

CẦU NGUYỆN THEO Ý ĐỨC THÁNH CHA – Tháng 11/2025

**Cầu nguyện cho việc
Phòng chống nạn tử tự**

XIN ĐỪNG BUÔNG TAY

Lời mời gọi

Đã sắp đến giờ bước vào chương trình cầu nguyện, xin mời anh chị em chọn cho mình 1 chỗ ngồi thoải mái nhất và chuyển điện thoại sang chế độ yên lặng, nếu được bạn hãy tắt nguồn để dành thời gian trọn vẹn cho Chúa. Hãy gác lại mọi âu lo, tập trung vào hơi thở và ý thức rằng Chúa đang hiện diện ở đây và ngay giữa chúng ta.

Thinh Lặng

1. Dẫn nhập

1.1. **(Chiêu)** Có những người giữa chúng ta hay đâu đó trong thế giới này đang lặng lẽ chịu đựng nỗi đau mà chẳng thể nói ra. Họ thấy mình cô độc, mệt mỏi, và đôi khi, tưởng như chẳng còn lý do nào để tiếp tục sống.

Nhưng hôm nay, chúng ta ngồi lại đây để thay họ nói lên một lời cầu: “Xin đừng buông tay.”

Xin Chúa và cộng đoàn yêu thương của Ngài đừng buông tay những ai đang tuyệt vọng.

Xin cho họ được gặp một ánh mắt cảm thông, một vòng tay nâng đỡ, một trái tim biết lắng nghe.

Và xin cho họ và cả chúng ta biết cởi mở đón nhận lại vẻ đẹp của sự sống, nơi từng nhịp thở, từng giọt nước mắt và từng điều nhỏ bé vẫn đang âm thầm nói rằng: Cuộc sống này, vẫn còn đáng sống, vì vẫn còn có tình yêu.

Giờ đây nguyện xin Chúa Thánh Thần, Đấng là Tình yêu giữa Chúa Cha và Chúa Con, là sức mạnh làm cho tâm hồn chúng ta được bừng sáng, được đổi mới và nên một trong tình yêu Chúa. Xin Chúa Thánh Thần ngự xuống trên mỗi người chúng ta, soi sáng trí lòng, để chúng ta cùng nhau bước vào giờ cầu nguyện trong tinh thần hiệp thông cùng ý cầu nguyện của Đức Thánh Cha trong tháng này: cầu nguyện cho những người đang có ý định tự tử, để từng lời hát, từng hơi thở, từng phút giây lặng thinh đều là tiếng đáp lại tình yêu Chúa.

1.2. **Dấu thánh giá**

1.3. **Hát: LẠY CHÚA THÁNH THẦN - Lm. Thành Tâm**

ĐK: Lạy Chúa Thánh Thần, xin Ngài ngự đến canh tân đổi mới, đời sống chúng con. Tăng sức linh hồn bồi thêm lửa mến, soi sáng trí khôn, hiệp nhất muôn lòng.

1. Chúa hỡi, khẩn xin ngự đến đổ tuôn muôn ơn, phù giúp chúng con. Xin thương soi dẫn nhân tâm nương theo Thần Khí bước trong bình an.

4. Hỡi Đấng lửa thiêng hằng cháy kết liên Ba Ngôi Thần Khí Chúa Cha. Xin thương nung đốt tâm can nhen lên lòng mến những ai thờ ơ..

1.4. **Thinh lặng**

2. Tin Mừng

2.1. **(Lệ)** Lạy Chúa, Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng chỉ đường cho con đi

2.2. **(Nghĩa) Tin Mừng theo Thánh Matthêu**

Đức Giê-su liền bắt các môn đệ xuống thuyền qua bờ bên kia trước, trong lúc Người giải tán dân chúng. Giải tán họ xong, Người lên núi một mình mà cầu nguyện. Tối đến Người vẫn ở đó một mình. Còn chiếc thuyền thì đã ra xa bờ đến cả mấy cây số, bị sóng đánh vì ngược gió. Vào khoảng canh tư, Người đi trên mặt biển mà đến với các môn đệ. Thấy Người đi trên mặt biển, các ông hoảng hốt bảo nhau: "Ma đấy! ", và sợ hãi la lên. Đức Giê-su liền bảo các ông: "Cứ yên tâm, chính Thầy đây, đừng sợ! " Ông Phê-rô liền thưa với Người: "Thưa Ngài, nếu quả là Ngài, thì xin truyền cho con đi trên mặt nước mà đến với Ngài." Đức Giê-su bảo ông: "Cứ đến! " Ông Phê-rô từ thuyền bước xuống, đi trên mặt nước, và đến với Đức Giê-su. Nhưng thấy gió thổi thì ông đâm sợ, và khi bắt đầu chìm, ông la lên: "Thưa Ngài, xin cứu con với! " Đức Giê-su liền đưa tay nắm lấy ông và nói: "Người đâu mà kém tin vậy! Sao lại hoài nghi? " Khi thầy trò đã lên thuyền, thì gió lặng ngay. Những kẻ ở trong thuyền bái lạy Người và nói: "Quả thật Ngài là Con Thiên Chúa! ".

2.3. Thinh lặng

3. Suy niệm Lời Chúa (**Lê - mời cộng đoàn ngồi**)

3.1. (**Phan Anh**) Khi giông bão cuộc đời quá lớn

Bạn hãy chiêm ngắm khung cảnh của đoạn Tin Mừng: giữa đêm sâu, gió ngược vẫn vũ, sóng đánh bạo tàn, con thuyền chao đảo, rung lắc và đầy nước, sắp chìm. Mọi người đồng hành đều mệt mỏi, bất lực, không ai còn có thể giúp nhau, mọi người tự tìm đường bám trụ; và Đáng bạn tin là Chúa giờ đây chỉ còn mong manh trong tâm trí bạn như “một bóng ma”. Khi sợ hãi, ta dễ không nhận ra Chúa đang đến gần, dễ lẫn lộn Ngài với nỗi sợ trong lòng.

Bạn nhớ lại trong đời bạn hoặc một người bạn biết có những đêm dài như thế: cô độc, hoang mang, lời an ủi tưởng chừng không chạm tới. Một biến cố tổn thương phá tan thế giới sống và năng lực sống của bạn. Hãy nhận diện và đặt tên những cảm xúc đó (cô đơn, mệt mỏi, tê buốt, trống rỗng), rồi đặt tất cả bên lời này: “Cứ yên tâm, chính Thầy đây.”

Thinh lặng

3.2. **(Phan Anh)** Cơn cám dỗ mang tên “buông tay”

Bây giờ, mời bạn chiêm ngắm ông Phêrô: ông phải bước xuống nước theo lời mời “Cứ đến”. Đó là bước đi của vâng phục giữa bất định, bất ổn của tâm hồn, giữa cơn xao xuyến không còn một định vị nào của giá trị, của niềm tin, nó quơ quào như khi một người đang kiệt sức vẫn cố đi tiếp từng phút. Rồi gió thốc mạnh, những hy vọng ảo vỡ tan, bạn đang chìm và lúc ấy, vực thẳm mở ra như một chọn lựa mà thật ra chẳng còn là chọn lựa. Từ đó, một tiếng nói rủ rỉ bên trong, một ý nghĩ xen ngang, nhẹ nhàng và mơn trớn: “Thôi, buông tay, không sao đâu, đây là giải pháp an toàn nhất ... sau cái chết là sự thinh lặng tuyệt đối, không ai quấy rầy, không ai làm tổn thương tôi nữa. ”

Bạn ơi, hãy nhận diện rõ cám dỗ ấy: đó là một thứ thinh lặng cắt đứt tương quan, khóa chặt cánh cửa đón nhận trợ giúp. Nó hứa hẹn bình yên, nhưng là bình yên rỗng, để lại đổ vỡ cho bao trái tim khác. Ngay giữa luồng tư tưởng đó, xin cho lời của Thầy chen vào như một sợi chỉ sáng: “đừng sợ.”.

3.3. **Hát** : **ĐỪNG ĐỂ CON ĐƠN HÀNH** - Nguyễn Duy

ĐK: Lặng trong đêm lời kinh cầu mát con rơi lệ u sầu tình
Ngài ơi có thấu. Sống trên dương trần cơ cầu lưới gian
nguy trùm ngang đầu. Đừng bỏ con đơn hành

2. Lạy Ngài con yếu đuối đừng để con một kiếp đơn hành. Dòng đời trôi phẳng mát con sẽ chìm ngập dưới nước sâu. Đưa con xa đi khuất khỏi gian tà nanh vuốt cuộc đời. Son sắt tin nơi tình Ngài con dám sống giữa đời.

3. Đừng bỏ con mãi mãi ngụp lặn trong thử thách của Ngài. Đời hiểm nguy muôn lối con có thể chùng bước Chúa ơi. Đưa con lên đỉnh núi hay sa mạc hay tới sông dài. Con cũng không chi ngại ngần nếu có Chúa bước cùng.

3.4. **(Phan Anh) Tiếng kêu dù yếu ớt nhất, Chúa vẫn nghe**

Giữa cái tuyệt vọng đến độ chết người ấy, sức mạnh của ân sủng bùng lên bằng một tiếng kêu rất ngắn mà rất thật: “Chúa ơi, cứu con!” Và Đức Giêsu nắm lấy tay Phêrô, nắm lấy tay bạn, kéo bạn lên khỏi nước. Chính ở điểm chạm này, đức tin của chúng ta trở nên tinh ròng nhất: vì lúc đó không còn gì ở thế gian để bầu vịu, không còn một lý do trần thế nào để tiếp tục; chỉ còn sự “đơn phương” của ân sủng cúi xuống, giải thoát bạn.

Khoảnh khắc này không phải ai cũng có, vì nó biệt loại; nhưng chính thế, nó nói lên bản chất sâu xa của đức cậy - niềm hy vọng thiêng liêng - được trao ban khi mọi hy vọng phàm trần đã cạn.

Bạn hãy cầu nguyện ngay bây giờ để ơn ấy tràn xuống một ai đó đang muốn rời bỏ cuộc sống trong giây phút này: xin cho họ thoát được một lời kêu cứu, dù chỉ thì thầm; xin cho ân sủng đặc biệt của Chúa vén khỏi họ sự khùng khiếp của cảm dỗ tự tử mà chỉ có ân sủng ấy mới có thể vực dậy. Và xin cho chúng ta biết ở lại bên họ, để khi bàn tay từ Trời nắm lấy, họ cũng gặp bàn tay từ người nâng đỡ.

3.5. **Hát : VÌ NGOÀI CHÚA RA - Phùng Minh Mẫn**

1. Chỉ có mình Chúa là chốn con tựa nương, là thành lũy vững bền chở che con yên hàn. Dù có cuồng phong dù bão giông giăng đầy, con vẫn không lo gì khi đời có Ngài.

ĐK. Vì ngoài Ngài ra con tìm đâu thấy bình an, Nào có chi lâu bền ở nơi dương trần. Vì ngoài Ngài ra ai là chốn con nương nhờ, từ nay đến muôn đời xin Ngài bảo toàn thân con.

2. Tựa nép vào bên lòng Chúa con thành thời, như em bé thơ đại ngủ ngon trong tay mẹ. Nguyện ước đời con được Chúa yêu thương hoài, thao thức suốt canh dài con tưởng nhớ Ngài.

4. HỒI TÂM (Nhạc nền nhẹ nhàng và nhỏ)

(Chiêu) Chúa ơi, mỗi ngày sống là một hồng ân quý giá Chúa trao tặng cho chúng con, cùng biết bao niềm vui lẫn những tâm tình, và con biết Chúa cũng bước đi cùng con trên từng khoảnh khắc ấy. Lạy Chúa, xin cất tiếng với con, để con được cảm nếm tình yêu của Ngài.

Mời bạn nhắm mắt và có thể đặt tay lên ngực, chúng ta cùng bước vào phút hồi tâm.

4.1. Khi con mệt mỏi, xin cho con đừng buông tay

(Chiêu) Lạy Chúa, có những ngày con thấy mình yếu đuối, mọi việc chẳng đâu vào đâu,

lòng con như rơi xuống một vực sâu không có lối thoát. Con đã cố gắng mạnh mẽ, nhưng đôi khi con chỉ muốn buông xuôi, vì không biết nắm lấy tay ai nữa.

Thế nhưng, lạy Chúa, Chúa vẫn ở đó lặng lẽ, dịu dàng, chờ đợi bàn tay con bằng tình yêu không lời.

Xin nhích lại gần con, nắm lấy bàn tay con, vì con lạc lối, vì con chẳng còn đủ sức nhìn thấy Ngài.

4.2. Thinh Lặng

4.3. **Khi người khác yếu đuối, xin cho con đừng buông tay họ**

(Chiêu) Lạy Chúa, xung quanh con có biết bao người đang chịu đựng trong âm thầm: những người trầm cảm, những người mang tổn thương tinh thần, những người từng muốn kết thúc sự sống vì không còn hy vọng.

Xin giúp con đừng buông tay họ. Chúa ơi, xin cho con có đôi mắt biết nhìn thấy nỗi đau ấy, đôi tai biết lắng nghe, và đôi tay biết nâng đỡ.

Xin giúp con trở thành bàn tay của Chúa để chạm vào, để ủi an, để họ biết rằng: vẫn còn ai đó ở lại với họ.

4.4. **Thinh Lặng**

4.5. **Khi chúng con tưởng nhớ người đã ra đi, xin cho con đừng buông tay họ**

(Chiêu) Lạy Chúa, tháng này chúng con nhớ đến những người đã về với Chúa, những người thân yêu, những linh hồn đã ra đi trong cô đơn, và cả những linh hồn rời bỏ thế gian trong nỗi tuyệt vọng.

Xin giúp con đừng buông tay họ. Chúa ơi, xin nhắc nhớ con cầu nguyện cho họ được nép mình trong vòng tay thương xót của Ngài, được nghỉ yên trong bình an vĩnh cửu, được thứ tha và được yêu thương trọn vẹn.

Xin cho lòng nhớ thương của chúng con, từ nơi trần thế, vẫn nối được một sợi chỉ yêu thương với các linh hồn nơi thiên quốc.

4.6. **Thinh lặng**

4.7. **Hát:** LỜI KINH HÒA BÌNH - Lm.Từ Duyên

1. Khi tôi làm lỡ, mới biết xót chia với người lỡ lầm. Khi tôi nghèo đói, tôi sẽ hiểu nỗi đau người lầm than. Khi tôi gian nan mới biết xót chia với người khốn cùng. Khi tôi đau khổ, đời tôi mới biết cảm thông.

ĐK: Lạy Chúa ban yêu thương vào trái tim con. Đã bao lần con đây hờ hững. Lạy Chúa dạy con yêu thương, dạy con yêu thương. Cho hòa bình sáng ngời muôn nơi.

2. Khi tôi buồn chán mới biết nỗi đau nơi người thất vọng. Khi tôi mù lòa tôi sẽ hiểu bóng đêm bao sợ hãi. Khi tôi cô đơn, mới biết xót xa với người cô quạnh. Khi tôi thất vọng, đời tôi thấu nỗi chờ mong.

5. **(Lệ - mời cộng đoàn quỳ) Cầu nguyện cùng ĐTC**

5.1. **(Tâm) Lời cầu cho những người đang tuyệt vọng và có ý định tự tử**

Lạy Chúa, chúng con xin dâng lên Chúa những anh chị em đang mang trong lòng nỗi đau quá lớn, những người đang lạc lối giữa đêm tối của tuyệt vọng, và tưởng rằng sự chết là lối thoát duy nhất.

Xin cho họ đừng buông tay. Xin cho họ tìm được một bàn tay nắm lấy, một người biết lắng nghe, một nơi an toàn để họ có thể khóc, có thể sống lại niềm tin.

Xin cho cộng đoàn chúng con biết trở nên khí cụ của lòng thương xót: biết nhìn thấy, biết cảm thông, biết đến gần những người đang tổn thương. Lạy Chúa, xin đổ tràn tình yêu và ánh sáng của Ngài vào những tâm hồn đang tăm tối, để họ nhận ra rằng sự sống dù mong manh vẫn là món quà vô giá.

Xin cho chúng con đừng buông tay nhau.

5.2. **Lời nguyện cho các linh hồn**

Lạy Chúa từ nhân, trong tháng tưởng nhớ các linh hồn này, chúng con xin dâng lên Chúa những người đã ra đi trước chúng con đặc biệt là những linh hồn ra đi trong khổ đau, hay chưa kịp nhận biết tình yêu của Ngài.

Xin Chúa đón nhận họ vào vòng tay thương xót, lau khô mọi nước mắt và chữa lành mọi vết thương trong tâm hồn.

Xin cho họ được nghỉ yên trong ánh sáng vĩnh hằng, và xin cho chúng con, những người còn ở lại, biết sống mỗi ngày với lòng cảm tạ và yêu thương sâu hơn, để khi đến giờ gặp lại, chúng con cùng được hân hoan trong bình an của Chúa.

Lạy Chúa, xin đừng buông tay các linh hồn ấy,

5.3. **Hát:** XIN NHỚ ĐẾN CHÚNG TÔI - Dấu Chân

1. Xin nhớ đến chúng tôi, hỡi người đang ở dương thế. Xin nhớ đến chúng tôi, đây những linh hồn ngày đêm than khóc. Xin nhớ đến chúng tôi, bằng muôn việc lành nhỏ bé hy sinh. Xin nhớ đến chúng tôi, bằng những lời kinh tha thiết tâm tình.

ĐK: Nơi vực sâu ngàn nỗi thương đau, và đêm tối khóc lóc van xin, đây những linh hồn ngày đêm kêu thấu: Cúi xin Chúa xót thương. Khấn xin Chúa, là Cha toàn năng, xin thương tha tội lỗi vong ân, những linh hồn cậy trông Chúa luôn vững tin nơi Chúa từ nhân.

3. Xin nhớ đến chúng tôi những linh hồn khát vọng ơn Chúa. Xin nhớ đến chúng tôi, mong ước thiên đàng mùa xuân không úa. Xin nhớ đến chúng tôi, ở nơi luyện hình ngục tối điêu linh. Xin nhớ đến chúng tôi, nguyện Chúa đủ thương tha hết tội tình.

5.4. **Thinh lặng**

6. KẾT THÚC

(Chiêu) Bạn thân mến, giờ đây mời bạn hãy tâm sự với Chúa Giêsu trong vườn Cây Dầu:

“Lạy Chúa Giêsu, trong Vườn Dầu, Chúa nghệt thở vì sợ hãi và cô độc, mà vẫn thưa: ‘Xin đừng theo ý con, một theo ý Cha.’ Xin cho con chạm được nỗi thao thức của Chúa để biết cảm thương những ai đang mỏi mệt bên bờ vực.

Xin đặt tay Chúa trên những người đang có ý định kết thúc mạng sống: cho họ nghe được ‘Chính Thầy đây’, làm cho họ dám kêu ‘Xin cứu con’, và cho họ gặp bàn tay nắm lấy là ân sủng của Chúa, là sự hiện diện của chúng con. Xin gỡ khỏi lòng chúng con mọi định kiến, để chúng con đủ kiên nhẫn ở lại, đủ khiêm tốn lắng nghe, đủ can đảm dẫn họ đến trợ giúp cần thiết.

Lạy Chúa, xin áp ủ từng người đang bị cám dỗ nhảy vào vực thẳm sự chết, bằng máu cứu độ trong trái tim Chúa. Xin cho vẻ đẹp của sự sống dù mong manh chạm được tâm trí và cảm xúc của họ hôm nay. Và xin cho cộng đoàn của chúng con biết kiên trì đồng hành, ngày này qua ngày khác, cho tới khi gió lộng trong lòng những người anh chị em ấy. Amen.”.

Thinh lặng

Chương trình cầu nguyện tối hôm nay đã kết thúc, nhưng ước mong rằng cộng đoàn vẫn tiếp tục hiệp thông cùng ý cầu nguyện cùng Đức Thánh Cha trong tháng này, cầu cho: việc phòng chống nạn tự tử - trong mỗi giờ kinh gia đình hay trong từng việc làm hằng ngày, hãy dâng lên Chúa và cầu nguyện cùng Đức Thánh Cha cho những trần trở, băn khoăn cho giáo hội và xã hội hôm nay.

Kinh trong cậy

Xin cảm ơn cộng đoàn đã tham gia giờ Cầu nguyện cùng với Ban Giới trẻ.