

GỢI Ý SUY NIỆM TUẦN TĨNH TÂM CỦA QUÝ CHỊ HỮU TRÁCH DÒNG ĐA MINH ROSA LIMA (09-16/3/2026)

Ngày thứ Nhất (11/3/2026)

ĐẾN XEM VÀ Ở LẠI – KINH NGHIỆM THIÊN CHÚA TRONG ĐỜI TU

Ngày thứ nhất bắt đầu với hai đề tài: “ĐẾN MÀ XEM: KINH NGHIỆM GẶP GỠ THIÊN CHÚA TRONG ĐỜI TU” VÀ “CANH TÂN KHI ĐƯỢC SAI ĐI.” Hai bài chia sẻ là tâm thể cốt lõi trong hành trình của người môn đệ: ở lại với Chúa và lên đường trong sứ vụ.

“Đến xem và ở lại”

Trong giờ huấn đức buổi sáng lúc 8g30, cha giảng phòng gợi ý suy niệm trên đoạn Tin Mừng theo thánh Gioan (Ga 1,35-42) kể về hai môn đệ đầu tiên đi theo Đức Giêsu.

Câu hỏi của Chúa: “Các anh tìm gì?” là một lời chất vấn mỗi người đang sống đời thánh hiến. Sau nhiều năm trong đời tu, người tu sĩ đang tìm kiếm điều gì: sự an toàn, vị trí, sự công nhận, hay chính Thiên Chúa?

Từ lời mời gọi “Đến mà xem”, bài gợi ý nhấn mạnh rằng đời tu không thể chỉ dựa trên bản phận hay kỷ luật, nhưng cần được nuôi dưỡng bằng kinh nghiệm cá vị với Thiên Chúa. Người môn đệ không chỉ đến gặp Chúa, mà còn được mời gọi ở lại với Người. Đây chính là trọng tâm của đời sống thánh hiến. Một đời tu có thể trở nên khô cạn khi cầu nguyện chỉ còn là thói quen, phụng vụ chỉ còn là nghi thức và sứ vụ chỉ còn là trách nhiệm. Vì thế, việc trở về với kinh nghiệm gặp gỡ Thiên Chúa trong cầu nguyện và thinh lặng là điều thiết yếu để nuôi dưỡng đời tu.

Canh tân khi được sai đi

Buổi chiều lúc 14g30, bài chia sẻ thứ ba hướng đến chiều kích tông đồ với chủ đề “CANH TÂN KHI ĐƯỢC SAI ĐI”, dựa trên trình thuật Tin Mừng Luca (Lc 10,1-9) về việc Đức Giêsu sai bảy mươi hai môn đệ lên đường.

Bài chia sẻ nhấn mạnh một điểm quan trọng: các môn đệ được chọn trước khi được sai đi. Điều đó nhắc nhở rằng mọi sứ vụ tông đồ không khởi đi từ khả năng hay kế hoạch của con người, nhưng từ chính lời mời gọi của Thiên Chúa.

Trong hành trình truyền giáo, Chúa Giêsu dạy các môn đệ sống tinh thần nghèo khó và phó thác, không dựa vào phương tiện hay quyền lực, nhưng đặt trọn niềm tin nơi Thiên Chúa. Sứ điệp đầu tiên họ mang đến cho thế giới là lời chúc bình an: “Bình an cho nhà này.”

Thật vậy, người tu sĩ chỉ có thể trao bình an cho người khác khi chính mình sống trong bình an nội tâm và trong tương quan sâu sắc với Thiên Chúa.

Trung tâm của mọi sứ vụ không phải là bản thân người tông đồ hay những chương trình hoạt động, nhưng là loan báo Nước Thiên Chúa, nơi con người được chữa lành, được nâng đỡ và tìm lại hy vọng.

Hai đề tài của ngày tĩnh tâm đầu tiên đã mở ra một hành trình thiêng liêng rõ ràng: trở về với căn tính người được gọi, làm mới kinh nghiệm ở lại với Chúa và canh tân đời sống tông đồ khi được sai đi.

Qua những gợi ý suy tư này, mỗi người tham dự được mời gọi nhìn lại hành trình đời tu của mình, để khám phá lại niềm vui ban đầu của ơn gọi và tiếp tục bước đi trong sự tín thác vào tình yêu trung tín của Thiên Chúa.

Ngày thứ Hai (12/3/2026)

SÁM HỐI, CANH TÂN

Ngày thứ hai với 2 đề tài: “SÁM HỐI – CỐT LÕI CỦA CANH TÂN” VÀ “CANH TÂN SUY NGHĨ – THAY ĐỔI SỰ KHÉP KÍN TRONG TÂM TRÍ.”

Sám hối – cốt lõi của mọi cuộc canh tân

Trong giờ huấn đức buổi sáng, cha giảng phòng mời gọi chị em suy niệm trên đoạn Tin Mừng theo thánh Marcô (Mc 1,14–15), thuật lại lời rao giảng đầu tiên của Đức Giêsu: *“Thời kỳ đã mãn, và Nước Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.”* Lời công bố này chứa đựng toàn bộ cốt lõi của việc canh tân đời sống Kitô hữu cũng như đời sống thánh hiến.

Trước hết, lời Chúa nhắc đến “thời kỳ đã mãn”, thời khắc Thiên Chúa hành động trong lịch sử cứu độ. Đây không chỉ là thời gian theo nhịp đồng hồ, nhưng là thời của Thiên Chúa (kairos), thời điểm Thiên Chúa đang nói và đang viếng thăm đời sống con người. Việc canh tân thiêng liêng bắt đầu khi mỗi người nhận ra rằng Thiên Chúa đang hành động ngay trong hiện tại của đời mình.

Tiếp đó, Đức Giêsu loan báo “Nước Thiên Chúa đã đến gần.” Đây chính là trung tâm của sứ điệp Tin Mừng. Nước Thiên Chúa được biểu lộ nơi những con người được tha thứ, người đau khổ được chữa lành, người nghèo được nâng đỡ và phẩm giá con người được phục hồi. Vì thế, mọi nỗ lực canh tân trong đời sống Giáo Hội hay đời sống cộng đoàn đều cần quy hướng về Nước Thiên Chúa, chứ không chỉ dừng lại ở những thay đổi bề ngoài của cơ cấu hay phương pháp.

Điều kiện thiết yếu của sự canh tân là **sám hối**. Trong nguyên ngữ Hy Lạp, từ *metanoia* không chỉ có nghĩa là hối tiếc hay ăn năn, nhưng còn là một sự thay đổi sâu xa trong tâm trí và hướng đi của cuộc đời. Sám hối là quay trở lại với Thiên Chúa, đổi mới trái tim và từ bỏ lối sống cũ.

Bài chia sẻ nhấn mạnh rằng không có sám hối thì không có canh tân thật sự. Một cộng đoàn có thể đổi mới cơ cấu, thay đổi phương pháp hay cải tiến chương trình mục vụ, nhưng nếu tâm hồn con người không đổi, mọi cải tổ đều dễ trở thành hình thức.

Cuối cùng, Đức Giêsu mời gọi: “Hãy tin vào Tin Mừng.” Tin vào Tin Mừng giúp con người vượt qua mặc cảm và sợ hãi, bởi Tin Mừng khẳng định rằng Thiên Chúa luôn yêu thương, tha thứ và ban sự sống mới. Canh tân đời sống Kitô hữu vì thế không bắt đầu từ nỗ lực của con người, nhưng từ niềm tin vào tình yêu và lòng thương xót của Thiên Chúa.

Từ lời rao giảng của Đức Giêsu, cha giảng phòng đã tóm lại con đường canh tân trong bốn bước:

- Nhận ra thời của Thiên Chúa,
- Hướng về Nước Thiên Chúa,
- Sám hối để đổi mới con tim,
- Tin vào Tin Mừng.

Con đường hoán cải ấy cũng được đặt trong ánh sáng ba lời khẩn của đời tu:

lời khẩn *khó nghèo* mời gọi sống tự do trước của cải;

lời khẩn *khuyết tnh* mời gọi hiến dâng trọn vẹn cho Thiên Chúa;

và lời khẩn *vâng phục* giúp người tu sĩ luôn tìm kiếm ý Chúa trong mọi hoàn cảnh.

Canh tân suy nghĩ – mở ra trước tiếng gọi của Thiên Chúa

Buổi huấn đức buổi chiều tiếp tục khai triển chiều kích khác của việc hoán cải nội tâm qua đề tài “CANH TÂN SUY NGHĨ – THAY ĐỔI SỰ KHÉP KÍN TRONG SUY NGHĨ”, dựa trên đoạn Tin Mừng theo thánh Matthêu (Mt 11,16–19).

Trong bản văn này, Đức Giêsu ví thế hệ của Ngài như những đứa trẻ ngồi ngoài chợ, dù người khác thổi sáo hay hát bài đưa đám, chúng cũng không đáp lại. Hình ảnh ấy cho thấy một thực

trạng đáng buồn: con người có thể nghe thấy nhiều lời mời gọi của Thiên Chúa, nhưng tâm trí đã khép kín nên không còn khả năng đáp lại.

Bài gợi ý cho thấy trong Tin Mừng, người ta cũng đã từ chối cả hai con đường Thiên Chúa dùng để nói với họ. Khi Gioan Tẩy Giả sống khổ hạnh trong sa mạc, họ cho rằng ông bị quỷ ám. Khi Đức Giêsu sống gần gũi với con người, họ lại chê trách Ngài là kẻ ăn nhậu. Vấn đề không nằm ở sứ điệp, nhưng ở tâm trí đã khép lại trước chân lý.

Đây cũng là một nguy cơ có thể xảy ra trong đời sống thiêng liêng. Một người tu sĩ có thể sống trong Giáo Hội, sống giữa cộng đoàn và thường xuyên tiếp xúc với Lời Chúa, nhưng theo thời gian, tâm hồn có thể trở nên chai cứng. Những dấu hiệu thường thấy là thái độ phê phán, khó đón nhận điều mới mẻ và dần đánh mất khả năng ngạc nhiên trước những cách Thiên Chúa đang hoạt động.

Tin Mừng vì thế mời gọi một sự canh tân suy nghĩ, nghĩa là thay đổi cái nhìn và thái độ nội tâm. Hoán cải (*metanoia*) không chỉ là thay đổi hành vi, nhưng trước hết là thay đổi cách nghĩ và cách nhìn.

Một người sống đời thánh hiến cần luôn tự hỏi: mình còn sẵn sàng để Thiên Chúa làm mình bất ngờ hay không? Hay đã vô tình đóng khung Thiên Chúa trong những khuôn mẫu quen thuộc của riêng mình?

Bài Tin Mừng kết thúc bằng một câu ngắn gọn nhưng đầy ý nghĩa: “*Đức Khôn Ngoan được chứng minh bằng hành động.*” Nghĩa là chân lý của Tin Mừng không cần được chứng minh bằng nhiều tranh luận, nhưng bằng hoa trái của đời sống. Đối với người tu sĩ, những hoa trái ấy được biểu lộ qua sự bình an, lòng khiêm nhường, lòng thương xót và tinh thần hiệp nhất trong cộng đoàn.

Ngày thứ Ba (13/3/2026)

HỌC LẠI CÁCH YÊU VÀ KHÁM PHÁ Ý NGHĨA CỘNG ĐOÀN

Ngày thứ ba của tuần tĩnh tâm với 2 đề tài: “HỌC LẠI CÁCH YÊU VÀ KHÁM PHÁ Ý NGHĨA CỘNG ĐOÀN.”

Canh tân trái tim – Yêu như Chúa yêu

Từ lời mời gọi của Đức Giêsu trong Tin Mừng theo thánh Gioan: “*Anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em,*” bài suy niệm gợi mở một hướng nhìn sâu sắc về sự khác biệt giữa tình yêu của con người và tình yêu của Thiên Chúa.

Con người thường yêu vì bị hấp dẫn bởi những điều tốt đẹp nơi người khác: sự dễ thương, sự phù hợp hay những lợi ích họ mang lại cho mình. Vì thế tình yêu của con người dễ bị ảnh hưởng bởi cảm xúc, hoàn cảnh và sự đáp trả. Khi gặp thất vọng hay tổn thương, tình yêu ấy có thể trở nên nguội lạnh hoặc thay đổi.

Ngược lại, tình yêu của Thiên Chúa không bắt đầu từ sự xứng đáng của con người nhưng bắt đầu từ chính Ngài. Thiên Chúa yêu con người ngay cả khi họ còn yếu đuối và tội lỗi. Chính tình yêu ấy làm cho con người trở nên tốt hơn và đáng yêu hơn. Tình yêu của Thiên Chúa luôn trung tín, kiên nhẫn và sẵn sàng tha thứ. Nếu con người thường yêu để tìm hạnh phúc cho mình, thì Thiên Chúa yêu để mang lại điều tốt nhất cho người khác. Đỉnh cao của tình yêu ấy chính là sự hiến mình trên thập giá.

Từ đó, đời sống tu sĩ được hiểu như một hành trình học cách yêu theo cách của Thiên Chúa. Điều này có nghĩa là học yêu ngay cả khi người khác không dễ thương, khi tình yêu không được đáp lại hoặc khi những hy sinh âm thầm không ai nhìn thấy. Một tình yêu trưởng thành trong đời tu là tình yêu biết giảm bớt việc tìm kiếm chính mình để hướng đến điều tốt cho người khác. Nói cách khác, nếu con người thường yêu vì thấy điều tốt nơi người khác, thì Thiên Chúa yêu để làm cho điều tốt xuất hiện.

Buổi chiều, chị em tiếp tục lắng nghe đề tài thứ hai:

Bản chất và đời sống cộng đoàn.

Bài chia sẻ giúp chị em nhìn lại ý nghĩa sâu xa của việc sống chung trong đời tu.

Cộng đoàn không chỉ là nơi con người sống chung với nhau, nhưng trước hết là hoa trái của lời mời gọi từ Thiên Chúa. Chính Ngài quy tụ những con người khác nhau về tính cách, hoàn cảnh và hành trình đời sống để họ cùng hướng về một lý tưởng duy nhất: theo Đức Kitô cách triệt để hơn. Vì thế, cộng đoàn trở thành không gian để mỗi người ở lại với Đức Kitô và cùng nhau bước đi trên hành trình ơn gọi.

Ở một chiều kích sâu xa hơn, cộng đoàn còn là dấu chỉ của sự hiệp thông, phản chiếu mầu nhiệm Ba Ngôi Thiên Chúa. Ba Ngôi khác biệt nhưng hiệp nhất trong tình yêu, và cộng đoàn tu sĩ được mời gọi trở thành hình ảnh sống động của sự hiệp nhất ấy. Vì thế đời sống cộng đoàn không chỉ

dừng lại ở việc sống chung hay làm việc chung, nhưng còn là việc chia sẻ sự sống, tình yêu và hành trình thiêng liêng với nhau.

Chính trong đời sống chung mà Tin Mừng được sống cách cụ thể. Những lời khuyên Phúc Âm như khó nghèo, khiết tịnh và vâng phục chỉ thực sự bộc lộ chiều sâu khi được thực hành trong tương quan cộng đoàn. Những khác biệt về tính cách, văn hóa hay quan điểm đôi khi tạo ra những khó khăn, nhưng chính những thử thách ấy lại trở thành cơ hội để mỗi người học cách tha thứ, kiên nhẫn và trưởng thành thiêng liêng.

Ngày thứ Tư (14/3/2026)

HỌC LẠI CÁCH SỐNG VỚI NHAU

Ngày thứ tư của tuần tĩnh tâm tiếp tục với hai đề: CANH TÂN CÁC TƯƠNG QUAN TRONG ĐỜI SỐNG DÒNG TU VÀ THA THỨ – CON ĐƯỜNG CHỮA LÀNH CÁC MỐI TƯƠNG QUAN.

Đề tài thứ nhất khởi đi từ bản văn Tin Mừng Mt 6,1-6.16-18, nơi Đức Giêsu nói về việc làm phúc, cầu nguyện và ăn chay trong sự kín đáo. Bản văn này gợi lên một chiều kích sâu xa của đời sống thiêng liêng: tương quan thật với Thiên Chúa luôn bắt đầu từ nơi thâm lặng, nơi chỉ có Thiên Chúa và con người đối diện với nhau.

Từ đó, bài chia sẻ mở ra một suy tư rất thực tế: nhiều khủng hoảng trong đời sống cộng đoàn không bắt đầu từ công việc hay kỷ luật, nhưng từ những rạn nứt trong các tương quan. Vì thế, canh tân đời sống tu trì trước hết là canh tân ba tương quan căn bản: tương quan với Thiên Chúa, với chính mình và với anh em trong cộng đoàn.

Trước hết là tương quan với Thiên Chúa. Khi tu sĩ không còn “ở lại” trong Chúa, như lời Đức Giêsu nói trong Tin Mừng Ga 15,4: “Hãy ở lại trong Thầy như Thầy ở lại trong anh em”, thì đời sống cộng đoàn dễ trở nên nặng nề, sứ vụ trở thành áp lực và các lời khấn có khi bị cảm nhận như gánh nặng.

Vì thế, Đức Giêsu mời gọi: “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). Chính trong sự tĩnh lặng kín đáo ấy, con người có thể gặp lại sự thật của lòng mình và để Thiên Chúa chạm vào những vết thương sâu kín nhất.

Từ tương quan với Thiên Chúa, mỗi người được mời gọi nhìn lại tương quan với chính mình. Nhiều căng thẳng trong cộng đoàn phát sinh từ việc con người chưa thật sự hòa giải với bản thân. Khi không chấp nhận những giới hạn của mình, ta dễ phòng vệ, dễ tổn thương và cũng dễ phán xét người khác. Như lời thánh Augustinô từng nói: *“Hãy trở về với chính mình, vì trong nội tâm con người Thiên Chúa ngự.”*

Sau cùng là tương quan huynh đệ trong cộng đoàn. Trong đời sống chung, những khác biệt về tính cách, thể hệ hay cách suy nghĩ dễ tạo ra những hiểu lầm và va chạm. Vì thế, Tin Mừng mời gọi một thái độ rất cụ thể: “Anh em hãy chịu đựng và tha thứ cho nhau” (Cl 3,13).

Từ đây, đề tài thứ hai của ngày tĩnh tâm đi sâu hơn vào chủ đề **THA THỨ**.

Dựa trên bản văn Tin Mừng Mt 5,21-26; 38-42, nơi Đức Giêsu mời gọi con người đi xa hơn luật công bằng “mắt đền mắt, răng đền răng” để bước vào logic mới của tình yêu và lòng thương xót. Ngài còn nói một điều rất mạnh: nếu đang dâng lễ mà nhớ ra có người anh em đang bất bình với mình, thì hãy để của lễ lại đó mà đi làm hòa trước (Mt 5,23-24).

Tha thứ trong Tin Mừng không phải chỉ là một cảm xúc, nhưng là một quyết định của tình yêu. Đức Giêsu đã nói với Phêrô: *“Thầy không bảo là đến bảy lần, nhưng là bảy mươi lần bảy”* (Mt 18,22).

Trong đời sống tu sĩ, điều này càng trở nên quan trọng, vì chúng ta không chọn anh em mình, nhưng chính Thiên Chúa đặt họ bên cạnh chúng ta. Sống gần nhau mỗi ngày, những va chạm nhỏ có thể tích tụ thành những vết thương lớn nếu không được chữa lành.

Vì thế, có một phương thế rất đơn giản nhưng sâu sắc để tha thứ đó là hãy cầu nguyện cho người làm mình tổn thương. Khi cầu nguyện cho người ấy, trái tim con người dần mềm lại, cái nhìn cũng dần thay đổi.

Khi tha thứ thật sự xảy ra, cộng đoàn bắt đầu đổi khác: bầu khí trở nên nhẹ nhàng hơn, sự tin tưởng dần được phục hồi và tình huynh đệ trở nên chân thành hơn.

Câu hỏi suy tư:

1. Trong cộng đoàn, có mối tương quan nào đang cần được chữa lành không?
2. Và liệu mình có đủ can đảm để bước trước một bước cho sự hòa giải ấy không?

Ngày thứ Năm (14/3/2026)

QUYỀN BÌNH VÀ CON ĐƯỜNG CỦA THẬP GIÁ

Quyền bình: lãnh đạo hay phục vụ?

Bài chia sẻ thứ nhất với đề tài QUYỀN BÌNH: LÃNH ĐẠO HAY PHỤC VỤ? được khai triển từ bản văn Tin Mừng Ga 21,15-19, cuộc đối thoại giữa Đức Giêsu phục sinh và thánh Phêrô bên bờ hồ Tibêria.

Sau bữa ăn, Đức Giêsu hỏi Phêrô ba lần: *“Này anh Simôn, con ông Gioan, anh có mến Thầy không?”*

Và mỗi lần Phêrô thưa: *“Thưa Thầy, Thầy biết con yêu mến Thầy,”* thì Đức Giêsu lại trao phó một sứ mạng: *“Hãy chăm sóc chiên con của Thầy... Hãy chăn dắt chiên của Thầy.”*

Câu hỏi của Đức Giêsu không phải là: “Anh có khả năng lãnh đạo không?” nhưng là: “Anh có yêu mến Thầy không?”

Điều đó cho thấy quyền bình trong Tin Mừng không bắt đầu từ khả năng quản trị hay địa vị, nhưng từ tình yêu dành cho Đức Kitô.

Trong cái nhìn của thế gian, lãnh đạo thường gắn với quyền lực, vị trí và ảnh hưởng. Nhưng Đức Giêsu đã đảo ngược logic ấy khi nói với các môn đệ: *“Giữa anh em thì không được như vậy.”*

Lãnh đạo trong Tin Mừng không phải là đứng trên người khác, nhưng là cúi xuống để phục vụ. Như hình ảnh quen thuộc trong Tin Mừng: Đức Giêsu rửa chân cho các môn đệ. Đó không chỉ là một cử chỉ khiêm nhường, nhưng là một định nghĩa về quyền bình. Người lãnh đạo theo Tin Mừng là người dám mang lấy gánh nặng của cộng đoàn, kiên nhẫn với những yếu đuối của anh em, và giúp người khác trưởng thành trong tự do của Thiên Chúa.

Trong đời sống tu trì, cám dỗ quyền lực không phải lúc nào cũng đến từ tiền bạc hay địa vị, nhưng có khi đến từ những hình thức rất tinh vi: muốn kiểm soát người khác, muốn áp đặt ý kiến của mình, hoặc mong được nhìn nhận như người quan trọng trong cộng đoàn.

Vì thế, Tin Mừng mời gọi mỗi người xét lại cách mình đang sống ảnh hưởng của mình đối với anh em: đó là ảnh hưởng của quyền lực hay của tình yêu phục vụ.

Đau khổ – con đường hiệp thông với Đức Kitô

Đề tài thứ hai của ngày tĩnh tâm đưa mọi người bước vào một chiều kích khác của đời tu: ĐAU KHỔ.

Dựa trên bản văn Mt 27,32-50, trình thuật cuộc khổ nạn của Đức Giêsu trên đồi Gôngôtha. Qua những biến cố của cuộc khổ nạn, người nghe được mời gọi nhận ra rằng nhiều kinh nghiệm đau khổ của Đức Kitô cũng phản chiếu những thử thách mà người tu sĩ có thể gặp trong đời sống cộng đoàn.

Trước hết **đau khổ vì bị hiểu lầm và phán xét**. Đức Giêsu bị tố cáo sai và bị xét xử bất công, dù Người vô tội. Trong đời sống cộng đoàn, đôi khi một hành động với ý tốt lại bị hiểu theo cách khác, và điều đó có thể gây nên một vết thương rất sâu.

Một đau khổ khác của Đức Giêsu là **bị phản bội bởi người thân cận**. Giuđa, một người trong nhóm Mười Hai, đã trao nộp Thầy. Đau khổ này đặc biệt nặng nề vì nó đến từ người rất gần gũi. Trong đời sống cộng đoàn, đôi khi những tổn thương cũng đến từ chính những người mình tin tưởng nhất.

Các môn đệ còn **bỏ chạy khi Đức Giêsu bị bắt**, để lại Người một mình trên con đường khổ nạn. Đó là kinh nghiệm của sự cô đơn. Trong đời sống tu trì, có những lúc người ta cũng cảm thấy mình đang mang một gánh nặng mà không ai thật sự hiểu.

Trên thập giá, Đức Giêsu đã kêu lên một lời rất đau đớn: *“Lạy Thiên Chúa của con, lạy Thiên Chúa của con, sao Ngài bỏ rơi con?”* (Mt 27,46).

Đó không chỉ là đau khổ thể xác, nhưng còn là đêm tối nội tâm. Trong đời sống thiêng liêng, nhiều tu sĩ cũng trải qua những giai đoạn cầu nguyện khô khan, khi dường như Thiên Chúa im lặng. Những kinh nghiệm ấy không phải là dấu hiệu của thất bại, nhưng có thể trở thành con đường hiệp thông sâu xa với Đức Kitô.

Như lời thánh Phaolô nói: *“Tôi muốn biết Đức Kitô... và được thông phần vào những đau khổ của Người.”*

Con đường trưởng thành của người môn đệ

Khi nhìn vào cuộc khổ nạn, người tu sĩ nhận ra rằng Đức Kitô đã đi trước trên con đường mà mình đang bước. Những đau khổ của đời tu; hiểu lầm, thất vọng, cô đơn hay những giới hạn của cộng đoàn...không chỉ là thử thách, nó cũng có thể trở thành nơi Thiên Chúa thanh luyện và làm cho tình yêu trưởng thành hơn.

Ngày tĩnh tâm khép lại trong bầu khí tĩnh lặng quen thuộc của nhà nguyện. Có lẽ mỗi người mang theo một câu hỏi cho lời cầu nguyện của mình:

Trong những đau khổ của cuộc khổ nạn, kinh nghiệm nào gần với cuộc đời tôi nhất? Và liệu tôi có dám đem nỗi đau ấy đến với Đức Kitô trên thập giá không?

Ngày thứ Sáu (15/3/2026)

TÌNH BẠN VÀ VẺ ĐẸP CỦA ĐỜI TẬN HIẾN

Ngày thứ Sáu với 2 đề tài: TÌNH BẠN VÀ VẺ ĐẸP CỦA ĐỜI TẬN HIẾN

Trong hành trình ơn gọi, tình bạn không chỉ là một nhu cầu nhân bản, nhưng còn có thể trở thành một con đường giúp người tu sĩ lớn lên trong đời sống thiêng liêng và trung thành hơn với lời mời gọi của Thiên Chúa.

TÌNH BẠN

Tình bạn là gì và một người bạn thật sự là ai?

Câu trả lời được khai triển từ bản văn Tin Mừng **Ga 15,12–15**, khi Đức Giêsu nói với các môn đệ:

“Đây là điều răn của Thầy: anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em. Không có tình thương nào cao cả hơn tình thương của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình... Thầy không còn gọi anh em là tôi tớ nữa, nhưng Thầy gọi anh em là bạn hữu.”

Trong đời sống thường ngày, tình bạn là một tương quan rất phổ biến. Từ thuở nhỏ, con người đã có những người bạn học, bạn chơi, bạn đồng nghiệp, bạn đồng hành trong công việc và cuộc sống. Trong văn hóa Việt Nam, tình bạn từ lâu đã được xem là một giá trị quý giá của đời sống xã hội. Ca dao dân gian vẫn nhắc nhở:

“Bạn bè là nghĩa tương thân,

Khó khăn thuận lợi ân cần có nhau.”

Hay một câu nói quen thuộc khác:

“Ở chọn nơi, chơi chọn bạn.”

Những câu nói bình dị ấy cho thấy người xưa đã nhận ra rằng bạn bè có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời của mỗi người. Bạn bè có thể nâng đỡ ta nên tốt hơn, nhưng cũng có thể kéo ta đi xa khỏi con đường tốt đẹp.

Các dạng tình bạn trong đời sống con người

Dưới ánh sáng của triết học cổ điển, đặc biệt là nơi tư tưởng của Aristotle, tình bạn thường được phân thành ba dạng khác nhau.

Trước hết là **tình bạn vì lợi ích**. Đó là những mối tương quan được xây dựng dựa trên lợi ích chung: làm ăn, công việc hay những nhu cầu thực tế của cuộc sống. Khi lợi ích không còn, mối quan hệ ấy cũng dễ dàng tan biến.

Thứ hai là **tình bạn vì niềm vui**. Những người bạn này gắn bó với nhau vì có chung sở thích hay những hoạt động chung: học tập, thể thao, giải trí hay những niềm vui trong đời sống. Tình bạn này có thể rất thân thiết, nhưng đôi khi cũng mong manh khi hoàn cảnh thay đổi.

Sau cùng là **tình bạn đích thực**, hay còn gọi là **tình bạn của nhân đức**. Đây là dạng tình bạn sâu xa nhất, khi hai người quý mến nhau không phải vì lợi ích hay niềm vui nhất thời, nhưng vì chính con người của nhau. Những người bạn như thế giúp nhau trở nên tốt hơn, nâng đỡ nhau trong những lúc khó khăn và cùng nhau hướng tới những giá trị cao đẹp của cuộc sống.

Một người bạn thật thường mang những đặc điểm rất cụ thể: biết mong muốn điều tốt cho bạn mình, sẵn sàng chia sẻ thời gian với nhau, vui với niềm vui của bạn và đau với nỗi đau của bạn. Đôi khi, tình bạn cũng đòi hỏi sự thẳng thắn, vì người bạn thật không ngại nói sự thật để giúp bạn mình trưởng thành.

Tình bạn trong cái nhìn của Đức Giêsu

Tuy nhiên, Tin Mừng cho thấy một chiều kích sâu xa hơn của tình bạn. Đức Giêsu không chỉ nói về tình bạn, nhưng chính Người sống tình bạn với các môn đệ.

Người chia sẻ với họ cuộc sống hằng ngày, những thao thức trong sứ mạng, và cả những mâu thuẫn sâu xa Người nhận được từ Chúa Cha. Chính vì thế, trong Tin Mừng Gioan, Đức Giêsu nói: “Thầy gọi anh em là bạn hữu, vì tất cả những gì Thầy nghe được nơi Cha Thầy, Thầy đã cho anh em biết.”

Đỉnh cao của tình bạn ấy chính là sự hy sinh mạng sống. Đức Giêsu không chỉ nói về tình yêu dành cho bạn hữu, nhưng Người đã thực hiện điều đó khi hiến dâng mạng sống trên thập giá.

Như chính lời Người khẳng định: “Không có tình thương nào cao cả hơn tình thương của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình.”

Qua đó, Đức Giêsu cho ta thấy một tương quan hoàn toàn mới: con người có thể trở thành bạn hữu của Thiên Chúa. Điều mà các triết gia cổ đại từng nghĩ là không thể, nay trở thành hiện thực nhờ mầu nhiệm Nhập Thể.

Tuy nhiên, tình bạn với Đức Giêsu cũng có một điều kiện rõ ràng: “Anh em là bạn hữu của Thầy, nếu anh em thực hiện những điều Thầy truyền dạy.”

Tình bạn trong đời sống tu trì

Từ những suy tư ấy, bài chia sẻ mời gọi người tham dự nhìn lại vị trí của tình bạn trong đời sống tận hiến.

Người tu sĩ không từ bỏ nhu cầu tình bạn. Trái lại, tình bạn vẫn là một nhu cầu rất nhân bản của đời sống cộng đoàn. Con người được Thiên Chúa tạo dựng để sống trong tương quan: với Thiên Chúa, với tha nhân và với cộng đoàn.

Nếu thiếu những mối tương quan chân thành, đời sống tu sĩ có thể rơi vào những nguy cơ rất thật như: cô đơn nội tâm, khô khan thiêng liêng, hoặc sống chung nhưng thiếu sự hiệp thông.

Trong Kinh Thánh, sách Huân Ca từng nói:

“Người bạn trung tín là nơi nương náu vững chắc; ai tìm được người bạn như thế là tìm được kho tàng.” (Hc 6,14)

Vì thế, trong đời tu, tình bạn cần được thanh luyện và nâng lên một tầm mức mới. Không chỉ dựa trên cảm xúc hay sở thích chung, nhưng được đặt nền trên một mục tiêu sâu xa hơn: cùng nhau tìm kiếm Thiên Chúa.

Một tình bạn thiêng liêng trong đời tu có thể giúp nhau cầu nguyện, nâng đỡ nhau trong những lúc thử thách, và đôi khi cũng can đảm sửa dạy nhau trong sự thật để cùng trung thành với ơn gọi.

VỀ ĐẸP CỦA ĐỜI TẬN HIẾN

Đề tài cuối cùng của tuần tĩnh tâm giúp người tham dự chiêm ngắm vẻ đẹp của đời tận hiến qua bản văn **Is 52,7–10**: “Đẹp thay, trên đồi núi, bước chân người loan báo tin mừng, công bố bình an...”

Từ góc nhìn của triết học, cái đẹp thường được hiểu là sự hài hòa, trật tự và sự rung động của tâm hồn trước một thực tại tốt lành. Nhưng trong ánh sáng đức tin, cái đẹp sâu xa nhất chính là vẻ đẹp của sự thánh thiện.

Đời sống thánh hiến mang một vẻ đẹp rất đặc biệt vì nó phản chiếu tình yêu trọn vẹn dành cho Thiên Chúa. Khi một người chọn đời sống tu trì, họ dâng lên Thiên Chúa một lời “xin vâng” toàn diện, giống như lời thưa của Đức Maria:

“Này tôi là nữ tỳ của Chúa.”

Qua ba lời khấn khó nghèo, khiết tịnh và vâng phục, người tu sĩ cố gắng sống giống Đức Kitô hơn mỗi ngày. Khi đời sống của Đức Kitô được phản chiếu nơi người tu sĩ, một vẻ đẹp Tin Mừng âm thầm xuất hiện giữa thế giới.

Vẻ đẹp ấy không phải là vẻ đẹp bên ngoài, nhưng là vẻ đẹp của một đời sống hiến dâng, của tình yêu phục vụ và của sự thánh thiện được lớn lên từng ngày.

Ngày tĩnh tâm cuối cùng khép lại trong bầu khí cầu nguyện quen thuộc của cộng đoàn. Sau những suy tư về tình bạn và vẻ đẹp của đời tận hiến, mỗi người được mời gọi nhìn lại những mối tương quan trong đời sống của mình: tương quan với Thiên Chúa, với anh em và với cộng đoàn.

Bởi lẽ, trên hành trình ơn gọi, một tình bạn chân thành là món quà lớn lao mà Thiên Chúa trao ban, để giúp người tu sĩ trung thành hơn trên con đường tận hiến mà mình đã chọn.