

5 phút cho
LỜI CHÚA



tháng 04/2026

GIU-ĐA GIỮA NHỮNG MÂU THUẤN

Giu-đa, kẻ nộp Đức Giê-su cũng hỏi: “Ráp-bi, chẳng lẽ con sao?” Người trả lời: “Chính anh nói đó!” (Mt 26,25)

Suy niệm: Giu-đa hẳn là bị giảng co giữa nhiều mâu thuẫn. Trước đó mấy ngày, ở Bê-ta-ni-a, ông đã phê phán cô Ma-ri-a hoang phí vì dùng bình dầu cam tùng quý giá để xúc chân Thầy Giê-su thay vì “bán đi lấy 300 quan tiền mà lo cho người nghèo” (Ga 12,4-5). Nay cũng chính ông lại rắp tâm bán Thầy với giá 30 đồng bạc! Đã vậy, ông còn diễn vai vô tội khi hỏi Thầy: “Ráp-bi, chẳng lẽ con sao?” Giu-đa biết Thầy thấu rõ âm mưu phản bội của ông, nhưng ông vẫn cố chấp trong ý đồ đen tối của mình. Xót xa hơn nữa, chính trong đêm ấy, Giu-đa chọn cách hôn chào Thầy làm ám hiệu cho kẻ thù nhận diện và bắt Thầy (x. Mt 26,48). Dù vậy, Đức Giê-su vẫn yêu thương và ngỏ với ông lời mời gọi hoán cải: “Giu-đa ơi, anh dùng cái hôn mà nộp Con Người sao?” (Lc 22,48). Sự mâu

thuần lên tới đỉnh điểm khi ông biết Đức Giê-su bị lên án tử. Ông hối hận vì “*đã phạm tội nọp người vô tội*” (Mt 27,4). Tiếc thay, ông rơi vào tuyệt vọng, và đã chọn cách tự kết liễu đời mình.

Mời Ban: So sánh với việc Giu-đa phản bội, Phê-rô chối Thầy 3 lần, tội cũng nghiêm trọng không kém. Cũng thế, Phao-lô còn hung hăng hơn, đến tận Đa-mát truy lùng những người tin theo Đức Giê-su “*bắt trời và giải về Giê-ru-sa-lem*” trị tội (Cv 9,2). Cùng là có tội, kẻ thì đi tự tử, người thì trở thành đại thánh. Điểm khác biệt ở chỗ Phê-rô và Phao-lô, trông cậy vào lòng nhân từ thương xót của Chúa, sám hối trở về và đón nhận ơn tha thứ và hoán cải. Tất cả chúng ta cũng là tội nhân, nhưng bạn ơi, đừng tuyệt vọng, nhưng hãy ăn năn sám hối để được ơn Chúa thứ tha.

Câu nguyện: Đọc kinh Ăn năn tội.

HÃY LÀM NHƯ THẦY ĐÃ LÀM

“Nếu Thầy là Chúa, là Thầy, mà còn rửa chân cho anh em, thì anh em cũng phải rửa chân cho nhau.” (Ga 13,14)

Suy niệm: Việc rửa tay trước bữa ăn đã là một nghi thức không thể thiếu đối với người Do-thái. Thế nên trong bữa Tiệc Ly, Đức Giê-su muốn các môn đệ, dù “*đã tắm rồi*” cũng phải được rửa sạch ‘từ đầu đến chân’ nữa. Trong khi cả ba Phúc Âm Nhất Lãm đều tường thuật Chúa Giê-su dọn lên ‘món chính’ là “*Mình và Máu Chúa*” trao hiến cho anh em, thì Phúc Âm Gio-an lại kể chi tiết việc Ngài đích thân quỳ xuống rửa chân cho các môn đệ. Trước khi trao “*Thân mình Ngài*” cho các môn đệ rước lấy, Đức Giê-su đã dùng chính đôi tay Ngài để rửa chân cho họ, một cử chỉ nói lên việc phục vụ cách khiêm hạ tột cùng trong tư thế người tôi tớ. Người ta nắm tay nhau để bày tỏ tình cảm thân thiết, còn Đức Giê-su dùng đôi tay Ngài nâng niu đôi bàn chân các môn đệ, để nói lên một cách thật mạnh mẽ rằng

“Ngài đã yêu thương những kẻ thuộc về Ngài, và Ngài yêu thương họ đến cùng”, nghĩa là yêu đến mức chịu chết và hiến thân làm lương thực nuôi sống họ.

Ban ơi, bạn có cảm thấy lòng mình xúc động đến tột cùng trước tình Chúa yêu thương tha thiết dường ấy không? Nhận biết mình được yêu thương như thế, có lẽ nào bạn đứng dưng thờ ơ không đáp lại? Chúa đã hiến thân cho ta trong tư thế người tôi tớ phục vụ, Ngài muốn chúng ta, là môn đệ của Ngài, khi đến lãnh nhận Thánh Thể Chúa, cũng phải biết “*rửa chân cho nhau*” bằng việc phục vụ trong khiêm tốn và vui tươi.

Sống Lời Chúa: Luôn sẵn sàng phục vụ anh em, dù không được ai nhận biết.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin dạy con biết khiêm nhường phục vụ như Chúa đã nêu gương cho con. Amen.*

TỪ KHU VƯỜN SỰ CHẾT ĐẾN KHU VƯỜN SỰ SỐNG

Nơi Đức Giê-su bị đóng đinh có một thửa vườn, và trong vườn có một ngôi mộ còn mới. (Ga 19,41)

Suy niệm: Cuộc Thương Khó của Đức Giê-su khởi đầu trong một khu vườn và kết thúc trong một khu vườn. Rồi nhà Tiệc Ly, Chúa và các môn đệ “*sang bên kia suối Kít-rôn*”, đến một khu vườn “*gọi là Ghết-sê-ma-ni*” (x. Ga 18,1; Mc 14,32). Rồi cũng trong một thửa vườn ở đồi Gôn-gô-tha, Ngài được mai táng sau khi đã hoàn tất mọi sự và chịu chết trên cây thập giá (x. Ga 19,41). Hẳn là thánh sử Gio-an có ý nhắc đến “vườn Ê-đen” ngày xưa, nơi mà tổ tông loài người bị đuổi khỏi đó vì nghi ngờ tình yêu Chúa và phạm tội bất tuân lệnh Ngài khiến cho “*tội lỗi đã xâm nhập vào thế gian... và sự chết thống trị*” (x. Rm 5,12-19). Giờ đây, Đức Giê-su là A-đam mới, hoàn toàn vâng phục và phó thác vào tình yêu và quyền năng Thiên Chúa Cha, bước vào vườn Ghết-si-

ma-ni để gánh lấy tội lỗi nhân loại và chôn nó trong ngôi mộ tại vườn Gôn-gô-tha. Đẻ rồi, vào tảng sáng “*ngày thứ nhất trong tuần*”, Chúa phục sinh từ ngôi mộ ấy bước ra, –bà Ma-ri-a Mác-đa-la gặp mà tưởng là người làm vườn,– Ngài là ‘người làm vườn mới’ ban sự sống mới cho nhân loại và đặt họ vào khu vườn mới của sự sống.

Sống Lời Chúa: Khi hôn kính Thánh Giá hôm nay, bạn hãy xin Chúa cho con người tội lỗi của bạn được chết đi với Chúa, và xin Ngài biến đổi bạn thành người mới trong sự phục sinh của Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã bước vào khu vườn sự chết của nhân loại để mở ra khu vườn của sự sống. Xin Chúa cũng bước vào những góc tối trong tâm hồn con, những nơi con từng thất bại và sa ngã, để phục hồi sự sống linh hồn con. Amen.*

THINH LẶNG THÁNH

Đứng gần thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người. (Ga 19,25)

Suy niệm: Suốt con đường thập giá, Mẹ Ma-ri-a bước đi theo Đức Giê-su. Giờ đây, trên đồi Sọ, Mẹ không gào khóc, nhưng thinh lặng, “*đứng gần thập giá*” bên cạnh con mình. Những ký ức mà Mẹ “*hằng suy đi nghĩ lại trong lòng*” (Lc 2,19) suốt 33 năm qua với niềm khắc khoải: “*Việc đó sẽ xảy ra thế nào?*” thì nay, trong thinh lặng, đã được tỏ hiện. *Gặp Chúa vác thập giá*, Mẹ thinh lặng, đôi ánh mắt gặp nhau, Mẹ chia sẻ với Chúa nỗi đau tột cùng. *Dưới chân thập giá*, Mẹ thinh lặng trong thống khổ sâu xa khi chứng kiến mũi giáo đâm vào trái tim Con mình mà nhận ra lời tiên tri của cụ Si-mê-on ngày nào, nay trở thành hiện thực. Khi “*mọi sự đã hoàn tất*”, các môn đệ đến “*hạ thi hài Chúa xuống*”, hẳn Mẹ đã ôm lấy tấm thân đầy thương tích ấy cùng với lời trấn trời của Con mình. Và khi tảng đá lấp cửa mồ đóng lại, như dấu chấm

hết của tuyệt vọng, thì nơi Mẹ, ngọn lửa hy vọng vẫn không hề lụi tắt. Mẹ tiếp tục thai nghén để sẽ sản sinh “*một đàn em đông đúc*” sau khi Người Con của Mẹ, Đức Giê-su Ki-tô, là “*người Trưởng Tử*” trỗi dậy từ cõi chết.

Ban thân mến, phải chìm sâu vào sự thinh lặng, hiệp với sự thinh lặng của Đức Ma-ri-a, bạn mới có thể đồng cảm với nỗi thống khổ của Đức Giê-su và dự phần vào cuộc Thương Khó của Chúa, nhờ đó sẽ được thông phần sự sống lại và vinh hiển với Ngài trên thiên quốc.

Sống Lời Chúa: Hôm nay bạn dành một khoảnh khắc thật riêng và thật thinh lặng để chiêm ngắm Chúa chịu đóng đinh, chịu chết để cứu chuộc bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa đã chết để cho con được sống. Hiệp với Mẹ Sầu Bi, xin cho con biết chết đi cho tội lỗi để được sống lại với Chúa. Amen.*

VƯỢT QUA NGÔI MỘ TRÔNG

Sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần, lúc trời còn tối, bà Ma-ri-a Mác-đa-la đi đến mộ, thì thấy tảng đá đã lăn khỏi mộ. (Ga 20,1-2)

Suy niệm: Lời nguyện đầu lễ của Chúa nhật Phục sinh hôm nay ca ngợi Chúa Giê-su đã đánh bại thân chết và đưa ta vào cuộc sống tràn ngập ánh sáng. Nhưng theo diễn biến những gì đã xảy ra, buổi sáng sớm ngày Chúa sống lại không huy hoàng như vậy. Lúc ấy “trời vẫn còn tối”. Thấy tảng đá đã lăn khỏi mộ, bà Ma-ri-a Mác-đa-la chỉ nghĩ là *người ta đã lấy mất xác Thầy*. Phê-rô và Gio-an chạy đến mộ cũng chỉ thấy một ngôi mộ trống. Trong khoảnh khắc giao thoa giữa ánh sáng và bóng tối đó, họ thoáng chốc ngỡ ngàng, hoang mang. Nhưng khi người môn đệ Chúa yêu bước vào trong ngôi mộ trống, “*ông đã thấy và đã tin*”. Khi tảng đá lấp cửa mộ lăn ra, “*tử thân đã bị vĩnh viễn tiêu diệt*” (x. Is 25,8), và “*nọc độc của tử thân*” đã không

còn tác dụng nữa (x. 1Cr 15,55).

Mời Ban: “*Ngôi mộ trống*” nhắc chúng ta nhớ đến những bóng tối trong cuộc đời: những thất bại, nỗi đau, hay bế tắc tưởng chừng không có lối thoát. Nhưng nhờ tin vào Đức Giê-su Ki-tô, “*Đấng đã đánh bại thân chết*” và mở ra cho chúng ta cánh cửa hy vọng, chúng ta can đảm “*vượt qua ngôi mộ trống*” và bước đi trong niềm hoan hỷ và ánh sáng của Đấng Phục Sinh.

Sống Lời Chúa: Cảm nghiệm niềm vui lớn lao được sống cuộc sống mới trong Chúa phục sinh, bạn sẵn sàng xoá bỏ thành kiến, tha thứ hiềm khích cho người anh em.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Phục Sinh, xin cho con biết nhận ra những tia sáng hy vọng ngay trong bóng tối của đời mình, để con luôn vững tin rằng Ngài đã thắng thế gian. Amen.*

VỘI VÃ LÊN ĐƯỜNG

Khi ấy, các người phụ nữ vội vã rời khỏi mộ, tuy sợ hãi nhưng cũng rất đổi vui mừng, chạy về báo tin cho môn đệ Đức Giê-su hay. (Mt 28,8)

Suy niệm: Nghe lời các thiên thần loan báo, nhóm phụ nữ rời khỏi mộ trong tâm trạng vừa sợ hãi vừa vui mừng. Sợ hãi vì họ đứng trước một mâu nhiệm vượt quá trí hiểu của con người, nhưng vui mừng vì họ nhận ra Chúa đã thực hiện “*như lời Ngài đã nói trước*”. Việc họ “*vội vã*” lên đường, không chỉ nói về sự nhanh nhẹn về thể lý, mà còn diễn tả một đức tin đang chuyển động. Họ không chần chừ, do dự nữa, nhưng lập tức “*chạy về báo cho các môn đệ*” tin vui lớn lao này. Khi con người thật sự chạm đến mâu nhiệm Phục Sinh, họ không thể dừng dưng hay chậm chạp. Niềm vui Phục Sinh luôn thúc đẩy họ lên đường, mang hy vọng và ánh sáng Tin Mừng đến cho anh chị em mình.

Mời Bạn: Chúng ta đã nhiều lần nghe Tin

Mừng Phục Sinh, nhưng đôi khi vẫn quanh quẩn bên ‘ngôi mộ’ của chính mình, đó là những thói quen cũ, sự nguội lạnh trong đời sống đức tin và cả những nỗi sợ hãi vô hình. Chúng ta hãy lắng nghe Lời Chúa, và để Lời Ngài phá tung ‘ngôi mộ’ chết chóc ấy và lập tức dần thân chia sẻ niềm vui phục sinh. Có thể trong lòng bạn vẫn còn bối rối, còn những câu hỏi chưa có lời đáp, nhưng điều quan trọng là bạn dám bước đi. Đức tin không đòi ta phải hiểu hết mọi sự ngay lập tức, nhưng mời gọi ta tín thác vào Chúa và kiên trì bước đi mỗi ngày.

Sống Lời Chúa: Thăm viếng một bệnh nhân, lắng nghe và trò chuyện với họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, xin cho con cảm nghiệm niềm vui được gặp Chúa và để cho vui ấy trở thành động lực thúc đẩy con biết chia sẻ Tin Mừng cho tha nhân. Amen.*

LÝ LỄ CỦA TÌNH YÊU

“Thưa ông, nếu ông đã đem Người đi, thì xin nói cho tôi biết ông để Người ở đâu, tôi sẽ đem Người về.” (Ga 20,15)

Suy niệm: Theo lý mà nói, bà Ma-ri-a Mác-đa-la đã đặt một câu hỏi thật vô lý! Bà đến mộ, thấy thi hài Chúa biến mất. Bà đi tìm, hỏi ai không hỏi, lại hỏi người mà bà cho là ‘ngghi phạm’: *“Nếu ông đã đem Người đi, thì xin nói cho tôi biết ông để Người ở đâu, tôi sẽ đem Người về.”* Nếu người đó thực sự lấy trộm xác Chúa, thì liệu ông ta có nhận mình là thủ phạm không?! Vì quá đau buồn, bà còn lầm tưởng ông ta chỉ đơn thuần là người làm vườn. Bà Ma-ri-a Mác-đa-la đã hành động theo lý lẽ của con tim hơn là lý trí khách quan. Đúng là con tim có lý lẽ riêng của nó, nhưng cũng nhờ đó, khi Chúa gọi bà với giọng nói bà rất thân quen, lập tức bà đã nhận ra và đáp lại: *“Ráp-bu-ni! Lạy Thầy!”*

Mời Ban: Lý lẽ của tình yêu đã khiến bà Ma-ri-a Mác-đa-la qui hướng mọi tâm tư

tình cảm vào Chúa, thúc đẩy bà mau chóng chạy đến mộ Chúa, cũng vì thế bà dừng lại ở tình cảm tự nhiên để chỉ tìm kiếm một Giê-su đã chết. Nhưng cũng lý lẽ của tình yêu đó giúp bà nghe Chúa gọi tên mình và liền nhận ra Đức Giê-su đang sống. Lập tức bà đã mở lòng để được biến đổi thành con người mới trong Chúa Phục Sinh. Phần bạn, bạn cũng hãy mở lòng để qui hướng tất cả tâm tư và cuộc sống của bạn về Chúa để tình yêu Chúa tràn ngập con tim của bạn. Lúc đó, bạn sẽ được biến đổi trở nên người mới trong Chúa Phục Sinh.

Sống Lời Chúa: Tâm niệm câu nói của thánh Phao-lô: *“Tôi sống nhưng không phải tôi mà là Đức Ki-tô sống trong tôi.”*

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, xin Chúa luôn hiện diện trong lòng con, để mọi tâm tư, tình cảm và cuộc sống con đều thuộc về Chúa. Amen.*

THÁNH LỄ, CUỘC GẶP GỠ ĐỨC KI-TÔ PHỤC SINH

“Họ đã nhận ra Chúa khi Người bẻ bánh.” (Lc 24,35)

Suy niệm: Hai môn đệ người làng Em-mau cho thấy, để gặp gỡ Đấng Phục Sinh, họ đã trải qua một quá trình như thế nào. Họ rời Giê-ru-sa-lem để về quê trong tâm trạng buồn sâu thất vọng. Giữa lúc ấy, Đức Giê-su hiện đến, cùng đi với họ. Họ chỉ chú tâm đến tâm trạng của mình nên đã không nhận ra Ngài. Để khai sáng tâm hồn họ, Ngài đã giải thích Kinh Thánh cho họ: *“Bắt đầu từ ông Mô-sê và tất cả các ngôn sứ”*. Họ đã cảm thấy lòng mình *“bùng cháy lên”*. Rồi Ngài lưu lại nhà họ và trong bữa ăn, *“Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, bẻ ra và trao cho họ”*. Và chính qua cử chỉ bẻ bánh đó, mắt họ được mở ra và nhận ra Chúa Giê-su Phục Sinh.

Ban thân mến, quá trình gặp Đức Ki-tô phục sinh của hai môn đệ Em-mau cũng chính là Thánh Lễ mà bạn tham dự ngày

nay: (1) Phụng vụ Lời Chúa – nơi Đức Giê-su giai thích Kinh Thanh; (2) va Phung vu Thanh The – khi Ngài trao chính thân mình cho các chúng ta. Có thể bạn đang mang trong lòng những nỗi niềm và nhọc nhằn của cuộc sống như hai môn đệ Em-mau năm xưa. Mời bạn đến với Chúa trong Thánh Lễ, để Chúa sưởi ấm tâm hồn và trao ban sự sống Phục Sinh cho bạn.

Sống Lời Chúa: Bạn hãy tham dự Thánh Lễ cách ý thức và tích cực, lắng nghe Chúa Giê-su Phục Sinh đang nói trực tiếp với bạn; và bạn rước Mình Chúa với tâm tình yêu mến và biết ơn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin cho mỗi Thánh Lễ trở thành cuộc gặp gỡ sống động giữa con với Chúa, để Chúa tiếp tục đồng hành với con trên hành trình làm môn đệ và loan báo Tin Mừng Chúa Phục Sinh. Amen.*

ANH EM LÀ CHỨNG NHÂN

“Đấng Ki-tô phải chịu khổ hình, rồi ... từ cõi chết sống lại; phải nhân danh Người mà rao giảng cho muôn dân... Chính anh em là chứng nhân về những điều này.”
(Lc 24,46-48)

Suy niệm: Chỉ trong ít ngày, các môn đệ Chúa Ki-tô trải nghiệm đủ mọi sắc màu cảm xúc. Chưa hết kinh hoàng và trồn chui trồn nhủi vì Thầy mình bị bắt và chết thảm, các môn đệ lại ngỡ ngàng rồi bùng nổ với niềm vui gặp lại Ngài đang sống. Giờ đây các môn đệ lại được cuốn hút vào việc tiếp nối sứ mạng của Thầy mình là rao giảng và làm chứng cho muôn dân rằng Chúa Ki-tô đã chịu khổ hình, đã chết, và đã sống lại, và nhất là ai tin vào Ngài thì cũng sẽ được sống đời đời với Ngài. Các tông đồ - và các thế hệ Ki-tô hữu xuyên suốt hai mươi thế kỷ nay - một khi đã tin vào Đức Ki-tô Phục Sinh, cũng đương nhiên trở thành những người được sai đi, rao giảng và làm chứng nhân cho Ngài.

Mời Ban: Làm chứng nhân là người kể câu chuyện Đức Ki-tô phục sinh với tư cách một người trong cuộc. Câu chuyện “Chúa Phục sinh và tôi” cũng là câu chuyện của tôi, là điều tôi đã trải nghiệm. Tôi kể câu chuyện ấy như một chứng từ; nó có thể rất mộc mạc đơn sơ, nhưng chắc chắn đây là cách rất hữu hiệu để thi hành sứ mạng loan báo Tin Mừng hôm nay. Người ta có thể phản đối những tuyên bố, thậm chí những tín biểu. Nhưng không ai phản đối một câu chuyện, nhất là câu chuyện về kinh nghiệm của một người trong cuộc.

Sống Lời Chúa: Tôi không ngại chia sẻ cho người khác về câu chuyện đức tin của mình, về tầm quan trọng của Chúa Giê-su trong cuộc đời tôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Phục sinh, xin giúp con trở thành chứng nhân đích thực của Chúa trong đời sống mình.*

NHẬN RA CHÚA TRÊN BIỂN HỒ

Người môn đệ được Đức Giê-su thương mến nói với ông Phê-rô: “Chúa đó!” Vừa nghe nói “Chúa đó!” ông Si-mon Phê-rô khoác áo vào vì đang ở trần, rồi nhảy xuống biển. Các môn đệ khác chèo thuyền vào bờ kéo theo lưới đầy cá. (Ga 21,7-8)

Suy niệm: Sự hào hứng của các môn đệ được gặp Chúa sống lại đã sớm nguội đi. Các ông vẫn ở với nhau nhưng để trở về cuộc sống cũ xoàng xĩnh. Họ rủ nhau đi đánh cá như làm một cái gì đó cho qua ngày, không định hướng. Nhưng lại một đêm thả lưới vất vả mà “*họ không bắt được gì cả*”. Họ đâu ngờ Chúa Ki-tô phục sinh vẫn ân cần dõi theo họ và gợi ý: thả lưới bên phải mạn thuyền sẽ bắt được cá. Họ làm theo và kết quả là một mẻ lưới đầy cá không sao kéo lên nổi. Cũng những dấu chỉ giống như mẻ cá kỳ diệu ngày nào. Lúc đó họ đã bỏ lưới bỏ thuyền để đáp lại lời kêu gọi “*trở nên những ngư phủ lưới người như lưới cá*”. Người môn đệ được Chúa thương

mến bưng tỉnh trước nhất, ông nhận ra và báo tin cho các bạn: “*Chúa đó*”. Thế là các môn đệ quay trở lại gặp gỡ Đấng Phục Sinh để nhận lãnh sứ mạng mới. Và lần này các ông không từ bỏ nữa.

Ban ơi, câu chuyện “*Trên Biển Hồ*” của các môn đệ cũng là câu chuyện của bạn hôm nay. Bạn cũng đã tin Chúa và được sai đi với sứ mạng tông đồ. Nhưng cuộc sống đời thường dễ làm cho bạn cảm thấy nhàm chán và mất đi định hướng cũng như nhiệt huyết của người tông đồ.

Mời Ban đến với bàn tiệc Thánh Thể mà Chúa đã dọn sẵn để làm mới lại sứ mạng tông đồ của bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, con tạ ơn Chúa vì đã cho con được tham dự vào sứ mạng của Chúa. Xin Chúa giữ cho ngọn lửa nhiệt thành luôn cháy nóng trong tâm hồn con. Amen.*

CỨNG LÒNG HƠN TÔ-MA!

Người khiển trách các ông không tin và cứng lòng, bởi lẽ các ông đã không chịu tin những kẻ đã được thấy Người sau khi Người trỗi dậy. (Mc 16,14)

Suy niệm: Người ta thường ví một tâm hồn cứng cõi trước những biểu hiện của niềm tin là “*cứng lòng như Tô-ma*”. Nhưng xem ra các tông đồ kia còn cứng lòng tin hơn Tô-ma nữa. Cô Ma-ri-a báo tin Chúa Phục Sinh, họ không tin. Hai môn đệ làng Emmau về báo, họ cũng không tin. Đức Giê-su Phục Sinh đã phải đích thân tỏ mình ra cho họ để phá tan nỗi thất vọng, đau buồn do cái chết của Ngài đang giam giữ lòng tin của họ. Ngài biến đổi các Tông đồ từ những người “*cứng lòng tin*” trở thành những chứng nhân mạnh dạn thi hành sứ mạng lớn lao mà Chúa giao, đó là ra đi khắp nơi loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho mọi người.

Mời Ban: Tin Đức Giê-su Phục Sinh cũng không dễ đối với chúng ta hôm nay. Lòng cứng tin của các Tông đồ lại là may mắn

cho chúng ta. Nếu các ông dễ tin, ngày nay chúng ta có thể nghi ngờ các ông lắm vì cuồng tín. Nhưng vì các ông khó tin là chứng chắc chắn để chúng ta tin Đức Giê-su Phục Sinh. Còn bạn, nếu bạn tin Chúa Phục Sinh sao bạn còn phiền muộn, chán nản, hững hờ với việc sống đạo?

Sống Lời Chúa: Trong giờ kinh gia đình, cầu nguyện một gia đình lương dân và tâm sự với Chúa nỗi khắc khoải mong sao cho Tin Mừng Phục Sinh được loan báo cho họ.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa xin mở mắt cho con cặp mắt đức tin để con xác tín Chúa sống lại, để dù giữa hoàn cảnh nào, con luôn hân hoan vì con là Ki-tô hữu đã tin thật Chúa Phục Sinh. Xin Chúa giúp con biết loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho anh chị em con. Amen.*

CHÚA PHỤC SINH Ở GIỮA CỘNG ĐOÀN

Tám ngày sau, các môn đệ Đức Giê-su lại có mặt trong nhà, có cả ông Tô-ma ở đó với các ông... (Ga 20,26)

Suy niệm: Xen giữa hai lần Chúa Giê-su phục sinh đến với các môn đệ – lần đầu vào buổi chiều ngày thứ nhất, lần thứ hai, tám ngày sau đó – là đoạn trình thuật việc Tô-ma đi vắng, trở về và tỏ thái độ thách thức trước lời chứng của các bạn. Phúc âm Gio-an nhấn mạnh chi tiết tám ngày sau, khi Chúa đến, có Tô-ma ở đó cho thấy phải chăng Chúa đến lần này chỉ vì Tô-ma? Tô-ma có mặt ở đó với các bạn, nhưng trong cộng đoàn đã có sự rạn nứt, bất đồng. Chúa đến và dành cho Tô-ma đặc ân “xỏ ngón tay vào lỗ đinh” và “đặt bàn tay vào cạnh sườn Chúa” là để xây dựng lại sự hiệp thông trong cộng đoàn những người tin Chúa và làm chứng Ngài đã phục sinh.

Mời Ban: Sự hiện diện của Chúa Ki-tô ở giữa cộng đoàn là nguyên lý sự hiệp thông

trong Hội Thánh. Đồng thời, lời loan báo Tin Mừng phục sinh sẽ không thuyết phục nếu thiếu lời chứng của một trong “*những anh em cùng theo Chúa Giê-su trong suốt thời gian Người sống giữa chúng ta*” (x. Cv 2,21). Như thế, sự hoà thuận trong các gia đình Ki-tô, sự hiệp nhất trong cộng đoàn, giáo xứ, giáo phận... tự nó là một lời chứng có sức truyền giáo hữu hiệu.

Sống Lời Chúa: Việc truyền giáo của cộng đoàn chưa hữu hiệu ư? Hãy xét lại cách làm chứng của cộng đoàn. Trong cộng đoàn có rạn nứt bất đồng ư? Hãy họp nhau lại, có mặt cả những người bất đồng, xin Chúa Ki-tô phục sinh đến, ban bình an, và “thôi hơi ban Thánh Thần” để Ngài hàn gắn lại mối hiệp thông.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, xin hiệp nhất chúng con trong tình yêu Chúa.*

SINH RA BỞI THẦN KHÍ

“Gió muốn thổi đâu thì thổi, ông nghe tiếng gió, nhưng không biết gió từ đâu đến và thổi đi đâu. Ai bởi Thần Khí sinh ra thì cũng vậy.” (Ga 3,8)

Suy niệm: Không dấu vẻ e ngại, ông Ni-cô-đê-mô đã đến gặp Chúa Giê-su ban đêm, nhưng vừa mở đầu câu chuyện ông cho thấy ông đã từng theo sát Chúa Giê-su với một niềm kính phục: *“Thầy là một vị tôn sư được Thiên Chúa sai đến.”* Ông còn công nhận: *“Chẳng ai làm được những dấu lạ Thầy làm, nếu Thiên Chúa không ở cùng người ấy.”* Với tâm lòng hướng thiện của ông, ông đang để mình được Thần Khí Chúa dẫn dắt. Chúa Giê-su cho ông biết điều đó: Thần Khí Chúa hoạt động tự do nơi mỗi người như là làn gió muốn thổi đâu thì thổi: *“Ở đâu có Thần Khí của Chúa thì ở đó có tự do” (2Cr 3,17).* Tuy nhiên, Chúa Giê-su cho ông biết ông còn cần có một điều, đó là *“sinh lại bởi nước và Thần Khí.”*

Mời Bạn: Suốt cuộc đời Chúa Giê-su, qua

từng biến cố, Thần Khí Chúa vẫn luôn hoạt động nơi Ngài. Để Thần Khí dẫn vào hoang địa chịu cám dỗ, qua cuộc thương khó đến phục sinh, Ngài luôn tự do đáp lại thánh ý Chúa Cha trên cuộc đời của mình. Cũng vậy, Thần Khí Chúa tác động trên cuộc đời của bạn trong từng biến cố vui buồn và bạn cũng tự do đáp lại hay từ chối. Bạn đã đáp lại sự thúc đẩy của Thần Khí Chúa thế nào? Hay có lúc nào bạn từ chối nghe tiếng lương tâm thôi thúc?

Sống Lời Chúa: Đáp lại những tác động của Thần Khí Chúa qua thái độ vâng phục của đức tin.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, đường đời con đi nhiều tăm tối, dễ lạc hướng nếu Chúa không đồng hành. Xin cho con ngoan ngùy để Chúa Thánh Thần hướng dẫn, vì con tin rằng Chúa luôn an bài mọi sự tốt đẹp trên cuộc đời con.*

TÁI SINH TRONG CHÚA KI-TÔ PHỤC SINH

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

Suy niệm: Khi ông Ni-cô-đê-mô, một người thuộc phái Pha-ri-sêu, là thành viên của Thượng Hội Đồng, bí mật đến gặp Chúa Giê-su ban đêm để tìm hiểu về giáo huấn của Chúa, Chúa nói với ông: *“Các ông cần phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên.”* Trước đó, Ngài xác định rõ: *“Không ai có thể thấy Nước Thiên Chúa nếu không được sinh ra bởi nước và Thần Khí”*. Việc tái sinh, *“sinh ra một lần nữa”*, chính là tiếp nhận một đời sống mới mà Chúa Giê-su đem lại nhờ cái chết và sự Phục Sinh của Người.

Mời Ban: Chúa Giê-su đã sống lại để chúng ta cũng được sống lại với một đời sống mới, tràn đầy ân sủng và hy vọng. Với ơn tái sinh, chúng ta không còn sống cho chính mình, mà sống cho Người và cho anh em. Hãy mở lòng đón nhận ơn tái sinh. Hãy

để Chúa Phục Sinh chạm đến những phần tối tăm nhất trong tâm hồn chúng ta, để Người biến đổi chúng trong ánh sáng cứu độ.

Sống Lời Chúa: Xét mình xem con người cũ của tôi là những thói quen xấu, những tội lỗi tôi thường mắc phải... tôi đã từ bỏ được đến đâu? Tôi quyết tâm dứt bỏ tận căn để thực sự được tái sinh trong sự sống mới của Chúa Phục Sinh.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, Chúa đã chết vì tội lỗi chúng con và sống lại để ban sự sống mới. Xin cho chúng con, một khi đã được tái sinh làm con cái Chúa, chúng con luôn sống theo Thánh Ý Chúa, luôn yêu thương, khiêm nhường phục vụ, khoan dung và tha thứ cho nhau. Xin Chúa tiếp tục làm mới chúng con mỗi ngày, sai chúng con đi làm những môn đệ thừa sai của Chúa và trở nên chứng nhân của Chúa Phục Sinh giữa đời thường. Amen.*

ĐẾN CÙNG ÁNH SÁNG

“Nhưng kẻ sống theo sự thật thì đến cùng ánh sáng, để thiên hạ thấy rõ: các việc của người ấy đã được thực hiện trong Thiên Chúa.” (Ga 3,21)

Suy niệm: Sau khi phạm tội, A-đam thấy mình trần truồng, ẩn núp trong bụi khi nghe Chúa gọi tên mình. Từ ngày đó, kịch bản tương tự tiếp tục xảy ra nơi xã hội loài người. Thánh Gio-an nói lên thực tại đó như sau: ai làm điều ác thì ghét ánh sáng và không muốn đến cùng ánh sáng. Chúa Giê-su được sai đến làm ánh sáng cho trần gian. Các loại cây xanh nếu được ánh sáng mặt trời chiếu soi đầy đủ sẽ phát triển xanh tươi cứng cáp và sinh hoa kết trái. Trái lại nếu bị để trong bóng tối chúng sẽ bạc nhược èo uột rồi chết yểu. Đời sống tâm linh của chúng ta cũng thế, sẽ phát triển trọn vẹn trong mọi chiều kích nếu sống trong ánh sáng Chúa Giê-su.

Mời Ban: Sống đạo giữa đời là một cuộc chiến không khoan nhượng giữa ánh sáng

và bóng tối. Có những mảng tối dày đặc của gian dối, bất công, chiến tranh, khủng bố, của tệ nạn mại dâm, ma túy, v.v... Có những mảng tranh tối tranh sáng khó phân biệt; có những việc tự nó tốt đẹp nhưng lòng đam mê ích kỷ, cái nhìn thiên lệch ác ý của chúng ta đã biến chúng thành những công việc của bóng tối. Do đó, chúng ta cần để cho ánh sáng Chúa Giê-su soi rọi vào tận những ý hướng thâm kín nhất của chúng ta, thanh luyện chúng để chúng ta luôn là những người con cái ánh sáng.

Chia sẻ: Trước tác hại của những mảng tối nơi bạn bè xấu, sách báo, phim ảnh, internet đòi truy, bạn ứng xử thế nào?

Sống Lời Chúa: Thường xuyên kiểm điểm đời sống để thanh luyện những ý hướng xấu ra khỏi tư tưởng hành động.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin chiếu sáng tâm hồn con bằng ngọn lửa yêu Chúa.-*

TIN CHÚA VÀ ĐƯỢC SAI ĐI

“Đấng được Thiên Chúa sai đi thì nói những lời của Thiên Chúa, vì Thiên Chúa ban Thần Khí cho Người vô ngần vô hạn.” (Ga 3,34)

Suy niệm: Một nguồn tin được phát đi từ ‘chính chủ’ chắc chắn đáng tin hơn các thông tin được lan truyền qua nhiều trung gian, vì có nguy cơ bị ‘tam sao thất bản’. Phúc Âm Gio-an xác quyết Đức Giê-su chính là Đấng được Thiên Chúa sai đến. Ngài không nói theo ý riêng nhưng nói Lời của Thiên Chúa. Ngài *“từ trên cao mà đến”* nên Ngài đủ tư cách *“nói về những chuyện trên trời”* (x. Ga 3,12). Ngài được tràn đầy và trọn vẹn Thần Khí. Mà Thần Khí là Sự Thật (Ga 4,24). Nên Ngài đến để làm chứng cho Sự Thật, ai thuộc về Sự Thật thì nghe theo Ngài (x. Ga 18,37). Khi từ cõi chết sống lại, Đức Ki-tô hoàn tất mọi điều đó nơi Ngài. Giờ đây, ai tin vào Ngài thì được tràn đầy sự sống và Thần Khí của Chúa, và được sai đi để *“nói Lời của Thiên Chúa”* và

làm chứng cho Đức Ki-tô Phục sinh.

Ban thân mến, nhờ bí tích Rửa tội, bạn lãnh nhận sự sống mới từ Đức Ki-tô phục sinh. Bạn được trở thành “*môn đệ thừa sai*” của Ngài. Chưa cần bạn làm những điều lớn lao. Trước tiên bạn hãy làm chứng nhân từ những lời nói chân thật, mang tính tích cực, những thái độ hiền hoà, hành động yêu thương, đậm chất Tin Mừng. Khi đó chính đời sống của bạn sẽ là lời chứng thuyết phục rằng Thiên Chúa vẫn đang sống, hiện diện và hoạt động ở giữa thế gian này.

Sống Lời Chúa: Hôm nay, tôi quyết tâm nói một lời chân thật và làm một việc bác ái cụ thể.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục Sinh, xin ban Thánh Thần để hướng dẫn con nghe và thực hành Lời Chúa mỗi ngày. Amen.*

VINH QUANG ĐÍCH THỰC

Thấy phép lạ Chúa Giê-su đã làm, người ta đều nói rằng: “Thật ông này là Đấng Tiên tri phải đến trong thế gian.” Vì Chúa Giê-su biết rằng người ta sẽ đến bắt Người để tôn làm vua, nên Người lại trốn lên núi một mình. (Ga 6,14-15)

Suy niệm: Xét về mức độ quảng bá, có thể nói, gây tiếng vang rộng lớn nhất chính là phép lạ Chúa hoá bánh ra nhiều với số người thụ hưởng phải xấp xỉ 10.000 người, vì tính riêng đàn ông đã hơn 5.000 người, chưa kể phụ nữ và trẻ em. Đó quả là một thành công vang dội; không lạ gì, dân chúng muốn bắt Đức Giê-su để tôn Ngài làm vua. Nhưng đó không phải là thứ vinh quang mà Đức Giê-su tìm kiếm. “Ngài trốn lên núi một mình” vì từ chối thứ vinh quang thế tục dựa trên tiền của và quyền lực. Trái lại, vinh quang mà Đức Giê-su nhắm đến chỉ đạt được qua khổ hình (Lc 24,26), khi Ngài chịu treo trên cây thập giá (Pl 2,8-9) và chỉ hoàn thành trong ngày cánh chung

khi Ngài “*ngự bên hữu Thiên Chúa*” (Mc 16,15).

Ban thân mến, có những lần bạn làm những việc tốt lành kín ẩn hoặc nhỏ bé, không được ai nhận biết, khen tặng, có khi còn bị lấy oán đền ơn. Bạn đừng buồn bực hay nản lòng, vì đó chính là dịp bạn “*trốn lên núi với Chúa*” để học với Chúa sự tự do nội tâm: làm điều thiện để nên giống Thiên Chúa là Cha trên trời, sống phục vụ chỉ vì muốn yêu thương như Chúa yêu ta.

Sống Lời Chúa: Dành ít phút tĩnh lặng để tâm sự riêng với Chúa hoặc âm thầm làm một việc tốt vì yêu mến Chúa.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa xin cho con yêu mến anh em vì yêu mến Chúa, biết tìm kiếm vinh quang đích thực hơn những sự tôn vinh chóng qua. Xin cho con biết “trốn lên núi” để gặp gỡ Chúa và tìm thánh ý Chúa mỗi ngày. Amen.*

CHỖ DỰA DUY NHẤT LÀ CHÚA

Nhưng Người nói với họ: “Chính Thầy đây, đừng sợ.” (Ga 6,20)

Suy niệm: Chúa vừa làm phép lạ hoá bánh ra nhiều, dân chúng muốn tôn Ngài lên làm vua. Nhưng Chúa Giê-su “*bắt các môn đệ xuống thuyền*” trở về Bết-xai-đa (x. Mc 6,45), còn Ngài “*lánh mặt, đi lên núi một mình*” (Ga 6,15). Bối cảnh của câu chuyện Tin Mừng hôm nay cho thấy tâm trạng các môn đệ trong lúc này. Hẳn là các ông tiếc rẻ cơ hội không thể tốt hơn để có được vinh quang và quyền lực mà Chúa vừa từ khước. Giờ đây lại phải đối chọi với biến động. Các ông hụt hẫng và hoảng sợ vì sóng to gió lớn mà không có bất cứ chỗ dựa vật chất hay tinh thần nào. Ngay cả Thầy mình lúc này cũng vắng bóng. Chính lúc nguy cấp đó thì Chúa “*đi trên mặt biển*” đến với các môn đệ. Chúa nói: “*Chính Thầy đây, đừng sợ!*” Ngài đã ban cho họ sự bình an, chỗ dựa vững chắc.

Mời Ban: Cuộc đời chúng ta luôn chắt đây

những nỗi sợ: sợ chiến tranh, dịch bệnh, thiên tai, sợ mệt, sợ đói, sợ thất nghiệp, sợ chết... Nỗi sợ thì rất thật và rất... đáng sợ. Những chỗ dựa, những nguồn lực bảo đảm, bảo hiểm... có vẻ an toàn, vững chắc nhưng thực tế cho thấy có thể tan thành mây khói bất cứ lúc nào. Lời Chúa dạy chúng ta **“dừng sợ”** những cái không đáng sợ, nhưng *“hãy sợ Đấng đã giết rồi lại có quyền ném vào hoả ngục”* đó chính là sợ tội. Chúa cũng cho biết Ngài là chỗ dựa vững chắc cho chúng ta. Bạn hãy đặt niềm tin cậy nơi Ngài vì Ngài chăm sóc ta, ta không còn sợ hãi chi (Tv 22).

Sống Lời Chúa: Tạ ơn Chúa trong mọi hoàn cảnh sống và kiên trì cầu nguyện.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin Chúa ở lại với chúng con, để khi con lo âu, sợ hãi, con tìm được bình an vì có Chúa đỡ nâng. Amen.*

CÓ CHÚA ĐỒNG HÀNH

Đang lúc họ trò chuyện và bàn tán, thì chính Đức Giê-su tiến đến gần và cùng đi với họ. (Lc 24,15)

Suy niệm: Người ta quen phóng đại tâm trạng tiêu cực nơi hai người môn đệ làng Em-mau: buồn sầu, chán chường, vỡ mộng... Hai ông tuy có “*vẻ mặt buồn rầu*” thật đấy, nhưng lại rất tinh táo, năng động. Các ông đã đón tiếp người khách đồng hành với mình cách niềm nở, thân tình. Họ đã đối thoại thực sự: họ, biết trình bày quan điểm của mình và lắng nghe lời giải thích cách cởi mở, không để nổi buồn lấn lướt. Họ cảm nhận “*lòng họ bừng cháy lên khi nghe Chúa nói chuyện và giải thích Kinh Thánh cho họ nghe*”. Đến quán trọ họ mời Chúa vào và “*mắt họ mở ra và nhận ra Chúa*” qua cử chỉ “*bẻ bánh*” quen thuộc. Cuối cùng, họ nhanh nhẩu trở lại Giê-ru-sa-lem chia sẻ Tin Mừng cho dù trời đã tối.

Mời Ban: Để Chúa đồng hành với bạn, hãy nói chuyện với Chúa và khi Chúa lên tiếng,

bạn hãy lắng nghe cách thành kính. Hãy dùng đức tin để nhận ra Chúa trong Thánh Thể, trong Lời Chúa.

Chia sẻ: Khi gặp thử thách, buồn khổ, tôi có giữ vững đức tin, trung thành cầu nguyện, và biết phó thác nơi Chúa không? Tôi có nghi ngờ tình yêu Chúa, chạy tìm bói toán, đồng bóng không?

Sống Lời Chúa: Khi đọc Lời Chúa, tôi xác tín rằng Chúa Giê-su đang hiện diện và đang nói với tôi.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa muốn “ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế” để làm một người bạn đồng hành với chúng con trên bước đường trần thế. Xin cho chúng con biết để lòng mở ra để Chúa dạy bảo ủi an, và đổi mới luôn. Xin cũng cho chúng con biết cách chia sẻ niềm vui gặp Chúa cho anh em.*

TIN VÀ HÀNH ĐỘNG

“Việc Thiên Chúa muốn các ông làm, là tin vào Đấng Người đã sai đến” (Ga 6,29)

Suy niệm: Biến cố Phục sinh của Đức Giê-su không chỉ đem lại lời giải đáp cho những vấn đề nhân sinh, mà thực sự đã làm thay đổi số phận của con người và thế giới này. Con người và thế giới đã được cứu độ khỏi cái chết và sự dữ nhờ giá máu của Đức Giê-su. Chúng ta đang sống trong “thời đại cuối cùng”, thời gian chờ đợi thế giới vạn vật này được thành toàn trong kế hoạch của Thiên Chúa. Nước Trời đã hiện diện rồi, tuy nhiên chúng ta được cứu độ thế nào là tùy thuộc thái độ của chúng ta với biến cố Phục sinh của Người. Ôn Phục sinh không phải là chuyện của quá khứ hay chuyện của thế giới bên kia, nhưng ngay lúc này: tin và hành động, vì tin vào Đức Giê-su là thái độ của người môn đệ đã đón nhận ánh sáng Phục sinh.

Mời Ban: Bạn và tôi được mời gọi không chỉ tin mà còn sống màu nhiệm Phục sinh

trong cuộc sống của chính mình: Biết “gạn đục khơi trong” để từ bỏ những mối lợi tầm thường nhưng xa Chúa, biết tìm kiếm những giá trị của Tin Mừng trong những công việc hằng ngày, biết hành xử với người khác bằng thái độ và tình yêu như Chúa; trong sự cầu nguyện và kiên trì như người đầy tớ trung thành chờ đợi chủ về.

Chia sẻ: Chia sẻ về một việc làm, một hành động đã giúp bạn tìm được niềm vui nhờ Ôn Chúa Phục sinh.

Sống Lời Chúa: Tập từ bỏ hay điều chỉnh một thói quen xấu (ý nghĩ, lời nói, cử chỉ...) đã cản trở tôi sống như một người đã được Chúa Phục sinh cứu.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, xin ban cho con thêm lòng yêu mến và luôn thức tỉnh con biết tìm kiếm những giá trị vĩnh cửu trong cuộc sống thường ngày của con. Amen.*

BÁNH BỞI TRỜI

Người đã cho họ ăn bánh bởi trời. (Ga 6,31)

Suy niệm: Chúa Giê-su nhắc người Do Thái đương thời nhớ đến sự kiện ngày xưa tổ tiên họ được Thiên Chúa ban cho man-na, bánh bởi trời, nuôi sống trong hành trình về Đất Hứa. Còn hôm nay, Ngài cũng ban cho họ Bánh bởi trời là chính Thịt và Máu Ngài. Những người ăn man-na ngày ấy rồi cũng qua đi; thế nhưng, “Man-na mới” Ngài ban là Bánh Trường sinh, “*bánh đem lại sự sống cho thế gian,*” một khi lãnh nhận rồi, sẽ được sự sống muôn đời. Thử so sánh một man-na đem lại sự sống vài chục năm với một Man-na cho sự sống vĩnh cửu để thấy giá trị khác biệt một trời một vực thế nào. Thế nhưng, Chúa Giê-su đã gặp khó khăn, chống đối của người đương thời khi so sánh một sự kiện quá khứ bằng một sự kiện hiện tại để cho thấy sự liên hệ và trội vượt của sự kiện sau. Nhưng sự thật vẫn là sự thật; Bánh Trường sinh vẫn là

Bánh Trường sinh. Chân lý bất di bất dịch này được Chúa nhắc đến nhiều lần trong sách Tin Mừng, bảo đảm cho sự sống lại, sự sống đời đời.

Mời Ban: Mùa Phục sinh là thời gian đặc biệt mừng Chúa sống lại, cũng là mùa làm mới lại đức tin của bạn về sự sống đời sau. Lấy gì để bảo đảm sự sống đời đời ấy? – Thưa, hãy “*ăn Thịt và uống Máu*” Chúa Giê-su qua Bí tích Thánh Thể, và sâu xa hơn, khi bạn trở nên giống Đấng bạn lãnh nhận.

Sống Lời Chúa: Siêng năng tham dự Thánh lễ, rước Mình Thánh Chúa mỗi ngày, hay ít ra một ngày thường trong tuần.

Câu nguyện: *Ôi bí tích nhiệm mầu, ôi tình yêu vượt mọi suy tính của loài người, xin cho con luôn tin tưởng vào tình yêu ấy mãi mãi. Amen.*

THẤY VÀ TIN

“Tất cả những ai thấy người Con và tin vào người Con thì được sống muôn đời.”
(Ga 6,40)

Suy niệm: Theo thánh Gio-an, “thấy” là nhìn mọi sự qua lăng kính của đức tin, còn “tin” là hành động nhờ động lực của đức mến. Khi cảm nhận tình yêu Thiên Chúa qua Chúa Giê-su, ta nhìn thấy và tin rằng Ngài đang hoạt động trong thế giới, nơi những sự kiện biến cố, qua những người chung quanh, nhận thức rằng mọi sự là hồng ân của Ngài. Cách riêng với hồng ân lớn nhất là Thánh Thể, khi cảm nhận tình yêu quá lớn Chúa Giê-su dành cho mình, ta tin Ngài là Bánh Trường sinh đích thực. Trong thế giới nặng về lợi ích vật chất, thực dụng, không thấy thì không tin, không yêu nếu không thấy, Chúa Giê-su kêu gọi chúng ta hãy đến với Ngài (c. 37), đến với Ngài để chiêm ngắm bao điều tốt đẹp Ngài đã làm cho đời ta, ngõ hầu có thể thấy và tin và Ngài, nhờ vậy được sự sống vĩnh cửu

(c. 40).

Mời Ban: Tin để thấy, không phải thấy mới tin, vì *“phúc cho ai không thấy mà tin.”* Tin vào Chúa vì chỉ mình Ngài mới có khả năng bảo đảm cho mọi lời Ngài phán ra sẽ thành hiện thực. Tinh tế một chút, bạn thấy lời hứa về Bánh Trường sinh ấy đã sinh hoa trái trong cuộc đời mình rồi khi bạn sống yêu thương, hiền hòa, khiêm tốn, tha thứ, thông cảm, tôn trọng, biết ơn, bao dung, hiệp thông với Chúa và với người lân cận.

Sống Lời Chúa: Hằng ngày nhắc lại lời Chúa đã nhận dịp Tết Nguyên đán để ghi nhớ, đem ra thực hành cả năm nay.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa xin mở mắt con nhìn thấy những kỳ công Chúa làm. Xin cũng mở rộng lòng con để đón nhận Chúa và anh chị em bằng một tình yêu chân thành. Amen.*

BÁNH TỪ TRỜI XUỐNG

“Và bánh tôi ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống.” (Ga 6,51)

Suy niệm: Người Do-thái luôn khẳng định Mô-sê đã cho man-na là bánh nuôi sống cha ông họ suốt hành trình dài trong hoang địa cho đến khi vào Đất Hứa. Còn Đức Giê-su giới thiệu Ngài mới đích thực là *“Bánh hằng sống từ trời xuống,”* không phải Bánh vật chất, mà là của ăn thiêng liêng ban sự sống vĩnh cửu cho con người. Hạt lúa mì phải bị nghiền nát đi mới có thể dùng để làm nên tấm bánh. Hình ảnh đó cũng diễn tả Đức Giê-su được ‘giao vào’ thế gian, nhập thể làm người để rồi bị nghiền nát thân, chết đi trong cuộc khổ nạn và khai mở cuộc sống mới qua việc phục sinh. Xác thân của Đấng Phục sinh trở nên bánh ban sự sống cho nhân loại: *“Và bánh tôi ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống.”* Giờ đây, nhờ lãnh nhận Bánh Hằng sống là chính Thịt Máu Đức Giê-su Ki-tô, con người có sự sống trọn vẹn, tham dự vào

sự sống thần linh, vĩnh cửu.

Mời Ban: Hằng ngày bạn cần bao của ăn, thức uống để nuôi sống thân xác thể lý. Bạn hãy nhớ rằng mình cũng cần đến lương thực thiêng liêng là Lời Chúa, Thánh Thể, cũng như ý muốn của Thiên Chúa. Đây là những lương thực tinh thần thiết yếu, không thể thiếu trong hành trình tiến về Quê Trời, là quà tặng thần linh Chúa ban cho nhân loại. Bạn có bao giờ cảm nhận nhu cầu ấy chưa?

Sống Lời Chúa: Bạn năng lãnh nhận Bí tích Thánh Thể khi tham dự Thánh lễ, rước lễ thiêng liêng mỗi khi nhớ Chúa trong sinh hoạt hằng ngày.

Câu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Phục sinh, con tin Chúa đã sống lại để cho con sự sống mới, sự sống đời đời. Xin cho con đón nhận Minh Thánh Chúa với tất cả lòng tin mến, cậy trông.*

LƯƠNG THỰC TRƯỜNG SINH

“Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì sẽ được sống muôn đời.” (Ga 6,54)

Suy niệm: Chàng Robinson trong câu chuyện “Trên Hoang Đảo” của Daniel Defoe đã lấy làm kinh tởm khi thấy người thổ dân moi tim kẻ thù để ăn. Nhưng đối với chàng thổ dân này thì ‘ăn gì bỏ nấy’: ăn cá thì giỡn boi lội, ăn tim người thì thêm dũng cảm. Chả trách gì mà người Do Thái bị ‘xóc’ khi Chúa Giê-su tuyên bố thịt máu Chúa là của ăn nuôi sống con người. Đúng là có lãnh nhận chính Đấng là nguồn mạch sự sống thì mới có thể có sự sống đời đời nơi mình. Nhưng để có thể chấp nhận “ăn Thịt và uống Máu Chúa” dù là dưới dạng Bánh và Rượu của bí tích, thì phải được ơn ban đức tin. Vì thế, cần có lòng tin mạnh mẽ, mới có thể nhận ra sự hiện diện thật sự của Ngài trong bí tích Thánh Thể. Và hơn nữa cần có lòng mến để có thể tiếp rước Ngài làm của ăn thiêng liêng nuôi sống linh hồn.

Mời Ban: Mỗi lần lên rước lễ, bạn có chuẩn bị xứng đáng để đón nhận Chúa Kitô không? Bạn có tin rằng, bạn được Ngài yêu mến, bạn được ở trong Ngài hay không? Một sự thật không thể chối cãi được, đó là nhờ sự kết hợp mật thiết với Chúa Giê-su trong bí tích Thánh Thể, mà Ngài ở trong bạn như một người bạn thân tình và đầy yêu mến.

Sống Lời Chúa: Chuẩn bị tâm hồn trong sạch để có đủ điều kiện rước lễ mỗi khi đi tham dự Thánh lễ. Cầu nguyện với Chúa Giê-su cách thân tình, mỗi khi tiếp rước Ngài.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa đã yêu thương lấy Mình Máu Chúa làm của ăn nuôi sống chúng con. Xin cho mọi người chúng con khi tiếp nhận sự sống thần linh của Chúa cũng biết hiệp nhất yêu thương để hy sinh và phục vụ lẫn nhau.*

KHÔNG THỂ BUNG BÍT TIN MỪNG

Đức Giê-su hiện ra với Nhóm Mười Một và nói với các ông rằng: “Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.” (Mc 16,15)

Suy niệm: Một khi đã là ‘tin mừng’ thì dù có cấm người ta vẫn cứ loan đi. Nhiều lần Chúa Giê-su chữa lành bệnh nhân và liền sau đó chỉ thị họ đừng nói cho ai biết; nhưng thông tin về việc Ngài chữa lành không thể bung bít, bởi niềm vui được lành bệnh quá lớn, khiến những người được chữa lành không thể im lặng, mặc cho lời Chúa Giê-su dặn. Sau này, các Tông đồ cũng thế, mặc cho giới lãnh đạo tôn giáo Do-thái cấm đoán, đe dọa, bỏ tù, thậm chí là giết chết, các ngài vẫn không thôi loan báo về Chúa Ki-tô Phục sinh, bởi vì niềm vui được gặp Chúa phục sinh quá lớn: Không gì có thể ngăn cản các ngài ra đi làm chứng, dù phải trả giá bằng chính mạng sống của mình. Như thế chúng ta mới hiểu tâm trạng của thánh Phao-lô khi bảo rằng:

“*Khốn cho tôi, nếu tôi không rao giảng Tin Mừng*” (1 Cr 6,16).

Mời Ban: Để loan báo Tin Mừng, trước hết chúng ta phải có niềm vui được gặp gỡ Đức Ki-tô phục sinh. Nếu không cảm nhận được niềm vui khi biết Ngài, và không tự hào về những giá trị Ngài mang đến, chúng ta chẳng có gì để mà loan báo!

Sống Lời Chúa: Hãy dành thời gian sống thân mật với Chúa Ki-tô, đặc biệt qua việc đọc và suy gẫm Lời Chúa, để có thể cảm nhận cách sâu sắc về Ngài, hầu ‘có cái’ để mà loan báo.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, không ai có thể loan báo Tin Mừng nếu trước đó không cảm nhận được niềm vui về Chúa. Xin cho con biết Chúa, hầu có thể say mê loan báo Tin Mừng, như thánh Mác-cô mà chúng con mừng lễ hôm nay. Amen.*

CAN ĐẢM BƯỚC QUA CỬA GIÊ-SU

“Tôi là cửa. Ai qua tôi mà vào thì sẽ được cứu. Người ấy sẽ ra vào và gặp được đồng cỏ.” (Ga 10,9)

Suy niệm: Chúa Giê-su không chỉ nói Ngài là người chăn chiên, nhưng còn khẳng định: *“Tôi là cửa.”* Cửa là ranh giới giữa an toàn và nguy hiểm, lạc lối và được giải thoát. Qua xác quyết ấy, Chúa muốn nói rằng chẳng có con đường nào dẫn đến sự sống thật mà không qua Ngài. Tuy nhiên, Chúa không ép buộc ta đi qua cửa, nhưng chỉ mời gọi. Nhiều Ki-tô hữu đứng trước cửa, nhưng chưa dám bước vào. Họ tin, nhưng chưa phó thác; tham dự Thánh lễ, nhưng chẳng thuộc về đàn chiên Ngài. Chúa không nói: Ai đứng trước cửa thì được cứu, nhưng nói: *“Ai qua cửa mà vào.”* Ổn cứu độ không đến từ sức riêng, công trạng cá nhân, nhưng do ở trong Ngài. Ở trong Chúa là sống trong tình yêu, trong ánh sáng soi dẫn của đức tin.

Ban thân mến, con người hôm nay có rất

nhiều cánh cửa để chọn lựa: cửa của tiền bạc, danh vọng, hưởng thụ, quyền lực. Bước qua những cánh cửa đó, người ta tưởng sẽ thấy đồng cỏ, nhưng kỳ thực, toàn là hố sâu chết người. Chỉ có Chúa là cửa thật sự dẫn đến sự sống. Bạn có tin như thế không? Bạn có dám bước qua cửa thập giá của Giê-su để gặp đồng cỏ xanh tươi không?

Sống Lời Chúa: Tâm niệm chỉ mình Thầy Giê-su là con đường duy nhất dẫn đến sự thật toàn vẹn, đưa tới sự sống vĩnh cửu.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa là cửa dẫn đến sự sống. Xin cho con biết can đảm bước qua cửa của Chúa, dù phải bỏ lại những gì quen thuộc, để vác thập giá hằng ngày bước theo Ngài. Xin cho con cũng biết dẫn người khác đến với Chúa nữa, để mọi người được gặp đồng cỏ bình an. Amen.*

ĐI THEO VỊ MỤC TỬ NHÂN LÀNH

“Tôi là Mục tử nhân lành, tôi biết chiên của tôi, và chiên của tôi biết tôi.” (Ga 10,14)

Suy niệm: *“Một người mục tử tốt lành thì luôn quan tâm đến sự phát triển riêng của mỗi người trong giáo xứ của mình”* (S. Adelaja). Khuôn mẫu, mô hình cho người mục tử là Thầy mình, Đức Giê-su, Mục tử nhân lành. Vị Mục tử nhân lành ấy, vì lợi ích của đàn chiên, đã hủy mình ra không, từ bỏ tất cả uy quyền, vóc dáng của một vị Thiên Chúa khi nhập thể làm người. Rồi trong ba năm miệt mài rao giảng Tin Mừng, Ngài rảo khắp mọi thành phố, làng mạc, Ngài làm việc suốt ngày, Ngài cầu nguyện thâu đêm, Ngài quan tâm đến thiện ích của từng người, từ người bị gạt bên lề xã hội đến các môn đệ thân tín. Ngài chạnh lòng thương mỗi khi thấy dân chúng bơ vơ như đàn chiên không người chăn dắt, để rồi thay vì nghỉ ngơi, Ngài giảng dạy, chữa lành, cũng như có lúc ban lương thực cho họ.

Đỉnh cao là dâng hiến mạng sống mình trên thập giá, và sau đó, sống lại, để thông ban cho đàn chiên sự sống sung mãn, hạnh phúc vĩnh cửu của Ngài.

Mời Ban: Khi luôn sợ hãi và lo lắng, bạn đang sống như thể mình không tin rằng chúng ta có một vị Mục tử nhân lành luôn tỏ lòng nhân hậu với ta, một người chỉ nhằm dẫn ta đến những nơi tốt lành, một người bảo vệ, gìn giữ ta trong yêu thương. Bạn có tin mình có một vị Chúa chiên lành như vậy không?

Sống Lời Chúa: Tin tưởng Chúa Giê-su là Chúa Chiên Lành, tôi tập sự phó thác, tin tưởng nơi Ngài, để Ngài đưa dẫn tôi trên mọi nẻo đường cuộc đời.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, con an tâm vì có Chúa là Mục tử nhân lành luôn ở với con, đồng hành với con mọi ngày trong cuộc đời. Amen.*

THUỘC VỀ ĐÀN CHIÊN CỦA CHÚA

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

Suy niệm: Người ta cho rằng các người chăn chiên ngày xưa biết nói nhiều ngôn ngữ kỳ bí như ngôn ngữ của chiên và chó, ngôi sao và bầu trời, hoa và cỏ. Nhờ khả năng ấy, họ dễ dàng giao tiếp, gắn bó với đàn chiên của mình. Đức Giê-su dùng hình ảnh ấy để cho ta thấy mối tương quan thân thiết, gần gũi giữa Ngài và các tín hữu: Ngài biết rõ chúng ta, còn ta thì nghe tiếng Ngài, biết các việc Ngài làm, tin nơi Ngài, bước theo Ngài. Thiên Chúa của Ki-tô giáo không phải là một vị chúa xa cách, còn ta thì “kính nhi viễn chi” (tôn kính từ xa nhưng không muốn tiếp xúc gần gũi) với Ngài. Trái lại, vị Thiên Chúa ấy đã nhập thể làm người, ở giữa chúng ta, là một người trong ta, đồng hành cùng ta để đưa dẫn đến hạnh phúc Nước Trời.

Mời Ban: Thiên Chúa biết bạn không theo kiểu cá mè một lứa, chung chung, nhưng

biết rõ dung mạo từng người với tất cả mặt mạnh mặt yếu. Ngài biết rõ hoàn cảnh, tâm tính, khuynh hướng, để chăm sóc, giữ gìn bạn cách đặc biệt, cá vị, bày tỏ tình yêu thương cách xứng hợp với cung cách của bạn. Bạn nghe được tiếng Ngài qua việc đọc, suy niệm Lời Chúa, qua những người thân, hay các sự kiện, biến cố trong đời mình chưa? Nghe biết tiếng Chúa ấy rồi, bạn có tìm cách uốn nắn ý riêng, sở thích, dự định mình cho hòa hợp với thánh ý Chúa không?

Sống Lời Chúa: Ý thức mình là chiên trong ràn chiên Chúa, tôi luôn áp dụng *cảm thức đức tin* cho mọi lựa chọn lớn nhỏ của mình, để lựa chọn ấy phù hợp với đức tin, Tin Mừng Chúa dạy.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, cảm tạ Chúa cho con được thuộc về đàn chiên Chúa. Xin giúp con sống đẹp lòng Chúa.*

TIN VÀO ĐÁNG ĐƯỢC SAI ĐẾN

“Ai tin vào tôi, thì không phải là tin vào tôi, nhưng là tin vào Đáng đã sai tôi.” (Ga 12,44)

Suy niệm: Tục ngữ có câu: *“Vì thân mà nể cây đa”*. Cây đa, một vật vốn dĩ tầm thường lại được kính trọng, không phải vì nó bỗng nhiên có giá trị hay quyền lực tự chính nó nhưng chính vì ‘nể mặt’ ‘ông thân’ mà người ta nghĩ là đáng nể nể nơi nó. Sự thật đó còn hùng hồn biết mấy nơi sứ mạng của Đức Giê-su Ki-tô. Người không những là “sứ giả” của Thiên Chúa, là người “nói lời của Thiên Chúa”, mà hơn nữa, Người còn là Lời của Thiên Chúa, là chính Thiên Chúa: Thiên Chúa hiện thân nơi con người Giê-su. Giữa *“Đáng đã sai tôi”* và *“Đáng được Chúa Cha sai đến”* không có một khoảng cách nào. Vì thế *“sự sống đời đời là nhận biết Thiên Chúa”* và điều đó cũng đồng nghĩa với *“tin vào Đáng mà Cha đã sai.”*

Mời Bạn: Giống như tông đồ Phi-líp-phê,

bạn được mời gọi nhìn thấy và tin vào Thiên Chúa nơi Đức Giê-su Ki-tô: “*Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha.*” Mà Chúa Giê-su Ki-tô thì vẫn hiện diện đó, nơi Bí tích Thánh Thể. Vậy mời bạn hãy đến gặp chính Thiên Chúa qua việc kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể.

Chia sẻ: Muốn biết Chúa Cha thì đến với Chúa Ki-tô. Muốn biết Chúa Ki-tô thì hãy đọc Thánh Kinh. Bạn đã say mê đọc Lời Chúa để gặp gỡ Ngài chưa?

Sống Lời Chúa: Bạn hãy coi việc rước lễ như việc trọng tâm, không thể thiếu cho cuộc sống tâm linh của bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha, như thế là đủ cho chúng con rồi. Xin cho chúng con biết đến với Chúa trong Bí tích Thánh Thể, để ngay ở trần gian này chúng con đã được gặp gỡ và kết hiệp với Chúa, là Hạnh Phúc vĩnh cửu của chúng con.*

ĐỌC VÀ THỰC HÀNH LỜI CHÚA

“Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em.”
(Ga 13,17)

Suy niệm: Có lẽ không con đường nào dài hơn con đường từ đầu đến tay, từ lý thuyết đến thực hành. Ai cũng từng cảm nghiệm được sự thách đố và khó khăn khi thi hành điều mình nhận biết hay quyết tâm thực hiện. Từ chỗ biết đến chỗ sống điều mình biết không chỉ là con đường dài nhất, nhưng còn là con đường chẳng dễ dàng chút nào, nếu không muốn nói là trắc trở và lắm gian nan. Đang khi ấy, con đường nên thánh của người môn đệ Chúa Giê-su gồm hai bước: bước hiểu biết Lời Chúa và bước thực hiện Lời ấy, nhất là qua việc phục vụ tha nhân với lòng khiêm nhường. Chúa Giê-su đã chúc phúc cho những ai *“lắng nghe và tuân giữ lời Thiên Chúa”* (Lc 11,28), nghĩa là biết đem Lời Chúa ra thực hành trong đời sống. Thực hiện được hai bước song hành này là ta thật sự trở nên những chứng nhân

sống động cho tình yêu Chúa giữa xã hội hôm nay.

Ban thân mến: Đừng bao giờ hài lòng vì đã đọc Lời Chúa mỗi ngày, nếu bạn còn thiếu bước hai, là thực hiện Lời ấy, nhất là qua việc sống đức ái với những người lân cận. Để chu toàn đức ái Ki-tô giáo, bạn hãy bắt đầu từ những nghĩa cử yêu thương nhỏ mọn cho người bé mọn đang ở gần bên bạn trước nhất.

Mời Ban chia sẻ cảm nghiệm của bạn về những khó khăn bạn phải đương đầu khi thực hành Lời Chúa.

Sống Lời Chúa: Tôi quyết tâm thi hành Lời Chúa bằng cách phục vụ một người nghèo khó ở bên cạnh.

Câu nguyện: *Lạy Chúa, chúng con biết rằng nếu không có Chúa chúng con sẽ không làm gì được. Xin ở bên chúng con luôn mãi, ban ơn giúp sức để chúng con mau mắn thực thi Lời Chúa. Amen.*