

*5 phút cho*  
**LỜI CHÚA**



**tháng 05/2011**

## TÔI TIN CHÚA KITÔ ĐÃ SỐNG LẠI

*Đức Giêsu bảo ông Tôma: “Đặt ngón tay vào đây và nhìn xem tay Thầy đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin.” Ông Tôma thưa với Người: “Lạy Chúa của con. Lạy Thiên Chúa của con.” (Ga 12,30-31)*

**Suy niệm:** Đối với người Do Thái ngày xưa cũng như đối với nhiều người ngày nay, việc tin vào sự sống lại của Chúa Giêsu quả là một điều khó chấp nhận. Trước thông tin do mấy người phụ nữ loan báo, hay trước lời xác quyết của các tông đồ rằng Thầy Giêsu của họ đã thực sự sống lại, nhiều người vẫn cho rằng đây chỉ là tin vịt, chuyện “giật gân,” bịa đặt, lừa phỉnh. Ông Tôma là một trong những người “cứng lòng” như thế: ông không phán đoán vội vàng, theo cảm tính; ông đòi kiểm chứng cụ thể. Thế nhưng ông không phải là biểu tượng của sự cứng lòng, mà là hình ảnh của người cứng lòng nhưng đã tin. Thái độ xem ra là cứng lòng của ông lại là một sự phản tỉnh cho các tông đồ xưa và cho chúng ta hôm nay. Đức tin của ông Tôma có suy xét

của lý trí chứ không chỉ dựa vào tình cảm đơn thuần.

**Mời Ban:** Chúa Kitô phục sinh không ngăn cản những tâm tình mừng rỡ hân hoan của các môn đệ khi thấy Thầy sống lại. Nhưng Ngài muốn khi tuyên xưng niềm tin vào Đấng Phục sinh, mỗi người chúng ta phải biết dùng trí óc, sự suy nghĩ của mình để tìm hiểu, học hỏi về đạo lý của Chúa Kitô mà chúng ta đang tôn thờ, để những tâm tình sốt sắng có nền tảng sâu xa và vững chắc.

**Sống Lời Chúa:** Để có sự quân bình trong đời sống đạo, tạo mọi điều kiện để mọi người đều có học giáo lý

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban thêm đức tin cho chúng con để chúng con tin vững vàng vào sự Phục sinh của Con Chúa và trở nên nhân chứng trung thành của Ngài. Amen.*

## SINH 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 Nicôđemô đã đến gặp Chúa Giêsu ban đêm, nhưng vừa mở đầu câu chuyện ông cho thấy ông đã từng theo sát Chúa Giêsu 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 Giêsu 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 Giêsu cho ông biết ông còn cần có một điều, đó là *“sinh lại bởi nước và Thần Khí.”*

**Mời Ban:** Suốt cuộc đời Chúa Giêsu, 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.*

## HÌNH ẢNH ĐẲNG VÔ HÌNH

**“Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha.”** (Ga 3,9)

**Suy niệm:** Thiên Chúa là Đấng vô hình, vì thế với mắt trần chẳng ai có thể nhìn thấy Ngài bao giờ. Nhưng Thiên Chúa không có ý chơi trò ‘trốn tìm’ với nhân loại, Ngài bằng mọi cách mạc khải mình ra, ngõ hầu ai tin vào Ngài thì được cứu độ. Theo thư Do Thái, Thiên Chúa mạc khải bằng nhiều thể nhiều cách: có thể nhận biết Ngài qua sự hiện hữu của muôn loài (nhìn một sản phẩm chúng ta phải thừa nhận có người tạo ra nó và qua mức độ tinh xảo của sản phẩm mà nhận biết phần nào tài khéo, trình độ của tác giả); rồi qua các ngôn sứ, Thiên Chúa cũng bày tỏ chính mình; cuối cùng nơi Đức Giê-su Ki-tô, Thiên Chúa hoàn tất mạc khải. Chúng ta không phải tìm Ngài qua trung gian nào nữa. Đức Giê-su là “hình ảnh Thiên Chúa vô hình” (Cl 1,15) nên *“Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha.”*

**Mời Ban:** Sở dĩ Chúa Giê-su giống Chúa Cha ‘như in’ là vì Ngài thấy và làm theo ý Chúa Cha; Ngài là ‘hiện thân’ của Chúa

Cha: “*Cha luôn ở trong Thầy, chính Người làm những việc của mình*” (c.10). Những ai lãnh nhận Bí tích Thánh Tẩy nhờ được “*mai táng và sống lại với Chúa Kitô*” (Rm 6,4; Cl 2,12) cũng trở thành một Ki-tô khác (Alter Christus). Do đó, mang danh Ki-tô hữu thì phải thể hiện nơi đời sống mình hình ảnh của Đức Ki-tô. Không được như vậy thì thật là thiếu sót.

**Chia sẻ:** Sau Phục Sinh, Chúa Giê-su trở nên Đấng Vô Hình, chúng ta có cách nào để gặp Ngài không?

**Sống Lời Chúa:** Siêng năng rước Thánh Thể và xin ơn mỗi ngày được trở nên giống Chúa Ki-tô hơn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Phục Sinh, xin hãy đến và ở lại cùng con. Amen.*

## MỜI GỌI SỐNG THEO ÁNH SÁNG

***“Ai làm điều ác thì ghét ánh sáng... Kẻ sống theo sự thật thì đến cùng ánh sáng.”***

(Ga 3,20-21a)

**Suy niệm:** Bóng tối thường bị coi là đồng lõa với tội lỗi và sự ác, theo nghĩa đen cũng như nghĩa bóng. Những tên trộm đạo thường “hành nghề” về đêm, khi mọi người đang say ngủ, hoặc ít là tìm cách che đậy, lấp liếm hành vi ám muội của mình. Đánh bạn với bóng tối thì cũng ghét ánh sáng, vì ánh sáng làm bại lộ tất cả những gì họ đã dày công che đậy. Đã ghét ánh sáng thì tất nhiên cũng ghét những ai sống theo ánh sáng và nhất là ghét những ai đưa hành vi tội lỗi của họ ra ánh sáng.

Chúa Giêsu cảnh báo: những kẻ sống trong bóng tối thì không tin vào Ngài và bị lên án. Nhưng Ngài đến trong thế gian không phải để lên án mà để cứu sống; vì thế Ngài mời gọi: *“Bất cứ ai sống trong sự thật thì đến cùng ánh sáng”* để nhờ Ngài mà *“được cứu độ.”*

**Mời Ban:** Ghét sáng chuộng tối đó là thăm kịch nơi lòng con người, bởi lẽ con người



được sinh ra để sống cho ánh sáng nhưng  
lắm khi lại từ chối đến với ánh sáng, từ chối  
tin vào Đức Kitô. Ánh sáng thật dễ nhận ra,  
nhưng để bước theo ánh sáng, chúng ta phải  
bước ra khỏi vùng tối tăm tội lỗi của mình.  
*“Lời Chúa ngọn đèn soi cho con bước là  
ánh sáng chỉ đường con đi”* (Tv 119,105);  
Lời Chúa được phản chiếu qua một lời  
khuyên nhẹ nhàng, một lời cảnh báo  
nghiêm khắc, hay một tấm gương sống đẹp  
của ai đó. Mời bạn hãy luôn đến với ánh  
sáng và sống theo ánh sáng.

**Sống Lời Chúa:** Bạn vẫn luôn dành năm  
phút mỗi ngày để suy niệm và sống Lời  
Chúa đầy chú?

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con đừng  
ngại ngần, e sợ ánh sáng của Chúa, vì ánh  
sáng ấy cứu độ đời con.*

## AI TIN THÌ SỐNG

***“Ai tin vào Người Con thì được sự sống đời đời.” (Ga 3,36)***

**Suy niệm:** Để quảng bá sản phẩm của mình, các nhà sản xuất đã tung ra những kiểu quảng cáo “rất kêu,” chẳng hạn: “Sản phẩm X. của chúng tôi là niềm tin của bạn”. Nhà quảng cáo đã “vận dụng chữ nghĩa” để “làm giá” cho sản phẩm của mình, làm như thể hễ người nào dùng nó thì đương nhiên là được tăng giá trị, được hạnh phúc, mặc dù tự bản thân sản phẩm chẳng có gì liên quan đến những lãnh vực ấy cả.

Chúa Giêsu đề cập tới một niềm tin khác hẳn: Tin những “chuyện trên trời” không có nghĩa là tin những chuyện hoang đường, vô căn cứ, mà là tin vào Thiên Chúa vì yêu thương, muốn cứu độ con người. Niềm tin đó được bảo đảm và đáng tin cậy vì do chính Chúa Giêsu nói ra, mà Ngài là “*Con Người, Đấng từ trời xuống*” (Ga 3,13). Và nhất là vì chương trình đó đã được Chúa Giêsu thực hiện khi Ngài “*được giương cao lên*” nghĩa là chịu chết treo trên thập giá và sống lại vinh hiển. Niềm tin đó đem lại

hạnh phúc thực: Ngài sẽ “*kéo mọi người lên*” với Ngài vì “*những ai tin vào Người thì được sống muôn đời.*”

**Mời Bạn:** Tinh thần thế tục làm cho đức tin bị “*giáng cấp*” từ một nhân đức siêu nhiên trở thành một thứ niềm tin thực dụng. Thay vì tin Chúa và thực hiện những giá trị Tin Mừng để được sống đời đời thì đức tin lại bị “*mất giá*” và bị những giá trị trần thế này lợi lộc, địa vị, thú vui thế chỗ. Bạn có đang gắn bó niềm tin vào Chúa để được sống muôn đời hay đang đặt niềm tin của mình nơi những sự đời chóng qua?

**Sống Lời Chúa:** Tập phân định: việc tôi sắp làm có đem lại cho tôi sự sống đời đời hay lại cản trở?

**Cầu nguyện:** *Đọc kinh Tin.*

## MỜI CỘNG TÁC VỚI CHÚA

*“Thưa Thầy, có mua đến hai trăm quan tiền bánh cũng chẳng đủ cho mỗi người một chút.” (Ga 6,7)*

**Suy niệm:** Hai trăm quan tiền tương đương với 2/3 ngày công trong một năm. Nếu quy ra lương với thời giá hiện tại thì đó là một con số không nhỏ, thế nhưng lại không đủ cho mỗi người một chút. Mà cũng phải thôi vì số người theo Chúa để nghe giảng quả đông thật: *“Nguyên số đàn ông đã tới khoảng năm ngàn”* (Ga 6,10). Đứng trước một biển người như thế, các tông đồ không thể kham nổi chuyện lo ăn uống cũng là chuyện thường tình. Thế nhưng chỉ với năm chiếc bánh và hai con cá, trị giá chắc chưa tới một quan tiền, Chúa Giêsu đã làm ra của ăn cho cả đám đông ấy ăn no nê mà vẫn còn dư, những miếng thừa thu lại *“chất đầy mười hai thùng”* (Ga 6,13).

**Mời Ban:** Có những việc thật tốt đẹp, ai cũng thấy là cần thiết phải làm, thế nhưng xét theo phương diện nhân loại thì thật là “lực bất tòng tâm.” Chúng ta thường viện dẫn lý do đó để thoái thác những công việc

bổn phận của mình. Lời Chúa nhắc nhở bạn và tôi rằng không phải chúng ta làm, nhưng là chính Chúa. Ngài mời gọi chúng ta cộng tác dù phần cộng tác của chúng ta thật nhỏ bé. Ngay cả trong khó khăn, thất bại và thậm chí tội lỗi, Chúa vẫn muốn bạn là cộng sự viên đắc lực của Ngài, bạn đừng từ chối nhé.

**Sống Lời Chúa:** Mặc lấy tâm tình của Chúa để phân định việc phải làm và cầu nguyện trước mỗi việc để cùng với Chúa hành động.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa muốn con cộng tác với Chúa trong công trình cứu độ thế giới. Xin cho con luôn nhiệt thành với nhiệm vụ cao cả này, dù con nhận thấy mình chỉ là kẻ mọn hèn.*

## THẦY ĐÂY, ĐỪNG SỢ!

**Nhưng Người bảo các ông: “Thầy đây mà, đừng sợ!” (Ga 6,20)**

**Suy niệm:** Cách đây đúng một tuần, cả Giáo Hội vui mừng khi Đức Gioan Phaolô II được tuyên phong chân phước. Trong dịp này người ta không ngừng nhắc lại những lời đã thành khẩu hiệu của ngài: “Đừng sợ! Hãy mở rộng cửa đón Chúa Kitô.” Ngay từ những ngày đầu kế nhiệm thánh Phêrô, ngài đã đồng dục tuyên bố những lời này và đã lặp lại nhiều lần trong suốt hơn 26 năm triều đại giáo hoàng của ngài. Chắc chắn vị tân chân phước cũng nhắc lại điều đó cho chúng ta qua Lời Chúa hôm nay. Đang bị chao đảo vì sóng to gió lớn trên Biển Hồ, các tông đồ hoảng sợ mặc dù thấy Chúa đang đến với mình. Nhưng khi Chúa nói: “Thầy đây, đừng sợ!” mọi lo sợ lập tức tiêu tan, và các ông đã cập bến bình an.

**Mời Ban:** Lời sứ thần nói với các bà trong ngày Chúa phục sinh: “*Này các bà đừng sợ*” (Mt 28,5) không chỉ đem lại bình an mà còn thổi vào họ luồng sinh khí mạnh mẽ sai họ đi loan báo tin mừng phục sinh. Đức

Gioan Phaolô II một lần nữa nhắc lại lệnh lên đường này cho giới trẻ tại Denver 1993: “Các con đừng sợ, hãy đi đến mọi ngõ phố, mọi nơi công cộng, giống như các tông đồ đầu tiên để loan báo Đức Kitô và Tin Mừng cứu độ cho mọi nơi.” Bạn có thấy những lời này cũng gửi đến bạn và mời gọi bạn tham gia vào công cuộc loan báo Tin Mừng Chúa Kitô phục sinh không?

**Sống Lời Chúa:** Biến mọi việc mình làm thành một lời loan báo Tin Mừng bằng cách làm việc đó với tinh thần Tám Mối Phúc Thật.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con ơn xác tín Chúa đã sống lại thật để con dạn dĩ loan báo cho mọi người biết họ được Chúa yêu thương và cứu độ.*

## DẤU HIỆU CỦA NGƯỜI THÂN

*Khi đồng bàn với họ, Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, và bẻ ra trao cho họ. Mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người, nhưng Người lại biến mất. (Lc 24,30-31)*

**Suy niệm:** Các nhà xã hội học định nghĩa cuộc sống là một tập hợp những tương quan. Nhưng chỉ những ai có tương quan thật thân thiết với nhau mới có thể nhận ra nhau qua những dấu hiệu nhỏ bé mà những người khác không thể nhận biết. Tương quan giữa Thầy Giê-su với các môn đệ cũng không ngoài quy luật đó. Những năm tháng bên nhau đã để lại những ấn tượng khó phai, mà dấu chỉ quen thuộc là cử chỉ “bẻ bánh”, một cử chỉ riêng biệt, không thể lẫn lộn với người nào khác. Người “bẻ bánh” ấy chỉ có thể là Ngài, Ngài đã phục sinh, không nghi ngờ gì nữa.

**Mời Ban:** Các trang mạng xã hội như Yahoo, Facebook... mong làm cho con người nối kết tương quan dễ dàng hơn. Thế nhưng đã có người bận rộn nuôi con ảo trong trò chơi mạng mà để con thật của mình chết đói! Người ta đắm đuối trong



những tương quan ảo như thế mà không nhận ra những con người thật ở ngay bên cạnh mình. Bạn đang có những tương quan thật với những con người thật đang sống bên cạnh bạn không? Bạn có nhận ra những “dấu hiệu riêng” của Chúa Kitô nơi những người đó không? “Dấu hiệu riêng” của Chúa Kitô chính là Bí tích Thánh Thể. Mời bạn đến lãnh nhận Mình Máu Ngài để bạn được “in” dấu hiệu yêu thương ấy nơi con người và cuộc sống bạn và nhờ đó, tiếp tục “in” dấu hiệu đó nơi những ai tiếp xúc với bạn.

**Sống Lời Chúa:** Dành ít phút cảm ơn thật sốt sắng mỗi khi rước Thánh Thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con luôn nhận ra Chúa nơi anh em và trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống. Amen.*

## VƯỢT LÊN TRÊN CÁI TÂM THƯỜNG

*“Hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh... Việc Thiên Chúa muốn là các ông tin vào Đấng người đã sai đến.”*

(Ga 6,27.29)

**Suy niệm:** Con người hôm nay hầu như ai nấy đều bị thu hút vào công việc nhằm tạo ra thật nhiều của cải để có thể ăn ngon, mặc đẹp, sức khỏe tốt, cuộc sống ngày càng kéo dài: thuốc chống lão hóa, kỹ thuật dinh dưỡng, kỹ thuật ướp xác chờ hồi sinh... Nhưng tất cả vẫn còn là một ẩn số. Con người vẫn thấy thiếu một cái gì đó. Đúc Giêsu khơi dậy những khao khát tốt đẹp đang ngủ quên nơi con người: cơn đói này còn kinh khủng hơn cả đói thân xác, đó là đói khát Thiên Chúa. Chúa Giêsu chính là nguồn sống đáp ứng được sự đói khát của con người. *“Ai đến với tôi không hề phải đói, ai tin vào tôi chẳng khát bao giờ.”*

**Mời Ban:** Chúa Giêsu mời gọi chúng ta phải vượt lên những cái tầm thường của cuộc sống. Ngoài lương thực hằng ngày,

chúng ta còn cần lương thực thiêng liêng. Bánh hằng sống chính là Chúa Giêsu trong Bí tích Thánh Thể: bánh của trời và vĩnh cửu chứ không phải bánh của đất và hữu hạn. Hãy đến với Giêsu, hãy tin vào Giêsu.

**Chia sẻ:** Bạn có cảm nghiệm gì khi rước Chúa? Đức Kitô có thực sự là lương thực cho bạn sống không?

**Sống Lời Chúa:** Đừng để công việc chi phối bạn đến nỗi bạn lơ là đời sống đạo.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin giải phóng chúng con khỏi sự mê hoặc của kho tàng dưới đất, nhờ cảm nghiệm được sự phong phú của kho tàng trên trời là chính Đức Giêsu, Đấng chúng con phải tin thờ.*

## KHÁT VỌNG THÂM SÂU NHẤT

*“Chính tôi là bánh trường sinh. Ai đến với tôi, không bao giờ đói; ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ.” (Ga 6,35)*

**Suy niệm:** “Lúc đó tôi biết thế nào tôi cũng chết, nhưng tôi muốn con tôi được sống”. Đó là lời của Suzana sau khi được cứu trong trận động đất ở Armenia vào tháng 12/1987. Con gái 4 tuổi khát nước. Mẹ rạch ngón tay mình cho con bú. Hành động cảm động đó càng làm nổi rõ hành động tự hiến của Đức Giêsu lấy thịt máu mình làm của ăn nuôi dưỡng linh hồn chúng ta. Thật vậy, đó không chỉ là hành động ‘anh hùng’ để cứu một người con, mà là để cứu muôn muôn người. Đó không chỉ là hành động của con người mà là của Thiên Chúa. Đó không chỉ để làm của ăn của uống mà còn là để ký kết giao ước vĩnh cửu.

**Mời Ban:** Tin vào Chúa Giêsu có nghĩa là đến với Ngài để thông dự vào sự sống thần linh của Ngài. Niềm tin đó ắt phải dẫn bạn đến việc lãnh nhận Mình Máu Chúa, để sự sống thần linh đó lớn lên trong bạn. Bạn có

xác tín vào sự thật Con Thiên Chúa lấy chính bản thân mình làm của ăn nuôi dưỡng linh hồn là vì muốn mọi người được cứu độ và được sống đời đời, nhờ tin vào Con Ngài và đến lãnh nhận sự sống thần linh từ Ngài không?

**Chia sẻ:** Làm thế nào để việc hiệp thông trong Thánh Thể giúp bạn hiệp thông với anh chị em mình?

**Sống Lời Chúa:** Năng kết hiệp với Chúa Giêsu Thánh Thể bằng việc rước lễ hoặc rước lễ thiêng liêng.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con luôn khao khát đến với Chúa, nhất là đến với Chúa trong Bí tích Thánh Thể để con được ngập lặn trong tình yêu của Chúa. Chỉ có tình yêu của Chúa mới làm con no thỏa mà không còn khao khát gì hơn nữa. Amen.*

## THOẢ MÃN MỌI KHÁT VỌNG

**“Ai đến với tôi, không hề phải đói; ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ !” (Ga 6,35)**

**Suy niệm:** Bản tính tự nhiên con người ham muốn đòi hỏi những sự vật chất ở đời này. Nghèo thì đòi ăn no mặc ấm, có nhà ở. Có ăn cơm dư gạo thừa lại luôn xuống đường đình công, biểu tình đòi tăng lương. Không ở đâu trên thế gian làm cho người ta được bằng lòng. Ở Việt Nam đòi sang Mỹ, ở Mỹ lại đòi về Việt Nam. Thấy con người sống trong cảnh hư nát bi đát tội nghiệp đó, Chúa Giêsu đã kêu gọi hãy đến với Người. *“Đến với Tôi, tin vào Tôi”* là sống như chính Chúa Giêsu sống. Sống bằng sức sống của Người đã sống và đã chết để hy sinh lấy thịt máu mình cho con người được sống và được sống dồi dào. Sống như thế sẽ không còn đói, hy sinh như thế sẽ không còn khát, không còn đau khổ, nhưng được sống hạnh phúc muôn đời.

**Mời Ban:** Đức Giêsu là nguồn phát sinh sự cân đối hài hòa và niềm vui, là nguồn mạch mang lại sự dịu êm, không cần phải đi tới nơi nào khác để được no thỏa. Đa số những

sầu buồn và bất ổn trong ta đều do ta không nương dựa thực sự vào Lời vững chắc sống động của Chúa Cha, là chính Đức Giêsu.

**Chia sẻ:** Chúa Giêsu là bánh trường sinh. Bí tích Thánh Thể là Bí tích ban sự sống. Bạn có thấy Thánh Lễ đem lại sức sống cho bạn không? Nếu không, tại sao?

**Sống Lời Chúa:** Tin vào Thiên Chúa là một thái độ sống liên kết mật thiết với con người Đức Kitô trong Lời của Người và trong Bí tích Thánh Thể.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, cuộc sống còn đầy giới hạn và thiếu thốn, nên con đói khát thật nhiều. Xin cho con khi tìm kiếm của ăn cho thân xác, thì cũng biết quan tâm đến đời sống tâm linh. Amen.*

## THÁNH THỂ CỦA CHÚA GIÊSU

*“Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này sẽ được sống muôn đời. Và bánh Tôi sẽ ban, chính là thịt Tôi đây, để cho thế gian được sống.” (Ga 6,51)*

**Suy niệm:** “Bánh Tôi sẽ ban, chính là thịt Tôi đây.” Lời quả quyết của Chúa Giêsu trở thành bảo chứng cho niềm tin của Hội Thánh vào bí tích Thánh Thể. Thánh Cyrillô đã viết: “Đừng chỉ nhìn thấy nơi bánh và rượu những yếu tố tự nhiên, bởi vì Chúa đã nói rõ ràng đó là Mình và Máu Người.” Thánh Thể không chỉ là Thân Mình của Chúa Giêsu chịu khổ hình và chịu chết, mà còn chính là Thân Mình của Chúa Giêsu Phục Sinh, Đấng đã sống lại và đang sống với nhân loại. Thánh Thể chính là Đấng Trung Gian duy nhất giữa Thiên Chúa và con người, là Thượng Tế Tối Cao, là vị Thầy Thân Linh, là Đấng phán xét kẻ sống và kẻ chết, là Ngôi Lời nhập thể làm người và là Đấng qui tụ tất cả nhân loại nên một cộng đoàn tín hữu là Hội Thánh. Rước lấy Thánh Thể là rước lấy Chúa Giêsu và Thần Khí của Người. Thánh Ephrem đã



viết: “Ai ăn bánh ấy với đức tin là ăn Lửa và Thần Khí.”

**Mời Ban:** Chúa Giêsu ban Thánh Thể của Ngài cho bạn. Vậy những khi rước Mình Máu Thánh của Ngài, bạn đã chuẩn bị như thế nào trước khi rước Ngài và đã cảm ơn thế nào sau khi rước Ngài?

**Chia sẻ:** Làm thế nào để chuẩn bị tâm hồn xứng đáng trước khi rước Chúa?

**Sống Lời Chúa:** Sau khi rước lễ, quỳ gối cảm ơn Chúa đã ngự trong lòng bạn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã thương ngự vào lòng con và muốn ở lại mãi trong con, để trong con có Chúa ngự trị, trong con có Chúa là tất cả, có Thần Khí Chúa ngập tràn. Xin cho con vui sống niềm vui này suốt mọi ngày và chia sẻ niềm vui ấy cho mọi người.*

## BÁNH HẰNG SỐNG

*“Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho người ấy sống lại vào ngày sau hết, vì thịt tôi thật là của ăn, và máu tôi thật là của uống.” (Ga 6,54-56)*

**Suy niệm:** Ngay sau khi tuyên bố mình là Bánh Hằng Sống từ trời xuống (Ga 6, 52), Chúa Giêsu tiếp tục mời gọi người tin hãy đến ăn và uống thịt máu Ngài để có được sự sống đời đời. Không ai ngoài một mình Ngài dám nhận và đúng thật là “Bánh Hằng Sống” bởi vì Ngài chính là Sự Sống, Ngài đến từ Cha, Đấng Hằng Sống. Hơn nữa, Ngài đã hiến dâng chính mạng sống mình làm giá chuộc nhân loại, để minh chứng điều Ngài tuyên bố. Bởi cái chết và sự sống lại của Ngài, Chúa Giêsu đã trở nên, qua bí tích Thánh Thể, nguồn lương thực nuôi sống người tín hữu trên đường về Quê Trời.

**Mời Ban:** Trong lịch sử đã có nhiều nhân vật quyền thế ước ao và đi tìm kiếm thuốc trường sinh bất tử nhưng đều thất bại. Tuy nhiên, thần dược trường sinh vẫn được Chúa Giêsu ban cho nhân loại mỗi ngày qua bí tích Thánh Thể. Vậy bạn còn cần

chờ gì mà không đến lãnh nhận Bánh Hằng Sống đó để có được sự sống đời đời?

**Chia sẻ:** Tuổi trẻ rất nhạy bén với tình yêu. Đó có thể là một thuận lợi để đến với Chúa Giêsu Thánh Thể không?

**Sống Lời Chúa:** Gia tăng lòng yêu mến và sống thân tình với Chúa Giêsu Thánh Thể bằng cách luôn chuẩn bị dọn mình trước và sốt sắng cầu nguyện với Ngài sau khi rước lễ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa là Bánh Hằng Sống từ trời xuống. Xin khơi dậy trong chúng con tình yêu và lòng ước ao kết hợp với Chúa để mỗi ngày chúng con biết chạy đến nhận lãnh bánh trường sinh.*

## LỜI MỜI GỌI TÌNH YÊU

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

**Suy niệm:** Là người duy nhất cảm nghiệm tình yêu của Chúa Cha một cách sâu sắc, Chúa Giêsu muốn chia sẻ cho chúng ta cũng một tình yêu giống như vậy. Chúa không chỉ nói suông nhưng lấy chính đời mình để diễn tả tình yêu đó, nhất là qua cuộc khổ nạn và cái chết của Người. Là những người môn đồ thân tín được điếm phúc ở sát bên cạnh Chúa trong những ngày tháng rong dẫu trên làng quê Palestine, các tông đồ đã cảm nghiệm tình yêu đó một cách rõ ràng, sâu đậm nhất. Những lời Chúa nói, những việc Chúa làm đã chứng minh tình yêu vô bờ bến của Người. Lời Chúa mời gọi: *“Hãy ở lại trong tình yêu của Thầy”* như một lời kêu mời thân tình nhất của một người đã vì yêu mà hiến dâng trọn vẹn cuộc sống cho người mình yêu; lời này thúc giục chúng ta từng ngày hãy sống trong tình yêu Chúa, để hiểu và có được

những cảm nghiệm sâu sắc về tình yêu Thiên Chúa đối với con người.

**Mời Ban:** Là một người con, chúng ta đều cảm nghiệm được tình thương của cha mẹ dành cho mình. Hơn thế nữa, được làm con Chúa qua Bí tích Rửa Tội, chắc chắn ít nhiều gì bạn cũng đã cảm nghiệm tình yêu Chúa trong cuộc đời mình. Có bao giờ bạn ngồi lại để suy nghĩ về những hồng ân đó không?

**Sống Lời Chúa:** Dành ít phút thật tĩnh lặng trong tâm hồn để cảm nghiệm về tình yêu của Chúa dành cho mình.

**Cầu nguyện:** *Xin cho con luôn nhận ra tình yêu Chúa trải dài trên cuộc đời con, và xin giúp con luôn biết ở lại với Chúa, nhất là trong những lúc đau buồn của cuộc sống. Amen.*

15/05/11

CHÚA NHẬT TUẦN 4 PS – A

Ngày Thế giới cầu nguyện cho ơn thiên triệu

Ga 10,1-10

## BẢO VỆ SỰ SỐNG

***“Tôi đến để cho chiên được sống và sống dồi dào.”*** (Ga 10,10)

**Suy niệm:** Người Nhật chưa hết lo sợ rò rỉ phóng xạ thì nông dân các nước Campuchia, Thái Lan biểu tình phản đối Lào xây đập Xayaburi hủy diệt môi trường sinh thái. Sự sống của loài tôm cá, cây cỏ, động vật hoang dã quý giá phải được bảo vệ thì sự sống con người, *“nhân linh w vạn vật”*, càng phải tôn trọng biết mấy. Sự sống con người là thánh và là quà tặng của Thiên Chúa. Sự sống đạt đến tầm mức viên mãn khi họ sống như con cái trong gia đình Thiên Chúa, trong mối hiệp thông sâu xa với Thiên Chúa Cha cùng với Chúa Con trong Chúa Thánh Thần. Chúa Giêsu đã *“chết để hủy diệt sự chết và sống lại để phục hồi sự sống”* này cho nhân loại. Vì thế, Ngài nói: *“Ta đến để cho chiên được sống và sống dồi dào.”*

**Mời Ban:** Sự sống làm con cái Thiên Chúa xem ra dễ bị nhấn chìm trong cuộc sống mãi mê tìm kiếm giàu sang, danh vọng, khoái lạc nhất thời. Cần có can đảm bước đi

cùng mục tử Giêsu đến đồng cỏ xanh tươi của ân sủng.

**Chia sẻ:** Những cám dỗ hay tình huống nào khiến đời sống thiêng liêng chúng tôi bị đe dọa? Để đời sống đạo chúng thêm phong phú, chúng tôi cần được tăng cường những gì?

**Sống Lời Chúa:** Giữa bao nhiêu bận rộn cuộc sống thường ngày, tôi không quên dành thì giờ để cầu nguyện, sống kết hiệp với Chúa Giêsu, để Ngài sống trong tôi.

**Cầu nguyện:** *“Xin cho con Tâm Bánh của Chúa để con có sức mà dân bước. Xin cho con Lời của Chúa để con vẫn vững một niềm tin. Xin cho con Sự Sống của Chúa để con lấy lại niềm hăng say và sự tươi tắn, niềm vui và sáng tạo”.* (Thắp Sáng Niềm Tin, 108-109)

16/05/11

THỨ HAI TUẦN 4 PS  
Ga 10,11-18

**BƯỚC THEO MỤC TỬ NHÂN LÀNH**

***“Tôi chính là Mục Tử nhân lành. Tôi biết chiên của tôi và chiên của tôi biết tôi.”*** (Ga 10,11)

**Suy niệm:** *“Tôi muốn hỏi các bạn: Tại sao Giáo Hoàng lại dùng gậy? ... Tôi nghĩ các bạn sẽ trả lời: Bởi vì ngài già rồi? Thay vào đó, câu trả lời đúng là thế này: Bởi vì ngài là một “mục tử!” Chăn chiên thì cần dùng một cây gậy để hỗ trợ cho mình và cũng sử dụng nó để duy trì trật tự trong đàn chiên của mình”* (Đức Gioan Phaolô II, 1998). Với cây gậy trên tay cùng với tình thương yêu, tinh thần trách nhiệm, người mục tử chăm sóc và bảo vệ đàn chiên đến nỗi *“tôi biết chiên của tôi và chiên của tôi biết tôi.”* Đức Giêsu tự nhận mình là “Mục Tử nhân lành” không chỉ do Ngài đã *“hy sinh mạng sống mình cho chiên,”* nhưng còn bởi một nỗi niềm vẫn canh cánh bên lòng: *“Tôi còn có những con chiên khác không thuộc về ràn này. Tôi cũng phải đưa chúng về.”* Mong ước lớn lao nhất của Ngài là *“sẽ chỉ có một đoàn chiên và một mục tử.”*

**Mời Ban:** Bạn đang sống trong “đồng cỏ



xanh tươi” là ngôi nhà Hội Thánh với những của ăn thiêng liêng là Lời Chúa và các Bí tích. Tuy nhiên, bạn cũng sẽ phải “trang bị” cho mình lòng yêu mến vị Mục Tử Giêsu, để vui vẻ vâng nghe theo sự hướng dẫn của Ngài.

**Chia sẻ:** Bạn sẽ tiếp nối sứ vụ mục tử của Thầy Giêsu qua ba tác vụ: ngôn sứ, tư tế và vương đế như thế nào?

**Sống Lời Chúa:** Đọc bài Tin Mừng ngày hôm nay cách chậm rãi, và cầu nguyện cho các vị chủ chăn trong giáo xứ, giáo phận và Giáo Hội hoàn vũ.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu là vị Mục Tử nhân lành, con cảm tạ Chúa! Xin Chúa tiếp tục dẫn dắt và chỉ đường cho con đi đến đồng cỏ đích thực là Quê Trời vĩnh phúc. Amen.*

17/05/11

THỨ BA TUẦN 4 PS  
Ga 10,22-30

**CHÚA CHA VÀ CHÚA CON LÀ MỘT**

***“Những việc tôi làm nhân danh Cha tôi, những việc đó làm chứng cho tôi... Tôi và Chúa Cha là một.”*** (Ga 10,25.30)

**Suy niệm:** Tri hành bất nhất là một phản chứng khiến người khác dễ mất lòng tin. Nói mà không làm hay làm không được, không xong còn tệ hại hơn nữa. Lời nói và việc làm của Chúa Giêsu không bao giờ có khoảng cách vì Ngài đến *“để làm theo ý Cha,”* và *“Tôi và Chúa Cha là một.”* Tin Mừng cho thấy những gì Chúa Giêsu đã nói luôn được thực hiện. Chẳng hạn: Ngài báo trước việc Ngài sẽ sống lại: *“Hãy phá huỷ đền thờ này đi, nội trong ba ngày tôi sẽ xây dựng lại!”* (Ga 2,19); và trong các phép lạ chữa lành bệnh tật: *“Hãy đứng dậy, vác chông của con mà đi về nhà, người bại liệt đứng dậy... khiến ai nấy đều sùng sốt...”* (Mc 2,12.)...

**Mời Ban:** Sự thống nhất giữa lời nói và hành động qua chiếc cầu yêu thương là bí quyết giúp bạn thu hẹp khoảng cách giữa tri/hành hoặc nói/làm. Cũng như Chúa Giêsu yêu mến Chúa Cha và Chúa Cha yêu Chúa Con, nên các Ngài là “một” trong các

hoạt động của mình.

**Chia sẻ:** Bạn có tin rằng nếu biết gắn kết lý trí (tin) với tình cảm (yêu) trong mọi việc mình làm, cuộc đời bạn sẽ có những hành động tốt hơn không?

**Sống Lời Chúa:** Bắt đầu một công việc, người tín hữu thường hay làm dấu “*Nhân danh Cha, và Con, và Thánh Thần,*” nhưng trong công việc, chúng ta làm nhân danh chúng ta nhiều hơn. Hãy xem lại cách làm việc của mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, chúng con thường nói hay, nhưng làm dở. Xin giúp chúng con cố gắng thực hành những điều hay lẽ phải. Nhờ đó người khác nhận ra chúng con là môn đệ của Chúa. Amen.*

18/05/11

Th. Gioan I, giáo hoàng, tử đạo

THỨ TƯ TUẦN 4 PS

Ga 12,44-50

**TIN VÀO ĐẮNG ĐƯỢC SAI ĐẾN**

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

**Suy niệm:** Tục ngữ có câu: *“Vì thân mà nê 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 “nê mặt” “ông thân” mà người ta nghĩ là đang nương náu 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 **“Đấng đã sai tôi”** và **“Đấng 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 Đấng mà Cha đã sai”*.

**Mời Ban:** Giống như thánh tông đồ Philipphê, 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 nếu bạn kết hiệp với Chúa Giê-su Thánh Thể bạn cũng sẽ gặp được chính Chúa Cha.

**Chia sẻ:** Gặp Thiên Chúa nơi Chúa Giêsu Thánh Thể, việc đó có giúp bạn nhận ra Chúa nơi tha nhân không?

**Sống Lời Chúa:** Bạn hãy coi việc siêng năng rước lễ là 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 Sự Sống và Hạnh Phúc vĩnh cửu của chúng con.*

19/05/11

THỨ NĂM TUẦN 4 PS  
Ga 13,16-20

## BÀI HỌC PHỤC VỤ CỦA CHÚA

*“Tôi tớ không lớn hơn chủ nhà, kẻ được sai đi không lớn hơn người sai đi. Anh em đã biết những điều đó, nếu anh em thực hành, thì thật phúc cho anh em!” (Ga 13,16-17)*

**Suy niệm:** Chúa Giêsu đã không ngừng nhắc đi nhắc lại cho các môn đệ Ngài bài học về tinh thần phục vụ, đến nỗi trong bữa Tiệc Ly, vào những giờ phút cuối cùng trước khi giã từ ra đi để thực hiện bài học đó, Ngài vẫn còn phải nhắc nhở họ! Trong bầu khí hoan lạc của Mùa Phục sinh, Chúa còn muốn dạy cho bạn và cho tôi điều gì nữa về bài học tinh thần phục vụ này? Theo nguyên ngữ: “người phục vụ” là người “đầy tớ.” Các “chức vụ” trong Giáo Hội đều là những công việc phục vụ cả. Công Đồng Vaticanô II đã nhấn mạnh rất nhiều về ý niệm này, một bài học đến trực tiếp từ Tin Mừng ...

**Mời Ban** chân thành kiểm điểm lại xem mình đã sống tinh thần phục vụ này như thế nào: Ai là người tôi ưu tiên phục vụ: có phải là những người nhỏ bé nghèo hèn nhất không? Động lực nào đã thúc đẩy tôi sống

phục vụ? Tôi đã phản ứng ra sao khi phải đảm nhận những công việc nhỏ bé kín đáo hay khi những cống hiến của mình không được người khác nhận biết?

**Chia sẻ:** Đây là những rào cản bạn đã gặp phải trong đời phục vụ của mình?

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày nhắc nhở mình sống tinh thần phục vụ: đối tượng ưu tiên là những người nhỏ bé nghèo hèn nhất, điều tâm niệm là phục vụ vì yêu thương và không mong đền đáp ngoại trừ việc chu toàn thánh ý Chúa.

**Cầu nguyện:** *Chúa ơi, con muốn xin Chúa giúp con ý thức thực tình sống khiêm tốn phục vụ thì hơn là làm ngàn vạn bài lý thuyết tranh luận về việc phục vụ!*

20/05/11

Th. Bernadinô Xiêna, linh mục

THỨ SÁU TUẦN 4 PS

Ga 14,1-6

**ĐƯỜNG NGÀI CON ĐI**

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

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



dẫn đường về cõi sống, cõi thật, cõi sáng.  
Cứ tiếp tục sát bước theo Chúa.

**Mời Ban:** Số phận chuyển bay sẽ thế nào nếu người phi công lạc hướng? Gia đình bạn thế nào nếu bạn chọn sai hướng về cõi sống? Các thánh đã tìm thấy con đường về với Chúa Cha trong những giây phút suy niệm Lời Chúa và sống với Thánh Thể đó bạn.

**Chia sẻ:** Bỏ bê suy niệm Lời Chúa có liên quan gì đến việc lún sâu trong tội lỗi?

**Sống Lời Chúa:** Suy niệm Lời Chúa hằng ngày để định hướng cuộc sống.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng dẫn lối con đi.*

21/05/11

THỨ BẢY TUẦN 4 PS

Th. Christôphô rô Magalanê, lm và các bạn tử đạo

Ga 14,7-14

**LÀM SAO ĐỂ THẤY CHÚA?**

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

**Suy niệm:** Chúng ta đang sống trong một thời kỳ mà tinh thần khoa học thực nghiệm được ca tụng như sự đảm bảo tối thượng của chân lý. Chỉ những gì có thể kiểm chứng, sờ tận tay, thấy tận mắt mới đáng tin, ngoài ra đều là phi khoa học. Thế nhưng, tinh thần “khoa học” này có thể áp dụng trong mọi lãnh vực được chăng? Khi kết bạn hay yêu thương một người, chúng ta có cần nại đến tính “khoa học” hay “phản khoa học” để giải thích những gì liên quan đến chọn lựa của mình: tại sao tôi yêu người này, làm thế nào tôi cân đo đong đếm tình yêu hay niềm tin này? Hôm nay khi thánh Philipphê xin thấy Cha qua Thầy, Chúa Giêsu trả lời: *“Philipphê, Thầy ở với con bấy lâu rồi, thế mà con chưa biết Thầy ư?”* Chẳng những không thấy Chúa Cha, ông cũng thật sự không thấy Thầy! Làm sao có thể thấy Chúa, nếu không có đức tin? Đức tin dẫn chúng ta đi vào mối tương quan thâm sâu hơn là những gì được thấy qua vật lý, toán học... Đó là tương quan ngôi vị trong và với Chúa Ba Ngôi: Cha-Con-

Thánh Thần được cử hành trong phụng vụ Hội Thánh. Vì thế Hội Thánh là một cộng đoàn đức tin.

**Mời Ban:** Hôm nay 2000 năm sau, nếu gặp những người ước ao được sống cùng thời với Chúa, được thấy Chúa tận mắt, bạn trả lời cho họ thế nào?

**Chia sẻ:** Nhiều người sống cùng thời với Chúa đã không tin vào Ngài, cũng như các tông đồ đã chẳng nhận biết Chúa ngay từ lúc đầu. Bạn giải thích thế nào về sự “kém lòng tin” này?

**Sống Lời Chúa:** Đọc kinh Tin Kính.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin ban thêm ân sủng, để con biết nuôi dưỡng ơn đức tin con đã nhận từ lòng Mẹ Hội Thánh.*

22/05/11

CHÚA NHẬT TUẦN 5 PS – A

Ga 14,1-12

**ĐI TRÊN ĐƯỜNG GIÊSU**

**“Chính Thầy là con đường, là sự thật và là sự sống.” (Ga 14,6)**

**Suy niệm:** Đến thủ đô điện ảnh Hollywood (Hoa Kỳ), thế nào du khách cũng tìm cách đi trên Đại Lộ hay *Con Đường Danh Vọng*, nhìn ngắm hơn 2000 ngôi sao khắc tên những diễn viên, đạo diễn nổi tiếng của ngành điện ảnh. Với các du khách, danh vọng, sự thành đạt lỗi lạc tựa như các ngôi sao ấy là chuyện xa vời, chỉ có trong những giấc mơ! Đang khi ấy, lũ khách đi trên *con đường sự sống* của Đức Kitô lại cảm nhận sự sống của Thiên Chúa như đang ở trong tầm tay, có thể với tới được. Trên con đường này, Đức Kitô không chỉ dạy dỗ, nhưng cùng đồng hành với ta. Đặc biệt hơn nữa, Ngài là chính con đường vì Ngài là sự thật, là mạc khải trọn vẹn về chân dung Thiên Chúa cho ta. Ngài là con đường vì Ngài là sự sống, chia sẻ chính sự sống vĩnh cửu của Thiên Chúa cho ta.

**Mời Ban:** Hướng dẫn viên Giêsu chỉ cho bạn con đường đến hạnh phúc muôn đời bằng chính cuộc đời của Ngài: Ngài yêu Chúa Cha và con người, dành mọi năng lực

phục vụ Cha và con người, từ khi sinh ra trong máng cỏ cho đến lúc chết trên thập giá. Mời bạn để Ngài dắt bạn đi theo con đường yêu thương này!

**Chia sẻ:** Nếu thật sự đi theo Chúa Giêsu, bạn có sợ bị lạc hướng không?

**Sống Lời Chúa:** Khi đi với Đức Giêsu trên con đường Giêsu, mỗi ngày tôi sẽ nhìn ngắm cung cách, lối sống, cách ứng xử của Ngài, để rồi áp dụng lại tinh thần “Giêsu” ấy trong cuộc đời mình.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, có Chúa đồng hành trên mọi bước đường đời, chúng con tin tưởng mình sẽ chu toàn bổn phận của người môn đệ Chúa trong gia đình, xã hội, cộng đoàn. Xin Chúa chúc lành và nâng đỡ chúng con. Amen.*

23/05/11

THỨ HAI TUẦN 5 PS  
Ga 14,21-26

**THÁNH THẦN, TÁC NHÂN CHÍNH**

***“Đấng Bảo Trợ là Thánh Thần Chúa Cha sẽ sai đến, Đấng đó sẽ dạy anh em mọi điều.”*** (Ga 14,26)

**Suy niệm:** Khi Chúa Giêsu còn ở với các môn đệ, các ông đã nghe bao lời giảng dạy, đã thấy lắm phép lạ Chúa làm, nhưng đến lúc Chúa chịu khổ nạn, hầu hết các ông đã chạy trốn. Thế mà sau khi Chúa Giêsu về trời và Chúa Thánh Thần được ban xuống, các ông lại mạnh dạn loan báo Tin Mừng Phục Sinh, đến nỗi dám chết để làm chứng cho Tin Mừng ấy. *“Chúng tôi không thể nào không nói ra những gì tai đã nghe, mắt đã thấy!”* (Cv 4,20). Ai đã dạy các ông làm những điều khác thường ấy? Thưa, đó là Chúa Thánh Thần. Đúng như lời Chúa Giêsu tiên báo: *“Đấng Bảo Trợ là Thánh Thần Chúa Cha sẽ sai đến, Đấng đó sẽ dạy anh em mọi điều”* (Ga 14,26).

**Mời Ban:** Bạn cảm nhận ra sao trước những chuyển biến như thế nơi các môn đệ? Bạn tin vào lời Chúa Giêsu hứa: *“Thầy sẽ ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế”* (Mt 28,20) như thế nào?

**Chia sẻ:** Chúng ta không thể nào không

nhìn nhận việc lạ lùng Chúa đã làm nơi các môn đệ, nơi cộng đoàn Kitô tiên khởi và sự kiên vững của Giáo Hội cho tới ngày nay. Loạn báo chân lý cứu rỗi, lẽ phải được khơi dậy trong lương tri con người – nhờ Chúa Thánh Thần – là nguyên nhân tồn tại của Giáo Hội Chúa Kitô. Thánh Thần là tác nhân chính của việc rao giảng Tin Mừng này.

**Sống Lời Chúa:** *“Không có rao giảng Tin Mừng mà không có sự cộng tác của Chúa Thánh Thần”* (ĐGH Phaolô VI). Hãy xác tín điều đó cách mạnh mẽ hơn!

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Phục Sinh, xin tiếp tục ban Chúa Thánh Thần để Người khơi dậy trong lòng mọi người khát vọng tìm về chân lý. Amen.*

24/05/11

THỨ BA TUẦN 5 PS  
Ga 14,27-31

**BÌNH AN CỦA CHÚA**

***“Thầy để lại bình an cho anh em, Thầy ban cho anh em bình an của Thầy.”*** (Ga 14,27)

**Suy niệm:** Bình an là điều tốt lành ai ai cũng trông mong. Người sống trong chiến tranh mong hòa bình mau trở lại. Nhưng khi chiến tranh chấm dứt, lòng người vẫn khắc khoải trước bao thách đố xảy ra hằng ngày. Chúa Giêsu hứa ban cho các môn đệ, cũng như cho cả chúng ta, sự bình an quý giá vô vàn so với thứ bình an không có chiến tranh. Bình an Chúa Giêsu trao ban là ân huệ phục sinh của Người. Hay nói cách khác: *“Chính Người là bình an của chúng ta”* (Ep 2,14). Ai có được Người thì chẳng còn thiết gì hơn nữa. Chỉ cần một lần được ẵm Chúa trên tay, cụ Simêon đã cảm thấy tội nguyên, nên bộc phát cầu nguyện: *“Xin để tôi tớ này được an bình ra đi, vì chính mắt con được nhìn thấy ơn cứu độ”* (Lc 2,29).

**Mời Ban:** Hằng ngày khi tham dự thánh lễ là bạn tham dự vào việc hiện tại hoá cuộc thương khó và phục sinh của Đức Giêsu. Nếu mong ước thiết tha, sốt sắng dồn hết



tâm lực để lãnh nhận Bí tích Thánh Thể, chắc hẳn bạn sẽ lãnh nhận dồi dào ơn bình an. Lời chúc bình an của Đức Kitô qua vị linh mục: “*Bình an của Chúa ở cùng anh chị em*” sẽ hiện thực. Bình an bạn lãnh nhận từ Chúa sẽ lan toả tới người xung quanh.

**Chia sẻ:** Bạn cảm nhận tâm hồn an bình như thế nào sau mỗi lần tham dự thánh lễ?

**Sống Lời Chúa:** Suy gẫm lời của thánh Phaolô: “*Ước gì ơn bình an của Đức Kitô điều khiển tâm hồn anh em*” (Cl 3,15).

**Cầu nguyện:** *Lạy Đấng Phục Sinh và là nguồn bình an, xin ban cho chúng con lòng khao khát tìm kiếm và theo đuổi Bình An, để tâm lòng chúng con luôn được an vui trong Chúa. Amen.*

25/05/11

Th. Bêđa Khả Kính, linh mục

THỨ TƯ TUẦN 5 PS

Ga 15,1-8

## LỜI SINH HOA TRÁI

***“Cành nào sinh hoa trái, thì Người cắt tỉa cho nó sinh nhiều hoa trái hơn. Anh em đã được thanh sạch nhờ Lời Thầy đã nói với anh em.”*** (Ga 15,2-3)

**Suy niệm:** Thánh Giêrônimô xác tín rằng Chúa Giêsu hôm nay đang nuôi dưỡng dân Chúa không chỉ bằng Mình Máu Thánh, mà còn bằng Lời của Ngài. Thực vậy, khi nghe Lời Chúa là lúc Kitô hữu đang nhận lấy Thần Khí của Chúa Giêsu để sinh hoa trái. Hội Thánh luôn nhận ra rằng Lời Chúa đi đôi với hành động bên trong của Chúa Thánh Thần, Đấng làm cho Lời ấy sinh hoa trái trong tâm hồn tín hữu. Do đó, Lời Chúa đã ban xuống trên người Kitô hữu sự sống của Thiên Chúa, vừa làm cho Kitô hữu được sống, vừa thúc giục họ dần thân làm sứ giả của Lời ấy, nghĩa là vừa lôi kéo Kitô hữu đến với Chúa, vừa trở nên sức mạnh trong con người Kitô hữu khiến họ tham dự sống động vào sứ vụ loan báo của Chúa Kitô. Hoa trái này biểu lộ rõ rệt nơi thánh Phaolô, người say mê Lời Chúa: *“Không còn phải là tôi sống nữa, mà là Chúa Ki-tô sống trong tôi”* (Gl 2,20), cũng như được

thúc giục làm sứ giả của Lời ấy: “*Vô phúc cho tôi nếu tôi không rao giảng Tin Mừng*” (1Cr 9,16).

**Mời Bạn:** Trong thánh lễ, Lời Chúa nói với bạn và ban cho bạn sự sống của Ngài. Vậy sự sống của Ngài được bạn tiếp nhận thế nào?

**Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày dành ít là năm phút để đọc và suy niệm Lời Chúa và quyết tâm thực hiện điều mà bạn được Lời Ngài soi sáng và thúc đẩy.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, xin cho con được say mê Lời Chúa và khám phá sự ngọt ngào trong từng Lời Chúa nói với chúng con. Xin cho con miệt mài nói về Chúa như người đang được Lời Chúa quyền rũ. Amen.*

26/05/11  
Thánh Philippê Nêri, linh mục

THỨ NĂM TUẦN 5 PS  
Ga 15,9-11

**SỐNG TRỌN TÌNH YÊU**

***“Chúa Cha đã yêu mến Thầy thế nào,  
Thầy cũng yêu mến anh em như vậy.”*** (Ga  
15,9)

**Suy niệm:** Có thể nói rằng không có lời mời gọi nào êm dịu và ngọt ngào cho bằng lời mời gọi của tình yêu. Sự êm dịu và ngọt ngào đó lại càng được nhân lên gấp bội khi tiếng gọi tình yêu đến từ chính Chúa. Đứng trước tiếng gọi yêu thương ấy, con người bị thúc bách phải đáp lại, đáp lại tình Chúa đã yêu thương mình, đáp lại bằng cách sống trọn tình yêu mà mình đã nhận lãnh. Chúa Giêsu chính là mẫu gương cho con người trong việc sống trọn tình yêu. Ngài đã sống trọn tình yêu bằng cách: *“Chúa Cha đã yêu mến Thầy thế nào, Thầy cũng yêu mến anh em như vậy.”* Thế là rõ! Sống trọn tình yêu chính là *phải yêu như Chúa đã yêu.*

**Mời Ban:** Yêu và được yêu là một trong những nỗi khát khao và niềm hạnh phúc của mỗi con người chúng ta. Thiên Chúa đã đặt để trong bạn và tôi một trái tim biết rung cảm và biết yêu; và Ngài muốn chúng ta phải biết dùng con tim đó để yêu Chúa và yêu mọi người. Bạn và tôi, chúng ta hãy

cùng nhau cố gắng sống trọn tình yêu như Chúa đã nêu gương. Chúng ta cũng có thể tuyên xưng: *Như Chúa đã yêu thương chúng ta thế nào, thì chúng ta cũng yêu thương nhau như vậy.*

**Chia sẻ:** Bạn nghĩ chúng ta phải làm gì để có thể sống trọn tình yêu như Chúa đã sống trong hoàn cảnh hiện nay?

**Sống Lời Chúa:** Tha thứ cho một người xúc phạm đến ta để thể hiện chúng ta sống trọn tình yêu.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, vì chúng con, Chúa đã sống trọn tình yêu qua việc chấp nhận chết và phục sinh. Xin cho chúng con cũng biết noi gương Chúa mà yêu mọi người. Amen.*

***“Anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em.” (Ga 15,12)***

**Suy niệm:** Trong bữa Tiệc Ly trước khi chịu chết, Chúa Giêsu đã để lại cho các môn đệ lời nhắn nhủ thiết tha: *“Đây là lệnh truyền của Thầy: anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em.”* Với tính cách nghiêm túc và quan trọng của một lời di chúc, thì đây không còn phải là điều họ muốn làm hay không tùy ý, nhưng là lệnh truyền mà người môn đệ phải thực hiện: *“Đây là lệnh truyền của Thầy!”* Tiếp đến, không phải yêu thương thế nào cũng được, nhưng là *“yêu như Thầy đã yêu,”* nghĩa là yêu theo những chuẩn mực chính Chúa đề ra. Đó là: 1/ yêu đến mức hy sinh tất cả, cho dù phải thiệt thân; 2/ yêu thẳng hoa, không coi người khác là thấp kém để mình “bổ thí,” nhưng coi trọng phẩm giá họ như là bạn hữu; 3/ yêu đơm hoa kết trái tồn tại mãi.

**Mời Ban:** Duyệt xét lại theo ba tiêu chí trên đây: Khi yêu, bạn có dám hy sinh, xóa bỏ những dị biệt ngăn cách không? Hành vi yêu thương đó đem lại hoa trái tồn tại mãi,

hay vội héo tàn, phai nhạt một sớm một chiều?

**Chia sẻ:** Nêu gương vài vị thánh đã thực hành nhân đức yêu thương cách anh hùng như mẹ Têrêxa Calcutta, Cha M. Kolbe... với mong ước rằng chúng ta sẽ noi gương sống đức ái như các ngài.

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay tôi sẽ mau mắn thể hiện lòng mến với người quanh tôi qua ánh mắt dịu dàng, lời nói êm ái, cử chỉ ân cần.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa đã để lại di chúc tinh thần là niềm khát khao thấy các môn đệ sống yêu thương như Chúa. Xin cho chúng con biết ghi tâm khắc cốt những lời vàng ngọc này, và mỗi ngày biết sống yêu thương mọi người như Chúa truyền dạy. Amen.*

28/05/11

THỨ BẢY TUẦN 5 PS  
Ga 15,18-21

**YÊU VÀ GHÉT**

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

**Suy niệm:** Ca dao Việt Nam nhận định: *“Yêu ai yêu cả đường đi. Ghét ai ghét cả tông chi họ hàng.”* Chính cái yêu, cái ghét chi phối mạnh mẽ cách ứng xử của người đời. Chúa Giêsu cũng không được miễn trừ khỏi cái lệ thường của thế thái nhân tình này. Vì thế, Ngài cảnh tỉnh các môn đệ: *“Nếu thế gian ghét anh em, anh em hãy biết rằng nó đã ghét Thầy trước.”* Thế gian ở đây theo thánh Gioan là một thế giới đã bị quyền lực Xatan thống trị. Do đó, sự hiện diện của Chúa đã phân tách thế giới rạch ròi giữa ánh sáng và bóng tối, và Chúa trở thành cớ cho những kẻ ở trong bóng tối ghét bỏ Ngài và những người sống theo ánh sáng. Như vậy, cùng với Chúa Giêsu, các môn đệ Ngài luôn bị bách hại, tấn công, quấy rầy, nhưng Chúa đã mạnh mẽ trấn an: *“Các con đừng sợ, Thầy đã thắng thế gian.”*

**Mời Bạn:** Trước những bách hại, thử thách,



gian nan xảy đến trong cuộc đời, bạn hãy bám chặt vào Chúa và cố gắng trung tín với niềm tin của mình.

**Chia sẻ:** Cách này khác trong đời, bạn đã có lần “khước từ” Thiên Chúa và “chối bỏ” niềm tin của mình. Với niềm vui Chúa Phục Sinh, bạn có thể mạnh mẽ sống và tuyên xưng niềm tin của mình được chăng?

**Sống Lời Chúa:** Hãy cầu nguyện cho những “địch thù” của mình được nhận ra ánh sáng phục sinh của Chúa Kitô.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Phục Sinh, xin cho con đừng bao giờ lìa xa Chúa vì những thử thách, nghịch cảnh, bách hại xảy đến trong cuộc đời con. Xin cũng giúp con trở thành nhân chứng của niềm tin phục sinh. Amen.*

***“Ai yêu mến Thầy, thì Cha của Thầy yêu mến. Thầy sẽ yêu mến người ấy, và sẽ tỏ mình ra cho người ấy.”*** (Ga 14,21)

**Suy niệm:** Những lời này của Chúa Giêsu nằm trong đoạn diễn từ cáo biệt trước khi Ngài chịu tử nạn. Đây là di chúc của người ra đi trao cho người ở lại. Chúa Giêsu lo lắng cho các môn đệ, vì các ông sẽ chao đảo khi nghĩ rằng Thầy không còn ở với mình. Do đó, Ngài trấn an các ông: Mặc dù Thầy ra đi, nhưng các môn đệ vẫn có thể gặp được Thầy. Ngài hứa với các ông: *“Ai yêu mến Thầy, Thầy sẽ yêu mến người ấy và sẽ tỏ mình ra cho người ấy.”* Hơn thế nữa, người ấy còn được *“Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở lại với người ấy.”* Như thế, việc Chúa Giêsu phục sinh, không phải là lúc con người bị vượt mất Chúa, nhưng là niềm hy vọng cho con người. Giờ đây, nếu yêu mến Ngài, chúng ta có thể nhận ra và gặp Đấng Phục Sinh ở khắp mọi nơi.

**Mời Ban:** Được gặp Chúa là ao ước của cả cuộc đời chúng ta. Thế nhưng, nhiều người Kitô hữu đã thưa với Chúa: *“Tại sao con rất siêng năng cầu nguyện, dự lễ mà không*

*gặp được Chúa?”* Thật ra, Chúa vẫn đến gặp bạn, nhưng khác với cách suy nghĩ của bạn. Chẳng hạn: bạn đòi Chúa phải hiện ra với mình cách hữu hình như Chúa đã từng hiện ra với các tông đồ hay với các thánh ngày xưa. Không! Nếu thật sự *yêu mến* Chúa, bạn sẽ thấy Chúa **đang** tỏ mình cho bạn mọi nơi và mọi lúc.

**Sống Lời Chúa:** Khi làm việc nơi phố chợ, xí nghiệp hay trường lớp, tôi nỗ lực nhận biết Chúa đang tỏ mình ra cho tôi.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa luôn trung tín với lời hứa ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế; còn chúng con rất hay quên Chúa. Xin cho chúng con hằng nhớ rằng Chúa đang sống và tỏ mình ra với chúng con.*

30/05/11

THỨ HAI TUẦN 6 PS  
Ga 15,25-16,4

**LÀM CHÚNG BẰNG TÌNH YÊU**

***“Khi Đấng Bảo Trợ đến ... Người sẽ làm chứng về Thầy. Cả anh em nữa, anh em cũng làm chứng, vì anh em ở với Thầy ngay từ đầu.”*** (Ga 15,26-27)

**Suy niệm:** Xã hội chúng ta hôm nay đầy những chuyện buồn vì sự sống con người bị coi thường, phẩm giá bị xúc phạm: lái xe chạy ẩu, coi mạng người khác như cỏ rác; chủ công ty bóc lột sức lao động của công nhân; phụ nữ bị mua bán như những món hàng; đánh nhau chết người chỉ vì những lý do cỏn con... Những việc đau lòng đó sẽ không xảy ra nếu mọi người biết tôn trọng nhau, và sống với nhau bằng cả tấm lòng. Trong hoàn cảnh hiện nay, người môn đệ Chúa được mời gọi làm chứng bằng một đời sống nhân ái, tôn trọng công lý, tích cực dấn thân trong việc cổ võ tôn trọng phẩm giá và quyền sống của tha nhân, như một cách góp phần làm cho xã hội được tốt đẹp hơn.

**Mời Ban:** *“Hãy cố thắp lên một ngọn nến dù rất nhỏ còn hơn là ngồi đó mà nguyên rủa bóng tối.”* Hãy làm hết sức mình để tinh thần của Tin Mừng thấm nhập vào đời

sống xã hội Việt Nam. Hãy làm chứng về sự công bằng và bác ái trong nơi mình sống và làm việc. Hãy xác tín vào sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần, Đấng luôn đồng hành với bạn, soi sáng cho những ai thành tâm thiện chí tìm gặp Thiên Chúa.

**Chia sẻ:** Bạn đã cầu nguyện xin Chúa Thánh Thần hướng dẫn bạn khi thi hành sứ mạng loan báo Tin Mừng chưa?

**Sống Lời Chúa:** Thi hành điều răn bác ái yêu thương một cách triệt để hơn trong đời sống gia đình và cộng đoàn.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, xin cho con biết thao thức với công cuộc loan báo Tin Mừng, với niềm xác tín rằng thế giới này sẽ bớt đi nhiều nỗi đau nếu có nhiều người tin vào Thiên Chúa. Amen.*

31/05/11  
Đức Mẹ thăm viếng bà Isave

THỨ BA TUẦN 6 PS  
Lc 1,39-56

**HAI CUỘC SỐNG, MỘT SỨ MẠNG**

*Bà Ê-li-sa-bét: “Em được chúc phúc hơn mọi người phụ nữ...Bởi đâu tôi được Thân Mẫu Chúa tôi đến với tôi thế này? ...” Đức Ma-ri-a nói: “...Từ nay muôn đời sẽ khen tôi diễm phúc...” (Lc 1,42-43.48)*

**Suy niệm:** Đức Ma-ri-a và bà Ê-li-sa-bét, hai người hai cảnh sống, nhưng mỗi người trong vai trò của mình đều đóng góp các tuyệt hảo vào công cuộc loan báo Tin Mừng. Nhờ lời ca ngợi của thánh nữ Ê-li-sa-bét, chúng ta biết được rằng cái thai trong lòng Đức Ma-ri-a dù là mới chỉ được ít ngày đã thực sự là một con người và là Con Thiên Chúa, và người đang cưu mang xứng danh là “Thân Mẫu của Chúa”. Còn Đức Ma-ri-a thì dùng lời chào để chúng thực mọi lời của bà chị họ, lời chào có sức chuyển thông ơn cứu độ từ người con mình là Thiên Chúa nhập thể đến người con của bà chị mình.

**Mời Ban:** Bạn nhớ chuyện viếng thăm đầy tình bác ái của Đức Ma-ri-a và thái độ đón tiếp đầy trân trọng của bà Ê-li-sa-bét là những phương thế mà các ngài dùng để

loan báo Tin Mừng và chuyển thông ơn cứu độ. Chúng mình cũng thế, phải bắt đầu công việc loan báo Tin Mừng bằng chia sẻ cho nhau một cuộc sống thắm đậm tình người.

**Chia sẻ:** Từ cuộc gặp gỡ của Đức Ma-ri-a với bà Ê-li-sa-bét, bạn có thể rút ra được điều gì để áp dụng vào các mối quan hệ giao tiếp của chúng ta trong xã hội?

**Sống Lời Chúa:** Hôm nay, bạn đến thăm một người nào đó trong cộng đoàn mà lâu nay bị bạn lãng quên nhiều nhất.

**Cầu nguyện:** *Mẹ Ma-ri-a ơi, xin Mẹ dạy con biết sống bác ái với tha nhân, để nhờ đời sống bác ái, Chúa Giê-su con Mẹ được biết đến nhiều hơn và được yêu mến nhiều hơn.*