

## CHUYỆN VỢ VẦN NÊN CHẲNG TIN

### I. BÀN VĂN KINH THÁNH

#### Lc 24:

<sup>1</sup> Ngày thứ nhất trong tuần, vừa tảng sáng, các bà đi ra mộ, mang theo dầu thơm đã chuẩn bị sẵn.<sup>2</sup> Họ thấy tảng đá đã lăn ra khỏi mộ.<sup>3</sup> Nhưng khi bước vào, họ không thấy thi hài Chúa Giê-su đâu cả.<sup>4</sup> Họ còn đang phân vân, thì bỗng có hai người đàn ông y phục sáng chói, đứng bên họ.<sup>5</sup> Đang lúc các bà sợ hãi, cúi gằm xuống đất, thì hai người kia nói: "Sao các bà lại tìm Người Sống ở giữa kẻ chết?<sup>6</sup> Người không còn đây nữa, nhưng đã trỗi dậy rồi. Hãy nhớ lại điều Người đã nói với các bà hồi còn ở Ga-li-lê,<sup>7</sup> là Con Người phải bị nộp vào tay phường tội lỗi, và bị đóng đinh vào thập giá, rồi ngày thứ ba sống lại."

<sup>8</sup> Bấy giờ các bà nhớ lại những điều Đức Giê-su đã nói.<sup>9</sup> Khi từ mộ trở về, các bà kể cho Nhóm Mười Một và mọi người khác biết tất cả những sự việc ấy.<sup>10</sup> Một số bà nói đây là bà Ma-ri-a Mác-đa-la, bà Gio-an-na, và bà Ma-ri-a, mẹ ông Gia-cô-bê. Các bà khác cùng đi với mấy bà này cũng nói với các Tông Đồ như vậy.<sup>11</sup> Nhưng các ông cho là chuyện vợ vẩn, nên chẳng tin.

<sup>12</sup> Dầu vậy, ông Phê-rô cũng đứng lên chạy ra mộ. Nhưng khi cúi nhìn, ông thấy chỉ còn có những khăn liệm thôi. Ông trở về nhà, rất đỗi ngạc nhiên về sự việc đã xảy ra.

....

<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: "Đọc 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 trỗi 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.

<sup>36</sup> Các ông còn đang nói, thì chính Đức Giê-su đứng giữa các ông và bảo: "Bình an cho anh em! "<sup>37</sup> Các ông kinh hồn bạt vía, tưởng là thấy ma.<sup>38</sup> Nhưng Người nói: "Sao lại hoảng hốt? Sao lòng anh em còn ngờ vực?<sup>39</sup> Nhìn chân tay Thầy coi, chính Thầy đây mà! Cứ rờ xem, ma đâu có xương có thịt như anh em thấy Thầy có đây? "<sup>40</sup> Nói xong, Người đưa tay chân ra cho các ông xem.<sup>41</sup> Các ông còn chưa tin vì mừng quá, và còn đang ngỡ ngàng, thì Người hỏi: "Ở đây anh em có gì ăn không? "<sup>42</sup> Các ông đưa cho Người một khúc cá nướng.<sup>43</sup> Người

cầm lấy và ăn trước mặt các ông.

### **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.

### **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 cuốn 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.

## **II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN**

### **CHUYỆN VỢ VÂN NÊN CHẲNG TIN**

(Lc 24:1-12)

**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)

Có thể đọc chậm chậm, hay nhớ lại những câu Kinh Thánh sau:

- “Này đây Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế” (Mt 28:20).  
“Nơi nào có hai hay ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở đó giữa họ” (Mt 18:20).
- “Thầy sẽ xin Chúa Cha, và Ngài sẽ ban cho anh em Đấng Bảo Trợ khác, đến ở với anh em luôn mãi” (Ga 14:16).  
“Anh em là đền thờ của Thiên Chúa, và Thánh Thần đang ngự trong lòng anh em” (1Cor 3:16-17).
- “Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy, Cha thầy sẽ yêu thương người đó, Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở với người đó” (Ga 14:23).

**Bước 2:** Xin Chúa Cha ban Thánh Thần để giúp ý hướng tư tưởng hành vi hoạt động của mình đều nhắm 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 47.103)

Nơi Đức Mẹ qua đêm. Có lẽ thánh Gioan đã đưa Mẹ về chỗ các tông đồ ở. Như mình hiện diện ở đó.

**Bước 4:** *Ơn xin* (LT 104)

Xin cho mình được niềm vui, hân hoan tận thâm sâu trong tâm hồn vì Chúa đã phục sinh, với Chúa Phục Sinh.

**Bước 5:** *Điểm Gọi Ý* (LT 106-108)

Đọc chậm chậm bản văn Kinh Thánh, đọc đi đọc lại vài lần.

Lắng nghe xem Chúa muốn nói gì với mình? Chúa mời gọi mình điều gì?

Suy nghĩ những gợi ý, liên hệ tới bản thân, rồi nói chuyện với Chúa.

Không cần đi hết điểm gợi ý, nếu gặp gỡ Thiên Chúa thì ở lại với Ngài.

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

LT 218-225.

Kinh Thánh không nói Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ, nhưng thánh Inhaxiô nói: không nói không có nghĩa là không có.

Chị Maria Magdala đã được Chúa Phục Sinh hiện ra cho (Ga 20:11-18) vì chị bị thử thách nhiều. Đức Mẹ còn bị thử thách nhiều hơn khi không thấy lời sứ thần nói với Mẹ hôm truyền tin được thành sự, khi thấy con mẹ chết trần trụi đau khổ ô nhục trên thập giá. Chỉ khi Mẹ biết Đức Giêsu phục sinh thì Mẹ mới thấy lời sứ thần nói lúc truyền tin được thành sự, và Mẹ hát kinh Magnificat.

Theo thánh Inhaxiô, người Chúa Phục Sinh hiện ra đầu tiên là Đức Mẹ.

Nhìn nghe quan sát, suy nghĩ rút ích lợi.

LT 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.

LT 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.

LT 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.

Ở lại với Chúa và Mẹ.

## **2. Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho các chị phụ nữ**

Mt 28:

9 Bỗng Đức Giê-su đón gặp các bà và nói: "Chào chị em! " Các bà tiến lại gần Người, ôm lấy chân, và bái lạy Người.<sup>10</sup> Bấy giờ, Đức Giê-su nói với các bà: "Chị em đừng sợ! Về báo cho anh em của Thầy để họ đến Ga-li-lê. Họ sẽ được thấy Thầy ở đó."

Tin mừng Matthêu cho thấy Chúa Phục Sinh hiện ra cho các chị phụ nữ.

Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ và rút ích lợi.

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

Lc 24:13-35

Theo Kinh Thánh, sáng sớm Chúa Phục Sinh hiện ra cho chị Maria Magdala, rồi các chị phụ nữ, hai môn đệ trên đường đi Emmau. Vào chiều tối Chúa Phục Sinh hiện ra cho các tông đồ.

Sự thất vọng chán chường của hai môn đệ.

Đức Giêsu đến, đồng hành, gợi chuyện, và ... nâng đỡ an ủi.

Hy vọng trở lại. Trở về lại Giêrusalem dù trời đã tối.

Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ và rút ích lợi.

### **Bước 6: Tâm sự (LT 53.54.109)**

Xin cho mình ơn vững tin Chúa đã phục sinh. Xin cho có được niềm vui và hân hoan tận đáy lòng, và được diễn tả qua con người và cung cách hành xử.

Đọc kinh Lạy Cha.

## **III. GỢI Ý GIÚP XÉT GẤM**

i. Tôi được những ơn gì trong giờ cầu nguyện vừa qua?

ii. Điều gì cản trở tôi cầu nguyện?

Tôi bị chia trí? Chia trí về điều gì? Nó phản ánh gì về con người của tôi? Thiên Chúa mời gọi tôi điều gì qua những chia trí đó?

iii. Thân thưa nói chuyện với Chúa về những ơn mình nhận được, về những cản trở mình cầu nguyện, và về tình trạng tâm hồn mình.

## **IV. NHỮNG LƯU Ý ĐỂ GIÚP PHÂN ĐỊNH THIÊN LIÊNG**

Chúng ta bước sang tuần thứ tư của Linh Thao: cầu nguyện về đức Giêsu Phục Sinh.

Khi đức Giêsu còn tại thế và trước cuộc khổ nạn, chưa có ai biết rõ đức Giêsu là Thiên

Chúa. Dù Ngài đã ba lần loan báo rằng Ngài sẽ bị bắt, bị đánh đòn, bị giết và ngày thứ ba Ngài sẽ sống lại; nhưng khi Ngài bị bắt và chết, không có ai tin Ngài sẽ sống lại; thậm chí khi Ngài đã sống lại và hiện ra cho các phụ nữ, và họ đi báo tin cho các tông đồ, thế mà các tông đồ cũng không tin (Mc 16:9-11).

Để tin đức Giêsu đã sống lại, có lẽ không tuyệt đối cần các tông đồ; nhưng để tin đức Giêsu là Thiên Chúa, chắc chắn cần lời chứng của các tông đồ.

Chính nhờ tin vào đức Giêsu Phục Sinh mà các tông đồ nhận biết Thánh Thần là Thiên Chúa: nhờ Thánh Thần đức Giêsu trao ban khi Ngài hiện ra cho các tông đồ (Ga 20:22) mà các tông đồ nhận biết đức Giêsu là Thiên Chúa, và cũng nhờ đức Giêsu Phục Sinh mà các tông đồ nhận biết Thánh Thần là Thiên Chúa.

Thánh Inhaxiô viết trong LT 221: “Xin điều tôi ao ước. Ở đây xin ơn để cảm nghiệm sâu xa và mãnh liệt niềm hân hoan và vui mừng vì vinh quang và vui mừng của đức Kitô Chúa chúng ta”.

Niềm vui mừng và hân hoan ở đây là niềm vui mừng và hân hoan tận thâm sâu trong tâm hồn, do cảm nghiệm Chúa đã phục sinh, nhờ đó niềm tin vào Thiên Chúa là Đấng Trung Tín được củng cố; và một khi tin Chúa Phục Sinh là Thiên Chúa, con người chúng ta nhận biết Thiên Chúa yêu thương chúng ta vô cùng, và như vậy chúng ta hân hoan và vui mừng.

Niềm hân hoan và vui mừng này không ai có thể lấy mất được, vì “dù thiên thần thiên phủ, dù hiện tại tương lai, dù chiều cao hay chiều sâu, hay bất cứ tạo vật nào khác, không có gì có thể tách tôi ra khỏi tình yêu của Thiên Chúa trong Chúa Kitô” (Rm 8:38-39).

## 229. GHI CHÚ THỨ BỐN

Trong tuần thứ tư này, về cả thấy 10 điều phụ thêm, phải sửa đổi điều thứ hai, sáu, bảy và mười.

Điều hai: ngay khi thức dậy, nghĩ về cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, tìm vui mừng hoan lạc vì sự vui mừng hoan lạc dường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.

Điều sáu: hướng trí nhớ và tư tưởng vào những điều có thể gây sung sướng, hoan lạc và vui mừng thiêng liêng, như sự vinh quang.

Điều bảy: Tận dụng ánh sáng và những sự dễ chịu với từng mùa, chẳng hạn sự mát mẻ trong mùa hạ, hoặc mặt trời và sự ấm áp trong mùa đông, tùy theo mức độ mà linh hồn tưởng có thể giúp mình vui mừng trong Đấng tạo dựng và cứu chuộc mình.

Điều mười: Thay vì sự hãm mình đền tội, hãy nhắm đến sự tiết độ và trung dung trong mọi sự, khi không phải là những thời điểm mà luật Giáo Hội buộc ăn chay hay kiêng thịt, vì những luật ấy phải luôn luôn được giữ chu đáo, trừ trường hợp ngăn trở chính đáng.

## V. HỒI TÂM XÉT MÌNH

Hồi tâm xét mình để nhận ra những hồng ân Thiên Chúa đã ban cho mình, cũng như những lỗi lầm mình đã phạm, để tạ ơn và xin lỗi Thiên Chúa, để sống tốt hơn.

Hồi tâm xét mình là việc thiêng liêng rất quan trọng, nếu muốn tiến bộ không ngừng trong đời sống thiêng liêng và thân thiết với Thiên Chúa mỗi ngày hơn.

i. Ý thức mình hiện diện trước nhan Chúa và kính cẩn chào Chúa

ii. Xin Thiên Chúa ban Thánh Thần để Ngài giúp mình ...

iii. Ôn lành

- Xin ơn nhận ra những ơn lành mình đã nhận lãnh từ lần xét mình lần trước cho tới bây giờ
- Xét mình để nhận ra những ơn lành đã lãnh nhận
  - o Tôi có được ơn luôn ý thức Chúa đang ở bên tôi?
  - o Cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương tôi; và tôi động lòng thương và giúp đỡ người cần được giúp?
  - o Bình an, tươi vui, triển nở, hạnh phúc?
  - o Hay được ơn gì khác?
- Tạ ơn Chúa vì những hồng ân mình nhận được.

iv. Lỗi lầm

- Xin ơn để nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm
- Xét mình để nhận ra lỗi lầm của mình từ lần xét mình trước
  - o Tôi có làm tổn thương người khác? Tại sao tôi lại làm như vậy? Sâu xa là gì?
  - o Tôi có để mình bị tổn thương? Tại sao tôi bị tổn thương? Chúa mời gọi gì tôi?
- Ăn năn thống hối xin lỗi Chúa

v. Tâm sự thân thưa với Chúa dựa vào những ơn lành mình đã nhận và những lỗi lầm khuyết điểm mình đã phạm.

## VI. DÂNG NGÀY

1. Ý thức Thiên Chúa Ba Ngôi- Cha, Con, và Thánh Thần- đang ở với mình.

2. Tạ ơn Cha cho con được sống tới bây giờ.

3. Xin Cha chúc lành cho ngày mới Cha ban cho con.

4. Xin Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh: để ý hướng, tư tưởng, hành vi hoạt động của con đều hướng về phụng sự và ca tụng Thiên Chúa Chí Tôn.

5. Xin cho con hôm nay được ơn:

- i. luôn ý thức Chúa Cha, Chúa Con, và Chúa Thánh Thần đang ở với con;
- ii. cảm nghiệm Thiên Chúa thương yêu con, và làm chứng Thiên Chúa yêu thương cha mẹ anh chị em và tha nhân;
- iii. giao hòa với Thiên Chúa, con người, và vạn vật
- iv. không làm tổn thương ai;
- v. và không để mình bị tổn thương.