và ngài đang chiêm ngắm phép lạ đó. Cứ tự nhiên mà nói, người ta có tính hiếu kỳ. Nghe đồn thôi ở đâu có hiện tượng lạ thì lập tức bỏ công ăn việc làm, đổ xô tìm đến. Trong khi đó, Chúa Giê-su lại có vẻ không thích “chúng tỏ mình” qua những phép lạ huy hoàng, hoành tráng. Khiến nước thành rượu, hoá bánh ra nhiều, dẹp yên bão tố, v.v... những việc lạ lùng như thế mà Chúa làm như một việc bình thường và tự nhiên đến mức không ngờ! Thậm chí dấu lạ lớn nhất là ban ơn cứu chuộc cho nhân loại mà Chúa cũng khởi đầu bằng cách sinh ra như một bé thơ

nghèo hèn và chịu chết như một tên tội phạm. Dấu lạ đích thực chính là Chúa Giê-su, Đấng đã sinh ra làm người, và đã chết và sống lại vì yêu thương ta.

Mời Ban: Chúa đang hiện diện trong Lời Người, trong tấm bánh được bẻ ra trong Thánh Thể, và trong Giáo Hội thân thể máu nhiệm của Người, và trong mọi hoàn cảnh cụ thể của cuộc sống chúng ta. Bạn có tin và nhận ra dấu lạ qua sự hiện diện đó không?

Sống Lời Chúa: Viếng Thánh Thể để chiêm ngắm dấu lạ của tình yêu.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Ngài chính là dấu chỉ lớn nhất của tình yêu Thiên Chúa dành cho chúng con. Xin giúp chúng con đừng chạy theo những dấu lạ hảo huyền nhưng luôn vững tin vào chính Chúa. Amen.*

HY VỌNG PHỤC SINH VỚI CHÚA

“Ý của Cha tôi là tất cả những ai thấy Người Con và tin vào Người Con, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết.” (Ga 6,40)

Suy niệm: Biến cố Đức Giê-su phục sinh cách đây hơn 2000 năm, nếu chỉ liên quan đến một mình Ngài mà thôi, thì dù có là một sự kiện hết sức chấn động đi nữa, rồi cũng sẽ phai nhạt dần theo dòng thời gian. Nhưng trong ý định của Thiên Chúa, *“Đấng cứu độ chúng ta, Ngài đã muốn mọi người được cứu độ và nhận biết chân lý”* (1Tm 2,3-4). Đức Giê-su đã thực thi ý muốn đó bằng cái chết và sự phục sinh của Người. Bởi thế, sự phục sinh của Đức Giê-su khai mở và kéo theo sự sống lại của người Ki-tô hữu chúng ta. Và cũng vì thế, các Ki-tô hữu, là những người *“cùng được mai táng với Đức Ki-tô khi chịu phép rửa, sẽ cùng được trỗi dậy với Ngài”* (Cl 2,12).

Mời Ban: Niềm tin của các Ki-tô hữu vào Đấng đã phục sinh khiến họ hy vọng sẽ

được cùng sống lại với Ngài. Quả thật, khi lãnh nhận bí tích Rửa tội, bạn được kết hợp thành một thân thể với Đức Ki-tô là Đầu của toàn thân. Khi lãnh nhận bí tích Thánh Thể, linh hồn bạn được nuôi dưỡng bằng Bánh Hằng Sống là chính Mình và Máu của Đức Ki-tô. Đối với các Ki-tô hữu, những người tin vào Đức Ki-tô phục sinh, thì sống “*không còn là tôi sống, mà là Đức Ki-tô sống trong tôi*” (Gl 2,20); sống là luôn hy vọng rằng Đầu đã phục sinh, các chi thể cũng sẽ được phục sinh cùng với Đầu.

Sống Lời Chúa: Năng lãnh nhận bí tích Thánh Thể để được lớn lên trong đức tin vào Chúa phục sinh.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cuộc đời này là một cuộc hành hương, xin ban thêm cho chúng con niềm hy vọng rằng cuối cuộc hành hương là được phục sinh với Chúa. Amen.*

CHÚA GIÊ-SU LÀ BÁNH BỞI TRỜI

“Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời.”
(Ga 6,51)

Suy niệm: Ăn uống để sống là chuyện không có gì để bàn cãi. Nhưng ăn gì uống gì để sống đời đời mới phát sinh nhiều phản ứng trái chiều. Thật vậy, khi Chúa Giê-su nói *“bánh hằng sống từ trời”* chính là Thịt Máu Ngài, *“ai ăn sẽ được sống muôn đời”* thì không ít người, kể cả các môn đệ của Ngài, bị ‘sốc’ và bỏ đi vì *“những lời chướng tai, không thể nghe nổi”* đó. Chỉ có những ai được Chúa Cha *“lôi kéo,”* hay nói cách khác, biết *“nghe và đón nhận giáo huấn của Chúa Cha”* với lòng tin, mới có thể *“ở lại”* và tuyên xưng: *“Thầy mới có những lời ban sự sống đời đời”* (Ga 6,68).

Mời Ban: Ăn để sống, không phải sống để ăn đã trở thành chân lý trong văn hoá ứng xử của con người. Trong đời sống thiêng liêng việc *“ăn và uống”* Mình và Máu Thánh Chúa cũng là nhu cầu thiết yếu để

người tín hữu sống đời đời ngay khi ở trần thế này và còn đạt đến sự sống ở đời sau nữa. Cuộc đời mỗi người cho là dài lắm bất quá chỉ hơn kém trăm năm, thế mà hằng ngày ta phải bận bịu, tảo tần để kiếm của ăn nuôi sống. Thế sao ta không thể dành ít là 5 phút mỗi ngày để đến với “*Lời ban sự sống đời đời*”? Sao ta không thể dành một tiếng đồng hồ mỗi tuần để tham dự Thánh Lễ để lãnh nhận Bánh Hằng Sống để được sống muôn đời? Bạn hãy nghĩ lại xem!

Sống Lời Chúa: Chuẩn bị tâm hồn xứng đáng để rước Thánh Thể mỗi khi tham dự thánh lễ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, vì yêu con, Chúa đã trở thành Bánh cho con ăn và được sống đời đời. Con xin cảm tạ Chúa. Xin đừng để con nghi ngờ tình yêu của Chúa trong bí tích Thánh Thể. Amen.*

THẦN LƯƠNG NUÔI SỐNG

“Ai ăn thịt và uống máu tôi thì ở trong tôi và tôi ở trong người ấy.” (Ga 6,56)

Suy niệm: Điều người Do thái tranh luận sôi nổi trước đây cũng là đề tài nóng bỏng cho ngày hôm nay. Tại sao Chúa Giê-su lại muốn chúng ta ăn thịt và uống máu Ngài như thế? Liệu còn cách nào mạnh mẽ hơn để diễn tả tình yêu của Ngài dành cho con người không? Hẳn là không. Vì quá yêu nhau mà đôi tình nhân uống máu thề nguyện mãi mãi với nhau. Chúa Giê-su còn đi xa hơn nữa, ai ăn thịt và uống máu Ngài thì ở lại trong Ngài và như Ngài đã sống nhờ Cha thế nào thì kẻ ăn Ngài cũng sẽ nhờ Ngài mà được sống như vậy. Sức sống thần linh nối kết con người với Chúa Giê-su và Chúa Cha nhờ việc rước Mình Thánh Ngài. Sáng kiến ấy chỉ có Tình Yêu của Thiên Chúa mới có thể đưa ra và thực hiện được.

Mời Ban: Mỗi lần Mình Thánh Chúa tan dần và trở nên thịt máu bạn, cũng là lúc Chúa đang sống trong bạn, hoạt động trong

bạn. Đúng như thánh Phao-lô nói: “Tôi sống nhưng không phải là tôi sống mà là Đức Ki-tô sống trong tôi” (Gl 2,20). Thế nên cuộc sống của bạn phải là hình ảnh sống động của Ngài trong thế giới hôm nay. “Thiên Chúa đã trả giá đắt mà chuộc lấy anh em. Vậy anh em hãy tôn vinh Thiên Chúa trong thân xác anh em” (1Cr 6,20).

Chia sẻ: Chúa sống trong bạn, vậy bạn có chia sẻ tình yêu của Ngài cách cụ thể cho những người khác không?

Sống Lời Chúa: Rước lễ mỗi khi tham dự thánh lễ, và thường xuyên hướng về Chúa và rước lễ thiêng liêng những lúc thinh lặng trong giờ nghỉ giữa ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con mãi là hình ảnh sống động của Chúa, để qua con ngày càng có nhiều người nhận biết Chúa hơn.*

SỰ THẬT CỦA TÌNH YÊU

Đức Giê-su nói: *“Ta là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này sẽ được sống muôn đời.”... Nhiều môn đệ Người liền nói: “Lời này chướng tai quá! Ai mà nghe cho nổi.”* (Ga 6,51.60)

Suy niệm: Những lời của Chúa Giê-su thực sự gây sốc không chỉ đối với dân chúng: *“Làm sao ông này có thể cho chúng ta ăn thịt ông ta được?”* mà còn với các môn đệ bấy lâu nay vẫn đi theo Ngài: *“Lời này chướng tai quá, ai mà nghe nổi.”* Thậm chí có người còn bỏ Thầy mà đi. Thế mà Ngài không rút lời cũng không giữ các ông ấy lại, bởi vì đây chỉ có cách đó Ngài mới có thể yêu chúng ta bằng một tình yêu gắn bó keo sơn, mặn nồng ngàn vạn lần hơn tình nghĩa phu thê. Dầu lời ấy vẫn *‘chướng tai’* cho cả con người thời nay, Chúa vẫn tiếp tục yêu thương chúng ta qua hồng ân Thánh Thể cho đến ngày chúng ta được kết hợp với Ngài trên Thiên Đàng.

Mời Bạn: Thánh nữ Tê-rê-xa Hải Đòng

Giê-su khi viết về lần đầu mình được Rước lễ đã diễn tả cảm nghiệm của mình như được đón nhận *cái hôn của Chúa Giê-su trên môi con*. Bạn và tôi đã nhiều lần lãnh nhận Mình Thánh Chúa; có lẽ chúng ta không bị sốc như một số môn đệ ngày xưa, nhưng xác tín hoàn toàn vào mầu nhiệm Tình Yêu này thì có lẽ chưa. Mời bạn năng lãnh nhận và suy niệm Bí tích Tình Yêu này để thêm xác tín và để sống cảm nghiệm ngọt ngào như thánh nữ Tê-rê-xa.

Sống Lời Chúa: Thường xuyên rước lễ thiêng liêng và dành thời gian trong ngày để trò chuyện thân tình với Chúa Giê-su Thánh Thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con cảm tạ Chúa đã cho nhân loại Thần Lương, để nhân loại được sống đời đời. Xin cho con siêng năng lãnh nhận lương thân của Chúa. Amen.*

TÂM TÌNH MỤC TỬ

“Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi, tôi biết chúng và chúng theo tôi.” (Ga 10,27)

Suy niệm: Một số chính khách khi xuất hiện gặp gỡ dân chúng, thường có những cử chỉ ân cần hỏi han các cụ già, xoa đầu thân thiện với các em bé, v.v... Thật ra, đó có thể là những ‘chiêu’ ‘tranh thủ’ lá phiếu của cử tri dành cho mình. Chúa Giê-su giới thiệu cho chúng ta một hình ảnh khác về Ngài, hình ảnh thật đơn sơ, giản dị, nhưng rất thân thương: *“Tôi chính là Mục tử nhân lành”* (Ga 10,14) Vị mục tử này biết rõ từng con chiên, có thể gọi tên từng con một; con chiên nào cũng được Ngài chăm sóc ân cần như thể cả đàn chiên chỉ có một mình nó: *“Con nào bị mất, Ta sẽ đi tìm, ... con nào bị thương, Ta sẽ băng bó, con nào bệnh tật, Ta sẽ làm cho mạnh...”* (Ed 34,16); Ngài dám bỏ cả đàn chiên để đi tìm có mỗi một con chiên lạc, và khi tìm được rồi thì khoác nó lên vai đem về nhà và mở tiệc ăn mừng. Thảo nào qua bao thời đại biết bao người

nghe tiếng gọi, và sẵn sàng đáp lại tiếng gọi ấy và bước theo vị Mục Tử nhân lành này, bởi sức cuốn hút của Ngài.

Ban thân mến, mời bạn nhìn ngắm Thầy Giê-su, Chúa Chiên Lành, và học nơi Ngài tâm tình mục tử để biết yêu thương, quan tâm chăm sóc “đàn chiên” mà Chúa giao cho bạn; đó là những người thân trong gia đình, cộng đoàn của bạn, là đồng nghiệp, là bạn bè và cả anh em lương dân là những “*con chiên chưa thuộc về ràn này*” (x. Ga 10,16). Và bạn xét xem: Cách sống của bạn có đang đối nghịch với khuôn mẫu Chúa Chiên lành là Thầy Giê-su không?

Sống Lời Chúa: Cầu nguyện cho ơn gọi linh mục, tu sĩ, và cho những người mà bạn có trách nhiệm chăm sóc.

Cầu nguyện: Đọc hoặc hát Tv 23 (*Chúa chăn nuôi tôi...*).

THẬP GIÁ, CĂN CƯỚC KI-TÔ HỮU

“Thật, tôi bảo thật các ông: Ai không đi qua cửa mà vào ràn chiên, nhưng trèo qua lối khác mà vào, người ấy là kẻ trộm, kẻ cướp.”(Ga 10,1)

Suy niệm: Các ki-tô hữu thời đế quốc Rôma, khi bị bách hại, đã dùng dấu hiệu con cá để nhận diện nhau. Những ai không biết mật hiệu ấy ắt hẳn không thuộc cộng đoàn mà có thể là “kẻ trộm, kẻ cướp.” Ngày nay, các nhân viên khi đến cơ quan làm việc phải xuất trình thẻ căn cước để xác nhận mình thuộc về công ty, chứ không phải là kẻ gian phi đến để phá hoại. Căn cước một người thuộc về Đức Ki-tô không nằm ở tấm thẻ bên ngoài mà ở chính cuộc sống của họ được đóng dấu ấn thập giá, khi họ đi qua cánh cửa là Đức Ki-tô, đó là dấu ấn của người mục tử đích thực *“liều mạng sống mình vì đoàn chiên”* (Ga 10,11).

Mời Ban: Giữa lòng thế giới hôm nay, với quan niệm thế tục về cuộc sống con người, thay vì tôn thờ Thiên Chúa, người ta tôn thờ

tiền bạc, quyền lực, lạc thú, nhiều lúc chúng ta cũng hoang mang, chao đảo: Đây là dấu hiệu thuộc về Đức Ki-tô một cách đích thực? Phải chăng lắm khi bạn đang để “kẻ trộm, kẻ cướp” -là những gì không mang dấu ấn thập giá của Đức Kitô- đột nhập vào cuộc sống của bạn, của gia đình, cộng đoàn bạn? Bạn nhớ, dấu ấn Ki-tô hữu chính là thập giá Chúa Ki-tô.

Chia sẻ: Có khi nào bạn để mình bị “ăn trộm” mất căn tính ki-tô hữu của mình chưa? Bạn làm thế nào để lấy lại?

Sống Lời Chúa: Chọn thực hiện một giá trị Tin Mừng để sống đúng căn tính kitô hữu của mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã đến, để chúng con được sống và sống dồi dào. Xin cho chúng con luôn tin tưởng phó thác nơi Chúa, và để Lời Chúa dẫn dắt cuộc đời chúng con. Amen.*

THUỘC VỀ CHÚA

Đức Giê-su nói với người Do thái: “Tôi đã nói với các ông rồi mà các ông không tin. Những việc tôi làm nhân danh Cha tôi, những việc đó làm chứng cho tôi. Nhưng các ông không tin, vì các ông không thuộc về đoàn chiên của tôi. Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi; tôi biết chúng và chúng theo tôi.” (Ga 10,25-27)

Suy niệm: Người Do thái cần một câu trả lời dứt khoát xem Chúa Giê-su thực sự là ai, nhưng Ngài lại dẫn họ về căn nguyên của những gì Ngài làm. Đó là do sự ủy nhiệm tuyệt đối của Chúa Cha. Những gì Ngài nói và làm đều đã được lãnh nhận từ Cha. Không những thế, những kẻ thuộc về Ngài cũng được đưa vào mối quan hệ thân mật với Cha như Ngài vậy, vì Ngài và Chúa Cha là một. Do đó, ai thuộc về đoàn chiên của Ngài thì nghe tiếng Ngài và noi theo những hành động của Ngài, cho dù gặp phải những thiệt thòi, những khổ lụy và ngay cả những bách hại trên đường đời.

Mời Ban: Chúng ta thuộc về đoàn chiên của Chúa Giê-su khi dõi bước theo Ngài, khi dám hành động theo những đòi hỏi của Ngài, và khi sống theo gương Ngài trong yêu thương, phục vụ và hiến thân mình cho người khác. Bạn đã sẵn sàng bước theo Ngài chưa?

Sống Lời Chúa: Mỗi hành vi của chúng ta cần biểu lộ được sự gắn kết chặt chẽ với Chúa Giê-su Ki-tô, vị Mục Tử duy nhất, như lời thánh Phao-lô: “*Dù ăn, dù uống, hay làm bất cứ việc gì, anh em hãy làm tất cả để tôn vinh Thiên Chúa*” (1Cr 10,31).

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Mục Tử nhân lành, chúng con khẩn xin Chúa gìn giữ chúng con luôn ở trong đoàn chiên của Chúa, để chúng con luôn biết nghe và nhận ra tiếng Chúa trong cuộc sống, và để cho chúng con dũng cảm bước theo Chúa mỗi ngày. Amen.*

Ở LẠI TRONG TÌNH YÊU CHÚA

“Chúa Cha đã yêu mến Thầy thế nào, Thần cũng yêu mến anh em như vậy. Anh em hãy ở lại trong tình yêu của Thầy.”
(Ga 15,9)

Suy niệm: Chúa Giê-su cho biết tình yêu của Ngài không giống như một trái tim có nhiều ngăn: ngăn của tình yêu Chúa Cha dành cho Ngài và ngăn dành cho tình yêu của Ngài với các môn đệ. Trái lại, Ngài đón nhận tình yêu của Chúa Cha thế nào thì đến lượt Ngài, Ngài yêu thương các môn đệ của Ngài bằng cũng một tình yêu đó. Chính nhờ ‘trái tim một ngăn’ đó, mà Chúa Giê-su “*ở lại trong tình yêu*” của Chúa Cha, và đồng thời, chúng ta có thể “*ở lại trong tình yêu*” của Chúa. Bí quyết để có thể “*ở lại trong tình yêu của Chúa*” thật đơn giản, đó là tuân giữ giới răn của Chúa, vì Chúa nói: “*Ai yêu mến Thầy thì tuân 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).

Mời Ban: Để làm môn đệ Chúa Giê-su trước tiên phải từ bỏ thứ tình yêu thực dụng, tính toán để “*ở lại trong tình yêu*” của Chúa, cụ thể là “*tuân giữ giới răn của Thầy Giê-su*”, và yêu thương theo cung cách của Chúa, nghĩa là khiêm nhường tự hạ để hiến thân mình phục vụ tha nhân.

Sống Lời Chúa: Bạn thực hành những việc đạo đức, thờ phượng, với ý thức đức tin và tâm tình yêu mến Chúa chứ không làm cách chiếu lệ, chỉ có hình thức bề ngoài hoặc theo thói quen.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã tỏ cho chúng con thấy tình yêu của Cha. Chúa dạy chúng con cầu nguyện với Cha, và dẫn thân phụng sự cho Nước Cha hiển trị. Xin cho chúng con được luôn sống thân tình với Chúa, và chia sẻ tình yêu Chúa khi chúng con dẫn thân phục vụ tha nhân. Amen.*

MÔN ĐỆ ĐÍCH THỰC CỦA CHÚA

Đức Giê-su nói: *“Thật, Thầy bảo thật anh em: tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi. Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em!”*
(Ga 13,16-17)

Suy niệm: Sau khi cúi xuống rửa chân cho các môn đệ, Chúa Giê-su đã đúc kết hành động ‘gây sốc’ đó bằng một giáo huấn không thể rõ ràng hơn. Đó không chỉ là một nghi thức, hay một màn trình diễn nhằm gây ấn tượng. Đó là minh họa cho lý tưởng sống của Ngài: *“Đến để phục vụ chứ không phải để được phục vụ”* (Mt 20,28). Với tư cách *“là Thầy và là Chúa”*, Ngài đã nêu gương khiêm tốn phục vụ, thì môn đệ của Ngài không thể sống khác; bởi vì *“kẻ được sai đi không lớn hơn người được sai đi”*. Tinh thần phục vụ là chuẩn mực để nhận biết ai mới là môn đệ đích thực của Chúa Ki-tô.

Mời Bạn: Với Chúa Ki-tô, đối tượng phục

vụ không dành riêng cho kẻ giàu sang, có địa vị. Càng yếu kém, càng nhỏ bé, nghèo hèn, lại càng cần được ưu tiên phục vụ. Chẳng những thế, Ngài còn tự đồng hóa với họ: “*Ai tiếp đón họ..., là tiếp đón chính Thầy, và ai tiếp đón Thầy, là tiếp đón Đấng đã sai Thầy*” (Mc 9,37). Vậy, bạn biết phải làm gì để thực sự nên người môn đệ Chúa Ki-tô chưa? Bạn có đang hành xử như người đầy tớ được sai đi trong gia đình, trong cộng đoàn của bạn chưa? Bạn sẽ được Chúa chúc phúc nếu bạn “*biết điều đó và làm như vậy*” (x. Ga 13,17).

Sống Lời Chúa: Làm một việc phục vụ âm thầm cho người sống bên cạnh bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho chúng con biết bắt chước Chúa trong cung cách phục vụ, để chúng con đón tiếp những người bé mọn như đón tiếp Chúa, và như thế, chúng con mới thực sự trở nên môn đệ của Chúa. A-men.*

ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG GIÊ-SU

Ông Tô-ma nói: “Thưa Thầy, chúng con không biết Thầy đi đâu, làm sao biết được đường?” **Đức Giê-su đáp:** “Chính Thầy là con đường, là sự thật và là sự sống. Không ai có thể đến với Chúa Cha mà không qua Thầy.” (Ga 14,5-6)

Suy niệm: Một người chủ mất một con chiên, ông ra lệnh cho người đầy tớ đi tìm. Sau những cố gắng nhưng vô ích, người đầy tớ đã trở về thưa với chủ rằng: “Thưa ông, đường có lắm ngã ba, làm sao tôi biết lối nào mà đi”. Hành trình đức tin của chúng ta cũng rối rắm như thế, biết chọn đường nào! Cứ mỗi chặng đường lại có những đòi buộc chọn lựa. Có ngã rẽ về danh lợi, có ngã rẽ về đam mê trần thế, có ngã rẽ về Thiên Chúa. Lại thêm một chặng đường có nhiều ngã rẽ nữa, trong số đó chỉ có một lối về Thiên Chúa. Lúng túng giữa muôn nẻo, phải chăng đó là lúc chúng ta thắc mắc như Tô-ma: con không biết Thầy đi đâu, làm sao biết được đường? Ki-tô hữu

được giải đáp: không phải cột lửa dẫn đường như thời ở sa mạc mà là Đức Giê-su Ki-tô, một con người và là Con Thiên Chúa dẫn đường về cõi sống, cõi thật, cõi sáng. Cứ tiếp tục sát bước theo Chúa.

Mời Ban: Số phận chuyến bay sẽ thế nào nếu người phi công lạc hướng? Gia đình bạn thế nào nếu bạn chọn sai hướng về cõi sống? Các thánh đã tìm thấy con đường về với Chúa Cha trong những giây phút suy niệm Lời Chúa và sống với Thánh Thể đó bạn. Bạn có biết khi bỏ bê suy niệm Lời Chúa, bạn sẽ mất định hướng thiêng liêng và hậu quả là lún sâu trong tội lỗi không?

Sống Lời Chúa: Bạn suy niệm Lời Chúa hằng ngày để định hướng đúng.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng chỉ đường con đi. Xin cho con luôn bước đi trong Lời của Ngài. (Tv 118,105)*

THẤY CHÚA TRONG ĐỜI

Ông Phi-líp-phê nói: “Thưa Thầy, xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha, như thế là chúng con mãn nguyện.” (Ga 14,8)

Suy niệm: Câu trả lời của Đức Giê-su cho Tô-ma rằng Ngài là “con đường” mà mọi người phải đi để đến với Chúa Cha xem ra còn khó hiểu với các tông đồ nên Phi-líp-phê mới nói lên ước mong của mình: “Thưa Thầy xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha.” Niềm khao khát đó thật chính đáng nhưng vô vọng, bởi vì đối với người Do-thái, Thiên Chúa là Đấng Ba Lần Thánh (x. Is 6,3), ngự trị chôn cao vời, trong đám mây, giữa sấm chớp và ngọn lửa, phàm nhân không thể thấy thánh nhan Ngài mà còn sống được. Nhưng Đức Giê-su quả quyết ai “thấy” Ngài là “thấy” Chúa Cha. Quả thật Ngài là Ngôi Lời Thiên Chúa, Đấng đã “trở nên người phàm và cư ngụ giữa chúng ta” (Ga 1,14), là Trưởng Tử và là “hình ảnh của Thiên Chúa vô hình”; hơn nữa, Ngài với Chúa Cha là một. Vì thế, “ai thấy Thầy

là thấy Chúa Cha”.

Mời Ban: Dĩ nhiên, “*thấy*” Thiên Chúa không có nghĩa là thấy một vật thể, bằng con mắt thể lý. Muốn thấy các vì sao trên trời, phải dùng đến ống kính thiên văn. Cũng thế, muốn “*thấy*” Thiên Chúa, phải nhìn bằng **con mắt đức tin**, là cảm nghiệm được Thiên Chúa gần gũi, thân mật nơi Đức Ki-tô, nơi Lời Chúa và Thánh Thể Ngài; và đặc biệt nơi tha nhân vì khi “*anh em giúp một trong những người bé nhỏ nhất vì danh ta thì cũng làm cho chính ta vậy*”.

Sống Lời Chúa: Bạn dành ít phút để tâm sự với Chúa sau khi rước lễ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin giúp con nhìn thấy và phục vụ Chúa hiện diện nơi những người anh em bé mọn chung quanh con, để con nhận ra Chúa đang hiện diện thật gần gũi, thân tình ngay trong tâm hồn con. Amen.*

YÊU THƯƠNG NHƯ THẦY ĐÃ YÊU

“Thầy ban cho anh em một điều răn mới là anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em.” (Ga 13,34)

Suy niệm: “Yêu”, đó là chuyện xưa như... chuyện nguồn gốc con người. Từ khi con người xuất hiện, có dân tộc nào mà trong ngôn ngữ lại không có từ “yêu”? Thế nhưng mấy ai hiểu được thế nào mới là yêu. Chẳng vậy mà nhà thơ Xuân Diệu đã phải bâng khuâng tự hỏi: *“Làm sao cắt nghĩa được tình yêu?”* Giới răn yêu thương mà Chúa gọi là “điều răn mới của Chúa” phải chăng cũng chỉ là một trong những lời cắt nghĩa “Tình Yêu” mà nói xong vẫn không ai hiểu “Tình Yêu” là gì? Vậy thì “điều răn mới” của Chúa Giêsu “mới” ở chỗ nào? Không khó để thấy được điều “mới” đó qua chính lời nói và việc làm của Ngài: 1/ đó là một tình yêu khiêm tốn phục vụ: trong bữa Tiệc Ly, Chúa đã rửa chân cho các môn đệ và còn dạy các ông *“cũng làm như Thầy đã làm cho anh em”* (Ga 13,15). - 2/ Đó là một

tình yêu tự hiến: “*Không có tình yêu nào lớn hơn tình yêu người hiến mạng sống mình vì người mình yêu*” (Ga 15,13). Điều “mới” đó thực sự có giá trị và hiệu lực bởi vì Chúa đã thực hiện lời Ngài nói qua việc chính Ngài chịu khổ nạn trên thập giá, chết và sống lại.

Mời Ban: Nội dung của điều răn mới “*yêu thương như Thầy đã yêu*” chính là “*tự hạ và tự hiến*” để phục vụ anh chị em mình. Việc đó dù có khó nhưng vẫn có thể làm được nếu bạn thường xuyên kết hiệp và tiếp nhận nguồn sức mạnh nơi bí tích Thánh Thể. Bạn đã coi việc thực thi điều răn mới đó là một mệnh lệnh bắt buộc đối với bạn chưa?

Sống Lời Chúa: Mỗi ngày làm một việc tự hạ, tự hiến để phục vụ tha nhân.

Câu nguyện: *Xin giúp con bắt chước Chúa hiến thân vì Chúa và tha nhân.*

ĐÒI BUỘC CỦA TÌNH YÊU

“Ai yêu mến Thầy, thì sẽ giữ lời Thầy.”
(Ga 14,23-24)

Suy niệm: Tình yêu không bao giờ chỉ là một thứ tình cảm thuần túy lý thuyết nhưng tình yêu đòi buộc phải có hành động. Chẳng ai có thể nói “yêu” người khác mà lại không có bất cứ một “hành động” nào để biểu lộ tình yêu của mình. Mà “hành động” ở đây có nghĩa là tất cả con người của mình, cả hồn lẫn xác, cả khối óc và con tim, cả tình cảm cũng như việc làm. Chúng ta có thể tìm thấy mẫu gương điển tả tình yêu bằng “hành động” như vậy nơi Chúa Giê-su. Ngài yêu mến Chúa Cha bằng việc vâng lời chấp nhận nhập thể, chấp nhận cái chết ô nhục trên thập giá. Trước lúc chia ly các môn đệ, Chúa Giê-su cũng đòi hỏi ông phải điển tả tình yêu của mình bằng hành động cụ thể, đó là: *“Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy”* (c. 23).

Mời Ban: Bạn hãy tự vấn chính bản thân mình: Tôi đã yêu Chúa thật lòng hay chưa?

Nếu tôi thực lòng yêu mến Chúa thì chắc hẳn tôi đã giữ các điều răn của Ngài, tôi đã sống theo lời Ngài dạy, tôi đã siêng năng tham dự thánh lễ, tôi đã chuyên cần đọc và suy niệm Lời Chúa. Nếu tôi yêu mến Chúa thì chắc hẳn tôi đã quên mình phục vụ anh em và yêu thương tất cả mọi người... Bạn đã làm gì để chứng tỏ mình đang yêu mến Chúa thật sự?

Sống Lời Chúa: Nếu bạn chưa có hành động gì cụ thể như những điều vừa mời gọi bạn ở phần trên đây, bạn hãy có hành động cụ thể ngay hôm nay. Chúa muốn bạn yêu mến Ngài bằng “hành động” chứ không chỉ bằng cảm xúc hay lời nói suông mà thôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, con yêu mến Chúa. Xin cho mọi suy nghĩ và việc làm của con đều thể hiện rằng con yêu mến Chúa. Amen.*

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 Ban: 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 sẵn sàng làm chứng tá của Chúa trên trần gian. Hoặc hát: “Biết lấy gì cảm mến”.*

HIỆP THÔNG, NGUYÊN LÝ SỰ SỐNG

“Cành nho không thể tự mình sinh trái, nếu không gắn liền với cây nho.” (Ga 15,4)

Suy niệm: Cành nho có gắn liền với cây nho mới sống, và sinh hoa trái; đó là chuyện không có gì phải bàn cãi. Chúa Giê-su ví Ngài là cây nho, cành nho là các tín hữu. Không Ki-tô hữu nào có thể sống và sinh nhiều hoa trái thiêng liêng nếu không hiệp thông, kết hợp với Chúa của mình. Sự hiệp thông, kết hợp này vừa mang tính cộng đoàn, vừa mang tính cá vị. Đó là mối tương quan gần gũi, thân thiết giữa người tín hữu với Chúa Giê-su, mối tương quan do ta tự do chọn lựa và quyết định. Sự lựa chọn ấy chính là sự đáp trả trong đức tin, cậy, mến nơi Đức Ki-tô, Đấng Cứu độ duy nhất, Đấng đã ban cho chúng ta món quà quý giá là sự sống đời đời.

Mời Ban: Ta chỉ có thể lãnh nhận sự sống đời đời, hạnh phúc viên mãn khi nhận biết, yêu mến, bước theo, và hiệp thông với Chúa Giê-su. Tất nhiên bạn có thể hiệp

thông với Ngài một cách riêng tư. Nhưng ‘kênh’ chính yếu để bạn hưởng trọn vẹn ơn thánh là trong lòng Hội Thánh, nơi bạn nhận lãnh các bí tích đặc biệt là Thánh Thể trong Thánh Lễ, nơi bạn cùng với các tín hữu khác cầu nguyện, suy niệm và thực hành Lời Chúa. Bạn đã làm những điều này chưa?

Sống Lời Chúa: Tôi tập sống đức cậy trông, đặt tất cả hy vọng đời mình vào Chúa, qua việc dành thời gian tận dụng các nguồn thiên ân trên đây. Nhờ sự hiệp thông ấy, tôi trở nên môn đệ đích thật của Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con tuyên xưng rằng Chúa là “Đấng phép tắc và lòng lành vô cùng, đã phán hứa những sự ấy chẳng có lẽ nào sai được.” Xin cho con sống đức cậy trông, hy vọng vào Chúa trong đời thường mỗi ngày. Amen.*

GIỮ CÁC ĐIỀU RĂN LÀ “Ở LẠI” TRONG CHÚA

“Nếu anh em giữ các điều răn của Thầy, anh em sẽ ở lại trong tình thương của Thầy.” (Ga 15,10)

Suy niệm: Các điều răn của Chúa là “đôi hia vạt dậm” giúp ta không những đến gần, nhưng còn ở lại trong tình thương của Chúa Giê-su. “Ở lại” trong ngôn ngữ của Thánh Gio-an là kết hợp với Chúa như cây liền cành. Kết quả của việc ở lại này là phát sinh nhiều hoa trái đạo đức thánh thiện. Nhưng là sao có thể “cắm lều” mãi trong cung lòng của Chúa? Thưa, là tuân giữ các điều răn của Người: kính sợ, tôn trọng, yêu mến Chúa trên hết mọi sự, yêu thương anh em đồng loại như chính bản thân mình, và yêu như Chúa yêu ta. Mến Chúa yêu người là bài học vỡ lòng ta học biết từ thuở bé, nhưng cũng là bài học ta phải thực hành suốt cả cuộc đời bởi vì ta phải luôn luôn yêu thương nhiều hơn nữa để thực thi giới răn “yêu người như Chúa yêu ta”.

Mời Ban: Tiêu chí yêu nhau là yêu tha nhân như mình ta vậy; tiêu chí yêu như Chúa yêu là khiêm nhường phục vụ đến mức hy sinh mạng sống vì bạn hữu của mình. Bạn ước lượng hiện nay bạn đang học lớp mấy trong ngôi trường mang tên Giê-su này? Nhìn lên Thầy Giê-su, bạn thấy mình phải chỉnh sửa những gì để có thể yêu người trọn hảo hơn?

Sống Lời Chúa: Yêu cũng có ba bảy đường yêu. Khi sống điều răn mến Chúa yêu người, tôi cố gắng không tính toán thiệt-thua, đợc-mất, chỉ mong muốn “ở lại” trong Chúa Giê-su, làm Ngài vui lòng là đủ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa luôn yêu thương con cách vô điều kiện. Xin thêm lòng mến cho con, cho con cảm nghiệm Chúa yêu thương mình. Trong tình yêu, chịu nhiều thua thiệt, xin Chúa hãy bù đắp cho con. Amen.*

LÀ BẠN CỦA THẦY GIÊ-SU

“Không ai có tình thương lớn hơn tình thương của người hy sinh mạng sống mình cho bạn hữu.”(Ga 15,13)

Suy niệm: Thầy Giê-su nói những lời trên khi kể dụ ngôn về “cây nho thật.” Cành nho gắn liền với thân nho và sinh hoa trái. Cũng thế, các môn đệ nhờ “ở lại trong tình thương” của Thầy Giê-su mà được gọi là “bạn hữu” của Thầy: Cách thể để thể hiện mối tương quan đó là *“tuân giữ các điều răn của Thầy”* mà trên hết là điều răn yêu thương nhau như Thầy đã yêu, là “hy sinh mạng sống mình cho bạn hữu.” Điều răn mới mà Thầy đã ban, chính Thầy cũng là người đầu tiên thực hiện, và ghi khắc nó vào trong tâm khảm của các môn đệ, là những bạn hữu của Ngài. *“Đức Ki-tô đã thí mạng vì chúng ta. Như vậy, cả chúng ta nữa, chúng ta cũng phải thí mạng vì anh em”* (1Ga 3,16).

Mời bạn: Dưới ánh sáng của mầu nhiệm Phục sinh, bạn có nhận ra tình thương cứu

độ của Thầy Giê-su, người Bạn rất gần gũi với bạn không? Bạn Giê-su không xa cách với chúng ta, Ngài đã chung chia phận người với chúng ta, đã trải qua mọi cung bậc cảm xúc của phận người; bị phản bội, nhưng Tình thương của Ngài còn lớn hơn để ôm trọn, yêu thương, đón nhận chúng ta. Đến lượt mình, ta bước đi trên đường yêu thương này với Bạn Giê-su, yêu thương người thân cận, người bách hại, không có thiện cảm với bạn. Lý do duy nhất chỉ vì bạn là bạn của Thầy Giê-su.

Sống Lời Chúa: Cầu nguyện, và bày tỏ sự thân ái với một người mà bạn ít có thiện cảm.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, con hạnh phúc được là bạn với Chúa, nhưng đó cũng là một thách thức khi sống cho tình bạn này. Xin giúp con sống từng ngày chữ Yêu như Thầy đã yêu. Amen.*

THUỘC VỀ ĐỨC KI-TÔ

“Nhưng vì anh em không thuộc về thế gian và Thầy đã chọn anh em, đã tách anh em khỏi thế gian, nên thế gian ghét anh em.” (Ga 15,19b)

Suy niệm: Thánh tử đạo An-rê Kim Thông là lý trưởng và là chánh trương họ đạo Gò Thị, chủ gia đình đạo đức chăm lo giáo dục con cái. Gia đình có một người con là linh mục, một nữ tu Mến Thánh Giá. Khi bị bắt và yêu cầu nếu đập lên thập tự giá thì được tha, thánh An-rê Kim Thông trả lời: “Thập giá tôi kính thờ, đâm lên sao được.” Ngài bị án phát lưu vào Mỹ Tho nhưng đã chết trên đường đi đến nơi lưu đày ngày 15/5/1855. Thánh Kim Thông lấy mạng sống mình để làm chứng cho Lời Chúa nói hôm nay: dù đang sống ở giữa thế gian, nhưng không còn thuộc về thế gian, bởi vì chúng ta đã được Chúa yêu thương chọn gọi để thuộc về Ngài. Dù sống giữa thế gian, nhưng ta đừng để cho thói xấu thế gian thấm nhiễm nơi ta, vì ta vẫn thuộc về

Chúa. Thuộc về Chúa, là sống giống như Chúa trong mọi tình huống của cuộc sống.

Mời Ban: Thuộc về Chúa là chọn Chúa làm chuẩn mực sống, là dám khước từ những lối sống tham lam, hưởng thụ ích kỷ của thế gian, để chọn sống giống như Chúa, là suy nghĩ như cách Chúa suy nghĩ, là hành động như cách Chúa hành động, là nhiệt thành dấn thân trong sứ mạng loan báo Tin Mừng, là dám lấy cuộc sống và cả mạng sống để làm chứng cho Đức Ki-tô.

Chia sẻ: Bạn có cảm thấy sự dằn co khi phải lựa chọn để thuộc về Chúa ở giữa những lôi cuốn của thế gian không?

Sống Lời Chúa: Làm một hy sinh nhỏ để nhắc nhở mình thuộc về Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con đã thuộc về Chúa. Xin giúp con biết tránh sự dữ để luôn chọn Chúa và làm điều thiện.*

Ở LẠI TRONG TÌNH YÊU

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

Suy niệm: Có ai nghe những lời yêu đương mà dùng tam đoạn luận để phân tích, lý sự đầu, phải không bạn? Vì thế khỏi cần cắt nghĩa dài dòng, bạn chỉ cần lắng nghe, cảm nghiệm để thấm thía càng lúc càng sâu và để lòng tràn ngập niềm vui hạnh phúc về lời tâm tình này của Chúa Giê-su: *“Ai yêu mến Thầy, thì sẽ giữ lời Thầy. Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy. Cha của Thầy và Thầy sẽ đến và ở lại với người ấy.”* Vâng, Thiên Chúa chỉ yêu thích đến và ở lại với ai biết mở lòng ra đón nhận lời Ngài và tuân giữ.

Mời Ban: Bạn là người đang được Chúa yêu và được Chúa đến cư ngụ, mời bạn đưa những tâm tình nồng nhiệt của người đang yêu và được yêu đó vào khung cảnh gia đình bạn, cộng đoàn bạn để biến những nơi đó thành những tổ ấm mọi người yêu

thương, hoà hợp với nhau, sống trung thành hy sinh cho nhau để mọi người cùng hạnh phúc vì được hiện diện trong tình thương mến nhau. Còn lời chứng nào cho tình yêu Chúa hùng hồn hơn cảnh một cộng đoàn hiện diện trong tình yêu Thiên Chúa, phải không bạn?

Sống Lời Chúa: Ôn lại tâm tình nồng nhiệt yêu thương mà bạn có được trong giờ suy niệm và chia sẻ với tha nhân qua một nghĩa cử bác ái phục vụ.

Cầu nguyện: *Ôi Giê-su, cảm ơn Chúa về bài học yêu thương Chúa dạy con hôm nay: Chúa không ưa thích ngự nơi các đền thờ bằng gỗ đá quý mà chỉ ưa thích ở lại trong tâm hồn con, khi con biết yêu thích sống Lời Chúa! Xin cho ánh sáng sự hiện diện của Chúa trong nhiều người biết sống lời Chúa ngày một nồng nhiệt và toả sáng hơn.*

SỐNG TRONG SỰ THẬT

“Đấng Bảo Trợ là Thần Khí sự thật phát xuất từ Chúa Cha. Người sẽ làm chứng về Thầy. Cả anh em nữa, anh em cũng làm chứng, vì anh em ở với Thầy ngay từ đầu.” (Ga 15,26)

Suy niệm: Chúa Giê-su gọi Chúa Thánh Thần là “*Thần Khí sự thật*” nhưng Ngài còn là “*Đấng Bảo Trợ*”, là người bạn thiêng liêng, là Đấng an ủi, nâng đỡ, hướng dẫn và đồng hành để dẫn đưa chúng ta đến với sự thật toàn vẹn. Chính “*Thần Khí sự thật*” sẽ giúp chúng ta phân định đâu là tiếng nói của Chúa, đâu là tiếng nói của thế gian nhờ đó chúng ta nhận biết thánh ý Chúa ở giữa một thế giới đầy dẫy mâu thuẫn, giả dối được nguy trang tinh vi này.

Mời Ban: Khi đã lắng nghe được tiếng Thần Khí, thì việc làm chứng cho sự thật là điều hiển nhiên. Chúng ta không chỉ là nói về Chúa, mà còn là sống như Chúa. Chúa Giê-su đã làm chứng cho thế giới thấy Chúa Cha, chúng ta cũng phải tiếp nối các Tông

đồ có thể làm chúng vì họ đã sống, đã yêu, đã bước đi với Thầy Giê-su. Mời bạn một khi đã lãnh nhận Thánh Thần, bạn cũng trở nên chứng nhân cho Chúa bằng đời sống, bằng lựa chọn, bằng sự trung thực và nhân hậu trong gia đình, nơi làm việc, trong giáo xứ của bạn.

Sống Lời Chúa: Dành ít phút mỗi ngày để “ở với Chúa Giê-su”: tỉnh lặng trước Thánh Thể, suy niệm Lời Chúa, dâng một lời nguyện chân thành, đó là cách chuẩn bị để trở thành chứng nhân đích thực.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Thánh Thần, xin ngự đến trong con, ban cho con ơn khôn ngoan và sức mạnh để con can đảm sống và làm chứng cho Đức Ki-tô giữa đời. Xin cho con biết yêu mến sự thật, lắng nghe tiếng Chúa và sống như một môn đệ đích thực của Chúa. Amen.*

NIỀM VUI CỦA THÁNH THẦN

“Nếu Thầy đi, Thầy sẽ sai Đấng ấy đến với anh em.” (Ga 16,7)

Suy niệm: Đức Giê-su báo cho các môn đệ về sự ra đi của mình khiến các ông buồn phiền. Nỗi buồn của các ông quá lớn vì các ông không thể biết Thầy đi đâu và ngay cả bây giờ các ông có muốn đi theo Ngài cũng không được (x. Ga 13,36). Thế nhưng việc Chúa ra đi lại là điều cần thiết và lợi ích lớn lao cho các ông vì có như thế “*Thánh Thần, Đấng Bảo Trợ*” sẽ được sai đến; và lúc đó nỗi buồn của các ông sẽ trở thành niềm vui mà “*không ai lấy mất được*” (Ga 16,22).

Mời Ban: Thánh Thần chính là Thần Khí Thiên Chúa luôn tràn đầy nơi Chúa Ki-tô (x. Lc 4,1.14.18). Như thế, người môn đệ sẽ vui mừng vì có Chúa Thánh Thần ngự trị trong tâm hồn, vì cũng được chính Đức Ki-tô ở với mình “*mọi ngày cho đến tận thế*” (Mt 28,20). Chính vì thế, đã có biết bao nhiêu Ki-tô hữu dù có bị bắt bớ, sỉ nhục, giết hại vì rao giảng Đức Ki-tô vẫn không

sợ hãi nhưng luôn vui mừng, can đảm và trung thành làm chứng cho Đấng đã chịu đóng đinh đã chết và phục sinh. Chính các tông đồ luôn “*được đầy Chúa Thánh Thần*” mà các ngài đã lãnh nhận trong ngày lễ Ngũ Tuần (x. Cv 4,8tt), chứng thực cho ta điều đó: “*Anh em đã giết Đấng khơi nguồn sự sống, nhưng Thiên Chúa đã cho Người trỗi dậy từ cõi chết: về điều này chúng tôi xin làm chứng*” (Cv 3,15). Bạn đã cảm nghiệm niềm vui của Chúa Thánh Thần và sẵn sàng làm chứng cho Đức Ki-tô chứ?

Sống Lời Chúa: Mỗi sáng, khi vừa thức dậy, bạn kết nối ngay với Chúa bằng lời nguyện tắt: “*Lạy Chúa Thánh Thần, xin ở với con hôm nay.*”

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Thánh Thần, xin đốt lửa yêu mến trong lòng con và ban cho con niềm vui của Chúa. Amen.*

TÔN VINH CHÚA, QUÊN CÁI TÔI

“Người sẽ tôn vinh Thầy, vì Người sẽ lấy những gì là của Thầy mà loan báo cho anh em.” (Ga 16,14)

Suy niệm: Cha P. Ferlay tin rằng vai trò của Thánh Thần là giúp ta sống hiệp thảo với Chúa Cha, theo mẫu gương của Chúa Ki-tô. Nghĩa là Thánh Thần đưa ta đến với Chúa Cha, qua việc noi gương hiệp thảo của Chúa Con. Không lạ gì trong bài Tin Mừng, Đức Giê-su nói với ta rằng Thánh Thần sẽ tôn vinh Ngài. Bằng cách nào? – Thưa, bằng cách soi sáng cho tâm trí ta hiểu biết, thêm lòng tin tưởng nơi Đức Giê-su, yêu mến Đức Giê-su, và quyết tâm bước theo Ngài. Để hiện thực bốn bước *hiểu biết, tin tưởng, yêu mến, bước theo* này, Thánh Thần sử dụng tất cả những gì Đức Giê-su đã nói, đã làm, chứ không tự mình nói điều gì thêm. Như vậy, để tôn vinh Đức Giê-su, Thánh Thần chấp nhận thái độ tự hạ, quên mình đi.

Mời Bạn: Muốn tôn vinh Chúa Con, Chúa

Thánh Thần phải tự quên mình. Muốn tôn vinh Thiên Chúa trong đời mình, bạn cũng phải tự hạ, quên mình, không để cái tôi của bạn án ngữ trên con đường thờ phượng, phục vụ Ngài. Là linh mục, tu sĩ, giáo dân, chắc chắn bạn muốn tôn vinh Thiên Chúa, vì cùng đích tối cao đời bạn là vậy. Thế nhưng, trong thực tế, Thiên Chúa được bao nhiêu phần trăm trong động lực, hay cái tôi của bạn chiếm phần lớn trong động lực hoạt động ấy?

Sống Lời Chúa: Mỗi sáng cầu xin Chúa Thánh Thần cho mình biết xoá mình đi và làm mọi việc để vinh danh Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Thánh Thần, con cảm tạ Chúa luôn ở bên con, soi sáng, nâng đỡ để con hiểu biết, tin tưởng, yêu mến, và kiên trì bước theo Chúa Ki-tô mỗi ngày. Xin giúp con luôn vâng nghe Ngài. Amen.*

NỖI BUỒN THÀNH NIỀM VUI

“Anh em sẽ khóc lóc và than van còn thế gian sẽ vui mừng. Anh em sẽ lo buồn nhưng nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui.” (Ga 16,20)

Suy niệm: Những lời nói úp úp mở mở của Chúa Giê-su làm các môn đệ khó hiểu: *“Ít lâu nữa anh em sẽ không thấy Thầy, rồi ít lâu nữa anh em sẽ lại thấy Thầy.”* Thế nhưng đó không phải là những lời của tuyệt vọng mà là những lời mở ra cánh cửa hy vọng; bởi vì ngay lập tức Chúa đã xác quyết mạnh mẽ: *“Anh em sẽ lo buồn nhưng nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui.”* Mà ngay lúc đó các môn đệ không sao hiểu được; chỉ sau khi Chúa Giê-su phục sinh, các ông nhớ lại những gì Ngài đã nói với các ông và các ông đã hiểu. Niềm tin và niềm hy vọng của các ông được vững vàng nhờ nhớ lại lời Chúa đã nói.

Mời Ban: Đức H.Y. Ph. Xav. Nguyễn Văn Thuận trong cuốn “Đường Hy Vọng” định nghĩa Ki-tô hữu là người luôn hy vọng;

ngài nói: “Con hãy trả lời được cho mọi người về niềm hy vọng của con.” Thật vậy, Đức Ki-tô Phục sinh là nguồn sức mạnh và cảm hứng giúp chúng ta thêm niềm tin và hy vọng: *“Một chút gian truân tạm thời trong hiện tại sẽ mang lại cho chúng ta cả một khối vinh quang vô tận tuyệt vời”* (2Cr 4,17).

Chia sẻ: Trong cuộc đời này chỉ có một điều đáng buồn đó là tội lỗi (x. ĐHV 991). Bạn đã biến nỗi buồn trở thành niềm vui bằng cách loại bỏ tội lỗi chưa?

Sống Lời Chúa: Nhắc mình: Tôi luôn vui tươi trước mọi nghịch cảnh vì Chúa Ki-tô phục sinh là niềm hy vọng của tôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, trên thánh giá Chúa nghèo lắm. Nhưng con tin Chúa đã phục sinh. Xin Chúa Giê-su chịu đóng đinh ban cho con một điều, đó là dù trong đau khổ vẫn luôn yêu thương và hy vọng.* (Theo ĐHV 956)

VUI NIỀM VUI CỦA CHÚA

“Anh em sẽ khóc lóc và than van, còn thế gian sẽ vui mừng. Anh em sẽ lo buồn, nhưng nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui.” (Ga 16,20)

Suy niệm: Có một thời những đứa trẻ tinh nghịch thích bày ra trò chơi quái ác là ném vỏ chuối ra lối đi khiến người qua đường đạp phải, trượt té để rồi vui cười với nhau. Trong thời đại công nghệ 4.0 ngày nay, nhiều người thích vào mạng xã hội, tung xì-căng-đan của người khác lên “phây” để mọi người xúm vào “ném đá”... cho vui! Cái vui theo kiểu thế gian là vui trên đau khổ của người khác, cái vui thác loạn với những “cuộc say đầy tháng, trận cười thâu đêm”... Chúa Giê-su mời gọi các môn đệ học cách *vui niềm vui của Chúa*. Đó là dám chấp nhận “*khóc lóc than van*” trong khi thế gian vui mừng. Nhưng Ngài cam đoan với họ rằng “*nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui.*”

Mời Bạn: Niềm vui của Chúa là vui vì

thánh ý Chúa Cha được thể hiện (Lc 10,21); vui vì người tội lỗi ăn năn hối cải (Lc 15,9); vui vì người con cái Chúa “*đã chết mà nay lại sống, đã mất mà nay lại tìm thấy*” (Lc 15,32). Để có được niềm vui ấy, Chúa đã sẵn sàng hy sinh chính thân mình, chấp nhận gánh lấy đau khổ để đền bù tội lỗi. Nếu bạn muốn được vui niềm vui của Chúa, bạn cũng hãy sẵn sàng cùng Chúa vác thập giá mình để đền bù thay cho tha nhân.

Chia sẻ: Mời bạn chia sẻ cảm nghiệm về niềm vui sâu lắng khi bạn có dịp hy sinh để phục vụ người khác.

Sống Lời Chúa: Sẵn sàng hy sinh chịu quấy rầy, phiền hà, hoặc thiệt thòi để phục vụ tha nhân, đặc biệt là người thân trong gia đình bạn và những người bé mọn, nghèo hèn trong xã hội.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin dạy con sống quảng đại để phục vụ tha nhân.*

ĐÓN NHẬN MẦU NHIỆM CHÚA

“Em thật có phúc, vì đã tin rằng Chúa sẽ thực hiện những gì Người đã nói với em.”

(Lc 1,45)

Suy niệm: Trong ngôi nhà nhỏ ở làng Ain-Karim, cách Giê-ru-sa-lem khoảng 7,5km, hai người chị em họ Ê-li-sa-bét và Ma-ri-a gặp nhau, chúc mừng nhau. Thế nhưng, đằng sau cuộc gặp gỡ có vẻ bình thường này là bao ý nghĩa mầu nhiệm đức tin cũng như cung cách đón nhận mầu nhiệm ấy. Cô gái trẻ Ma-ri-a, biểu tượng cho Tân Ước, Hòm Bia giao ước mới, thăm Ê-li-sa-bét, bà mẹ của vị ngôn sứ cuối cùng và vĩ đại nhất của Cựu Ước – Cựu Ước đón mừng Tân Ước khi hai người mẹ ôm nhau. Thai nhi Gio-an nhảy mừng trong lòng mẹ khi nhận ra thai nhi Giê-su, loan báo Đấng Cứu Thế đến với nhân loại, như vài chục năm sau sẽ loan báo trong hoang địa: *“Đây là Con Chiên Thiên Chúa.”*

Mời Ban: Để đón nhận mầu nhiệm của Chúa trong cuộc đời, mời bạn học cách đáp

trả của bà Ê-li-sa-bét: Bà ca ngợi người em họ mình là “*Thân Mẫu Chúa tôi*” cũng là tuyên xưng thai nhi trong lòng Đức Ma-ri-a là “Chúa” của mình. Ca ngợi Đức Ma-ri-a là diễm phúc cũng là ngợi khen kỳ công của tình thương Chúa. Bạn cũng vậy, để đón nhận màu nhiệm đức tin, bạn cũng biết ca ngợi Chúa trong cuộc sống hằng ngày. Mỗi khi tuyên xưng đức tin trong kinh Tin Kính, bạn cũng tiếp tục nhận ra Chúa bằng việc ca ngợi những việc tốt đẹp Chúa thực hiện nơi anh chị em mình.

Sống Lời Chúa: Ngợi khen Chúa trên môi miệng, và sống tình hiếu khách là dành chỗ trang trọng cho Ngài trong gia đình cũng như tâm hồn mình.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin cho con nhạy bén nhận ra màu nhiệm Chúa tỏ bày cho con qua những sự việc và con người bình thường của cuộc sống. Amen.*