

<http://www.geocities.ws/liemptl/>  
<http://www.geocities.ws/liempham>  
<http://liempham.net>

## **ĐỨC GIÊSU PHỤC SINH**

### **I. NHỮNG LƯU Ý ĐỂ GIÚP LTGĐT VÀ PHÂN ĐỊNH THIÊNG LIÊNG**

Cả ngày luôn năng nhớ Thiên Chúa Ba Ngôi đang ở bên mình, ở tận thâm sâu trong tâm hồn mình, luôn đồng hành với mình, để yêu thương nâng đỡ và bảo vệ mình.

Trong thời gian Linh Thao, dành tất cả thời giờ có thể cho Thiên Chúa và cụ thể là cầu nguyện; luôn sống với ý thức Thiên Chúa hiện diện với mình và yêu thương mình, luôn sống trong tâm tình của chủ đề mình đang cầu nguyện; luôn giữ gìn ngũ quan để dễ dàng tập trung cầu nguyện; hy sinh hãm mình như dấu chỉ muốn thuộc về Thiên Chúa hơn nữa. Mười điều phụ thêm tuần IV (và các tuần trước).

Xem BDH nơi <http://www.geocities.ws/liemptl/>

#### ***LT 218. CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT***

**ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA ĐÃ HIỆN RA CÙNG ĐỨC MẸ (SỐ 299)**

**KINH NGUYỆN:** Kinh dọn lòng thường lệ.

219. **TIỀN NGUYỆN I:** Lịch sử. Ở đây là sau khi Chúa Kitô tắt thở trên thập giá, xác Ngài ở trong tình trạng tách rời khỏi linh hồn, nhưng vẫn luôn kết hợp cùng bản tính Thiên Chúa, linh hồn đầy hạnh phúc Người xuống ngục tổ tông, vẫn luôn kết hiệp cùng thiên tính. Người rước linh hồn các thánh ra khỏi ngục, đoạn trở lại mồ, và khi đã sống lại, Người hiện ra cùng Đức Mẹ đầy ân phúc, bằng cả xác và hồn.

220. **TIỀN NGUYỆN II:** Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem xét sự xếp đặt của mồ thánh, và nơi nhà Đức Mẹ; nhìn riêng từng phần một, phòng ngủ, nhà nguyện v.v.

221. **TIỀN NGUYỆN III:** Cầu xin điều tôi ao ước. Ở đây là cầu xin ơn được vui mừng mãnh liệt vì sự vinh quang và vui mừng đường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.

222. **ĐIỂM NHẤT, HAI, BA:** Điểm 1, 2, 3 cũng là những điểm mà chúng ta đã quen làm trong cuộc chiêm niệm về Tiệc Ly của Đức Kitô, Chúa chúng ta.

223. **ĐIỂM BỐN:** Suy gẫm về việc bản tính Thiên Chúa đã có vẻ như ẩn mình trong cuộc Thương Khó, bây giờ tỏ hiện cách lạ lùng biết bao trong việc Phục Sinh cực thánh, bởi những hiệu lực chân thật và cực thánh của chính sự Phục Sinh ấy là thể nào.

224. **ĐIỂM NĂM:** Xét về chức vụ an ủi mà Đức Kitô, Chúa chúng ta, hiện đang chu toàn. So sánh việc ấy với cách thức mà các bạn hữu quen an ủi nhau.

225. **TÂM SỰ:** Kết thúc bằng một hay nhiều cuộc tâm sự, tùy theo đề tài, và đọc một kinh Lạy Cha.

### **II. BÀN VĂN KINH THÁNH**

**Ga 20:**

<sup>1</sup> Sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần, lúc trời còn tối, bà Ma-ri-a Mác-đa-la đi đến mộ, thì thấy tảng đá đã lăn khỏi mộ.<sup>2</sup> Bà liền chạy về gặp ông Si-môn Phê-rô và người môn đệ Đức Giê-su thương mến. Bà nói: "Người ta đã đem Chúa đi khỏi mộ; và chúng tôi chẳng biết họ để Người ở đâu."

<sup>3</sup> Ông Phê-rô và môn đệ kia liền đi ra mộ.<sup>4</sup> Cả hai người cùng chạy. Nhưng môn đệ kia chạy mau hơn ông Phê-rô và đã tới mộ trước.<sup>5</sup> Ông cúi xuống và nhìn thấy những băng vải còn ở đó, nhưng không vào.<sup>6</sup> Ông Si-môn Phê-rô theo sau cũng đến nơi. Ông vào thẳng trong mộ, thấy những băng vải để ở đó,<sup>7</sup> và khăn che đầu Đức Giê-su. Khăn này không để lẫn với các băng vải, nhưng cuộn lại, xếp riêng ra một nơi.<sup>8</sup> Bấy giờ người môn đệ kia, kẻ đã tới mộ trước, cũng đi vào. Ông đã thấy và đã tin.<sup>9</sup> Thật vậy, trước đó, hai ông chưa hiểu rằng: theo Kinh Thánh, Đức Giê-su phải trỗi dậy từ cõi chết.<sup>10</sup> Sau đó, các môn đệ lại trở về nhà.

<sup>11</sup> Bà Ma-ri-a Mác-đa-la đứng ở ngoài, gần bên mộ, mà khóc. Bà vừa khóc vừa cúi xuống nhìn vào trong mộ,<sup>12</sup> thì thấy hai thiên thần mặc áo trắng ngồi ở nơi đã đặt thi hài của Đức Giê-su, một vị ở phía đầu, một vị ở phía chân.<sup>13</sup> Thiên thần hỏi bà: "Này bà, sao bà khóc? " Bà thưa: "Người ta đã lấy mất Chúa tôi rồi, và tôi không biết họ để Người ở đâu!"<sup>14</sup> Nói xong, bà quay lại và thấy Đức Giê-su đứng đó, nhưng bà không biết là Đức Giê-su.<sup>15</sup> Đức Giê-su nói với bà: "Này bà, sao bà khóc? Bà tìm ai? " Bà Ma-ri-a tưởng là người làm vườn, liền nói: "Thưa ông, nếu ông đã đem Người đi, thì xin nói cho tôi biết ông để Người ở đâu, tôi sẽ đem Người về."<sup>16</sup> Đức Giê-su gọi bà: "Ma-ri-a! " Bà quay lại và nói bằng tiếng Híp-ri: "Ráp-bu-ni! " (nghĩa là "Lạy Thầy").<sup>17</sup> Đức Giê-su bảo: "Thôi, đừng giữ Thầy lại, vì Thầy chưa lên cùng Chúa Cha. Nhưng hãy đi gặp anh em Thầy và bảo họ: "Thầy lên cùng Cha của Thầy, cũng là Cha của anh em, lên cùng Thiên Chúa của Thầy, cũng là Thiên Chúa của anh em"."<sup>18</sup> Bà Ma-ri-a Mác-đa-la đi báo cho các môn đệ: "Tôi đã thấy Chúa", và bà kể lại những điều Người đã nói với bà.

### **Mc 16:**

<sup>9</sup> Sau khi sống lại vào lúc tảng sáng ngày thứ nhất trong tuần, Đức Giê-su hiện ra trước tiên với bà Ma-ri-a Mác-đa-la, là kẻ đã được Người trừ cho khỏi bảy quỷ.<sup>10</sup> Bà đi báo tin cho những kẻ đã từng sống với Người mà nay đang buồn bã khóc lóc.<sup>11</sup> Nghe bà nói Người đang sống và bà đã thấy Người, các ông vẫn không tin.

<sup>12</sup> Sau đó, Người tỏ mình ra dưới một hình dạng khác cho hai người trong nhóm các ông, khi họ đang trên đường đi về quê.<sup>13</sup> Họ trở về báo tin cho các ông khác, nhưng các ông ấy cũng không tin hai người này.

<sup>14</sup> Sau cùng, Người tỏ mình ra cho chính Nhóm Mười Một đang khi các ông dùng bữa. Người khiển trách các ông không tin và cứng lòng, bởi lẽ các ông không chịu tin những kẻ đã được thấy Người sau khi Người trỗi dậy.

### **Lc 24:**

<sup>13</sup> Cũng ngày hôm ấy, có hai người trong nhóm môn đệ đi đến một làng kia tên là Em-mau, cách Giê-ru-sa-lem chừng mười một cây số.<sup>14</sup> Họ trò chuyện với nhau về tất cả những sự việc mới xảy ra.<sup>15</sup> Đang lúc họ trò chuyện và bàn tán, thì chính Đức Giê-su tiến đến gần và cùng đi với họ.<sup>16</sup> Nhưng mắt họ còn bị ngăn cản, không nhận ra Người.<sup>17</sup> Người hỏi họ: "Các anh vừa đi vừa trao đổi với nhau về chuyện gì vậy? " Họ dừng lại, vẻ mặt buồn rầu.

<sup>18</sup> Một trong hai người tên là Cơ-lê-ô-pát trả lời: "Chắc ông là người duy nhất trú ngụ tại Giê-ru-sa-lem mà không hay biết những chuyện đã xảy ra trong thành mấy bữa nay."<sup>19</sup> Đức Giê-su hỏi: "Chuyện gì vậy? " Họ thưa: "Chuyện ông Giê-su Na-da-rét. Người là một ngôn sứ đầy uy thế trong việc làm cũng như lời nói trước mặt Thiên Chúa và toàn dân.<sup>20</sup> Thế mà các thượng tế và thủ lãnh của chúng ta đã nộp Người để Người bị án tử hình, và

đã đóng đinh Người vào thập giá.<sup>21</sup> Phần chúng tôi, trước đây vẫn hy vọng rằng chính Người là Đấng sẽ cứu chuộc Ít-ra-en. Hơn nữa, những việc ấy xảy ra đến nay là ngày thứ ba rồi.<sup>22</sup> Thật ra, cũng có mấy người đàn bà trong nhóm chúng tôi đã làm chúng tôi kinh ngạc. Các bà ấy ra mộ hồi sáng sớm,<sup>23</sup> không thấy xác Người đâu cả, về còn nói là đã thấy thiên thần hiện ra bảo rằng Người vẫn sống.<sup>24</sup> Vài người trong nhóm chúng tôi đã ra mộ, và thấy sự việc y như các bà ấy nói; còn chính Người thì họ không thấy."

<sup>25</sup> Bấy giờ Đức Giê-su nói với hai ông rằng: "Các anh chẳng hiểu gì cả! Lòng trí các anh thật là chậm tin vào lời các ngôn sứ!<sup>26</sup> Nào Đấng Ki-tô lại chẳng phải chịu khổ hình như thế, rồi mới vào trong vinh quang của Người sao?<sup>27</sup> Rồi bắt đầu từ ông Mô-sê và tất cả các ngôn sứ, Người giải thích cho hai ông những gì liên quan đến Người trong tất cả Sách Thánh."

<sup>28</sup> Khi gần tới làng họ muốn đến, Đức Giê-su làm như còn phải đi xa hơn nữa.<sup>29</sup> Họ nài ép Người rằng: "Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều, và ngày sắp tàn." Bấy giờ Người mới vào và ở lại với họ.<sup>30</sup> Khi đồng bàn với họ, Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, và bẻ ra trao cho họ.<sup>31</sup> Mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người, nhưng Người lại biến mất.<sup>32</sup> Họ mới bảo nhau: "Dọc đường, khi Người nói chuyện và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta, lòng chúng ta đã chẳng bừng cháy lên sao? "

<sup>33</sup> Ngay lúc ấy, họ đứng dậy, quay trở lại Giê-ru-sa-lem, gặp Nhóm Mười Một và các bạn hữu đang tụ họp tại đó.<sup>34</sup> Những người này bảo hai ông: "Chúa trời dậy thật rồi, và đã hiện ra với ông Si-môn."<sup>35</sup> Còn hai ông thì thuật lại những gì đã xảy ra dọc đường và việc mình đã nhận ra Chúa thể nào khi Người bẻ bánh.

### III. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

## ĐỨC GIÊSU PHỤC SINH

(LT 218-225; Ga 20:1-18; Lc 24:13-35; Mc 16:9-14)

**Bước 1:** Chọn chỗ cầu nguyện. Tới đó, ý thức Thiên Chúa ở khắp mọi nơi, mình đang hiện diện trước thánh nhan Chúa. Kính cẩn chào Chúa. (LT 75)

**Bước 2:** Xin Chúa Cha ban Thánh Thần để giúp ý hướng tư tưởng hành vi hoạt động của mình đều nhằm làm vinh danh Chúa hơn. (LT 46)

Cũng có thể dùng lời nguyện xin khác: Xin Chúa Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh cho mình để Ngài

- thanh tẩy tâm hồn mình, thánh hóa mình, tha thứ tội lỗi cho mình, giao hòa mình với Thiên Chúa, giúp mình là thánh.
- giúp mình khao khát Thiên Chúa;
- giúp mình chọn Thiên Chúa trên tất cả; cụ thể, giúp mình gạt bỏ mọi vướng bận, mọi chia trí trong giờ cầu nguyện;
- giúp mình cầu nguyện, giúp mình cầu nguyện sốt sắng....

**Bước 3:** *Hội nhập khung cảnh* (LT 219.220)

Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn.

Nơi Đức Mẹ ở khi Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ. Mồ trống. Đường đi Emmau.

**Bước 4:** *Ơn xin* (LT 221)

Xin điều tôi muốn.

Cầu xin điều tôi ao ước. Ở đây là cầu xin ơn được vui mừng mãnh liệt vì sự vinh quang và vui mừng dường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta. Xin cho mình có được niềm vui và hân hoan của Chúa Phục Sinh, với Chúa Phục Sinh.

### **Bước 5: Điểm Gọi Ý**

Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ rút ích lợi; suy xét thiên tính ẩn mình nay tỏ hiện vinh quang; xem Đức Giêsu Phục Sinh an ủi những người đang sầu khổ vì Chúa như thế nào. Không cần cầu nguyện hết các điểm gọi ý, nếu gặp được Chúa thì ở lại với Ngài. Chọn cầu nguyện số điểm trước khi cầu nguyện.

#### **1. Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho Đức Mẹ**

LT 218-225

Nhìn, nghe, quan sát Đức Mẹ khi Mẹ theo Đức Giêsu trên đường thập giá ra núi Sọ, khi Đức Mẹ theo thánh Gioan về (có lẽ là nhà tiệc ly), v.v.

Mẹ làm gì? Mẹ khóc, đức tin bị khủng hoảng (Lời Chúa phán với Mẹ qua sứ thần Gabriel như thể không thành sự: Thiên Chúa sẽ ban cho Ngài ngai vàng David tổ phụ Ngài), Mẹ cầu nguyện, Mẹ lại tiếp tục thưa tiếng Xin Vâng.

Mẹ thực sự vui khi nhận biết Đức Giêsu đã phục sinh. Đức Giêsu Phục Sinh đã hiện ra cho Mẹ, an ủi Mẹ, và Mẹ bị thử thách nhiều, khủng hoảng nhiều, khủng hoảng cả về đức tin như Đức Giêsu đã bị khủng hoảng cả về đức tin khi Ngài bị treo trên thập giá "Lạy Cha, sao Cha nỡ bỏ con?" (Mc 15:34).

Xin cho mình có niềm vui hân hoan tận thâm sâu trong lòng như Mẹ.

#### **2. Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho chị Maria Magdala**

Ga 20:1-18

Tình yêu đối với Đức Giêsu đã làm chị Maria Magdala mới sáng sớm ngày thứ nhất đã ra mộ.

Khi hai môn đệ Gioan và Phêrô về, chị Maria Magdala vẫn ở lại mồ và ... khóc.

Đức Giêsu Phục Sinh đã động lòng thương chị, và đã hiện ra cho Chị. Đức Giêsu Phục Sinh có thương Đức Mẹ không? Đức Maria và chị Maria Magdala, ai thương Đức Giêsu hơn? Ai bị thử thách vì Đức Giêsu hơn?

Thánh Inhaxiô có lý khi nói Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho Mẹ trước tiên. Xem Mc 16:9-14 như một giải thích: "trước tiên," "sau cùng".

Sứ giả tin mừng phục sinh cho các tông đồ. Thế nhưng, chẳng có ai tin.

#### **3. Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho hai môn đệ trên đường Emmau**

Lc 24:13-35

Hai môn đệ chán nản, thất vọng, về quê!

Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra, bắt chuyện, an ủi...

Hai môn đệ nhận ra Đức Giêsu, Ngài đã phục sinh. Hai ngài trở lại Giêrusalem dù trời đã tối. Tin mừng này không thể chờ đợi để loan báo. Xem hai ông hân hoan vui mừng như thế nào.

Cũng xin cho mình xác tín Chúa đã phục sinh, và xin cho mình có niềm vui và hân hoan như vậy.

### **Bước 6: Tâm sự**

Nói chuyện thân thưa với Chúa Phục Sinh. Xin cho mình niềm vui và hân hoan với Chúa Phục Sinh vì Thiên Chúa là Đấng Công Bằng và Nhân Hậu, Ngài đã phục sinh Đức Giêsu. Xin cho mình niềm vui và hân hoan vì Chúa đã phục sinh, vì Ngài đã chiến thắng thần dữ. Xin cho niềm vui thâm sâu và thiêng liêng bên trong được biểu lộ qua thân xác của mình, qua dung mạo của mỗi người chúng ta.

Đọc kinh Lạy Cha.