

GIÁO PHẬN XUÂN LỘC
BAN PHỤNG TỰ

HƯỚNG DẪN GIỜ CHẦU
24 GIỜ CHO CHÚA

Thứ Sáu và Thứ Bảy, 13-14.3.2026

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC

1. Sáng kiến “24 giờ cho Chúa”, được cử hành vào ngày thứ Sáu và thứ Bảy trước tuần thứ Tư của Mùa Chay, nên được thực hiện trong mỗi Giáo phận. Rất đông người, kể cả giới Trẻ, đang trở lại với Bí tích Hoà Giải; qua cảm nghiệm này, họ đang tái khám phá con đường trở về với Chúa khi sống một khoảng khắc cầu nguyện mãnh liệt và khi tìm kiếm ý nghĩa trong đời họ. Chúng ta hãy đặt Bí tích Hoà Giải ở trung tâm một lần nữa sao cho Bí tích này giúp mọi người chạm vào sự hùng vĩ của lòng thương xót Chúa với những đôi tay của riêng họ. Với mỗi hối nhân, Bí tích này sẽ là nguồn mạch của bình an nội tâm thật sự (*Misericordiae Vultus*).

2. Ban Phụng Tự Giáo phận xin được gợi ý như sau:

a. Tùy hoàn cảnh, mỗi Giáo xứ hay Hội Dòng tổ chức “24 giờ cho Chúa”: có thể tổ chức Châu Thánh Thể từ sau lễ sáng đến trước lễ chiều Thứ Sáu hay Thứ Bảy, hoặc ít là tổ chức được một vài giờ Châu tối thứ Sáu.

b. Trong giờ Châu, các Linh mục có thể ngồi Toà Giải tội giúp hối nhân đón nhận Bí tích Hoà Giải.

3. Nếu tổ chức 12g hoặc 24g châu liên tiếp, thì tổ chức như sau:

a. Giờ Châu Khai mạc ngay sau Thánh lễ:

Sau Lời nguyện hiệp lễ: Linh mục đặt Mình Thánh Chúa (phải đặt Mình Thánh Chúa được truyền phép trong chính Thánh lễ vừa cử hành);

Thực hiện giờ Châu theo Bản hướng dẫn của từng mẫu.

b. Giờ Châu Khai mạc

Dấu Thánh Giá và đọc những kinh theo thông lệ của Giáo xứ hay Hội Dòng;

Linh mục chủ sự đặt Mình Thánh Chúa;

Thực hiện giờ châu theo Bản hướng dẫn của từng mẫu.

c. Các Giờ Châu liên tiếp

Không hát Kinh Chúa Thánh Thần, tĩnh lặng giây lát để mỗi người hồi tâm, hát bài thờ lạy và thực hiện giờ châu theo Bản hướng dẫn của từng mẫu.

d. Giờ Châu Bế mạc

Không hát Kinh Chúa Thánh Thần, tĩnh lặng giây lát để mỗi người hồi tâm, hát bài thờ lạy và thực hiện giờ châu theo Bản hướng dẫn của từng mẫu.

Hát lời cầu nguyện cho Đức Giáo Hoàng – Tantum Ergo – Phép Lành Thánh Thể.

Các bài hát có thể thay đổi cho phù hợp.

Mẫu I

CẦU NGUYỆN

Dấu Thánh Giá và hát Kinh Chúa Thánh Thần. Nếu giờ Châu ngay sau Thánh lễ thì bỏ làm Dấu Thánh Giá và cũng không hát Kinh Chúa Thánh Thần.

Linh mục chủ sự tiến ra đặt Minh Thánh Chúa.

Hát một bài thờ lạy Thánh Thể.

Nếu giờ châu nối tiếp nhau thì bắt đầu giờ châu bằng bài hát thờ lạy Thánh Thể.

KHỜI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin ca khen và chúc tụng Chúa. Chúng con tin thật Chúa đang ngự giữa chúng con. Trong Mùa Chay thánh này, nhất là giây phút đang kề bên Chúa đây, xin Chúa giúp chúng con tạm gác lại những lo toan, bận bịu của “*com, áo, gạo, tiền*” để cả tâm hồn và trí lòng chúng con giờ đây đều dành cho Chúa. Trong bầu khí thinh lặng cùng với tâm tình cảm mến, xin Chúa mở trí lòng chúng con để chúng con nghe được tiếng Chúa và sẵn sàng để Chúa uốn nắn. Nhờ đó, chúng con có thể hoàn tất sự chuẩn bị là “*dọn sẵn con đường cho Chúa, sửa lối cho thẳng để Người đi*” (Mt 3,3). Xin Chúa ở lại và làm cho chúng con cũng ước ao ở lại trong Chúa, để mỗi giây phút bên Chúa, chúng con được Thần Khí Chúa sưởi ấm Đức Tin còn non yếu của chúng con.

Thinh lặng giây lát rồi mời cộng đoàn đứng hát bài “Lắng nghe Lời Chúa”.

Công bố Tin Mừng.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Máttêu.

Khi ấy, Chúa Giêsu nói với các môn đệ: khi cầu nguyện, anh em đừng làm như bọn đạo đức giả: chúng thích đứng cầu nguyện trong các hội đường, hoặc ngoài các ngã ba ngã tư, cho người ta thấy. Thầy bảo thật anh em: chúng đã được phần thưởng rồi. Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo. Và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh.

Đó là Lời Chúa.

Cộng đoàn ngồi lắng nghe suy niệm.

SUY NIỆM

“Khi cầu nguyện, anh em đừng làm như bọn đạo đức giả” (Mt 6,5)

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa là đấng chúng con tôn thờ, là Đấng đầy dũng lực và quyền năng, là Vua các vua, Chúa các chúa, nhưng Chúa không đến với chúng con trong tư cách của một vị thần mà trong thân phận của một người nghèo khổ. Lạy Chúa, chúng con tôn thờ Chúa và tin thật Chúa là “đường” mà chúng con dần bước, nhưng chúng con không dám sống nghèo như Chúa mời gọi. Lắm lúc chúng con muốn mình sung túc, giàu có để hưởng lạc và quên mất Chúa đã đến, trước tiên với những người nghèo khổ. Chúng con nói yêu Chúa và muốn bước theo Chúa, nhưng chúng con luôn ao ước có nhiều của cải, tham công tiếc việc và sẵn sàng đánh đổi, làm ngơ những giờ đáng lẽ ra phải dành cho Chúa, chúng con nói mến Chúa nhưng thần tượng của chúng con vẫn là “cái bụng”. Chúng con nói chúng con thật sự muốn ở bên Chúa, muốn nên giống Chúa hơn

mỗi ngày, nhưng chúng con còn quá bận tâm đến lời khen tiếng chê của người khác: muốn được khen đạo đức, thánh thiện, đạo mạo,... Hơn nữa, có khi chúng con còn giả vờ cầu nguyện, cốt để xem có ai đang dõi theo việc cầu nguyện “đầy thánh thiện” và lâu giờ của chúng con không. Lạy Chúa, xin gìn giữ chúng con để chúng con yêu Chúa thật và dám sống thật vì Chúa với niềm xác tín: *“Phàm ai tuyên bố nhận Thầy trước mặt thiên hạ, thì Thầy cũng sẽ tuyên bố nhận người ấy trước mặt Cha Thầy”* (Mt 10,32).

Hát: Xin giữ con – Mi trâm

“Thầy bảo thật anh em: chúng đã được phần thưởng rồi” (Mt 6,5)

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lời của Chúa nói với các môn đệ năm xưa vẫn không ngừng vang vọng và cảnh tỉnh chúng con. Lời Chúa nói thật nhẹ nhàng nhưng sức nặng của lời ấy khiến chúng con không khỏi đắm ngực, ăn năn. Chúa không kết án, không trách móc ai, nhưng chúng con lại nhận ra một sự thật đến đau lòng: Chúng con chạy đến với Chúa nhưng lại mong ngóng phần thưởng trần gian, đến xin ơn Chúa cứu độ nhưng lại thoả nguyện với những ảo vọng phù phiếm. Lạy Chúa, nhiều khi phần thưởng chúng con tìm kiếm trong đời sống đạo không phải là chính Chúa, mà chỉ là lời khen của người này, ánh nhìn ngưỡng mộ của người khác, hay cảm giác mình là người đạo đức và tốt lành. Khi được người ta công nhận, khi được đánh giá cao, chúng con thấy đủ, thấy thoả mãn, và tưởng rằng mình đã sống trọn vẹn cho Chúa. Chúng con tự nhủ rằng những công trạng được người ta công nhận thì Chúa cũng sẽ chúc phúc, tuyên dương. Nhưng rồi phần thưởng mà chúng con nhận được cũng chỉ là chóng qua.

Lạy Chúa, xin giúp chúng con luôn ý thức rằng: Chúa muốn chúng con đến với Chúa với một tâm hồn chân thật, khiêm cung

dầu rách rưới hay tan nát tả tơi. Xin cho chúng con biết tình thức, để đừng đánh đổi Chúa lấy những phần thưởng chóng qua đời này, và đừng để đời sống cầu nguyện của chúng con khép lại nơi chính mình, nhưng mở ra với Chúa là phần thưởng đích thực và vĩnh cửu.

Hát: Xin cho con biết lắng nghe – Nguyễn Duy

“Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo” (Mt 6,6)

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lời mời gọi này của Chúa nghe thì dễ nhưng lại khó thực hiện, vì nó đi ngược lại với nhu cầu thích thể hiện bản thân của chúng con và buộc chúng con phải trở về với lòng mình. *“Vào phòng, đóng cửa lại”* không chỉ là rời xa một không gian bên ngoài, mà là dám cắt đứt những nhu cầu không cần thiết cùng những đòi hỏi ích kỷ làm chúng con xa rời Chúa. Lạy Chúa, nhiều khi chúng con sợ sự kín đáo ấy, vì khi không có ai bên cạnh và đối diện với Chúa, chúng con mới nhận ra sự thương xót thật sự của linh hồn và đời sống cầu nguyện của mình mong manh biết bao. Có lúc, khi cánh cửa đã đóng lại, chúng con không biết phải nói gì với Chúa, thời gian như ngừng lại hoặc trôi qua thật lâu.

Lạy Chúa, xin cho chúng con dám bước vào căn phòng nội tâm của mình, nơi không có chỗ cho giả hình, không có chỗ cho những lời cầu nguyện trau chuốt, nhưng chỉ còn một trái tim thật sự khao khát và khiêm nhường. Xin cho chúng con cảm nghiệm được rằng cầu nguyện trong kín đáo không phải chỉ là sự giới hạn về không gian, nhưng là bất cứ khi nào chúng con thật sự dọn dẹp tâm hồn mình khỏi những ồn ào của thế sự và lắng đọng để sẵn sàng đón Chúa ngự đến. Chính lúc ấy, chúng con đang thật sự được Chúa ngồi bên cạnh, để nhiều tâm tư của

chúng con không cần nói mà cũng được thấu cảm, những nỗi niềm sâu kín không thốt nên lời mà cũng được Chúa đoái trông. Trước Thánh Thể Chúa, xin cho chúng con biết cầu nguyện trong thinh lặng để được trò chuyện thân tình với Chúa và không tìm phần thưởng nào khác ngoài Chúa, không cầu mong điều gì nữa ngoài một mình Chúa mà thôi.

Hát: Vì ngoài Chúa ra – Phùng Minh Mẫn

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khoảnh khắc được ở bên Chúa sắp qua đi, nhưng xin cho lời mời gọi cầu nguyện của Chúa tiếp tục vang vọng trong mỗi ngày sống của chúng con. Trước nhan Thánh Chúa, chúng con nhận ra rằng cầu nguyện không phải là điều để khoe khoang hay để tìm kiếm hư danh trần thế, nhưng là con đường đưa chúng con trở về nhà, về với Thiên Chúa là Cha, Đấng thấu suốt những gì kín đáo và vẫn quảng đại ban ơn. Xin cho những giây phút tĩnh lặng bên Chúa trở thành nguồn mạch nuôi dưỡng đức tin, giúp chúng con biết cầu nguyện ngay cả khi khô khan, mệt mỏi, và biết trung thành ở lại với Chúa trong từng chọn lựa sống mỗi ngày. Xin cho chúng con ra về trong bình an, mang theo một lòng tín thác đơn sơ, để từng ngày chúng con biết sống trước mặt Chúa với một trái tim ngay thẳng, khiêm tốn và nồng nàn lửa mến hơn. Amen.

Thinh lặng 5 giây hay hơn tùy theo khả năng của cộng đoàn.

Hát và đọc Lời cầu nguyện cho Đức Giáo Hoàng.

Hát Tantum Ergo - Lời Nguyện - Phép Lành Thánh Thể.

Kết thúc Giờ Châu, hát một bài tôn kính Đức Mẹ.

Nếu Châu Thánh Thể ngay sau Thánh lễ, thì bỏ hát và Lời cầu nguyện cho Đức Giáo Hoàng. Hát ngay Tantum Ergo....

Nếu cử hành trọn “24 giờ cho Chúa”, nghĩa là tiếp tục giờ Châu khác, hát một bài chúc tụng, cảm tạ Chúa Thánh Thể, rồi làm dấu, quỳ gối thờ lạy Thánh Thể và ra về.

Mẫu II

HOANG ĐỊA VÀ ƠN CHAY TỊNH

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, bước vào Mùa Chay Thánh, mùa chiến đấu thiêng liêng, hoán cải và trở về với lòng Chúa xót thương, xin giúp chúng con biết nương tựa vào Chúa, biết ăn năn, sám hối và tin vào Tin Mừng. Giờ đây, chúng con xin dâng lên Chúa trọn vẹn tâm trí và thân xác, để cùng Chúa bước vào hoang địa của sự tĩnh lặng và chay tịnh.

Lạy Chúa, trong hoang địa tĩnh lặng và chay tịnh, xin dạy chúng con từ bỏ chính mình, lắng nghe tiếng Chúa giữa cám dỗ và thử thách. Xin cho chúng con noi gương Chúa Giêsu, Đấng đã chiến thắng Satan bằng Lời Chúa và sự vâng phục tuyệt đối. Xin ban sức mạnh để chúng con kiên trì cầu nguyện, siêng năng lãnh nhận Bí tích Hoà Giải, và quảng đại chia sẻ với anh em đau khổ, nhất là người nghèo khó, cô đơn. Chúng con xin dâng lên Chúa mọi nỗi lo âu, vết thương lòng và thất bại quá khứ. Xin Chúa biến đổi chúng con bằng lửa tình yêu của Ngài, để tâm hồn trở nên thanh sạch, sẵn sàng đón mừng nhiệm Phục Sinh. Xin cho Mùa Chay này trở thành thời gian ân sủng đích thực, giúp chúng con chết đi cho con người cũ để sống lại trong sự thánh thiện mới.

Thinh lặng giây lát rồi mời cộng đoàn đứng hát bài “Lắng nghe Lời Chúa”.

Công bố Tin Mừng.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Máccô.

Khi ấy, Thần Khí liền đẩy Đức Giêsu vào hoang địa. Người ở lại trong hoang địa bốn mươi ngày, chịu Satan cám dỗ, sống giữa các loài thú dữ, và có các thiên sứ hầu hạ Người. Sau khi ông Gioan bị nộp, Đức Giêsu đến miền Galilê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. Người nói: “Thời kỳ đã mãn, và triều đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng”.

Đó là Lời Chúa.

Cộng đoàn ngồi lắng nghe suy niệm.

SUY NIỆM

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Lời Chúa cho chúng con thấy Chúa đã được sức mạnh của Thần Khí thúc đẩy vào hoang địa để đối diện với sự thử thách. Hoang địa là nơi vắng bóng những ồn ào, những tiện nghi và những thoả mãn của xác thịt. Sự chay tịnh mà Chúa Giêsu thực hiện trong bốn mươi ngày không chỉ là nhịn ăn uống, mà là sự chuẩn bị và khao khát thi hành sứ mệnh Chúa Cha trao phó.

Trong đời sống hiện đại, chúng con thường lấp đầy cuộc sống bằng những thú vui, sự bận rộn và những nhu cầu vật chất vô tận. Chay tịnh thực sự trong Mùa Chay mời gọi chúng con can đảm bước vào “hoang địa” của lòng mình. Đó là kiêng bớt những lời nói gây tổn thương và đau lòng cho người khác. Từ bỏ lời cay nghiệt, những xét đoán vội vàng, việc nói xấu người vắng mặt, và những lời vu khống. Thay vào đó, xin giúp chúng con can đảm học cách cân nhắc lời nói và nuôi dưỡng sự hiền hoà: trong gia đình, giữa bạn bè, nơi làm việc, trên mạng xã hội,

trong các cuộc tranh luận chính trị, trên các phương tiện truyền thông, và trong các cộng đoàn Kitô hữu. Khi đó, nhiều lời nói thù hận sẽ nhường chỗ cho những lời hy vọng và bình an. Việc kiêng bớt những lời phán xét, bớt đi sự ích kỷ, tham lam, và những dính bén trần tục để tâm hồn được thanh thoát. Chỉ khi biết từ bỏ những đòi hỏi vô độ của bản thân, chúng ta mới có thể tạo ra không gian cho ân sủng Chúa ngự trị.

Hát: Lời Kinh Hoà Bình – Lm. Từ Duyên

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, lắng nghe bài Tin Mừng, chúng con nhận thấy Chúa đã chiến thắng cám dỗ bởi sự trung tín của Chúa với Chúa Cha, và Chúa đã dùng sức mạnh thần linh để chiến thắng ác thần. Ma quỷ luôn đề nghị những hình ảnh giả tạo về một vị Thiên Chúa cai trị bằng sức mạnh ngoạn mục, lôi kéo chúng con bằng những thứ hào nhoáng và sự dễ dãi của thế gian. Giữ chay tịnh chính là thứ vũ khí thiêng liêng giúp chúng con rèn luyện ý chí, làm chủ các giác quan và không bị khuất phục trước những lôi cuốn đó.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã kinh nghiệm thân phận yếu đuối và mong manh của con người khi đứng trước nhiều cám dỗ, nhưng Chúa đã vượt thắng nhờ phó thác vào ân sủng. Phận người chúng con vô cùng chênh vênh vì luôn bị cám dỗ cả bên ngoài lẫn bên trong. Xin cho chúng con biết dùng sự chay tịnh để khước từ những ảo ảnh của thế gian, mở lòng hướng về Thiên Chúa là Tình Yêu của đời sống chúng con.

Hát: Cám dỗ trong đời – Thái Nguyên

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lên Chúa lời cầu nguyện này như một lời cam kết khi chuẩn bị bước vào Tuần Thánh. Xin đừng để hành trình chay tịnh của chúng con chỉ dừng lại ở những hình thức bên ngoài, nhưng thấm sâu vào

tâm hồn, biến đổi từng suy nghĩ, lời nói và việc làm. Xin cho chúng con biết nhận ra rằng chạy tịnh đích thực là từ bỏ những gì không thuộc về Chúa và để Chúa lấp đầy bằng ân sủng của Ngài.

Lạy Chúa, trong những ‘ngày sa mạc’ này, xin ban cho chúng con lòng can đảm để đối diện với những cám dỗ quen thuộc: sự kiêu ngạo, tham lam, ích kỷ, ganh ghét, và mọi thứ đang kéo chúng con xa rời tình yêu Chúa. Xin cho chúng con biết chọn lựa những hy sinh nhỏ bé hàng ngày, một lời nói dịu dàng thay vì giận dữ, một cử chỉ tha thứ thay vì oán trách, một phút tĩnh lặng cầu nguyện thay vì chạy theo tiếng ồn thế gian để những hy sinh ấy trở thành của lễ đẹp lòng Chúa. Amen.

Mẫu III

SÁM HỐI - TRỞ VỀ ĐỂ ĐƯỢC HẠNH PHÚC

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trước mặt chúng con. Chúng con tin kính, thờ lạy, ngợi khen Chúa. Giờ phút này, chúng con quy tụ bên Chúa để cảm tạ, tri ân, tôn thờ và sám hối về những lỗi lầm đã phạm đến Chúa và tha nhân. Trước Thánh Thể Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa tất cả tâm hồn và cuộc sống của chúng con. Chúa đã đến trần gian để rao giảng và hướng dẫn chúng con biết sám hối trở về cùng Chúa. Khi sám hối thì chúng con mới hưởng được những mối phúc mà Chúa đã dạy. Giờ đây, dưới ánh sáng của Lời Chúa, xin Chúa giúp chúng con hướng tâm hồn mình lên Chúa để lắng nghe Lời Chúa và cùng nhau nhìn sâu vào tâm hồn mình.

Thinh lặng giây lát rồi mời cộng đoàn đứng hát bài “Lắng nghe Lời Chúa”.

Công bố Tin Mừng.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Máthêu.

Thấy đám đông, Đức Giêsu lên núi. Người ngồi xuống, các môn đệ đến gần bên. Người mở miệng dạy họ rằng: Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ. Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp. Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an. Phúc thay ai khát khao nên người công chính, vì họ sẽ được Thiên Chúa cho thỏa lòng. Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương. Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa. Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa. Phúc thay ai bị bách hại vì sống công chính, vì Nước Trời là của họ. Phúc thay anh em khi vì Thầy mà bị người ta sỉ vả, bách hại và vu khống đủ điều xấu xa. Anh em hãy vui mừng hơn hở, vì phần thưởng dành cho anh em ở trên trời thật lớn lao. Quả vậy, các ngôn sứ là những người đi trước anh em cũng bị người ta bách hại như thế.

Đó là Lời Chúa.

Cộng đoàn ngồi lắng nghe suy niệm.

SUY NIỆM

Lạy Chúa Giêsu, qua đoạn Tin Mừng chúng con vừa nghe, Thánh sử Máthêu thuật lại việc Chúa dạy cho chúng con biết sám hối trở về cùng Chúa qua tám mối phúc. Chúa đã cho chúng con nhận ra khi sám hối để trở về cùng Chúa, thì chúng con sẽ nhận được những mối phúc đích thực mà con người cần hướng tới. Tám mối phúc không chỉ là lời dạy sống ở đời này, nhưng là con đường để chúng con tiến vào Nước Trời. Không những thế, tám mối phúc còn là gương sáng để chúng con lượng giá bản thân và sám hối mọi lỗi lầm. Sám hối không phải

là sự tự ti, mà là sự can đảm để buông bỏ cái tôi cũ kỹ, hầu đón nhận hạnh phúc mới mà Chúa hứa ban.

Chúa nói: *“Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ”*. Lạy Chúa Giêsu, nhìn lại lòng mình, chúng con thấy mình còn quá “giàu có” những cái tôi ích kỷ, giàu sự tự phụ và những định kiến về người khác. Chúng con mãi mê tích trữ danh vọng, sự công nhận mà quên mất rằng mọi sự đều là hồng ân Chúa ban cho. Chúng con xin lỗi Chúa vì những lúc chúng con đã để cái tôi của mình quá lớn, làm lấp đầy trái tim khiến ơn Chúa không ngự trị. Chúa đã mời gọi chúng con trở về với lòng mình mà chấp nhận rằng bản thân thật “nghèo khó” trước mặt Chúa. Khi tâm hồn “nghèo khó” thì lòng chúng con mới trở nên “trống rỗng” để có chỗ mời Chúa ngự vào tâm hồn chúng con. Sự “nghèo khó” nơi tâm hồn giúp chúng con cảm biết mình hoàn toàn thiếu thốn nguồn sống, để đương đầu với cuộc đời nên tìm sự cứu giúp vào sức mạnh trong Chúa. Khi đó, Chúa sẽ ngự vào hồn chúng con để chúng con được ở với Chúa. Sự kết hiệp này giúp chúng con nhận ra và làm theo ý Chúa. Như vậy, Chúng con sẽ được gia sản thật lớn lao, là trở thành công dân Nước Trời. Như Thánh vịnh đã viết: *“Kể nghèo này kêu lên và Chúa đã nhậm lời, cứu khỏi mọi cơn nguy khốn”* (Tv 34, 7).

Chúa tiếp tục dạy chúng con rằng: *“Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp”*. Quả thế, thật phúc thay cho người làm chủ được mọi bản năng, mọi cảm xúc và khát vọng của mình. Khi họ tự chủ được bản thân thì họ cũng sẽ để Chúa hoàn toàn làm chủ đời họ. Nhưng lạy Chúa, chúng con thường chọn sự nóng nảy để khẳng định mình. Chúng con dùng lời nói nóng nảy để đáp trả những tổn thương, dùng thái độ hằn học để đối xử với những người không vừa ý. Chúng con đã thiếu kiên nhẫn và hay xét đoán khắt khe với anh chị em xung quanh. Chúa là Đấng hiền hậu và khiêm nhường. Thế mà,

chúng con lại quên đi lời dạy của Chúa - là phải hiền lành thì chúng con mới làm chủ được bản thân và đón nhận người khác vào tình thương yêu của Chúa. Khi chúng con sống không khiêm nhường thì chúng con cũng sẽ không học hỏi được gì, vì bước đầu của học hỏi là nhận biết mình lệ thuộc vào Thiên Chúa và là thụ tạo được Thiên Chúa tạo dựng. Nếu không có Chúa thì con người chẳng làm gì được. Khi chúng biết trao phó trọn vẹn mình cho Chúa thì chúng con sẽ có tâm hồn hiền lành để hưởng Đất Hứa làm gia nghiệp. Xin uốn nắn chúng con nên giống hình ảnh của Chúa.

Chúa nói: *“Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an”*. Lời Chúa dạy chúng con không phải là sự “sầu khổ” của tiêu cực, nhưng là sự trở lại và đồng cảm để giúp đỡ người xung quanh hướng tới những điều tốt đẹp hơn. Lạy Chúa, điều Chúa dạy chúng con thật ý nghĩa để chúng con xét lại bản thân. Nhìn cuộc sống hằng ngày, có lẽ chúng con đã để tâm hồn chai lì trước tội lỗi. Chúng con đã đứng dưng trước những xúc phạm đến Chúa. Chúng con chưa thực sự biết đau buồn trước những lỗi lầm mình đã phạm làm mất tình nghĩa với Chúa. Xin Chúa giúp chúng con có tấm lòng tan vỡ vì những đau khổ của thế gian và chính tội lỗi của chúng con.

“Phúc thay ai khát khao sự công chính, vì họ sẽ được Thiên Chúa cho thỏa lòng”. Trong đời sống thường ngày, chúng con thường đói khát sự thành công, quyền lực và sự hưởng thụ mà thỏa hiệp với sự giả dối, chọn con đường tắt để đạt lợi ích riêng mà bỏ qua con đường hẹp của sự thật. Xin Chúa giúp chúng con biết sám hối để sự khao khát những lợi ích trần thế được thay vào là thực thi ý Chúa, sự khao khát làm điều thiện và công bằng trong cuộc sống hằng ngày.

“Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương”. Mỗi phúc này thật gần gũi với chúng con vì biết bao lần Chúa đã thương tha thứ mọi lỗi lầm chúng con đã phạm. Thế nhưng, chúng con vẫn hằng xét đoán anh chị em và dễ dàng quên đi những lỗi mình đã phạm. Chúng con đã không đặt mình vào vị trí của tha nhân để nhìn sự vật bằng cái nhìn của họ, suy nghĩ bằng tâm trí của họ, và cảm xúc bằng chính cảm xúc của họ. Xin Chúa giúp chúng con biết sám hối để có trái tim mềm mại hơn, biết cảm thông, chia sẻ với anh chị em xung quanh.

“Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được thấy Thiên Chúa”. Phúc lành này nhắc nhở chúng con phải biết xét mình để có thể được nhìn thấy Thiên Chúa. Bởi lẽ, trong các hành động ở cuộc sống, chúng con thường thực hiện mọi điều đều có thêm những động lực khác thúc đẩy. Chúng con nhận ra tâm hồn mình còn quá nhiều sự đen tối, giả hình trong đời sống hằng ngày. Xin Chúa tẩy rửa tâm hồn chúng con, để tâm hồn chúng con không còn vướng bận những tính toán ích kỷ, những dục vọng thấp hèn. Khi đó, chúng con có thể thấy Chúa hiện diện trong mọi biến cố và nơi tha nhân mà chúng con gặp gỡ.

“Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa”. Chúa dạy chúng con biết dẹp bỏ những xung đột nội tâm và sự chia rẽ mà chúng con gây ra. Như vậy, chúng con mới trở thành con Thiên Chúa. Nhìn lại bản thân, chúng con thấy mình đôi khi là nguyên nhân của sự bất hoà. Những lời nói hành, nói xấu, những chia rẽ phe phái làm mất đi bình yên trong cộng đoàn. Xin Chúa giúp chúng con biết hàn gắn vết thương, biết đi bước trước để làm hoà, trở thành khí cụ bình an của Chúa giữa một thế giới đầy bạo lực và tranh chấp.

“Phúc thay ai bị bách hại vì lẽ công chính, vì Nước Trời là của họ”. Mỗi phúc cuối này, Chúa dạy chúng con phải can đảm,

dám chấp nhận thiệt thòi, hy sinh cái tôi để bảo vệ sự thật. Khi chúng con đã chọn theo Chúa thì Chúa không giấu đi những gian nan mà người theo Chúa phải chịu. Những mẫu gương nơi các anh hùng tử đạo vẫn còn đó. Các ngài đã chịu khổ hình với Chúa bởi các ngài yêu mến Chúa. Mẫu gương là vậy, nhưng biết bao lần chúng con sợ hãi, vì muốn an phận mà thoả hiệp với cái xấu. Chúng con sợ bị chê cười, sợ thiệt thòi, sợ bị tách biệt nên chúng con đã im lặng trước sự sai trái. Xin Chúa tha thứ những sợ hãi của chúng con. Xin ban cho chúng con sức mạnh, lòng can đảm, sẵn sàng chịu khổ cực vì danh Chúa.

Hát: Kinh Hoà Bình

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa, tám mối phúc không phải là những gánh nặng, nhưng là lời mời gọi chúng con bước vào hạnh phúc đích thực. Xin cho chúng con biết nghèo khó để giàu có ơn Chúa, biết sầu khổ để thấu cảm nỗi đau của đồng loại. Xin cho chúng con biết hiền lành để khuất phục hận thù, biết khát sự thánh thiện hơn những vật chất chóng qua. Xin cho chúng con biết thương xót để được Chúa thứ tha lỗi lầm, biết giữ lòng trong sạch để luôn nhìn thấy Chúa. Xin Chúa ban cho chúng con biết xây dựng hoà bình ngay tại gia đình và nơi Giáo xứ của con. Xin cho chúng con biết kiên vững chịu thiệt thòi vì danh Chúa. Xin Chúa giúp chúng con sau những giây phút này, biết can đảm đứng dậy, mặc lấy tinh thần mới để trở thành muối và ánh sáng cho trần gian. Amen.

Mẫu IV

BÁC ÁI

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trước mặt chúng con. Chúng con tin kính, thờ lạy, cảm tạ và ngợi khen Chúa. Lạy Chúa, cuộc đời chúng con giống như một hành trình và đích đến của hành trình chính là Chúa. Hành trình này vẫn đang tiếp diễn qua từng ngày sống của chúng con. Có những ngày tràn đầy niềm vui và ân sủng, nhưng cũng không thiếu những chặng đường gập ghềnh và thử thách. Vì thế, những phút giây được dừng lại bên Chúa, được nghỉ ngơi trong sự hiện diện của Chúa, được Chúa bồi dưỡng và soi sáng để nhìn lại quãng đường đã qua cũng như định hướng cho chặng đường phía trước, thật là ân phúc lớn lao đối với chúng con. Giờ đây, xin chỉ cho chúng con biết con đường Chúa muốn chúng con bước đi.

Thinh lặng giây lát rồi mời cộng đoàn đứng hát bài “Lắng nghe Lời Chúa”.

Công bố Tin Mừng.

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo thánh Luca.

Khi ấy có người thông luật kia đứng lên hỏi Đức Giêsu để thử Người rằng: Thưa Thầy, tôi phải làm gì để được sự sống đời đời làm gia nghiệp? Người đáp: Trong Luật đã viết gì? Ông đọc thế nào? Ông ấy thưa: Người phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của người, hết lòng, hết linh hồn, hết sức lực, và hết trí khôn người, và yêu mến người thân cận như chính mình. Đức Giêsu bảo ông ta: Ông trả lời đúng lắm. Cứ làm như vậy là sẽ được sống. Nhưng ông ấy muốn chứng tỏ là mình có lý, nên mới thưa cùng Đức Giêsu rằng: Nhưng ai là người thân cận của tôi? Đức Giêsu đáp: Một người kia từ Giêrusalem xuống Giêrikhô, dọc đường bị rơi vào tay kẻ cướp. Chúng lột sạch người ấy, đánh nhừ tử, rồi bỏ đi, để mặc người ấy nửa sống nửa chết. Tình cờ, có thầy tư tế cũng đi xuống trên con đường ấy. Trông thấy người này, ông tránh qua bên kia mà đi. Rồi cũng thế, một thầy Lêvi đi tới chỗ ấy, cũng thấy, cũng tránh qua bên kia mà đi. Nhưng một người Samari kia đi đường, tới ngang chỗ người ấy, cũng thấy, và chạnh lòng thương. Ông ta lại gần, lấy dầu lấy rượu đổ lên vết thương cho người ấy và băng bó lại, rồi đặt người ấy trên lưng lừa của mình, đưa về quán trọ mà săn sóc. Hôm sau, ông lấy ra hai quan tiền, trao cho chủ quán và nói: Nhờ bác săn sóc cho người này, có tốn kém thêm bao nhiêu, thì khi trở về, chính tôi sẽ hoàn lại bác. Vậy theo ông nghĩ, trong ba người đó, ai đã tỏ ra là người thân cận với người đã bị rơi vào tay kẻ cướp? Người thông luật trả lời: Chính là kẻ đã thực thi lòng thương xót đối với người ấy. Đức Giêsu bảo ông ta: Ông hãy đi, và cũng hãy làm như vậy.

Đó là Lời Chúa.

Cộng đoàn ngồi lắng nghe suy niệm.

SUY NIỆM

Lạy Chúa, khi nhìn lại hành trình đã qua, chúng con xác tín rằng mình đã lãnh nhận biết bao ơn lành từ Chúa. Ngay từ bước đi khởi đầu của đường đời chúng con, Chúa đã vì tình yêu - tình bác ái mà cho chúng con được hiện hữu. Tiếp tục hành trình cuộc đời, chúng con con đã bao lần nghe lời ma quỷ cám dỗ đi vào con đường xấu và rời xa Chúa. Chúng con tưởng đi con đường ấy là con đường hạnh phúc nhưng thực tế đã không phải vậy. Những lần đi theo con đường của ma quỷ là những lần khiến chúng con sống dở chết dở. Nhưng Chúa không bỏ chúng con, Chúa đã đến, chạnh lòng thương và chữa lành cho chúng con bằng rượu thanh tẩy và bằng dầu của lòng thương xót. Chúa đưa chúng con tới Hội Thánh Chúa là quán trọ ân sủng để chúng con tiếp tục được săn sóc. Những hồng ân ấy cùng biết bao hồng ân khác chúng con đã lãnh nhận, chúng con biết mình đã không làm gì để xứng đáng lãnh nhận và cũng chẳng thể làm gì cho xứng để đáp đền. Có lẽ điều chúng con có thể và cần phải làm chính là sống với nhau sao cho tình yêu của Chúa được phản chiếu trong đời sống mình qua đời sống bác ái vị tha. Khi sống được như thế, chúng con đang bước đi trên con đường dẫn tới sự sống đời đời là điều Chúa hứa cho những ai yêu mến Chúa.

Xin cho chúng con luôn mang trong lòng khát vọng về sự sống đời đời, như người thông luật đã thao thức tìm kiếm trong bài Tin Mừng hôm nay. Để đạt tới điều ấy, Chúa đã dạy chúng con điều cốt yếu: yêu mến Thiên Chúa hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và yêu người thân cận như chính mình. Chúng con biết rằng tình yêu đối với Thiên Chúa tuy vô hình, nhưng được biểu lộ cách cụ thể qua tình yêu dành cho tha nhân. Như Thánh Gioan đã khẳng định: *“Ai không yêu người anh em mà mình*

trông thấy, thì không thể yêu mến Thiên Chúa là Đấng họ không trông thấy.” Vì thế, chắc chắn mỗi hành vi yêu thương, bác ái, vị tha chân thành mà chúng con dành cho anh chị em mình chính là bằng chứng sống động cho tình yêu chúng con dành cho Chúa.

Lạy Chúa, hành trình trở về với Chúa không phải là hành trình đơn độc, nhưng là con đường chúng con cùng nhau tiến bước. Trên hành trình ấy, chúng con gặp gỡ biết bao phận người, trong số đó có biết bao người bất hạnh, những người vô gia cư, những người bệnh tật, những cụ già neo đơn hay những em bé mồ côi... Trước những hoàn cảnh ấy, chúng con biết mình được mời gọi cho đi. Chắc chắn chúng con đã cho đi nhiều lần, thế nhưng có khi nào, sự cho đi của chúng con có lẽ chưa thật đẹp lòng Chúa. Vì có đôi lúc, khi chúng con cho đi, chúng con chỉ coi người anh em là một đối tượng cần trợ giúp, chứ chưa thực sự nhìn nhận nơi họ phẩm giá của một con người. Không ít lần, chúng con trao đi một chút vật chất rồi vội vàng bước đi, tự cho rằng mình đã hoàn tất bốn phận. Đây chắc chắn chưa phải là điều Chúa mong muốn nơi chúng con.

Xin cho chúng con, khi đối diện với những hoàn cảnh khôn khó, chúng con học nơi người Samari nhân hậu đó là biết *chạnh lòng thương*. Xin cho trái tim chúng con biết rung động trước nỗi đau của tha nhân. Bởi lẽ điều người anh chị em cần không chỉ là vật chất, nhưng còn là sự cảm thông và tình yêu chân thành. Chỉ khi biết chạnh lòng thương như Chúa đã chạnh lòng thương nhân loại, những việc bác ái chúng con thực hiện mới thực sự đem lại sự chữa lành từ sâu thẳm và mang giá trị đích thực. Khi ấy, chúng con không chỉ trao đi của cải, mà còn trao cả chính mình, trở nên *người thân cận* đích thực của anh chị em, chứ không chỉ dừng lại ở một hành vi bố thí hời hợt.

Trong hành trình cuộc sống, sẽ có nhiều cơ hội để chúng con làm việc bác ái, nhưng đó đôi khi cũng là những thách đố, nhất là trong thời đại mạng xã hội lan rộng khắp nơi. Chỉ một hành động nhỏ cũng có thể được ghi lại, chia sẻ và nhận về vô vàn lời tán dương. Chính trong bối cảnh ấy, lòng bác ái dễ bị pha lẫn với khát khao được nhìn nhận, được khen ngợi. Chúng con có thể bắt đầu bằng một ý hướng tốt đẹp, nhưng rồi lại bị cuốn vào vòng xoáy của những “lượt thích” và vô tình biến việc bác ái thành một phương tiện để khẳng định mình.

Xin cho chúng con nhớ rằng giá trị của một việc bác ái không hệ tại ở việc có bao nhiêu người chứng kiến, nhưng ở mức độ tình yêu được đặt vào trong đó. Xin cho chúng con biết noi gương người Samari nhân hậu: âm thầm thực thi lòng thương xót nơi chốn hoang vắng, không cần ai chứng kiến, không tính toán hơn thiệt, không lý luận dài dòng, nhưng để con tìm biết chạnh lòng và đôi tay biết hành động. Ông đã dừng lại giữa con đường vắng, cúi xuống trước một con người bị loại bỏ, chăm sóc, băng bó, đưa về quán trọ và còn sẵn sàng chịu trách nhiệm đến cùng dù không người nào biết ông là ai. Lòng thương xót nơi ông là một sự dấn thân âm thầm, cụ thể và bền bỉ.

Xin cho chúng con cũng biết lấy tình yêu và lòng thương xót làm nguyên lý định hướng cho mọi hành động của mình. Xin cho chúng con biết nhìn tha nhân không như một “cơ hội” để thể hiện bản thân, nhưng như một người anh em mang hình ảnh Thiên Chúa. Đừng để chúng con biến nỗi đau của người khác thành phương tiện đánh bóng tên tuổi mình. Trái lại, xin cho mỗi việc chúng con làm, dù nhỏ bé và âm thầm, đều trở thành một dấu chỉ của lòng thương xót Chúa giữa đời thường, để chúng con thực sự trở nên những *kẻ thực thi lòng thương xót*,

chứ không phải những người tìm kiếm ánh hào quang cho chính mình.

Lạy Chúa, xin cho chúng con biết sống bác ái với nhau dù có những khác biệt ấy. Xin dạy chúng con biết lắng nghe nhiều hơn là kết án, biết cảm thông hơn, biết khiêm tốn nhận lỗi và can đảm tha thứ. Xin giúp chúng con đừng nuôi dưỡng những hờn giận trong lòng, nhưng biết chủ động hàn gắn và chữa lành, để cộng đoàn chúng con trở thành dấu chỉ của sự hiệp nhất và yêu thương. Xin cho chúng con biết “bỏ qua” như người Samari đã bỏ qua hận thù truyền kiếp để cúi xuống chăm sóc người anh em bị thương, không để những ranh giới lịch sử và định kiến ngăn cản lòng thương xót. Xin cho chúng con cũng biết vượt lên trên những mâu thuẫn nhỏ bé của mình, vì mọi chia rẽ, tự ái hay hơn thua đều chẳng là gì so với tình huynh đệ phát xuất từ cùng một Cha trên trời. Khi ý thức mình có chung một nguồn cội và cùng hướng tới một đích đến, xin cho chúng con biết chọn yêu thương thay vì loại trừ, chọn hiệp nhất thay vì chia rẽ, để hành trình tiến về Nước Chúa của chúng con trở nên hành trình của bình an và hiệp thông.

Thinh lặng một chút rồi hát một bài suy niệm thích hợp.

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa, khi nhìn lại toàn bộ hành trình cuộc đời đã qua, chúng con nhận ra rằng điều làm cho con đường đời trở nên ý nghĩa không phải là chúng con đã đi được bao xa, nhưng là chúng con đã yêu thương được bao nhiêu. Đích đến là Chúa, là Tình Yêu nên chỉ có tình yêu mới đưa chúng con về tới đích. Xin cho mỗi ngày sống của chúng con, dù trong trong lời nói hay hành động, đều trở thành một bước tiến trong đức bác ái. Để khi kết thúc hành trình trần thế, điều còn lại không phải là thành công hay danh tiếng, nhưng là những việc làm cụ thể của tình yêu thương mà chúng con đã thực thi cho anh chị em mình.

Xin cho chúng con luôn biết cậy dựa vào ân sủng Chúa, vì tự sức mình chúng con không thể trung tín đến cùng. Xin cho chúng con biết kiên trì trên con đường bác ái yêu thương, biết đứng lên sau những vấp ngã, biết khiêm tốn hoán cải mỗi ngày. Và mai này, khi hành trình khép lại, xin cho chúng con được gặp Chúa là Đích Điểm của đời mình, để trong tình yêu của Ngài, chúng con được hiệp thông trọn vẹn cùng nhau trong Nước Trời muôn đời. Amen.

Mẫu V

SUY NIỆM NĂM SỰ SÁNG “LỜI CHÚA VÀ THÁNH THỂ”

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, Đấng đang hiện diện thật sự và sống động giữa chúng con. Trong bầu khí linh thiêng của giờ Châu này, chúng con quỳ đây trước Nhan Thánh Chúa, mang theo trong lòng nhịp đập của Giáo phận, với thao thức: để Lời Chúa và Thánh Thể trở nên nội lực và mục đích của việc loan báo Tin Mừng. Giờ đây, cùng với Mẹ Maria, chúng con chiêm ngắm cuộc đời sứ vụ của Chúa, để từng mầu nhiệm được ngẫm suy sẽ trở thành nhịp cầu, dẫn chúng con đến kết hiệp với Chúa và biến đổi chúng con thành những người môn đệ đích thực trong thế giới hôm nay. Lạy Chúa, nhờ lời chuyển cầu của Mẹ, xin thánh hoá trí lòng chúng con, để chúng con thực sự có thể gặp được Chúa trong giờ Châu này cũng như trong cuộc sống thường ngày của chúng con.

Thinh lặng 10 giây.

Kính mời cộng đoàn đứng.

Hát một bài thích hợp.

NGẮM THỨ NHẤT

CHÚA GIÊSU CHỊU PHÉP RỬA TẠI SÔNG GIOĐAN

LỜI CHÚA

Mc 1,9-11

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Máccô.

Hồi ấy, Đức Giêsu từ Nadarét miền Galilê đến, và được ông Gioan làm phép rửa dưới sông Giođan. Vừa lên khỏi nước, Người liền thấy các tầng trời xé ra, và thấy Thần Khí như chim bồ câu ngự xuống trên mình. Lại có tiếng từ trời phán rằng: “Con là Con yêu dấu của Cha, Cha hài lòng về Con.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, tại sông Giođan, Chúa đã khiêm nhường chịu phép rửa và khai mạc sứ vụ rao giảng. Biến cố ấy nhắc lại cho chúng con nhớ rằng: Qua Bí tích Rửa Tội, chúng con được tái sinh làm con cái Thiên Chúa và được trao phó sứ mạng trở nên người môn đệ thừa sai, nối dài công cuộc loan báo Tin Mừng của Chúa giữa lòng thế giới hôm nay.

Xin Chúa giúp chúng con luôn ý thức và trân trọng ơn gọi cao quý này. Và xin cho chúng con luôn khao khát tìm kiếm nội lực từ Lời Chúa và các Bí tích, nhất là Bí tích Thánh Thể, để được biến đổi mỗi ngày, hầu trở nên người môn đệ đích thực, can đảm dấn thân ra đi loan truyền Tin Mừng.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.

NGẮM THỨ HAI

CHÚA GIÊSU LÀM PHÉP LẠ TẠI TIỆC CƯỚI CANA

LỜI CHÚA

Ga 2,1-5

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan.

Ngày thứ ba, có tiệc cưới tại Cana miền Galilê. Trong tiệc cưới có thân mẫu Đức Giêsu. Đức Giêsu và các môn đệ cũng được mời tham dự. Khi thấy thiếu rượu, thân mẫu Đức Giêsu nói với Người: “Họ hết rượu rồi.” Đức Giêsu đáp: “Thưa bà, chuyện đó can gì đến bà và tôi? Giờ của tôi chưa đến” Thân mẫu Người nói với gia nhân: “Người bảo gì, các anh cứ việc làm theo.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Lạy Chúa, tại tiệc cưới Cana, Chúa đã thực hiện dấu lạ đầu tiên qua lời chuyển cầu của Mẹ Maria. Lạy Chúa, cuộc đời chúng con không ít lần cũng đột ngột rơi vào cảnh “hết rượu”, khi niềm vui phai nhạt, hy vọng khô cạn, và lòng mền nguội lạnh. Xin cho chúng con khắc ghi lời chỉ dẫn của Mẹ Maria: “*Người bảo gì, các anh hãy làm theo*”. Đó là kinh nghiệm lắng nghe Lời Chúa và mau mắn thi hành mà Mẹ đã sống suốt cuộc đời, và trở nên mẫu gương sáng ngời cho chúng con.

Xin cho chúng con noi gương Mẹ mà vững tin vào Chúa, biết đổ đầy cuộc đời mình bằng Lời Chúa và ân sủng của Nhiệm tích, để nhờ ơn Chúa thánh hoá, chúng con thông truyền đến những người mình gặp gỡ, ‘ánh sáng và sức sống’ mà chúng con đã lãnh nhận.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.

NGẮM THỨ BA
CHÚA GIÊSU RAO GIẢNG NƯỚC TRỜI
VÀ KÊU GỌI SÁM HỐI

LỜI CHÚA

Mc 1,14-15

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Máccô.

Sau khi ông Gioan bị nộp, Đức Giêsu đến miền Galilê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. Người nói: “Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy hối cải và tin vào Tin Mừng.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Lạy Chúa, giữa “sa mạc” của Mùa Chay thánh, tâm hồn chúng con một lần nữa vang vọng lời mời gọi của Chúa năm xưa: “Hãy sám hối và tin vào Tin Mừng”. Chúng con nhận ra rằng, lời mời gọi ấy không chỉ mở đầu sứ vụ của Chúa, mà còn là khởi điểm cho mọi hành trình của người môn đệ. Lạy Chúa, làm sao chúng con có thể mang ánh sáng đến cho thế gian, khi còn để bóng tối tội lỗi vây phủ căn phòng tâm hồn mình? Làm sao con có thể loan báo về lòng thương xót, khi chính chúng con chưa để mình cảm nghiệm được Chúa xót thương?

Lạy Chúa, xin để dấu tro bụi nhắc nhở chúng con về thân phận mỏng giòn và chóng hư; để từ đó, thôi thúc con can đảm hoán cải, tìm về bên Chúa, đặc biệt là năng tìm đến Chúa nơi Bí tích Hoà Giải. Xin biến đổi cuộc đời chúng con thành lời kêu gọi hoán cải chân thực, và là lời rao giảng sống động nhất về lòng nhân hậu vô biên của Chúa.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.

NGĂM THỨ TƯ

CHÚA GIÊSU BIẾN HÌNH TRÊN NÚI

LỜI CHÚA

Mc 9,2-7

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Máccô.

Sáu ngày sau, Đức Giêsu đem các ông Phêrô, Giacôbê và Gioan đi theo mình. Người đưa các ông đi riêng ra một chỗ, chỉ mình các ông thôi, tới một ngọn núi cao. Rồi Người biến đổi hình dạng trước mắt các ông. Y phục Người trở nên rực rỡ, trắng tinh, không có thợ nào ở trần gian giặt trắng được như vậy.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Lạy Chúa Giêsu, trước ngưỡng cửa cuộc thương khó, Chúa đã hé lộ vinh quang để thấp sáng niềm tin trong lòng các môn đệ. Giữa giây phút các ông ngất ngây muốn níu giữ hào quang ấy, một đám mây sáng chói bao phủ các môn đệ, như dấu chỉ hiện diện của Chúa, tách các môn đệ ra khỏi những xao động, để họ có thể lắng nghe được tiếng Chúa Cha tuyên phán: “Đây là Con Ta yêu dấu, hãy vâng nghe lời Người.”

Xin Chúa cho mỗi lần chúng con đến cùng Chúa, chúng con cũng được Chúa Thánh Thần rọi bóng trên tâm hồn và thần trí, để Ngài tách chúng con khỏi những ồn ào và xao động của cuộc sống thường nhật, dẫn chúng con bước sâu vào thình lặng nội tâm để lắng nghe tiếng Chúa mời gọi. Và trên nẻo đường loan truyền Tin Mừng, chúng con tin Chúa luôn đồng hành, hướng dẫn và biến đổi mỗi người chúng con, để ánh vinh quang mà

chúng con đã chiêm ngắm, sẽ được phản chiếu sống động qua từng lời nói và việc làm của chúng con.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.

NGĂM THỨ NĂM

CHÚA GIÊSU LẬP BÍ TÍCH THÁNH THỂ

LỜI CHÚA

Lc 22,19-20

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Luca.

Rồi Người cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, bẻ ra, trao cho các ông và nói: “Đây là mình Thầy, hiến tế vì anh em. Anh em hãy làm việc này, mà tưởng nhớ đến Thầy.” Và tới tuần rượu cuối bữa ăn, Người cũng làm như vậy và nói: “Chén này là Giao Ước Mới, lập bằng máu Thầy, máu đổ ra vì anh em.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa vì Chúa đã thiết lập Bí tích Tình Yêu này để ở lại và trở thành nguồn sống cho cuộc đời của chúng con. Chúng con hiểu rằng, nếu không có Thánh Thể, đời sống người môn đệ của chúng con sẽ khô héo và việc loan báo Tin Mừng chỉ còn là những lời nói rỗng không. Chúng con nhớ lại chia sẻ của Mẹ Têrêsa rằng: Nếu chúng con không có Chúa Giêsu Thánh Thể trong lòng, chúng con không thể mang Người đến cho người khác.

Xin cho chúng con siêng năng tham dự Thánh lễ, và khao khát rước Chúa với lòng tôn kính thăm sâu. Để chính từ sự kết hiệp mật thiết này, chúng con mới có thể trở thành người môn đệ đầy nội lực của Chúa, biết sống hiến trao như tấm bánh được bẻ ra cho anh chị em của chúng con.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn quỳ.

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa, chúng con vừa cùng Mẹ Maria đi lại chặng đường rao giảng Tin Mừng qua màu nhiệm Năm Sự Sáng, và giờ đây chúng con tạm khép lại những suy tư của mình nơi Bí tích Thánh Thể nhiệm mầu. Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con nhận ra đây chính là nguồn nội lực duy nhất và là mục đích cho hành trình truyền rao Tin Mừng của chúng con.

Lạy Chúa, trong Năm Mục vụ này, Giáo phận chúng con khao khát được Lời Chúa uốn nắn và được Thánh Thể dưỡng nuôi, để mỗi người chúng con trở thành ‘màu nhiệm sự sáng’ nổi dài giữa dòng đời. Xin biến chúng con thành những môn đệ nhiệt thành, mang lấy sức mạnh từ bàn tiệc Lời Chúa và Thánh Thể để dẫn thân phục vụ, can đảm làm chứng cho tình yêu Chúa giữa những thách đố của gian trần hôm nay. Lạy Chúa, xin hãy ở lại với chúng con, và xin cho ngọn lửa mến chúng con vừa kín múc nơi đây luôn rực cháy trên mọi nẻo đường mà chúng con sắp dẫn bước. Amen.

Mẫu VI

SUY NIỆM NĂM SỰ SÁNG

“MỖI KITÔ HỮU LÀ MỘT MÔN ĐỆ THỪA SAI”

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa, Đấng đang hiện diện trước mặt chúng con đây. Chúng con xin cảm tạ và chúc tụng Chúa. Vì yêu thương, Chúa trao ban chính Mình và Máu Chúa làm thần lương nuôi dưỡng chúng con. Ở lại trong Chúa, chúng con được mời gọi trở nên “ánh sáng thế gian” (Mt 5,14), trở thành những môn đệ thừa sai giữa gia đình, cộng đoàn và xã hội. Nhưng những yếu đuối lao nhọc trong đời sống thường nhật làm lu mờ ánh sáng chúng con đã lãnh nhận nơi Chúa. Xin cho những giây phút linh thiêng này trở nên thời gian chúng con được lắng nghe Lời Chúa và kín múc nguồn sống từ Thánh Thể, để ánh sáng Chúa được soi rọi vào tâm hồn chúng con.

Thinh lặng 10 giây.

Kính mời cộng đoàn đứng.

Hát một bài thích hợp.

NGẮM THỨ NHẤT

CHÚA GIÊSU CHỊU PHÉP RỬA TẠI SÔNG GIOĐAN

LỜI CHÚA

Ga 1,33

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan.

Ông Gioan thấy Đức Giêsu tiến về phía mình, liền nói: “Đây Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian. Tôi đã không biết Người. Nhưng chính Đấng sai tôi đi làm phép rửa trong nước đã bảo tôi: ‘Người thấy Thần Khí xuống trên ai, thì người đó chính là Đấng làm phép rửa trong Thánh Thần’.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Khi bước xuống dòng sông Giođan, Chúa đã khởi đầu sứ vụ công khai bằng một hành động khiêm hạ. Trong biến cố ấy, Gioan Tẩy Giả giới thiệu Chúa là Chiên Thiên Chúa, Đấng xoá bỏ tội trần gian. Ngày lãnh nhận Bí tích Rửa tội, chúng con đã được thanh tẩy, chết đi trong tội lỗi, và được trở nên con người mới trong Chúa. Khi đó, chúng con trở nên chi thể, là môn đệ của Chúa. Người môn đệ được nuôi dưỡng bằng Lời Chúa và Thánh Thể, được sai đi loan báo Tin Mừng. Như các môn đệ đầu tiên sau khi gặp Chúa Phục Sinh đã lập tức ra đi loan báo với niềm vui tràn ngập, chúng con cũng được mời gọi để ánh sáng đức tin chiếu toả qua lời nói và việc làm để loan truyền Tin Mừng của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, ngày lãnh nhận Bí tích Rửa Tội, chúng con đã trở thành môn đệ thừa sai và được mời gọi mang Tin Mừng đến cho mọi người. Xin giúp chúng con sống trọn vẹn căn tính môn đệ thừa sai, để qua chúng con, nhiều người có thể nhận ra tình yêu cứu độ của Chúa.

*Độc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGẮM THỨ HAI

CHÚA GIÊSU LÀM PHÉP LẠ TẠI TIỆC CƯỚI CANA

LỜI CHÚA

Ga 2,1-5

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan.

Ngày thứ ba, có tiệc cưới tại Cana miền Galilê. Trong tiệc cưới có thân mẫu Đức Giêsu. Đức Giêsu và các môn đệ cũng được mời tham dự. Khi thấy thiếu rượu, thân mẫu Đức Giêsu nói với Người: “Họ hết rượu rồi.” Đức Giêsu đáp: “Thưa bà, chuyện đó can gì đến bà và tôi? Giờ của tôi chưa đến.” Thân mẫu Người nói với gia nhân: “Người bảo gì, các anh cứ việc làm theo.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Mẹ Maria không chỉ là khách dự, mà là người “đồng hành thiêng liêng” với đôi tân hôn; Mẹ nhận thấy họ hết rượu và đưa nhu cầu ấy lên Chúa. Mặc dù Chúa nói: “Giờ của tôi chưa đến”, Mẹ vẫn tin tưởng vào Con mình. Chính niềm tin ấy thúc đẩy Chúa thực hiện dấu lạ, cứu buổi tiệc và mở ra ý nghĩa sâu xa hơn. Lời của Đức Maria “Người bảo gì, các anh cứ làm theo” không chỉ nhấn với gia nhân mà còn là cho mọi môn đệ hôm nay. Hãy tin tưởng vào chương trình của Chúa và làm theo điều Người muốn, thay vì bắt Chúa theo ý riêng mình. ‘Nước lã’ đòi chúng con chỉ trở thành ‘rượu thơm ngon’ khi chúng con để Chúa biến đổi; những phút giây nhặt nhẻo sẽ được lấp đầy bằng niềm vui của ân sủng.

Lạy Chúa Giêsu, giữa những lo toan của cuộc sống, xin giúp chúng con đặt trọn niềm tin vào Chúa, để cuộc đời chúng con được Chúa biến đổi, trở nên rượu ngon của tình yêu, niềm vui, hiệp thông và mang niềm vui của Tin Mừng đến cho thế giới.

*Độc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng*

NGĂM THỨ BA
CHÚA GIÊSU RAO GIẢNG NƯỚC TRỜI
VÀ KÊU GỌI SÁM HỐI

LỜI CHÚA

Mc 1,14-15

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Máccô.

Sau khi ông Gioan bị nộp, Đức Giêsu đến miền Galilê rao giảng Tin Mừng của Thiên Chúa. Người nói: “Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

“Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng”. Lời kêu gọi sám hối không chỉ dừng lại ở việc ăn năn và từ bỏ những lỗi lầm đã phạm, nhưng còn là mở lòng đón nhận Tin Mừng, vì “Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần”. Đó là triều đại của công lý, bình an, tình yêu và hy vọng mà Thiên Chúa muốn ban cho con người. Vì thế, lời mời gọi sám hối không chỉ để chúng con nhìn lại tội lỗi đã phạm, nhưng là thay đổi tâm hồn để Thiên Chúa được làm chủ đời chúng con. Khi biết quay về, chúng con được Chúa chữa lành, được hướng dẫn và đổi mới từ bên trong. Nhờ đó, Triều Đại Thiên Chúa không còn là điều xa vời, nhưng bắt đầu hiện diện ngay trong tâm hồn mỗi người chúng con. Lời Chúa mời gọi chúng con thay đổi mỗi ngày, sống theo Tin Mừng để trở nên những môn đệ thừa sai. Khi đời sống chúng con được đổi mới, người khác sẽ nhận ra Chúa đang hiện diện.

Lạy Chúa Giêsu, xin cho Triều Đại Chúa ngự trị trong tâm hồn chúng con, để đời sống chúng con được đổi mới và trở nên dấu chỉ tình yêu của Chúa cho mọi người.

*Độc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGĂM THỨ TƯ

CHÚA GIÊSU BIẾN HÌNH TRÊN NÚI

LỜI CHÚA

Lc 9,29-31

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Luca.

Đang lúc Người cầu nguyện, dung mạo Người bỗng đổi khác, y phục Người trở nên trắng tinh chói loà. Và kìa, có hai nhân vật đàm đạo với Người, đó là ông Môsê và ông Êlia. Hai vị hiện ra, rạng ngời vinh hiển, và nói về cuộc xuất hành Người sắp hoàn thành tại Giêrusalem.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

“Đây là Con Ta, Người đã được Ta tuyển chọn, hãy vâng nghe lời Người”. Lời ấy nhắc các môn đệ và mỗi chúng con rằng: vinh quang của Chúa gắn liền với việc lắng nghe và bước theo Chúa Giêsu. Chúa là Đấng hoàn tất Lễ Luật và các ngôn sứ; từ nay, không phải Môsê hay Êlia, mà chính Chúa là Đấng chúng con phải nghe. Được chiêm ngắm ánh sáng của Người, các môn đệ được củng cố đức tin để theo Thầy xuống núi, tiếp tục hành trình về Giêrusalem. Cuộc biến hình là lời mời gọi chúng con để Chúa biến đổi, giúp chúng con vững tin khi gặp thử thách và hăng say làm chứng cho Chúa giữa đời.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã tỏ vinh quang để củng cố niềm tin cho các môn đệ trước khi đối diện thập giá. Xin củng cố niềm tin và biến đổi cuộc đời chúng con, để dù mang thập giá mỗi ngày, chúng con vẫn vững bước theo Chúa. Nhờ đó, chúng con biết cùng Chúa xuống núi tiếp tục hành trình phục vụ và yêu thương, trở nên chứng nhân cho Tin Mừng trong gia đình, cộng đoàn và nơi làm việc.

*Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGẮM THỨ NĂM

CHÚA GIÊSU LẬP BÍ TÍCH THÁNH THỂ

LỜI CHÚA

Lc 22,19-20

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Luca.

Rồi Người cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn, bẻ ra, trao cho các ông và nói: “Đây là mình Thầy, hiến tế vì anh em. Anh em hãy làm việc này, mà tưởng nhớ đến Thầy.” Và tới tuần rượu cuối bữa ăn, Người cũng làm như vậy và nói: “Chén này là Giao Ước Mới, lập bằng máu Thầy, máu đổ ra vì anh em.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Đêm trước cuộc khổ nạn, Chúa đã trao tặng các môn đệ một món quà vô giá: chính Mình và Máu Chúa. Đây là trung tâm của đời sống đức tin và nguồn mạch của sự hiệp nhất trong Giáo hội. Khi lãnh nhận Thánh Thể, chúng con được tiếp xúc trực tiếp với Chúa, Đấng duy nhất có thể thoả mãn cơn đói khát sâu thẳm của tâm hồn. Nhưng điều này đòi hỏi chúng con phải có đức tin, nhìn bằng con mắt đức tin để nhận ra Chúa đang hiện diện và lấp đầy cơn đói của chúng con.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã hiến dâng Mình và Máu Chúa để nuôi sống chúng con. Xin cho Bí tích Thánh Thể trở nên nguồn sức mạnh để chúng con sống ơn gọi môn đệ thừa sai: biết chia sẻ tình yêu Chúa với mọi người, phục vụ những ai thiếu thốn, và xây dựng cộng đoàn hiệp nhất. Xin cho mỗi lần rước Mình và Máu Thánh Chúa trở thành một cuộc gặp gỡ biến đổi, giúp chúng con trở nên giống Chúa hơn và kiên vững trên hành trình theo Chúa.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn quỳ.

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa đã cho chúng con được ở lại bên Chúa trong giờ Cầu này. Khi chiêm ngắm các mầu nhiệm Sự Sáng, chúng con nhớ lại ngày mình được làm con Chúa qua Bí tích Rửa Tội để ý thức hơn về việc trở thành một môn đệ thừa sai. Nhờ đó, chúng con được lớn lên trong đời sống môn đệ và được mời gọi đi loan báo Tin Mừng. Xin cho ánh sáng từ các mầu nhiệm Sự Sáng soi chiếu cuộc đời chúng con, biến đổi chúng con nên những môn đệ thừa sai can đảm, để chúng con biết đem Chúa vào giữa đời bằng những việc làm cụ thể: siêng năng cầu nguyện, sống bác ái, vâng nghe Lời Chúa và dấn thân phục vụ. Chúng con xin dâng lên Chúa mọi quyết tâm của chúng con và tin tưởng rằng với ơn Chúa, chúng con sẽ trở nên ánh sáng giữa đời. Amen.

Mẫu VII

SUY NIỆM NĂM SỰ THƯƠNG

KHỞI NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin kính, thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Chúng con tin rằng Chúa luôn hiện diện bên chúng con, để nâng đỡ, hướng dẫn chúng con trên hành trình bước theo Chúa. Trong giờ Cầu này, xin Chúa mở đôi mắt đức tin của chúng con, để khi chiêm ngắm Chúa trên đường Thương Khó, chúng con cảm nhận được những đau khổ Chúa đã chịu vì chúng con, chúng con nhận ra tình yêu cứu độ của Chúa dành cho nhân loại. Giờ đây, xin cho chúng con cùng bước theo Chúa đến cùng trên đường Thương Khó qua mầu nhiệm Năm Sự Thương.

Thinh lặng 10 giây.

Kính mời cộng đoàn đứng.

Hát một bài thích hợp.

NGÃM THỨ NHẤT

ĐỨC CHÚA GIÊSU LO BUỒN ĐỒ MỒ HÔI MÁU

LỜI CHÚA

Mt 26,38-39

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Mátthêu.

Bấy giờ Người nói với các ông: “Tâm hồn Thầy buồn đến chết được. Anh em ở lại đây mà canh thức với Thầy.” Người đi xa hơn một chút, sấp mặt xuống, cầu nguyện rằng: “Lạy Cha, nếu có thể được, xin cho con khỏi phải uống chén này. Tuy vậy, xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha.”

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Trong vườn Cây Dầu, Chúa Giêsu đã cầu nguyện tha thiết trước khi bước vào cuộc khổ nạn. Người mang trọn thân phận con người với nỗi sợ hãi và xao xuyến, nhưng vẫn hoàn toàn phó thác cho thánh ý Chúa Cha: “Xin đừng theo ý con, mà theo ý Cha.” Cuộc đời chúng ta cũng không tránh khỏi những thử thách, lo âu và cám dỗ. Nhiều khi chúng ta muốn trốn tránh “chén đắng” của bổn phận, hy sinh hay tha thứ. Nhưng Chúa Giêsu dạy chúng ta rằng sức mạnh không hề tại ở việc né tránh đau khổ, mà ở chỗ biết kết hợp đau khổ của mình với Người. Khi biết cầu nguyện và phó thác, thập giá không còn là gánh nặng vô nghĩa, nhưng trở thành con đường dẫn đến bình an và ơn cứu độ.

Lạy Chúa, giữa những thử thách và cám dỗ của cuộc đời, xin dạy chúng con biết tìm đến Chúa trong cầu nguyện. Khi phải đối diện với “chén đắng” của riêng mình, xin cho chúng con

can đảm nói lên lời “xin vâng” như Chúa, và tin tưởng rằng thánh ý Chúa luôn là điều tốt đẹp nhất cho chúng con.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.

NGẮM THỨ HAI

ĐỨC CHÚA GIÊSU CHỊU ĐÁNH ĐÒN

LỜI CHÚA

Ga 19,1-3

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan.

Bấy giờ ông Philatô truyền đem Đức Giêsu đi và đánh đòn Người. Bọn lính kết một vòng gai làm vương miện, đặt lên đầu Người, và khoác cho Người một áo choàng đỏ. Họ đến gần và nói: “Kính chào vua dân Dothái!”, rồi vả vào mặt Người.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Đức Giêsu, Con Thiên Chúa vô tội, đã chấp nhận chịu đòn roi như một tội nhân. Tất cả những điều ấy, Người đón nhận vì yêu thương chúng ta. Như lời ngôn sứ Isaia đã loan báo: “Chính Người đã mang lấy những bệnh tật của chúng ta, đã gánh chịu những đau khổ của chúng ta... Chính Người đã bị đâm vì chúng ta phạm tội... đã phải mang thương tích cho chúng ta được chữa lành.” (Is 53,4-5). Nhìn những khổ hình Chúa chịu, chúng ta nhận ra tội lỗi mình, nhưng đồng thời cũng nhận ra tình yêu vô biên của Thiên Chúa. Chính nơi đó, chúng ta tìm được ơn tha thứ và sức mạnh để đứng lên.

Lạy Chúa, chúng con dâng lên Chúa những lao nhọc và vất vả trong đời sống hằng ngày, dâng lên Chúa những đau yếu bệnh tật của chúng con, dâng lên Chúa những khó khăn và thử thách trong đời sống gia đình; nhất là dâng lên Chúa cõi lòng tổn thương vì tội lỗi. Chúng con xin phó dâng tất cả cho Chúa, và thấp nhập mọi đau khổ của mình vào hy tế Thập giá của Chúa, để Chúa chữa lành và thánh hoá chúng con.

*Độc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGẮM THỨ BA

ĐỨC CHÚA GIÊSU CHỊU ĐỘI MÃO GAI

LỜI CHÚA

Mc 15,16-20

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Marcô.

Lính điệu Đức Giêsu vào bên trong công đường... Chúng khoác cho Người một tấm áo điều, và kết một vòng gai làm vương miện đặt lên đầu Người. Rồi chúng bái chào Người: “Vạn tuế đức vua dân Dothái!” Chúng lấy cây sậy đập lên đầu Người, khắc nhổ vào Người, và quỳ gối bái lạy.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Quân lính đội lên đầu Người vòng gai và chế giễu: “Vạn tuế vua dân Dothái!” Họ quỳ lạy, nhưng đó chỉ là những cử chỉ nhạo báng. Con Thiên Chúa đứng đó trong thinh lặng, chấp nhận mọi sỉ nhục. Vị vua muôn dân trông đợi xuất hiện không với vương miện vàng, nhưng với mào gai; không với quyền lực, nhưng với sự khiêm hạ và tình yêu hiến mình. Trong đời sống gia đình và cộng đoàn, chúng ta cũng gặp những “gai nhọn”, đó là sự hiểu lầm, những lời nói làm tổn thương, những hy sinh âm thầm và những bổn phận đôi khi nặng nề. Nhìn lên Chúa đội mào gai, chúng ta được mời gọi đón nhận những điều ấy với lòng kiên nhẫn và tình yêu. Khi đó, chúng ta đang bước theo con đường của Chúa và làm cho tình yêu của Người hiện diện giữa đời.

Lạy Chúa, khi chiêm ngắm Chúa chịu đội mào gai, chúng con nhận ra con đường yêu thương luôn gắn liền với hy sinh và chịu đựng. Xin giúp chúng con biết đón nhận và thánh hoá những

hiều lắm, khó khăn trong đời sống gia đình và cộng đoàn.

*Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGẮM THỨ BỐN

ĐỨC CHÚA GIÊSU VÁC CÂY THÁNH GIÁ

LỜI CHÚA

Ga 19,16-17

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Gioan.

Bấy giờ ông Philatô trao Đức Giêsu cho họ đóng đinh vào thập giá. Vậy họ điệu Đức Giêsu đi. Chính Người vác lấy thập giá đi ra, đến nơi gọi là Cái Sọ, tiếng Hípri là Gôngôtha.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Chúa Giêsu vác thập giá lên Núi Sọ, mang trên vai gánh nặng của tội lỗi và đau khổ của nhân loại. Con đường thập giá mà Chúa đi qua không phải là con đường thất bại, nhưng là con đường của tình yêu hiến mình. Chính trên con đường ấy, Chúa mở ra lối dẫn con người trở về với Thiên Chúa. Bước theo Chúa trên con đường thập giá, chúng ta cũng được mời gọi từ bỏ chính mình, vác thập giá đời mình mà theo Người. Những hy sinh, những mất mát và thử thách trong cuộc sống không còn là điều vô nghĩa, nhưng trở thành con đường giúp chúng ta lớn lên và sống trọn vẹn trong tình yêu.

Lạy Chúa, nếu không có Chúa, chúng con không thể bước đi vững vàng trong cuộc đời này. Những yếu đuối và thử thách nhiều khi làm chúng con mệt mỏi và nản lòng. Xin cho chúng con luôn nhận ra Chúa đang đồng hành bên chúng con, nâng đỡ chúng con bằng tình yêu và lòng thương xót của Chúa. Xin giúp chúng con biết can đảm đón nhận những thập giá của đời mình với niềm tin và hy vọng, để từng ngày chúng con trung thành bước theo Chúa trên con đường dẫn đến sự sống đời đời.

*Độc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa
Giêsu...Kính mời cộng đoàn đứng.*

NGẮM THỨ NĂM

ĐỨC CHÚA GIÊSU CHỊU CHẾT TRÊN CÂY THÁNH GIÁ

LỜI CHÚA

Mc 15,22-26

Lời Chúa trong Tin Mừng theo Thánh Máccô.

Chúng đưa Người lên một nơi gọi là Gôngôtha, nghĩa là Đồi Sọ. Chúng trao rượu pha mộc dược cho Người, nhưng Người không uống. Chúng đóng đinh Người vào thập giá, rồi đem áo Người ra bắt thăm mà chia nhau, xem ai được cái gì. Lúc chúng đóng đinh Người là giờ thứ ba. Bản án xử tội Người viết rằng: “Vua người Do Thái”.

Kính mời cộng đoàn ngồi.

SUY NIỆM

Trên đồi Gôngôtha, Chúa Giêsu bị đóng đinh vào thập giá với bản án: “Vua người Do Thái”. Lời viết ấy được đặt ra như một lời mỉa mai, nhưng lại mạc khải một sự thật: nơi thập giá, Chúa Giêsu được tôn vinh như Vua. Người tỏ lộ vinh quang bằng tình yêu tự hiến đến cùng. Là Vua của tình yêu, Chúa Giêsu ôm lấy tội lỗi của nhân loại và mang lên thập tự. Như lời Thánh Phêrô: “Tội lỗi của chúng ta, chính Người đã mang vào thân thể mà đưa lên cây thập giá, để một khi đã chết đời với tội, chúng ta sống cuộc đời công chính. Vì Người phải mang những vết thương mà anh em đã được chữa lành” (1Pr 2,24). Như vậy, thập giá trở nên lời mời gọi chúng ta can đảm bước theo con đường của Chúa, con đường của hy sinh, tình yêu và hy vọng.

Lạy Chúa, xin cho chúng con biết can đảm đón nhận những hy sinh, thử thách mà trung thành bước theo Chúa, nhờ đó chúng con cũng được dẫn vào niềm hy vọng và vinh quang phục sinh.

Đọc Kinh Lạy Cha - Mười kinh Kính Mừng - Kinh Sáng Danh. Lạy Chúa Giêsu...Kính mời cộng đoàn quỳ.

KẾT NGUYỆN

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa vì những giây phút linh thiêng được ở lại bên Chúa trong giờ Cầu này. Khi chiêm ngắm con đường Thương Khó của Chúa, chúng con nhận ra tình yêu lớn lao Chúa đã dành cho chúng con và cho toàn thể nhân loại. Xin cho Lời Chúa chúng con vừa lãnh nhận trở thành ánh sáng hướng dẫn đời sống chúng con, giúp chúng con biết từ bỏ tội lỗi, can đảm đón nhận những thập giá trong đời sống hằng ngày và trung thành bước theo Chúa. Xin cho chúng con mang tình yêu và bình an của Chúa vào trong gia đình, cộng đoàn và mọi bốn phận hằng ngày, để qua đời sống của chúng con, nhiều người nhận ra lòng thương xót và tình yêu của Chúa. Amen.