

*5 phút cho*  
**LỜI CHÚA**



**tháng 04/2011**

## KÍNH MẾN CHÚA VÀ YÊU THƯƠNG ANH EM

*“Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực ngươi. Điều răn thứ hai là: ngươi phải yêu người thân cận như chính mình.” (Mc 12,30-31)*

**Suy niệm:** Tuân giữ lề luật cho trọn vẹn với người Do Thái ngày xưa là điều vô cùng khó khăn, vì họ như bị lạc vào “mê hồn trận” của một rừng luật lệ. Bài Tin Mừng hôm nay như một câu trả lời chính xác về đâu là cốt lõi của lề luật cho anh em Do thái giáo ngày xưa và cho người tín hữu chúng ta hôm nay. Điều luật quan trọng nhất chúng ta phải ghi nhớ là **mến Chúa – yêu người**. Thực thi việc mến Chúa - yêu người là đã sống trọn vẹn đời sống đức tin. Bộ lề luật tóm gọn nơi chữ “YÊU” có vẻ ngắn gọn, đơn giản, nhưng để sống trọn vẹn được chữ “YÊU” ấy là cả một kỳ công! Một khi đã thấy, đã “ngộ” được điều cốt yếu rồi, ta sẽ không “sa đà” vào những thủ tục, luật lệ khác, nhưng chỉ chú tâm điều chính yếu

thôi.

**Mời Ban:** Bài giáo lý vỡ lòng là MẾN CHÚA – YÊU NGƯỜI. Thế nhưng, phải chăng còn có một quãng cách khá xa giữa biết và làm, giữa tri và hành khi bạn chưa thuộc bài giáo lý vỡ lòng này?

**Chia sẻ:** Trong đời sống đạo hàng ngày, bạn thấy việc tuân giữ điều răn yêu thương này khó ở phần nào, phần mến Chúa hay phần yêu anh em?

**Sống Lời Chúa:** Cuộc sống hàng ngày của tôi là cuộc sống với Chúa và với anh em, chị em. Do đó, tôi cố gắng sống tình yêu thương, như là dấu chỉ giúp người khác nhận ra rằng tôi đang thuộc về Đức Kitô, và cũng là dấu chỉ cho thấy Nước Thiên Chúa thật sự đang hiện diện trong cuộc sống mình.

**Cầu nguyện:** Đọc kinh *Kính Mến*.

## KHIÊM TỐN THAY CAO NGẠO

***“Ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống, ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên.”*** (Lc 18,14)

**Suy niệm:** Dụ ngôn người Pharisêu và người thu thuế là một trong những hình ảnh sống động nhất Chúa Giêsu dùng để dạy về lòng khiêm tốn. Người Pharisêu cầu nguyện mà như kẻ tội người khác: con không *“tham lam, bất chính, ngoại tình hoặc như tên thu thuế kia,”* lại còn kể công với Chúa: *“con ăn chay mỗi tuần hai lần...”* Trái lại, người thu thuế cúi đầu, đấm ngực nhìn nhận mình tội lỗi và xin Chúa thương xót. Cả hai đều nhìn nhận đúng sự thật về mình, nhưng một người so sánh mình với người khác, người kia đặt mình trước lòng nhân lành, thánh thiện của Chúa. Ta chỉ có thể khiêm tốn khi lấy chính Thiên Chúa làm mẫu gương, lý tưởng sống cho mình.

**Mời Ban:** Ta thích so sánh mình với những kẻ kém hơn mình. Điều này dẫn ta đến chỗ tự mãn, tự kiêu, coi khinh người anh em. Nhiều lần Chúa nhắc nhở ta không tự tôn, tự đại, không chiếm chỗ nhất trong hội

đường, cũng chẳng ngồi ghé trên trong đám tiệc đầy sao? Hôm nay Chúa mời gọi ta khiêm tốn khi cầu nguyện, để nhận được lòng thương xót tha thứ của Ngài.

**Chia sẻ:** Mời bạn chia sẻ cảm nghiệm bản thân về những lúc sống khiêm tốn, bạn nhận được kết quả gì từ tình thương của Chúa và tha nhân?

**Sống Lời Chúa:** Thực hiện từng cử chỉ quý gôi, chấp tay, đấm ngực... cách ý thức để diễn tả sự sám hối, ăn năn và cảm nhận lòng thương xót của Chúa.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết tận dụng thời gian mùa Chay này để nhìn lại mình, thấy rõ những yếu đuối giới hạn, và không ngừng cầu xin Chúa thương xót tha thứ, hầu được ơn cứu độ Chúa ban. Amen.*

## TIN VÀ KHÔNG TIN

**Đức Giêsu hỏi:** “Anh có tin vào Con Người không?” Anh mù đáp: “Thưa Ngài, tôi tin.” (Ga 9,36.38)

**Suy niệm:** Lòng tin của anh mù thật đơn sơ, nhưng lập luận lại rất vững chắc: “*Nếu không phải là người bởi Thiên Chúa mà đến, thì ông ta đã chẳng làm được gì*” (c. 33). Cùng chứng kiến việc Đức Giê-su mở mắt người mù từ thuở mới sinh, nhưng những người Pharisêu một mực không tin Ngài là Người của Thiên Chúa, chỉ vì Ngài làm điều đó trong ngày sabát. Thật ra, việc Chúa Giêsu chữa bệnh trong ngày sabát không phải là lý do khiến họ không tin, chẳng qua họ biện minh cho lòng chai dạ đá của mình. Nguyên nhân sâu xa là họ không mặn mà với một Ông Giêsu luôn có những đòi hỏi “ngược đời.” Tin theo ông ấy đòi người ta phải thay đổi. Cụ thể với những người Pharisêu là từ bỏ thói giả hình, phải bán của cải để cho người nghèo và phải hạ mình phục vụ người khác như những tôi tớ. Làm sao họ dám tin khi niềm tin có những

bất lợi cho họ? Nhưng không tin cũng chẳng xong, vì những đòi hỏi của Ngài luôn chính đáng. Tiếp xúc với Ngài, họ không ngừng bị giảng dạy, xâu xé tận cõi lòng. Rốt cuộc, giải pháp để lương tâm họ được “yên ổn” là **khử** Người đi!

**Mời Ban:** Đức Giê-su Ki-tô luôn là một câu hỏi lớn, là lời chất vấn đối với mọi người. Đón nhận Ngài vào cuộc đời là chấp nhận hoán cải, canh tân. Tin vào Ngài đồng nghĩa với việc phải thay đổi, hay chấp nhận **mất để được**.

**Sống Lời Chúa:** Hy sinh mùa Chay cũng thuộc loại chân lý “mất để được.” Hãy chứng tỏ niềm tin của mình bằng hành động cụ thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin mở mắt để con nhận biết Chúa, ngõ hầu con dám đánh đổi mọi sự mà chọn Chúa. Amen.*

## TIN VUI TRÊN ĐƯỜNG VỀ

*...“Xin Thầy xuống cho, kẻo cháu nó chết mất.” ... “Ông cứ về đi, con ông sống.” Ông tin vào lời Đức Giêsu nói với mình và ra về.” (Ga 4,49-50)*

**Suy niệm:** Chúng ta từng nghe tiếng còi xe cứu thương hú vang, rồi thấy chiếc xe phóng nhanh về bệnh viện, cố giành lấy sự sống đang phải đối mặt với tử thần. Thông thường người thân nào của bệnh nhân cũng bám lấy chút tia hy vọng “còn nước còn tát.” Tin Mừng hôm nay cho chúng ta thấy rằng trước căn bệnh hiểm nghèo của con mình, người cha chỉ còn biết bám vào Chúa: “*Xin Ngài xuống cho, kẻo cháu nó chết mất.*” Ông đến gặp Chúa như đến với vị cứu tinh, tin tưởng Chúa sẽ cứu chữa con mình. Lòng tin mạnh mẽ này đã “chạm” đến lòng thương xót Chúa, đến nỗi chẳng cần Ngài phải đích thân đến nơi, một lời quyền năng từ xa đã chữa lành cho con ông. Niềm tin đã đặt đúng địa chỉ và có dịp để lớn lên ... Ông ra về một mình, niềm tin ấy có sức tỏa lan và kết quả là cả gia đình ông đã tin.



**Mời Ban:** Lắm lúc trong đời bạn cảm thấy như tuyệt vọng, khi tuột khỏi tay mình những gì rất thân thương bạn đang ôm giữ. Những lúc ấy bạn đã làm gì? Mời bạn nhìn lên Thập giá để khỏi mất lòng tin. Hãy tha thiết cầu xin để chấp nhận đi vào những nẻo đường lạ lẫm mà Chúa đang mời gọi, và tựa như viên sỏi quan gặp tin vui ngay trên đường về, bạn cũng sẽ như vậy.

**Chia sẻ:** Một biến cố đã giúp bạn gặp được Thiên Chúa Hằng Sống.

**Sống Lời Chúa:** Hãy thưa với Chúa trong ngày: *“Lạy Chúa con tin, nhưng xin thương đến lòng tin yếu kém của con.”*

**Cầu nguyện:** *Lạy Cha, con tin Cha là Tình yêu, xin cho con luôn trung thành sống trong niềm tin ấy. Amen.*

## VIỆC TỐT ĐẾN TỪ YÊU THƯƠNG

*Người Do Thái chống đối Đức Giêsu, vì Người hay chữa bệnh ngày sabát. (Ga 5,16)*

**Suy niệm:** Tin Mừng hôm nay đưa ra hai hình ảnh tương phản: lòng yêu thương và tính ích kỷ hận thù. Chạnh lòng thương trước nỗi khổ của người đau ốm suốt 38 năm, Chúa Giêsu liền cứu anh khỏi bệnh, bất kể đó là ngày sabát. Được lành bệnh, anh thật hạnh phúc biết bao! Yêu thương, muốn người anh em được hạnh phúc, là động lực mạnh nhất để ta làm việc lành cho nhau. Trái lại, nhóm người Do Thái, căm thù Chúa Giêsu đến độ lập mưu để giết Ngài, vì Ngài chữa bệnh ngày sabát, lại còn xưng mình là Con Thiên Chúa! Với người ốm đau, họ đã chẳng chút thương cảm thì cũng không lạ gì khi họ âm mưu triệt hạ luôn Đấng chữa lành bệnh nhân. Tính ích kỷ và lòng hận thù đã đẩy họ đến tình trạng độc ác này.

**Mời Ban:** Xã hội đề cao sự hưởng thụ ngày nay là “mảnh đất” tốt cho tính ích kỷ và lòng thù hận có dịp phát triển. Báo chí cung

cấp cho ta những thông tin nhưc nhối như tham những, vợ đót chồng, giết người yêu, ly dị, bạo lực học đường... nhiều hơn là những người tốt việc tốt! Đứng trước hiện trạng này, là người con cái Chúa, bạn được Chúa Giêsu mời gọi nhạy bén hơn trong suy nghĩ, sẵn sàng hơn trong hành động, để có thể thực hiện bao điều tốt lành cho người khác như Ngài.

**Chia sẻ:** Tôi có chung vui, nâng đỡ và chia sẻ với người thân trong gia đình hay đồng nghiệp khi họ thành công hay khi họ cần tôi giúp đỡ không?

**Sống Lời Chúa:** Tính ích kỷ, hận thù là kẻ thù của tình yêu Chúa. Cần loại bỏ tính xấu này trong đời sống bạn.

**Câu nguyện:** *Xin tình yêu Chúa biến đổi, để con thật lòng mến yêu anh em con.*

## THÔNG BAN SỰ SỐNG LẠI

*“Chúa Cha làm cho kẻ chết trỗi dậy và ban sự sống cho họ thế nào, thì người Con cũng ban sự sống ấy cho ai tùy ý.” (Ga 5,21)*

**Suy niệm:** Chúng ta đã đi gần hết chặng đường 40 ngày của mùa Chay và đang hướng về một mùa nhiệm trọng đại: mùa nhiệm Chúa sống lại. Khi nói sống lại thì đương nhiên phải hiểu rằng có chết trước, rồi mới sống lại. Thế mà quy luật tự nhiên là làm người ai cũng phải chết. Đức Giê-su đã xuống thế làm người, tất nhiên không thể vượt khỏi quy luật ấy. Quả thật, Ngài đã chết và sống lại. Chúa Cha đã thông ban sự sống ấy cho Ngài và *“Người Con cũng ban sự sống ấy cho ai tùy ý.”* Nếu Đức Giêsu có thể ban sự sống cho con người, hiển nhiên Ngài phải có sự sống ấy trước đã, bởi vì *“không ai cho cái mình không có.”* Ta có thêm một lý chứng nữa để củng cố niềm tin vào sự phục sinh.

**Mời Ban:** Sự sống lại không bắt đầu ở thế giới bên kia, nhưng đã khai mở ngay trong cuộc sống hôm nay. Khi bạn sống theo tinh

thần Tám Mối Phúc Thật, lúc bạn quảng đại thứ tha, hy sinh phục vụ, khiêm tốn hoán cải, sự sống lại ấy đang nở hoa trên lớp vỏ có vẻ “chết chóc” bên ngoài.

**Chia sẻ:** Đứng trước cái chết của một người, nhất là của người tuổi còn trẻ, bạn thường có cảm nhận gì, hay cũng chỉ thương tiếc như bao người khác?

**Sống Lời Chúa:** Ý thức rằng “*Sự sống mới của anh em hiện đang tiềm tàng với Đức Ki-tô*” (Cl 3,3), tôi tập nhận ra sự sống lại đã nở hoa trong cuộc sống.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa đã chết cho chúng con được sống. Xin cho niềm tin vào sự phục sinh đem lại cho chúng con nguồn năng lượng mới, để chúng con có thể vững tâm sống niềm tin phục sinh trong cuộc sống hằng ngày. Amen.*

## LÀM VIỆC THIÊN CHÚA ĐÃ GIAO

*“Những việc Chúa Cha đã giao cho tôi để tôi hoàn thành, chính những việc tôi làm đó làm chứng cho tôi rằng Chúa Cha đã sai tôi.” (Ga 5,36)*

**Suy niệm:** Thiên Chúa Cha sai Con Một của Ngài xuống trần gian để cứu độ nhân loại đã không “cấp” cho Con mình một mảnh giấy chứng nhận nào với chữ ký và con dấu đỏ để chúng ta dễ nhận biết Ngài là “Đấng Chúa Cha sai đến.” Và Ngài cũng không có thần thể ô dù nào để giới thiệu ngoại trừ lời giới thiệu của Gioan Tẩy giả. Chúa Giêsu cho biết Ngài có lời chứng còn mạnh hơn lời chứng của Gioan Tẩy giả: Ngài đích thực là Đấng mà Chúa Cha sai đến khi hoàn thành những công việc mà Chúa Cha đã giao phó cho Ngài.

**Mời Ban:** Hẳn bạn đang muốn hỏi: Nhưng công việc mà Chúa Cha giao là việc gì? Cứ nhìn ngắm Chúa Giêsu bạn sẽ hiểu: khi Ngài bước xuống dòng nước sông Giordan để đón nhận thân phận tội lỗi của con người, khi Ngài leo lên đỉnh núi Hiể Dung để chuẩn bị bước vào cuộc khổ nạn thập

giá, những lần như thế Chúa Cha đều “khen”: “*Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người*” (Mt 3,17; 17,5). Và cuối cùng khi Chúa Giêsu ở trên cây thập giá phó linh hồn cho Chúa Cha và hoàn tất công trình cứu độ, chính những người lương dân đã nhận ra Ngài: “*Thật ông này là Con Thiên Chúa*” (Mt 27,54).

**Chia sẻ:** Làm công việc của Chúa giao là “*tin vào Đấng Chúa Cha sai đến*” (x. Ga 6,29). Đối với bạn, công việc đó là công việc gì?

**Sống Lời Chúa:** Theo gương Chúa Giêsu làm công việc của Chúa Cha bằng việc chịu đóng đinh trên thập giá, chúng ta cũng vác thập giá mỗi ngày khi làm những việc hy sinh hãm mình.

**Cầu nguyện:** *Đọc kinh Lạy Cha.*

## BIẾT VÀ KHÔNG BIẾT ĐÁNG KITÔ

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

**Suy niệm:** Người Do Thái *cho rằng họ biết rõ* gốc tích của Người: là con của bác thợ mộc ở Na-da-rét (mà từ Na-da-rét thì có sản sinh ra được cái gì hay ho!) Trong khi đó, chính Đức Giêsu cũng *chỉ cần họ biết đúng* gốc tích của Người: Người đến từ Thiên Chúa, Người biết Thiên Chúa và Người muốn giúp họ nhận ra Thiên Chúa đích thực (khác hẳn với những ‘ông chúa’ mà họ tự đúc nặn nên!). Thật là trớ trêu, một bên cố giúp cho biết, còn bên kia thì cự tuyệt vì cho rằng mình đã biết rồi! Thì ra, nếu “biết Đức Giê-su” mà chỉ biết phiến diện, biết chủ quan, biết cuồng tín... thì nguy hại dường nào. Cách “biết” như thế đã ngăn trở không cho họ nhận ra Người chính là Đáng Kitô mà Kinh Thánh báo trước. Cuối cùng, chính họ - những kẻ tự nhận rằng



mình biết Thiên Chúa - đã nhân danh Thiên Chúa, nhân danh Thánh Kinh mà bắt và giết Đức Giêsu!

**Mời Ban:** Ôn lại những tai hại do cái biết chủ quan mà mình đã kinh nghiệm được. Có ai đã từng là nạn nhân do định kiến sai lầm của bạn không?

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay bạn sẽ chân thành lắng nghe hơn đối với người xung quanh, nhất là những người mà bạn vốn dễ xem thường.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin ban cho chúng con tâm lòng đơn sơ, khiêm tốn và rộng mở, không nuôi thành kiến nhưng luôn có khả năng ngạc nhiên – để có thể gặp gỡ và đón nhận Chúa nơi người khác, nhất là ở những phía rất bất ngờ. Amen.*

## TỰ DO TRONG THÁNH THẦN

**Họ hỏi chúng:** “*Tại sao các anh không điệu ông ấy về đây?*” Các vệ binh trả lời: “*Xưa nay chưa hề đã có ai nói năng như người ấy!*” (Ga 7,40-53)

**Suy niệm:** Các vệ binh được sai đi bắt Chúa Giê-su, nhưng họ đã trở về tay không bởi vì họ tôn trọng một sự thật: “*Chưa từng có ai nói năng như ông ấy*”. Nhưng giới lãnh đạo Do Thái lại muốn bắt Chúa Giê-su với bất kỳ giá nào. Là những người cầm cân nảy mực thay vì dựa trên công lý mà xét xử, họ đã lấy chính họ làm chuẩn mực: “*Trong hàng thủ lãnh hoặc những người Pharisêu, nào có ai tin vào tên ấy đâu.*” Họ ngang nhiên miệt thị toán vệ binh là “*thứ dân đen ngu ngốc*”, “*dốt Thánh Kinh*”, “*đáng nguyên rủa*”. Vô ngực xưng mình là người bảo vệ đạo pháp nhưng họ chà đạp lên chính lề luật đó, khi bịt tai trước lời can gián của Ni-cô-đê-mô: “*Luật pháp của chúng ta có cho phép kết án ai trước khi nghe người ấy và biết người ấy làm gì không?*” Là lãnh đạo, nhưng họ lạm dụng quyền thế, và thực ra họ bị nô lệ cho tham vọng, thành kiến, bè phái. Họ tự hào bênh

vực sự thật nhưng họ lại rất sợ sự thật.

**Mời Ban:** Chúng ta vẫn dễ bị chi phối bởi những yếu tố xã hội (dư luận, cơ chế...) hay tâm lý (mặc cảm, tính khí...) khiến cho mình không còn tự do để sống theo tiếng nói của Chúa Thánh Thần. Nhưng chính để chúng ta được tự do mà Chúa Giê-su đã chịu chết và sống lại: “*Anh em được kêu gọi để hưởng sự tự do*” (Gl 5,1.13). Vì thế khi sống lại, Ngài ban Thánh Thần cho chúng ta, vì “*ở đâu có Thánh Thần, ở đó có tự do*” (2 Cr 3,17).

**Sống Lời Chúa:** Để phục hồi sự tự do nội tâm, mời bạn áp dụng liệu pháp “**3 K.N.**” (Khôn Ngoan–Khiêm Nhường–Khẩn Nguyện).

**Cầu nguyện:** *Đọc kinh Chúa Thánh Thần.*

## HƯỚNG VỀ PHỤC SINH

**“Chính Thầy là sự sống lại và là sự sống. Ai tin vào Thầy, thì dù đã chết cũng sẽ được sống.”** (Ga 11,25)

**Suy niệm:** Đối với con người, một khi lưỡi hái tử thần đã buông xuống, thì mạnh như Hercule, giỏi như Cesar, quyền lực như Tần Thủy Hoàng, đẹp như Cléopâtre cũng đành cuốn gói đi về với cát bụi. Thế nhưng, có một người đã dám chống lại Tử Thần và đã chiến thắng. Đó là Đức Kitô Phục Sinh. Và tiếp bước theo Người, những người Kitô hữu cũng sẽ sống lại như thế. Nhờ vào đâu vậy? Thưa, nhờ tin và chịu **phép rửa** trong Đức Kitô, nghĩa là cùng *“chịu phép rửa trong cái chết của Người, anh em cũng sẽ được cùng sống lại với Người”* (Cl 2,12). Tất cả niềm tin, niềm hy vọng của người Kitô hữu được đặt trên nền tảng này.

**Mời Ban:** Hành trình đức tin của Mácta vào Đức Kitô Phục Sinh cho thấy sự phục Sinh không phải là cái gì bên kia cái chết, nhưng đang có mặt ngay tại đây, hôm nay và mọi ngày, nơi mỗi tâm hồn đón nhận và tin kính Ngài như Mácta, và Chúa không

ngừng chắt vắn bạn như đã chắt vắn Mácta:  
“*Con có tin điều đó không?*”

**Chia sẻ:** Niềm tin vào Đức Kitô Phục Sinh có là động lực thúc đẩy bạn dần bước theo Chúa triệt để hơn không?

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ hướng mọi việc mình làm, mọi sự kiện cuộc sống mình về màu nhiệm phục sinh.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, màu tím của mùa Chay là màu của tang tóc, đau khổ. Nhiều khi con cảm thấy hụt hẫng, tối tăm trong đời, nhất là khi đối diện với cái chết của những người thân. Xin cho màu trắng Phục Sinh giúp con can đảm trung thành sống theo những gì Mùa Chay đòi hỏi, để cũng được phục sinh với Chúa. Amen.*

## TỬ HÌNH HAY CỨU SỐNG

***“Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi.” (Ga 8,7)***

**Suy niệm:** Người ta đã mở một cuộc thăm dò dư luận về việc có nên bãi bỏ án tử hình hay không. Trên thực tế, nhiều nước trên thế giới vẫn duy trì án tử hình. Tại sao người ta lập ra án tử hình? Có lẽ án tử hình không có sức răn đe, làm người ta sợ không dám phạm tội ác, cho bằng lý do trả thù. Vua tru di tam tộc kẻ thua, phe đảng này giết phe đảng kia, chỉ để chiếm quyền độc tôn thống trị, lợi lộc. Thượng tế và kinh sư chỉ vì ghen tương, tranh giành quyền bính khi thấy *“toàn dân đến với Người”* nên họ gài bẫy để đánh gục Chúa Giêsu. Họ có đủ quyền thế để xử tử người phụ nữ ngoại tình, nhưng họ cố ý dùng chịch để kết án tử hình Chúa Giêsu. Trái lại, Chúa Giêsu hiền từ, lặng lẽ ngồi xuống, âm thầm bãi bỏ án tử hình, với lý do: *“Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi.”* Chúa đã cứu mạng người phụ nữ, đồng thời cứu các thượng tế và kinh sư thoát khỏi cái tâm gian ác của họ.

**Mời Ban:** Bạn, nhóm bạn làm gì đáp lại lời kêu gọi của Đức Giáo Hoàng về việc tôn trọng sự sống, đó cũng là thao thức của Đại Hội Dân Chúa vừa qua?

**Chia sẻ:** Cả nước có khoảng 2 đến 2,4 triệu ca phá thai mỗi năm. Phải chăng bạn là người ích kỷ, thờ ơ trước sự sống? Hay bạn đã trực tiếp hoặc gián tiếp cộng tác vào việc hủy diệt sự sống?

**Sống Lời Chúa:** Mùa Chay, ghi nhớ lời Chúa: *“Ta không muốn kẻ gian ác phải chết, nhưng muốn nó ăn năn và được sống”* (Ed 33,11).

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, tuổi đời càng nhiều, tội lỗi con càng chồng chất. Xin Chúa giúp con chân thành duyệt xét lại cuộc đời và canh tân đời sống. Amen.*

## NIỀM VUI SỐNG THÁNH Ý

*“Tôi không tự mình làm bất cứ điều gì, nhưng Chúa Cha đã dạy tôi thế nào, thì tôi nói như vậy. Đấng đã sai tôi vẫn ở với tôi; Người không để tôi cô độc.” (Ga 8,28-29)*

**Suy niệm:** Đầu tháng 12 năm 2010, một công ty cho thuê người yêu ra đời ở Hà Nội.<sup>1</sup> Dịch vụ lãng mạn này nhằm đáp ứng nhu cầu những người có thu nhập cao nhưng cô đơn, thì từ nay, với số tiền bỏ ra, họ có kẻ trong vai người yêu đi bên cạnh, cho “bằng chúng bằng bạn.” Dù vậy, nỗi trống vắng trong tâm hồn họ vẫn còn đó, không thể khóa lấp được. Đối với Chúa Giêsu, tâm hồn Ngài luôn đầy ắp tình mến Chúa Cha, một tình yêu được biểu lộ bằng những hành động và lời nói theo ý Chúa Cha. Vì yêu, Ngài đã xin mọi sự cứ xảy ra theo ý Cha, đừng theo ý Con. Vì yêu, Ngài đã lấy việc thực thi ý Cha làm lương thực. Sự vâng phục của Ngài cho đến chết là sự vâng phục của người con mà Đấng ban lệnh

---

<sup>1</sup> Tuổi Trẻ Chủ Nhật ngày 16.1.2011.



truyền là Cha của Ngài. Nói cách khác, sự vâng phục nơi Chúa Giêsu là cách thể Ngài sống tình yêu với Chúa Cha, là bảo chứng Chúa Cha đang ở với Ngài, hoàn toàn hài lòng về Ngài.

**Mời Ban:** Nỗi trống vắng trong tâm hồn chỉ khóa lấp được bằng mỗi giây tình thân với Chúa. Tại sao bạn không đến với “công ty” của Chúa Giêsu để học bài học hạnh phúc vì được yêu?

**Chia sẻ:** Niềm hạnh phúc của bạn khi tìm hiểu và sống ân sủng bí tích Rửa Tội trong suốt Mùa Chay này.

**Sống Lời Chúa:** Tìm hiểu ơn làm con Thiên Chúa qua bí tích Rửa Tội.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con biết sống theo Lời Chúa, để con tràn ngập niềm vui của người con cái Chúa và của người theo Chúa. Amen.*

## SỰ THẬT GIẢI THOÁT ANH EM

**Đức Giêsu nói:** “*Nếu anh em ở lại trong lời của Tôi, thì anh em thật là môn đệ Tôi; anh em sẽ biết sự thật, và sự thật sẽ giải thoát anh em.*” (Ga 8,32)

**Suy niệm:** Một phóng viên đã có lần hỏi Đức Gioan-Phaolô II ngài thích câu nào nhất trong sách Tin Mừng. Người ta cứ ngỡ ngài sẽ trả lời: *Anh em hãy yêu thương nhau*, hay một câu tương tự. Thế nhưng, Đức Thánh Cha đã trả lời: *Sự thật sẽ giải thoát anh em*. Vậy thì *sự thật* nào sẽ giải thoát chúng ta? Thưa, đó là *sự thật* về Thiên Chúa và *sự thật* về con người. Thiên Chúa là người Cha nhân hậu, Đáng yêu thương nhân loại đến nỗi ban Con Một cho thế gian; còn người Con Một, Đức Giêsu Kitô, đã loan báo Tin Mừng về Thiên Chúa, hiến thân chết cho nhân loại, phục sinh để đưa nhân loại đến hạnh phúc muôn đời, và cử Thánh Thần đến hướng dẫn nhân loại đêm ngày. Do đó, *sự thật* về con người có liên hệ mật thiết với *sự thật* về Chúa: chúng ta được Chúa yêu thương hơn mức độ mình nghĩ nhiều.

**Mời Ban:** Nhận diện đúng *sự thật* về mình: được Chúa yêu thương quá cỡ như vậy, bạn đã đáp trả thế nào? hiện nay bạn đang sống trong tình trạng nào trong tương quan với Chúa và anh em?

**Chia sẻ:** Mỗi ngày tôi sẽ dành vài phút lượng giá lại những việc tốt, xấu mình làm trong ngày để ngày mai sống đẹp lòng Chúa hơn nữa.

**Sống Lời Chúa:** Tôi có bao giờ nhận diện *sự thật* về mình chưa? Nhận diện rồi, tôi sẽ làm gì để đổi mới?

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, như người mù ngồi bên vệ đường, xin Chúa đủ lòng thương cho con được thấy, thấy mình yếu đuối và nhiều khuyết điểm, với những giả hình và che đậy. Xin cho con thật sự muốn để ánh sáng Chúa chiếu dãi vào bóng tối của con. Amen.*

## CHÚA GIÊSU – LỜI SỰ SỐNG

**“Thật, tôi bảo thật các ông: ai tuân giữ lời tôi, thì sẽ không bao giờ phải chết.”** (Ga 8,51)

**Suy niệm:** Khi bước vào trần gian với sứ mạng là Đấng Cứu Thế, Chúa Giêsu đã làm đảo lộn suy nghĩ và cách sống của con người bằng chính cuộc sống *vâng ý Cha trên trời* của Ngài. Thật vậy, nhờ vâng phục Chúa Cha, Ngài đã hoàn toàn phó thác đời mình cho chúng ta đến nỗi *“bằng lòng chết và chết trên thập giá.”* (Pl 2,8). Lời Chúa nói và những việc Ngài làm trong suốt thời gian tại thế là những gì Ngài muốn chúng ta suy niệm và noi theo, để cùng Ngài chu toàn thánh ý Chúa Cha trong khả năng và trách nhiệm của mình. Thiên Chúa chính là Sự Sống nên Lời Ngài là Lời đem lại sự sống cho con người. Vì thế, ta phải ghi nhớ, suy niệm và vâng giữ Lời ban sự sống ấy trong cuộc sống hằng ngày của mình.

**Mời Ban:** Con người thời nay nghe và đón nhận quá nhiều thông tin từ bên ngoài, rất ít người quan tâm học hỏi và lắng nghe tiếng nói của Thiên Chúa, nhất là Lời Chúa trong

sách Tin Mừng. Đức Thánh Cha Bênêđictô XVI trong Tông Huấn *Lời Chúa (Verbum Domini)* đã kêu gọi và khuyến khích mọi người đọc và suy ngẫm Lời Chúa như phương thế hữu hiệu nhất để rao giảng Nước Trời. Bạn có quyết tâm gì để đáp lại lời kêu gọi này không?

**Sống Lời Chúa:** Dành ít phút đọc lại và cầu nguyện với đoạn Tin Mừng hôm nay.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin dạy con biết lắng nghe, cầu nguyện và làm theo Lời Chúa dạy, để đời con luôn đi trong sự hướng dẫn của Chúa. Xin cho danh Cha được mọi người nhận biết, Nước Cha hiển trị trong xã hội chúng con. Amen.*

## Ý THỨC SỨ MỆNH

***“Tôi là người Chúa Cha thánh hiến và sai đến thế gian...Chúa Cha ở trong tôi và tôi ở trong Chúa Cha.”*** (Ga 10,35.38)

**Suy niệm:** Cả thế giới ngưỡng mộ dân Nhật đang nỗ lực khắc phục hậu quả động đất sóng thần. Người ta mến phục nhất là những người thợ và kỹ sư cứu nguy lò phản ứng hạch nhân ngăn chặn nguy cơ nổ lò và rò rỉ tia phóng xạ ra bên ngoài. Họ là những người anh hùng đầy tinh thần trách nhiệm. Trước thảm họa là khổ đau và tội lỗi, Đức Giêsu đã được Đức Chúa Cha sai đến trên trần gian làm người cứu chữa và đem lại sự sống mới cho nhân loại. Chúa Giêsu ý thức rất rõ sứ mệnh với tất cả những gì mà Ngài phải gánh chịu Ngài đón nhận với tất cả tâm tình yêu mến, phó thác toàn thân cho Chúa Cha, hoàn toàn để cho Chúa Cha hành động và hoàn tất kế hoạch cứu rỗi của Ngài.

**Mời Ban:** Toàn bộ đời sống trần thế của Chúa Giêsu là hướng về Cha và để chu toàn thánh ý Cha... Chúa Giêsu cũng muốn chúng ta chia sẻ với Ngài mối thân tình thâm sâu với Cha và công việc mà Cha giao

phó.

**Chia sẻ:** Trong công việc chung của giáo xứ, khi gặp những ý kiến khác biệt hay đối chọi nhau, chúng tôi tìm thánh ý Thiên Chúa để thực hiện hay là bảo thủ, bám víu vào ý riêng hay quan điểm của phe nhóm mình làm mất sự hiệp nhất trong giáo xứ?

**Sống Lời Chúa:** Hoàn thành thật tốt việc bổn phận hằng ngày với ý chỉ cầu nguyện cho việc truyền giáo.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin kết hiệp đời sống con vào hi lễ thập giá của Chúa. Xin giúp con từ bỏ những thành kiến, suy nghĩ hẹp hòi, biết ưng thuận để Chúa hiện diện và hoạt động nơi con để nhờ chúng con mà tình thương Chúa sẽ đến với muôn người.*

## ƠN CỨU ĐỘ CHO MỌI NGƯỜI

***“Đức Giêsu sắp phải chết thay cho dân, và không chỉ thay cho dân mà thôi, nhưng còn để quy tụ con cái Thiên Chúa đang tản mác khắp nơi về một mối.”*** (Ga 11,50)

**Suy niệm:** Bài Tin Mừng hôm nay cho thấy các Thượng hội đồng Do Thái đã “*quyết định giết Đức Giêsu*” thế theo lời khuyến cáo mang tính tiên tri của thượng tế Caipha: “*Thà một người chết thay cho dân còn hơn là toàn dân bị tiêu diệt.*” Đối với họ, đó là cách giải quyết gọn nhất, ít hao tổn xương máu nhất. Thế nhưng, trong cái nhìn của Thánh Gioan, thì cái chết của Đức Giêsu là một đảm bảo ơn cứu độ cho toàn dân Israen và cũng “*để quy tụ con cái của Thiên Chúa đang tản mác khắp nơi về một mối.*”

**Mời Ban:** Phụng vụ Giáo Hội mời gọi bạn chiêm ngắm Đức Giêsu, khám phá ra khuôn mặt đích thực của Ngài để: “*Không phải tình cờ chúng ta cần được hòa giải với Thiên Chúa, vì Thiên Chúa thinh lặng, huyền nhiệm, có vẻ vắng bóng nhưng thực ra Chúa hiện diện mọi nơi, phải chăng đó là vấn đề đích thực của toàn thể lịch sử thế*



giới?” (ĐTC Bênêđictô XVI).

**Chia sẻ:** Bạn đã làm gì trong cuộc đời mình để tỏ lòng trân trọng ơn cứu độ bạn đã được Chúa ban cho nhờ cái chết của Đức Giêsu?

**Sống Lời Chúa:** Cuộc đời của tôi cũng là một Lễ Vượt Qua: không ngừng vượt qua những thói hư nết xấu của mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã chấp nhận thân phận người phạm và hiến mạng sống mình, nhằm giao hòa con người với Thiên Chúa. Xin cho chúng con sốt sắng cùng bước vào Tuần Khô Nạn với Chúa, và sống lại những thời khắc tuyệt vời của hành trình ơn cứu độ. Amen.*

17/04/11

Tưởng niệm cuộc thương khó của Chúa

CHÚA NHẬT LỄ LÁ – A

Mt 26,14-27,66

## CÁI CHẾT ĐEM LẠI SỰ SỐNG

*Viên đại đội trưởng nói: “Quả thật ông này là Con Thiên Chúa.” (Mt 27,54)*

**Suy niệm:** Cuộc đời và sự nghiệp của Chúa Giêsu nơi trần gian có thể tan thành mây khói nếu như Ngài đã không chết đi. Đúng như lời Ngài ví von: nếu hạt lúa mì rơi xuống đất mà không thối rửa thì nó chỉ trợ trợ một mình, nếu không muốn nói là tuyệt chủng! Cái chết của Ngài vừa là lời khẳng định cho những điều đã được tiên báo, vừa là bằng chứng cho ta thấy Ngài là “Con Thiên Chúa.” Tội lỗi của nhân loại xúc phạm đến chính Thiên Chúa thì chỉ Con Thiên Chúa, bằng máu và cái chết của Ngài mới tẩy sạch nỗi mà thôi.

**Mời Ban:** Trong Tuần Thánh này, Hội Thánh không chỉ cử hành những nghi thức mang tính kỷ niệm, mà còn đưa người tín hữu đi vào trọng tâm của mầu nhiệm cứu độ: sống để chết, chết để sống. Người tín hữu đang sống nhưng phải chết, phải đoạn tuyệt với tính mê nết xấu để được sống trong sự sống của Chúa Giêsu, Đấng vô tội nhưng gánh lấy tội của chúng ta và đưa lên

cây Thập Giá. Cái chết của Ngài là **điểm dừng** cho mọi hận thù, và cũng là khởi đầu cho niềm tin: *“Quả thật ông này là Con Thiên Chúa!”*

**Chia sẻ:** Có bao giờ bạn tự hỏi tại sao Chúa Giêsu phải chết mới có thể cứu chuộc nhân loại không?

**Sống Lời Chúa:** Hãy bằng lòng với những gì khiến bạn khó chịu trong tuần Khổ Nạn này.

**Cầu nguyện:** Tâm niệm lời Thánh Phaolô: *“Đức Giêsu Kitô vốn dĩ là Thiên Chúa... nhưng đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang... lại còn hạ mình, vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết, chết trên cây thập tự. Chính vì thế, Thiên Chúa đã siêu tôn Người”* (Pl 2,6-9).

18/04/11

THỨ HAI TUẦN THÁNH  
Ga 12,1-11

**KHẨU PHẬT TÂM XÀ**

*Cô Maria lấy một cân dầu thơm cam tùng nguyên chất và quý giá xức chân Chúa Giêsu, rồi lấy tóc mà lau. Cả nhà sực mùi thơm. (Ga 12,3)*

**Suy niệm:** Trong đời sống hằng ngày không thiếu gì những người có những lời nói ngon ngọt dễ nghe, nhưng chứa đầy ác ý. Nói cách khác, họ là những kẻ **khẩu Phật**, nhưng **tâm xà**. Trông thấy Maria dùng một cân dầu thơm xức chân Đức Giêsu với lòng yêu mến và tôn kính, Giuđa lên tiếng trách móc. Câu trách móc mang lớp vỏ đạo đức: “Sao không lấy dầu thơm đó bán lấy ba trăm đồng bạc mà cho người nghèo.” Người nghèo trở thành cơ hội để vụ lợi, một phương thế để thỏa mãn lòng tham của Giuđa. Do đầu óc vụ lợi, Giuđa chẳng thương gì đến người nghèo, cũng không kể gì đến người Thầy lẽ ra ông phải bày tỏ lòng yêu mến và tôn kính như Maria.

**Mời Ban:** Trong mỗi tương quan hằng ngày, ai cũng sợ những kẻ **nói vậ mà không phải vậ!** Trong đời sống đức tin, Chúa cũng không hài lòng với những kẻ nói “*Lạy Chúa, lạy Chúa*” mà không hề yêu

mến và tôn thờ Ngài bằng hành động cụ thể, qua việc thực thi Lời Ngài dạy. Là người con cái Chúa, bạn hãy tránh tâm địa đen tối, thái độ hai lòng khi cư xử với nhau, cũng như khi thờ phượng Chúa.

**Chia sẻ:** Việc tôi theo Chúa có mang màu sắc vụ lợi không? Có khi nào bên ngoài là hành vi thờ phượng, nhưng bên trong lại là những toan tính mua bán, đổi chác với Chúa cho những lợi lộc trần thế không?

**Sống Lời Chúa:** Mùa Chay là thời gian thuận tiện để tôi bày tỏ lòng sám hối, trở về với Chúa qua những việc làm hy sinh, bác ái. Vì thế, tôi sẽ làm một việc cụ thể để giúp đỡ người nghèo.

**Cầu nguyện:** Đọc kinh *Thứ Nhận*.

19/04/11

THỨ BA TUẦN THÁNH  
Ga 13,21-33.36-38

**CÓ PHẢI CON KHÔNG?**

***“Thật, Thầy bảo thật anh em: Có một người trong anh em sẽ nộp Thầy.”*** (Ga 13,21-33)

**Suy niệm:** Sự phản bội, bất trung bao giờ cũng đáng ghét. Càng được yêu thì sự phản bội càng tội tệ. Nhất nữa là lợi dụng chính sự tín nhiệm mình có vì được yêu để phản lại chính người yêu của mình. Và còn điều gì nào lòng hơn khi mà người bị phản bội lại biết rõ điều ấy. Lời Chúa tiết lộ người phản bội ngay trong bữa Tiệc Ly chẳng khác nào tiếng sét đánh ngang tai. Đáng lẽ ra kẻ phản bội phải tỉnh ngộ, hay ít ra cũng đề cao cảnh giác vì thấy âm mưu của mình đã bị bại lộ. Thế nhưng Giu-đa đã quá cứng lòng. Lòng ham mê tiền bạc đã làm anh ra mù quáng. Anh nhắm mắt ăn tám bánh chính tay Chúa trao, rồi ra đi, ra đi trong đêm tối.

**Mời Ban:** Mỗi lần phạm tội, là một lần bạn bỏ Chúa mà đi. Bạn thử nhớ lại những lần đó, bạn có nghe tiếng Chúa trong lương tâm cảnh báo, ngăn cản, khuyên lơn bạn dừng lại đừng bước vào hố thẳm của tội lỗi? Điều gì đã khiến bạn không thể dừng lại? Lòng

tham? Đam mê dục vọng? Tự ái? Càng từ chối làm theo tiếng nói của lương tâm, người ta càng khó nghe được tiếng nói đó, cho đến một ngày nào đó, lương tâm sẽ trở nên “cứng cõi” giống như Giu-đa.

**Sống Lời Chúa:** Thường xuyên xét mình, xét mình hằng ngày sẽ giúp bạn nhạy bén trước tiếng nói của lương tâm và mau chóng phát hiện những lỗi lầm trước khi mọi sự trở thành quá muộn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con nhìn nhận mình yếu đuối hay phản bội ân tình Chúa. Xin Chúa gìn giữ con khỏi trở nên cứng lòng, để con biết lắng lời gọi yêu thương của Chúa, mà hối cải ăn năn trở về với Chúa. Amen.*

20/04/11

THỨ TƯ TUẦN THÁNH  
Mt 26,14-25

**NHÌN VÀO ĐÔI MẮT YÊU THƯƠNG**

**Đức Giêsu đáp:** “*Kẻ gơ tay chắm chung một đĩa với Thầy, đó là kẻ nộp Thầy.*” (Mt 26,23)

**Suy niệm:** “*Mọi nỗi gian nan ở đời, chỉ mang tiếng là sự dữ, còn tội ta phạm mới là sự dữ thật*” (th. Anphongsô). Chỉ trong vài câu văn gọn, bài Tin Mừng hôm nay đã cho ta thấy Đức Giêsu yêu thương, kiên trì như thế nào trong nỗ lực cảnh tỉnh, đưa Giuđa ra khỏi sự dữ thật sự này. Chắc chắn nếu các tông đồ biết được âm mưu của Giuđa, họ sẽ không để ông yên. Vì thế, Đức Giêsu đã phải ba lần kín đáo nhắc nhở ông về tội ác ông sắp làm: hai lần ám chỉ chung chung, một lần nói trực tiếp riêng với Giuđa. Thế nhưng, ngay cả thứ “vũ khí” hữu hiệu nhất trong việc chinh phục con người là tình yêu cũng tỏ ra vô dụng với Giuđa. Dù phải đối diện trực tiếp với tình yêu này trong đôi mắt của Thầy mình, ông vẫn lạnh lùng, cố tình làm theo ý riêng, dự tính của mình.

**Mời Ban:** Lắm lúc đối diện với tình yêu trong đôi mắt của Chúa Giêsu, bạn không nhận ra tình yêu của Ngài, vì mắt bạn đang “dính chặt” vào những dự tính, sở thích,



đam mê, hay những tình cảm lệch lạc. Mùa Chay là thời gian thuận tiện để bạn gỡ cái nhìn ấy ra khỏi tình trạng “qui-bản-thân,” để hướng về Chúa trọn vẹn hơn.

**Chia sẻ:** Có bao giờ nhận ra tình yêu Chúa, nhưng bạn vẫn cố tình phạm tội hay tiếp tục sống trong tội không?

**Sống Lời Chúa:** Nhìn, chiêm ngắm đôi mắt tình yêu của Chúa Giêsu, xin Ngài giúp mình không quay lưng lại với Ngài hay đứng dậy, ra khỏi vũng tội.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, đôi mắt Chúa cũng đã bao lần nhìn theo chúng con, cảnh tỉnh khi chúng con cố tình lỗi phạm. Xin giúp chúng con nhận ra tình yêu Chúa và hoán cải. Amen.*

21/04/11

THỨ NĂM TUẦN THÁNH  
Ga 13,11-15

**RỬA CHÂN CHO NHAU**

**“...thì các con cũng phải rửa chân cho nhau.”** (Ga 13,14)

**Suy niệm:** Sau ba năm theo Thầy, môn đệ Phê-rô vẫn cứ là người *đi bên lề*, không hiểu được đường lối của Thầy. Điều hệ trọng nhất Thầy sắp nói, lời cuối của Thầy trước lúc đi xa, thật quá sức tưởng tượng của ông. Lần thứ nhất, ông không muốn Thầy rửa chân, vì lý do rất đơn giản: không đời nào môn đệ lại được Thầy hầu hạ! Ông phải là người phục vụ, bảo vệ Thầy. Lần thứ hai, vì muốn dự phần cùng Thầy từ đầu đến cuối, Phê-rô năn nỉ xin Thầy rửa cả tay và đầu nữa. Lần này cũng vậy, ông lại càng không biết phân mà Thầy muốn mình chia sẻ là gì. Ông chưa hình dung ra rằng Thầy sẽ chịu đau khổ, xét xử, đóng đinh và chết tươi trên thập giá. Trước mắt Phê-rô, chỉ có một viễn cảnh mà thôi: vinh quang mà ông sắp được Thầy mình chia sẻ.

**Mời Ban:** Rất nhiều khi chúng ta đi sai đường, mà tưởng rằng mình đang làm theo ý Chúa. Thành công, vinh dự, thuận lợi là những dấu cảnh báo...

**Chia sẻ:** Người mãi mê cho đi, mỗi lần

phải nhận là một lần đau khổ; người chỉ biết nhận thì mỗi lần phải cho đi là một lần ray rứt. Hoặc chúng ta chỉ muốn làm “người trên”: thi ân cho người, hoặc chúng ta chỉ biết nhận. Theo bạn, làm thế nào để sống lệnh truyền “*hãy yêu thương nhau*” trong cộng đoàn con cái Chúa?

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ “rửa chân” cho một người quen trong tuần này, không như một nghi thức phải làm, nhưng là chăm sóc phục vụ tận tình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa muốn chúng con noi gương Chúa mà yêu thương phục vụ nhau. Xin Chúa ban ơn nâng đỡ để chúng con tận tình thi hành lệnh truyền này. Amen.*

22/04/11

THỨ SÁU TUẦN THÁNH  
Ga 18,1-19,42

**NGÀI CHẾT CHO BẠN**

***Đóng đinh Đức Giêsu vào thập giá, lính tráng lấy áo xống của Ngài chia làm bốn phần... Họ nói: “Đừng xé áo ra, cứ bắt thăm xem ai được.” (Ga 19,23-24)***

**Suy niệm:** Một cảnh tượng tương phản đến lạ kỳ: đang khi Con Thiên Chúa đau đớn chết trên thập giá, thì dưới chân thập giá ấy, đám lính Rôma thân nhiên chia nhau áo xống từ tội nhân. Họ phải phân định bằng cách bắt thăm, như một loại cờ bạc hên xui may rủi. Có vẻ như Ngài chết cho ai đó chứ không dính dáng gì đến họ! Bức tranh này là hình ảnh thu gọn, tiêu biểu cho một bức tranh rộng lớn hơn: cuộc Khổ Nạn của Đức Giêsu. Trong cuộc Khổ Nạn, ta nhìn thấy thái độ dửng dưng, lãnh đạm của những người có mặt: Philatô, binh lính, dân chúng. Bức tranh ấy cũng có thể phác họa toàn bộ tình cảnh nhân loại ngày nay: con người mãi mê chạy theo việc hưởng thụ, mua sắm; tình yêu của Thiên Chúa, qua cái chết của Con Một Ngài, chẳng còn quan trọng với họ.

**Mời Ban:** Đức Giêsu đã chết để bày tỏ tình yêu thương cho đến mút cùng của Thiên

Chúa dành cho hết mọi người: người Do Thái và người Rôma, người tín hữu lẫn kẻ không tin, và dĩ nhiên cũng cho bạn nữa. Ước gì lòng bạn được đánh động bởi tình yêu quá lớn này và đáp lại bằng lòng tri ân cảm tạ.

**Sống Lời Chúa:** Trong những ngày này tôi đặc biệt ghi nhớ cái chết do lòng yêu thương của Chúa Giêsu, và cố gắng thực hiện những hy sinh trong lời ăn tiếng nói như một cách đền đáp.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, chúng con không biết nói gì để bày tỏ lòng tri ân của mình trước tâm lòng của Chúa. Xin dâng lên Chúa các nghi thức chúng con tham dự, và thái độ ứng xử tốt đẹp với tha nhân trong những ngày này như một cách cảm tạ tri ân. Amen.*

23/04/11  
ĐÊM THÁNH PH5C SINH

THỨ BẢY TUÂN THÁNH

Mt 28,1-10

## TIN MỪNG PHỤC SINH CHO CÁC BÀ

*“Các bà đừng sợ! Tôi biết các bà tìm Đức Giêsu, Đấng bị đóng đinh. Người không có ở đây, vì Người đã trỗi dậy như Người đã nói.” (Mt 28,5)*

**Suy niệm:** Ai mong tìm Chúa sẽ được Người cho gặp. Biến cố quan trọng nhất trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa là mầu nhiệm phục sinh của Chúa Giêsu, được tỏ ra trước hết cho các bà, vì các bà biết đi tìm Chúa. Các bà đi đến ngôi mộ táng xác Chúa là do cảm tính của phụ nữ, nhưng cảm tính đó đâu phải là thừa. Nó khởi đầu cho một tình yêu và khai mở cho một sứ mạng: loan báo Chúa đã sống lại. Ai dám khẳng định truyền giáo chỉ là công việc của đức tin và lý trí? Truyền giáo còn được tác động bởi lòng mến, của tình cảm yêu thương Thiên Chúa và con người. Hơn ai hết, người phụ nữ được Thiên Chúa phú ban cho khả năng kỳ diệu ấy.

**Mời Ban:** Là phụ nữ, bạn hãy tận dụng khả năng này để cụ thể hoá tình yêu, và giúp người khác yêu mến Thiên Chúa và tha nhân. Là đàn ông, bạn hãy bớt đi kiêu giữ

đạo duy ý chí để thể hiện cảm tính qua hành động. Khi ấy bạn dễ làm cho người khác rung cảm trước những biến động của đời sống, nhất là đời sống đức tin, vì đức tin luôn cần những biểu hiện bên ngoài.

**Chia sẻ:** Hãy chia sẻ cho nhau một vài kinh nghiệm ngọt ngào khi bạn biết cụ thể hoá đời sống đức tin của mình.

**Sống Lời Chúa:** Mau mắn đón nhận, thực thi những điều đẹp lòng Chúa và sinh ích lợi cho tha nhân.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Phục Sinh, xin cho đôi chân con biết lanh chai chạy đến với những người mà con tìm và lý trí mách bảo cho biết là họ rất cần đến đôi bàn tay đỡ nâng, chia sẻ của con, ở đây và lúc này!  
Amen.*

24/04/11

CHÚA NHẬT PHỤC SINH – A  
Ga 20,1-9

**LỜI CHÚNG TỪ NGÔI MỘ TRÔNG**

***Bấy giờ người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và ông đã tin. (Ga 20,8)***

**Suy niệm:** Trông thấy ngôi mộ trống, Maria Mácđala nghĩ đã có người lấy trộm xác Chúa. Cũng sự kiện ngôi mộ trống ấy, nhưng thánh Gioan lại tin rằng Chúa Giêsu đã phục sinh, sau khi ông và thánh Phêrô đi vào trong ngôi mộ, nhìn thấy băng vải cuộn xác Chúa và khăn che đầu được xếp ngay ngắn và để riêng ra. Giả như có người ăn trộm xác Chúa thì để gì băng vải cuộn xác Ngài và khăn che đầu được xếp ngay nắp như vậy! Thực ra, một ngôi mộ trống bình thường không nói gì cả, nhưng chính những **dấu hiệu** bên trong ngôi mộ mới là thứ ngôn ngữ “mách bảo” cho thánh Gioan biết là Chúa thật sự đã sống lại.

**Mời Ban:** Bạn không trực tiếp chứng kiến Chúa Giêsu phục sinh. Niềm tin của bạn dựa trên lời minh chứng của các tông đồ, là những chứng nhân đã dùng chính cái chết của mình để xác nhận chân lý ấy. Tiếp nối niềm tin của các tông đồ, trong phụng vụ bạn tuyên xưng: *“Tôi tin kính một Chúa*



*Giêsu Kitô ... ngày thứ ba bởi trong kẻ chết mà sống lại.” Niềm tin phục sinh ấy thúc đẩy bạn thành tâm sống đạo triệt để hơn trong cuộc sống thường ngày.*

**Chia sẻ:** Ảnh hưởng của niềm tin phục sinh trong đời sống hằng ngày của bạn.

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày tôi sẽ để ý hơn vào một dấu hiệu trong phụng vụ, để đọc ra ý nghĩa mà Giáo Hội muốn diễn tả qua dấu hiệu này.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu là Đấng Cứu Độ chúng con, Chúa phục sinh là nguồn trợ lực và bảo đảm cho sự phục sinh của chúng con. Xin ban thêm đức tin cho chúng con khi chúng con nhận ra những dấu hiệu Chúa muốn gởi đến.*

25/04/11

THỨ HAI TUẦN BÁT NHẬT PS  
Mt 28,8-15

**XIN ĐỪNG LỖI HẸN**

***Đức Giê-su nói với các bà: “Chị em đừng sợ! Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Galilê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó.”***  
(Mt 28,10)

**Suy niệm:** Nỗi nhớ Galilê vẫn cứ đau đáu trong lòng Chúa Giêsu, nên vào ngày đầu từ cõi chết sống lại, Ngài đã chọn Galilê, ngã ba chư dân, nơi chịu nhiều ảnh hưởng ngoại giáo, để hẹn gặp các môn đệ, thay vì chọn Thánh Đô Giêrusalem. Khởi đầu sứ vụ, Ngài đến vùng Galilê để đem ánh sáng đến cho “*dân đang ngồi trong cảnh tối tăm,*” “*trong vùng bóng tối sự chết*” như lời ngôn sứ Isaia tiên báo. Sứ vụ đó nay phải được tiếp tục, nghĩa là Tin Mừng cứu độ phải được giới thiệu cho anh em lương dân, chiêu kích sứ mệnh phải vươn rộng ra với thế giới. Sau phục sinh, Chúa Giêsu lại đến Galilê, và các môn đệ sẽ chỉ gặp Ngài ở đó nếu họ muốn gặp Ngài. Chính tại Galilê, các môn đệ mới hiểu trọn vẹn ý nghĩa mệnh lệnh của Chúa Giêsu: “*Hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ.*” Nhận thức này đòi hỏi các môn đệ luôn hướng về và đến với muôn dân.

**Mời Ban:** Khi nghĩ đến việc truyền giáo, bạn nhớ đến những người nào trước hết? Anh em lương dân có vị trí nào trong lựa chọn của bạn khi loan báo Tin Mừng?

**Chia sẻ:** Trở ngại nào khiến tín hữu ngại ngùng nói về Chúa cho anh em lương dân?

**Sống Lời Chúa:** Gặp gỡ và nói về Chúa cho một người lương.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, Chúa hẹn gặp con tại “Galilê,” nơi những người chưa biết Chúa sinh sống, nơi Chúa trao sứ mạng truyền giáo cho con. Xin giúp con hiểu điều Chúa muốn dạy, và cho con can đảm dấn bước về “Galilê,” nơi con sẽ gặp được Chúa.*

26/04/11

THỨ BA TUẦN BÁT NHẬT PS  
Ga 20,11-18

**GẶP GỠ VÀ RA ĐI**

***Bà Maria Mácđala đi báo cho các môn đệ:  
“Tôi đã thấy Chúa.” (Ga 20,18)***

**Suy niệm:** Được thấy và gặp lại người mình yêu mến sau một thời gian xa cách, có thể nói, là nỗi vui mừng ai cũng mong ước. Nếu thế thì được gặp lại Chúa Giêsu, người Thầy kính yêu, vì yêu thương con người, chấp nhận hy sinh chết trên thập giá để đem lại ơn cứu độ, chắc hẳn phải là một niềm hân hoan khôn tả. Quả đúng như vậy! Niềm vui sướng vô bờ đã tràn ngập nơi Maria Mácđala, khi bà được Chúa Giêsu Phục Sinh gọi đúng tên mình, cho bà nhận ra vị Thầy thân thương ngày nào. Tuy vậy, niềm vui được gặp Chúa Phục Sinh không phải để giữ riêng cho mình, nhưng phải ra đi để loan báo. Maria Mácđala đã vội chạy đi báo cho các môn đệ: *“Tôi đã thấy Chúa và Người đã nói với tôi.”*

**Mời Ban:** Qua bàn tiệc Lời Chúa và Thánh Thể, Chúa Giêsu Phục Sinh vẫn đang đến và gặp gỡ mỗi người chúng ta. Niềm vui được gặp Chúa của Maria Mácđala ngày nào, giờ đây cũng đang trào dâng trong con tim mỗi chúng ta khi chúng ta lắng nghe

Lời Chúa và đón nhận Thánh Thể Ngài. Tựa như Maria Mácđala, bạn và tôi cũng được mời gọi để ra đi loan báo cho mọi người: *“Chúa đã sống lại và tôi đã gặp Ngài.”*

**Chia sẻ:** Bạn đã thật sự gặp được Chúa Giêsu qua Lời và Thánh Thể của Ngài chưa? Bạn sẽ làm gì để loan báo cho mọi người biết Chúa đã sống lại?

**Sống Lời Chúa:** Luôn niềm nở, tươi cười khi gặp gỡ người khác là dấu chỉ niềm tin vào Chúa Giêsu Phục Sinh.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã sống lại để cho chúng con được sống, được vui, được cậy. Xin cho chúng con luôn biết gặp gỡ Chúa và ra đi loan báo Tin Mừng Phục Sinh. Amen.*

27/04/11

THỨ TƯ TUẦN BÁT NHẬT PS  
Lc 24,13-35

**ĐỨC KITÔ PHỤC SINH Ở GIỮA TA**

***“Mắt họ mở ra, và họ nhận biết Ngài.”***  
(Lc 24,31)

**Suy niệm:** Câu chuyện hai môn đệ trên đường Emmau củng cố và nâng đỡ niềm tin, niềm hy vọng của chúng ta khi khám phá ra những cách thể Chúa Kitô phục sinh dùng để ở giữa chúng ta. Ngày nay Ngài hiện diện với ta qua bốn cách thể sau đây: 1/ Ngài luôn đồng hành với chúng ta trên mọi nẻo đường đời, đặc biệt những lúc chúng ta gặp chán nản, thất vọng (như hai môn đệ lê bước trên đường Emmau); 2/ Chúa hiện diện khi chúng ta sống đức bác ái (như hai môn đệ mời Chúa ở lại và dùng bữa tối); 3/ Khi chúng ta đọc Lời Chúa và chia sẻ Bánh Thánh (tức tham dự bí tích Thánh Thể); 4/ Chúa hiện diện trong cộng đoàn tín hữu (như khi hai môn đệ trở về Giêrusalem gặp lại các tông đồ cùng các bạn, và Chúa lại hiện ra với họ, xin đọc thêm từ c.36).

**Mời Ban:** Niềm tin vào mầu nhiệm Phục Sinh phải biến đổi cuộc sống của bạn, biến đổi chính bạn, để bạn không còn cảm thấy buồn bã, thất vọng, cô đơn trong bất kỳ tình

huống éo le nào (như hai môn đệ sau khi nhận ra Chúa).

**Chia sẻ:** Bạn hãy chia sẻ một lần nào đó trong đời bạn đã cảm nghiệm cách rõ rệt sự hiện diện ấm áp, đầy thương mến của Chúa, để nâng đỡ đức tin cho nhau.

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, tôi sẽ lưu tâm “mở đôi mắt thiêng liêng bị che khuất” để nhận ra Chúa Kitô phục sinh đang đến và đồng hành với tôi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, con tin Chúa luôn đồng hành với con trên mọi nẻo đường con đi. Xin giúp con vui bước bên Chúa, tiến về cuộc sống vĩnh cửu mà Chúa đã khai đường mở lối cho con nhờ máu nhiệm Phục Sinh của Chúa. Chúa hằng sống và hiển trị muôn đời. Amen.*

28/04/11

THỨ NĂM TUẦN BÁT NHẬT PS  
Lc 24,35-48

**CHẾT KHÔNG PHẢI LÀ HẾT**

**“Bình an cho anh em!” (Lc 28,36)**

**Suy niệm:** Truyền thống văn hóa Việt Nam vẫn tin rằng chết là trở về cội nguồn, nơi mình đã xuất phát ra. Do đó, người ta thường vun phân trên nấm mồ giống hình người phụ nữ mang thai. Điều này ngụ ý một cuộc trở về với lòng đất mẹ, nơi đã sinh ra. Như thế nấm mồ không phải là dấu chỉ về một con người đã chết nằm dưới lòng đất lạnh, mà là dấu chỉ cuộc trở về cội nguồn đích thực của mình, chết đâu phải là hết! “*Đừng sợ!*” Chúa Giêsu phục sinh hôm nay hiện ra ban bình an và gửi cho chúng ta sứ điệp của Chúa Cha. Đó là tin vui về bình an, hạnh phúc và sự sống đời đời nơi Nhà Cha trên trời. Chúng ta đang bước đi trên con đường về Nhà Cha ấy, xưa kia từng bị đóng lại khi Adam-Eva ra đi, ngày nay nhờ cuộc Tử Nạn-Phục Sinh của Chúa Giêsu, lại rộng mở cho chúng ta. Nơi Nhà Cha đó, không còn đau khổ, lo âu, sợ hãi của những cuộc chia ly, từ biệt, cũng chẳng còn nước mắt nhớ thương.

**Mời Ban:** Chúa đã phục sinh! Alleluia!  
Lòng chúng ta trào dâng niềm hân hoan vì



Chúa đã về Nhà Cha và Ngài hứa thiên đàng cho những ai tin theo Ngài: “*Ta đi để dọn chỗ cho các con, để Thầy ở đâu các con cũng ở đó với Thầy*” (Ga 14,3). Bạn hãy tin mạnh mẽ, vững vàng vào Đấng Hằng Sống để bạn được sống đời đời.

**Chia sẻ:** Sức mạnh và bình an nào bạn có được mỗi lần tham dự thánh lễ, nhất là rước Mình Thánh Chúa Giêsu?

**Sống Lời Chúa:** Siêng năng đọc và suy niệm Lời Chúa để gặp Chúa Giêsu chính nguồn bình an.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con thoát khỏi sợ hãi, và giúp con can đảm dấn thân đi theo Chúa cho đến trọn đời, trong bình an của Chúa. Amen.*

29/04/11

THỨ SÁU TUẦN BÁT NHẬT PS  
Ga 21,1-14

**CHÚA CHẴNG QUÊN “CÁT BỤI”**

***“Bước lên bờ, các ông nhìn thấy có sẵn than hồng với cá đặt ở trên... không ai trong các môn đệ dám hỏi: ‘Ông là ai?’”***  
(Ga 21,9.12)

**Suy niệm:** “Người về quê hương nhưng chẳng quên cát bụi cuộc đời” (Thánh ca: Chúa Lên Trời). Vâng, Chúa Giêsu đã sống lại và lên trời vinh hiển, nhưng Ngài không quên con người. Không phải Ngài yêu con người đến hy sinh mạng sống, rồi xong xuôi nhiệm vụ, Ngài chấm dứt liên hệ với họ. Trái lại, Ngài đã hiện ra với các môn đệ để chia sẻ khó nhọc của họ, hướng dẫn họ “*thả lưới bên phải mạn thuyền.*” Vui ngày hội ngộ, thân mật trong một bữa ăn với các ông, Ngài “mang theo” “*than hồng với cá đặt ở trên.*” Hơn nữa, Ngài phục vụ bàn ăn, “*Ngài cầm lấy bánh trao cho các ông.*” Trên Biển Hồ Tibêria hôm nay, một cung cách “rất Giêsu” không khác gì lúc Ngài còn sống với các ông, đến nỗi không ai dám hỏi “*Ông là ai?*” vì biết chắc rằng đó chính là Chúa. Chúa của chúng ta chẳng quên cát bụi cuộc đời, hôm nay và muôn đời, chúng ta luôn được Chúa nhớ đến và ở bên.

**Mời Ban:** Chúa Giêsu chết và sống lại. Đó là tin vui vĩ đại. Vui, vì nhân loại có một con đường để đi vào sự sống đời đời. Vui, vì Đấng Phục Sinh đang hiện diện với bạn ở đây và lúc này. Ngài hiện diện với bạn khi bạn ăn uống, làm việc, cầu nguyện. Đặc biệt nơi bí tích Thánh Thể, Ngài dọn sẵn và mời bạn ăn uống, kết hợp nên một, tâm sự với Ngài những vui buồn thế sự. Mời bạn chia sẻ niềm vui này cho người khác.

**Sống Lời Chúa:** Bạn dành ít phút cảm ơn Chúa vì đã thương nhớ đến thân phận hèn mọn của mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, phận hèn cát bụi này, Ngài đoái thương nhìn tới. Con xin hết lòng tạ ơn Chúa. Amen.*

## TRÌNH BÀY ĐỨC TIN NHƯ MÓN QUÀ VÔ GIÁ CỦA THIÊN CHÚA

*“Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ,  
loan báo Tin Mừng cho mọi loài thụ tạo.”*

(Mc 16,15)

**Suy niệm:** Số lượng hôn phối khác đạo ngày càng tăng cho thấy một thực tại đáng quan ngại: Một số người Công Giáo, đặc biệt là người nữ, thật sự gặp khó khăn khi tìm cách trình bày niềm tin cho người bạn đời tương lai. Tuy nhiên, một số khác chẳng còn quan tâm đến việc trình bày Thiên Chúa cho người khác, kể cả người mình đang yêu. Đang khi ấy, loan báo Tin Mừng là nhiệm vụ số một của mọi tín hữu. Trước khi về trời, Chúa Giêsu căn dặn các môn đệ đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng Nước Trời, để chinh phục mọi người tin theo Ngài. Người môn đệ Chúa Kitô không chỉ chinh phục người bạn đời cho riêng mình, nhưng còn phải giúp người ấy nhận ra tình yêu Thiên Chúa dành cho họ.

**Mời Ban:** Nếu xác tín đức tin là hồng ân vô giá, bạn sẽ tìm mọi phương cách, vận dụng mọi cơ hội, để người yêu, người thân, bạn

hữu bạn cũng được đón nhận hồng ân đức tin ấy. Giới thiệu Tin Mừng của Chúa Kitô là bạn đang trao cái tốt nhất cho những người bạn yêu quý. Mời bạn bắt đầu sứ mạng này.

**Chia sẻ:** Trong hoàn cảnh xã hội hôm nay, bạn nghĩ mình phải làm gì để góp phần vào việc loan báo Tin Mừng cho người Việt Nam, cụ thể cho những người thân yêu của bạn?

**Sống Lời Chúa:** Tôi sẽ mạnh dạn trình bày Tin Mừng của Chúa Kitô cho một người mình thương mến.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con luôn biết tìm mọi cơ hội để trình bày niềm tin của mình cho những người chung quanh, với niềm xác tín rằng đây là bổn phận hàng đầu của mình. Amen.*