

CHÀU THÁNH THỂ DÀNH CHO GIỚI TRẺ THÁNG NĂM – 2026

- Chủ đề: **Kết Nối Chân Thành – Sống Thật Giữa Thế Giới Ảo**
- Ý cầu nguyện của Đức Thánh Cha: **Cầu cho mọi người đều có lương thực.** *Xin cho tất cả mọi người, từ những nhà sản xuất lớn đến những người tiêu dùng nhỏ, cam kết tránh lãng phí thực phẩm và đảm bảo rằng mọi người đều có thể tiếp cận với nguồn thực phẩm chất lượng.*
- Đối tượng nhắm đến: Giới trẻ – sống hy vọng giữa những thách thức của thời đại.
- Thời lượng: khoảng 30 phút.
- Nhạc nền (khi đọc lời dẫn và suy niệm): album *Gần Bên Chúa*, piano Phương Nam.

1- KHAI MẠC

- **Hát: Thờ Lạy Chúa**

ĐK: Thờ lạy Chúa! Thờ lạy Chúa! Uy quyền khả ái trong hình bánh hiến thân. Thờ lạy Chúa! Thờ lạy Chúa! Uy quyền khả ái, nương mình dưới thể trần.

1. *Hồi tưởng xưa kia khi Chúa hy sinh nằm Thánh Giá, lòng nhân ái bao la, tựa trời thăm cao xa. Mà đem thân đến dưỡng nuôi bao linh hồn bơ vơ, này của nuôi quý giá; Thần lương đây sẵn chờ. Chúng con xin tạ ơn thiết tha, chúng con xin thành tâm kính thờ.*

- **Dẫn nhập**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,

Chúng con đến trước Nhan Chúa tối nay, mang theo một thế giới rất gần... nhưng cũng rất xa.

Chúng con kết nối với nhau qua màn hình, trò chuyện qua những dòng tin nhắn, chia sẻ qua những lượt thích và bình luận. Nhưng đôi khi, chính trong thế giới “luôn kết nối” ấy, chúng con lại cảm thấy cô đơn hơn bao giờ hết.

Là những người trẻ, chúng con quen với tốc độ, quen với thông tin nhanh, quen với việc thể hiện bản thân. Nhưng cũng vì thế, chúng con dễ đánh mất những điều sâu sắc: một cuộc trò chuyện thật lòng, một ánh mắt cảm thông, một sự hiện diện trọn vẹn cho nhau...

Lạy Chúa, Chúa không dạy chúng con sống ảo, nhưng mời gọi chúng con sống thật. Không chỉ kết nối qua mạng, nhưng kết nối bằng trái tim. Xin cho giờ châu này giúp chúng con tạm gác lại những ồn ào, để trở về với sự thinh lặng, nơi chúng con gặp được chính mình và gặp được Chúa.

2- LẮNG NGHE LỜI CHÚA (Mt 5, 13-16)

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Matthêu.

Khi ấy, Đức Giêsu nói với các môn đệ rằng: “Chính anh em là muối cho đời. Nhưng muối mà nhạt đi, thì lấy gì muối nó cho mặn lại? Nó đã thành vô dụng, thì chỉ còn việc quăng ra ngoài cho người ta chà đạp thôi.

“Chính anh em là ánh sáng cho trần gian. Một thành xây trên núi không tài nào che giấu được. Cũng chẳng có ai thấp đèn rồi lại để dưới cái thùng, nhưng đặt trên đế, và đèn soi chiếu cho mọi người trong nhà. Cũng vậy, ánh sáng của anh em phải chiếu giải trước mặt thiên hạ, để họ thấy những công việc tốt đẹp anh em làm, mà tôn vinh Cha của anh em, Đấng ngự trên trời.”

- *Thinh lặng cầu nguyện trong giây lát.*

3- SUY NIỆM

Chưa bao giờ con người kết nối với nhau dễ dàng như hôm nay.

Chỉ cần một chiếc điện thoại, chúng con có thể biết mọi tin tức, liên lạc với bất cứ ai, và thể hiện chính mình trước cả thế giới.

Nhưng cũng chưa bao giờ, con người lại dễ đánh mất sự kết nối thật như hôm nay.

Chúng con có thể có hàng trăm, hàng ngàn bạn bè trên mạng, nhưng lại không có một người để thật sự chia sẻ.

Chúng con có thể đăng tải rất nhiều điều, nhưng lại giấu kín những nỗi buồn thật trong lòng.

Lạy Chúa, có những “lãng phí” không ai nhìn thấy: lãng phí thời gian trong những điều vô nghĩa, lãng phí tình cảm trong những mối quan hệ hời hợt, và lãng phí chính tâm hồn mình khi chạy theo những giá trị ảo...

Trong khi đó, ngoài kia vẫn còn biết bao người đói khát: đói cơm bánh, và đói cả tình yêu, sự quan tâm, sự thật...

Chúa mời gọi chúng con trở thành “lương thực” cho nhau: một lời nói tích cực, một sự nâng đỡ chân thành, một hành động yêu thương cụ thể...

Chúa không cấm chúng con sử dụng công nghệ, nhưng mời gọi chúng con làm chủ nó. Không để mình bị cuốn vào, nhưng biết dùng nó để lan tỏa điều tốt đẹp.

- *Thinh lặng cầu nguyện trong giây lát.*

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,

Xin dạy chúng con biết dừng lại để lắng nghe.

Xin dạy chúng con biết hiện diện, không chỉ online, mà bằng cả con người thật.

Xin cho chúng con trở thành ánh sáng giữa thế giới số, không phải bằng sự nổi bật, nhưng bằng sự chân thành.

- **Hát: Đâu Có Tình Yêu Thương**

ĐK. Đâu có tình yêu thương ở đây có Đức Chúa Trời. Đâu có lòng từ bi là đây có ân sủng Người. Đâu có tình bác ái thì Chúa chúc lành không ngại. Đâu ý hợp tâm đầu ở đây chứa chan nguồn vui.

1. *Nài xin tha thiết Thượng Đế muôn tình lân ái. Xin hãy đổ tràn linh hồn tình yêu thiết tha. Yêu Chúa hết lòng hết sức, hết cả trí khôn. Cùng yêu anh em như Chúa mến yêu chúng con.*

- *Thinh lặng cầu nguyện trong giây lát.*

4- GỢI Ý CẦU NGUYỆN (sau mỗi câu hỏi gợi ý dành ít phút thinh lặng cầu nguyện riêng)

- Bạn có đang dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội không?
- Điều gì khiến bạn cảm thấy “cô đơn” dù vẫn đang kết nối?

- Bạn có thể làm gì để tạo nên những kết nối chân thành hơn trong đời sống?

5- CẦU NGUYỆN KẾT THÚC

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,

Chúng con cảm tạ Chúa vì Chúa luôn hiện diện thật với chúng con.

Trong một thế giới nhiều kết nối nhưng thiếu chiều sâu, xin dạy chúng con biết sống chân thành.

Trong một thế giới nhiều thông tin nhưng thiếu sự thật, xin dạy chúng con biết phân định.

Trong một thế giới dễ tổn thương nhau, xin dạy chúng con biết yêu thương.

Xin cho chúng con biết sử dụng công nghệ không để làm tổn thương, nhưng để xây dựng.

Không để khoe mình, nhưng để chia sẻ điều tốt đẹp.

Xin cho mỗi người chúng con trở thành “ lương thực tinh thần ” cho nhau: bằng lời nói, hành động, và đời sống chứng tá. Amen.

6- PHÉP LÀNH THÁNH THỂ

● **Hát:** *Này con là Đá*

Này con là đá, trên viên đá này Ta xây Giáo Hội muôn đời kiên trung. Này con là đá, Satan sức hùng mưu ma vấy vùng không làm chuyển rung.

Ta hãy cầu xin cho Đức Giáo Hoàng Lê-ô. Chúa gìn giữ Người, tăng gấp sinh lực và ban cho Người đời này hạnh phúc. Đừng trao Người cho ác tâm quân thù, đừng trao Người cho ác tâm quân thù.

● **Cha chủ sự:** *Lời cầu nguyện cho Đức Giáo Hoàng.*

● **Hát:** *Đây Nhiệm Tích*

- 1. Đây Nhiệm Tích vô cùng cao quý. Nào chúng ta phục bái tôn thờ. Và dấu tích ngàn xưa lưu ký. Phải kính nhường nghi lễ mới đây. Ta hãy lấy Đức Tin bù lại, nếu giác quan không cảm thấy gì.*
- 2. Dâng về Chúa Cha và con Chúa, Lời tán dương mừng chúc vang hòa. Cùng vinh phúc quyền uy danh giá. Tựa khói trầm bay tỏa ngát hương. Để tiến Chúa Thánh Linh nhân hậu. Khúc tán dương cảm tạ suốt đời. Amen.*

● **Cha chủ sự:** *Lời nguyện và phép lành Thánh Thể*

● **Hát:** *Kinh Hòa Bình*

Lạy Chúa từ nhân xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa trong mọi người.

Lạy Chúa xin hãy dùng con như khí cụ bình an của Chúa.

Để con đem yêu thương vào nơi oán thù, Đem thứ tha vào nơi lăng nhục,

Đem an hoà vào nơi tranh chấp, Đem chân lý vào chốn dối lừa.

Để con đem tin kính vào nơi nghi nan, Chiếu trông cậy vào nơi thất vọng,

Để con rọi ánh sáng vào nơi tối tăm, Đem niềm vui đến chốn u sầu.

Lạy Chúa xin hãy dạy con Tìm an ủi người hơn được người ủi an,

Tìm hiểu biết người hơn được người hiểu biết,

Tìm yêu mến người hơn được người mến yêu.

Vì chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh,

Chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân.

*Vì chính khi thứ tha là khi được tha thứ,
Chính lúc chết đi là khi vui sống muôn đời.
Ôi Thần Linh thánh ái xin mở rộng lòng con,
Xin thương ban xuống những ai lòng đầy thiện chí ơn an bình.*

7- GỢI Ý HÀNH ĐỘNG

A. Cam kết cá nhân

- Giảm thời gian sử dụng mạng xã hội mỗi ngày.
- Dành thời gian cầu nguyện thỉnh lặng.
- Thực hiện một hành động quan tâm cụ thể đến người khác.

B. Lan tỏa giá trị tích cực

- Đăng tải nội dung mang tính xây dựng.
- Mời gọi bạn bè sống tích cực và yêu thương hơn.