

Ngày 1:



Loạt Bài Đóm Lửa Phục Hưng:

TUẦN CỬU NHẬT CẦU NGUYỆN CHO VIỆC PHỤC HƯNG

Vào Đề

Chào mừng bạn đến với Loạt Bài Đóm Lửa Phục Hưng! Bạn sắp bước vào tuần cửu nhật cầu nguyện tập trung vào việc chuẩn bị tâm hồn cho việc Phục hưng Thánh Thể. Khi bạn đồng hành với Chúa Thánh Thần trong thời gian này, hãy mở lòng ra đón nhận cách Ngài muốn nói với bạn về cuộc gặp gỡ, sự chữa lành, sứ vụ và lòng thương xót, tất cả đều phát xuất từ tình yêu đối với nguồn mạch và tột đỉnh của đức tin chúng ta: Sự Hiện Diện Thật của Chúa Giêsu Kitô trong Bí tích Thánh Thể.

Mặc dù chúng tôi đề nghị bạn cầu nguyện chín ngày liên tục, nhưng nếu bạn bỏ lỡ một ngày, thì đừng nản lòng và đừng bỏ cuộc! Hãy nhớ rằng kẻ thù của chúng ta muốn ngăn cản chúng ta cầu nguyện, nhưng Chúa Giêsu luôn chờ đợi chúng ta quay về với Người với tấm lòng rộng mở. Nếu bất cứ lúc nào bạn gặp khó khăn trong việc cầu nguyện, hãy cũng thưa với Chúa Giêsu về điều đó! Hãy cầu xin Đức Mẹ Maria chuyển cầu, và nếu có thể, hãy cố gắng đến nhà nguyện cầu Thánh Thể để bạn có thể trực tiếp ở bên Chúa Giêsu.

Trên hết, hãy mong đợi Chúa hành động một cách kỳ diệu trong cuộc đời bạn khi bạn phó mình cách sâu xa hơn cho Người. Chúng tôi rất vui mừng vì những thành quả thiêng liêng mà bạn sẽ cảm nghiệm được từ cuộc hành trình cầu nguyện này!



NGÀY 1

Phục Hưng



SUY NIỆM:

Tất cả chúng ta đều cần sự phục hưng. Theo nguyên ngữ—phục hưng—có nghĩa là “sống lại”. Sau bốn năm qua, bạn không cảm thấy mình cần phải sống lại sao? Bí tích Thánh Thể là nơi đặc biệt mà ở đó chúng ta đến để được hồi sinh, là nguồn mạch và tốt đỉnh của chính đời sống. Chúa Giêsu Kitô—Đấng đã kêu gọi mọi người sống lại (cả về thể lý lẫn tinh thần)—mong muốn sự phục hưng của chúng ta và đang biến điều đó thành hiện thực. Việc phục hưng thực sự luôn luôn là công việc của Thiên Chúa. Chúng ta không thể giả mạo hoặc sản xuất ra nó. Nhưng chúng ta có thể chọn cách đáp lại. Chúa Giêsu đang làm một điều gì đó mới mẻ. Bạn có ước muốn điều đó không?

Chúng ta không được lựa chọn sự phục hưng—chúng ta chỉ có thể mở lòng ra đón nhận nó. Việc phục hưng không phải là công việc của chúng ta; đó là công việc của Chúa Thánh Thần và nó đang diễn ra liên tục. Hãy ghi vào tâm khảm điều ấy. Chúng ta đang đứng trước một thời điểm quan trọng đối với Hội Thánh Công giáo tại Hoa Kỳ. Phục hưng Thánh Thể là một phong trào kết hợp, gom góp những đóm lửa và thổi chúng bùng lên khắp đất nước chúng ta. Bạn là một phần của thời điểm này.

Nhưng việc phục hưng không chỉ dành cho thời điểm này. Nó dành cho mọi thời điểm. Việc phục hưng đã diễn ra kể từ Lễ Hiện Xuống, khi các môn đệ đang chờ đợi bước tiếp theo. Việc phục hưng đúng là công việc của tập thể nhưng nó bắt đầu từ mỗi cá nhân.

Nếu bạn đang đọc những dòng này, rất có thể có nghĩa là bạn đang mong ước sự phục hưng không những chỉ cho riêng bạn mà bạn mong ước nó cho tất cả mọi người. Đó là cách biến việc này thành một phong trào và một ngọn lửa cháy rừng làm thay đổi thế giới của chúng ta. Khi chúng ta trở nên hiện thân của sự đổi mới đó như nó đã xảy ra trong chính mình và mang nó đến cho người khác, chúng ta trở thành những thừa sai.

Trong chín ngày tới, bạn sẽ nhận được một suy niệm, lời cầu nguyện và thách đố ngắn trong email của bạn. Nếu bạn đang đọc bài này trên trang web hay trong bài dạng PDF, thì bạn sẽ thấy các suy niệm, cầu nguyện và thách đố này ở những trang sau. Chúng ta muốn sử dụng thời gian này để cầu nguyện cho việc phục hưng và cho mình có can đảm mời gọi người khác đến gặp gỡ Chúa Giêsu trong Bí tích Thánh Thể để họ cũng có thể cảm nghiệm được cuộc sống mới.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu Kitô, con tin rằng việc phục hưng bắt đầu trong con. Xin Chúa tỏ lộ cho con biết những chỗ đã chết trong tâm hồn con và trong cuộc đời con, ngõ hầu con có thể dâng chúng cho Chúa để được chữa lành. Xin Chúa ban cho con một quả tim khát khao sự phục hưng cho người khác và lòng can đảm để chia sẻ Chúa là ai. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Như Chúa Thánh Thần đã mang sự phục hưng đến vào Lễ Hiện Xuống, Chúa Thánh Thần hiện cũng đang ở đây. Hôm nay bạn hãy dành 10-15 phút tĩnh lặng, cầu xin Chúa Thánh Thần mang lại sự phục hưng cho bạn. Có thể chỉ đơn thuần lặp lại câu: “*Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy đến*”. Hãy mở lòng ra đón nhận cách Chúa Thánh Thần có thể xuất hiện trong thời gian này thế nào.



NGÀY 2

Kerygma – Lời Công Bố Ban Đầu / Thừa Sai

SUY NIỆM:

Một số tin tức dẫn đến những thay đổi lớn - một thư chấp nhận nhập học, một công việc hoặc một căn nhà. Nhưng bạn đã bao giờ nhận được tin tức làm thay đổi cuộc đời mình chưa? Thông báo về việc có thai hoặc cái chết của người thân mang một trọng lượng khác. Sống và chết: hai món quà lớn nhất và màu nhiệm của cuộc đời con người. Tất cả chúng ta đều chia sẻ chúng. Chúng ta không chọn vào thế giới này và chúng ta không thể thoát khỏi cái chết.

Vì vậy, chúng ta dành cả cuộc đời để cố gắng tìm hiểu mục đích của đời mình và tránh cái chết. Chúng ta nói về cuối đời một cách lặng lẽ, nếu có nói về nó. Chúng ta bước vào những chu kỳ vô tận của việc tạo ra ý nghĩa, tìm cách hiểu sự hiện hữu của mình.

Bạn có thể tưởng tượng nếu có tin tức nào đó giúp chúng ta hiểu tất cả và có thể dạy chúng ta cách sống thực sự không?

Đó là sứ điệp của Chúa Giêsu Kitô, Tin Mừng. Những người gặp gỡ cuộc đời của Người không bao giờ có thể còn như trước.

Làm sao chúng ta có thể giữ gìn sứ điệp này để đảm bảo rằng nó sẽ còn sống mãi trong tâm hồn chúng ta? Chúa Giêsu là Đấng dạy chúng ta cách sống. Người chính là Sự Sống, Đấng mặc lấy xác phàm và bước đi giữa chúng ta, tỏ cho chúng ta thấy sự thánh thiện như thế nào, và qua Cái Chết và Phục Sinh của Người, ban cho chúng ta ơn tha tội. Chúa Giêsu đến để chúng ta có thể thông phần vào sự sống thần linh của Thiên Chúa. Chúa Giêsu không chỉ tha tội cho chúng ta mà còn ban cho chúng ta mọi sự chúng ta cần để “đừng phạm tội nữa” (Gioan 8:11).

Nó có thể là một cố gắng để lựa chọn điều tốt, công bằng và chính đáng, và đôi khi chúng ta có thể cảm thấy mình liên tục bị lôi kéo về phía tội lỗi. Mặc dù tội lỗi luôn là một sự lựa chọn chứ không phải điều đương nhiên, nhưng chúng ta thấy rằng chúng ta chọn nó thường xuyên hơn bình thường. Vấn đề với tội lỗi là nó không những chỉ cắt đứt mối liên hệ của chúng ta với người khác mà còn với Thiên Chúa. Ngay cả tội lỗi riêng tư nhất cũng xích xiềng chúng ta và coi thường sự tự do mà Thiên Chúa đã ban cho chúng ta. Có những hậu quả với sự chia cách này do chính chúng ta gây ra, nhưng Lòng Thương Xót của Thiên Chúa còn lớn lao hơn nhiều.

Đây là tin tức làm thay đổi cuộc đời—nhưng tôi tự hỏi liệu chúng ta có thực sự sống theo nó hay không. Chúng ta có sống như những người được biến đổi bởi quyền năng của Chúa Giêsu Kitô, hay chúng ta đang theo đuổi ý nghĩa và mục đích riêng, đang cố gắng tránh cái chết như mọi người khác?

Hôm nay là lời mời gọi đánh thức bạn. Hãy để quyền năng của Tin Mừng chiếm lấy trái tim bạn một lần nữa. Hãy để nó kết án bạn về tội lỗi của bạn và kêu gọi bạn ăn năn hối cải. Sứ điệp Tin Mừng không phải là sứ điệp nâng cao cuộc sống mà là sứ điệp đổi đời. Đó là khởi điểm và kết thúc của mỗi cuộc đời. Đó là sứ điệp nói lên trọng tâm của sự sống và sự chết và thay đổi con người chúng ta mãi mãi.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu Kitô, Cuộc Đời, Cái Chết và Sự Phục Sinh của Chúa là Tin Mừng. Xin đổ ân sủng vào tâm hồn và trí khôn con để con đón nhận sứ điệp này một cách mới mẻ ngay hôm nay. Nhờ ân sủng của Chúa, xin củng cố sứ điệp này trong tâm hồn con để con không bao giờ quên mục đích và số phận của mình. Con cầu xin điều này nhân danh Chúa. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Bốn sách Tin Mừng chứa đựng Tin Mừng của Chúa Giêsu. Hôm nay bạn hãy chọn một trong bốn Tin Mừng và đọc những chương cuối kể lại Cuộc Khổ Nạn, Cái Chết và Sự Phục Sinh của Chúa Giêsu. Tùy theo Tin Mừng mà bạn chọn, việc này có thể mất 15-30 phút. Bạn có thể tìm thấy những tường thuật đó ở đây:

Matthêu 26–28

Marcô 14–16

Luca 22–24

Gioan 18–20



NGÀY 3

Gặp Gỡ

SUY NIỆM:

Trong Tin Mừng, chúng ta nghe các câu chuyện về những người đã gặp Chúa Giêsu – một phụ nữ bên bờ giếng, một người giàu có, một nhóm ngư dân. Nhưng còn những người không được ghi lại thì sao (Gioan 21:25)? Chúa Giêsu đã gặp bao nhiêu ngàn người?

Cuộc gặp gỡ với Đức Kitô luôn mang lại cảm giác yêu thương, nhưng không phải lúc nào cũng mang lại cảm giác dễ chịu. Một cuộc gặp gỡ thực sự thách đố chúng ta vì Chúa Giêsu mâu thuẫn với những điều không tốt đẹp trong tâm hồn chúng ta. Trong khi Chúa Giêsu luôn ở bên chúng ta (Rôma 8:31), Người chống lại bất cứ điều gì có thể làm tổn thương chúng ta. Khi chúng ta gặp Chúa Giêsu, Người là kẻ thù chống lại tội lỗi trong lòng chúng ta cũng như những thói quen xấu ngăn cản chúng ta nên thánh.

Có hai người đã gặp Chúa Giêsu cách này. Trước hết là một người phụ nữ đi lấy nước ở giếng. Chúa Giêsu vạch ra sự gắn bó vô trật tự của cô với tình cảm và cách cô tìm kiếm tình yêu nhưng lại chấp nhận sự giả tạo. Người thứ hai là một người giàu có, có lòng tham tiền bạc vô trật tự khiến ông không thể yêu thương người khác. Người phụ nữ gặp Chúa Giêsu rồi thay đổi, kể cho mọi người nghe về Người. Người đàn ông thất vọng và buồn rầu bỏ đi. Cả hai cuộc gặp gỡ đều đầy thử thách và cả hai người ra đi đều thay đổi.

Nhiều người đã kinh nghiệm Chúa Giêsu, và chắc chắn nhiều người đã gặp Người mà chúng ta chưa nghe nói đến. Nhưng còn bạn thì sao? Bạn có cuộc gặp gỡ nào với Chúa Giêsu khiến cho bạn thay đổi chưa?

“Gặp gỡ” không nhất thiết phải là một kinh nghiệm thú vị. Từ này phát nguồn từ hai chữ gốc Latinh—“in” và “contra”—khi kết hợp với nhau, biểu thị sự gặp gỡ của những kẻ thù. Gặp gỡ ai đó là đối diện với sự mâu thuẫn. Khi gặp Người, chúng ta phải lựa chọn: từ bỏ những gì ngăn cản chúng ta nên thánh và nắm lấy bàn tay của Đấng Cứu Rỗi, hoặc tiếp tục ở trong tội lỗi. Bất chấp sự lựa chọn của chúng ta, chúng ta trở về như một con người khác.

Có một điều chắc chắn: khi chúng ta gặp Chúa Giêsu, chúng ta được thay đổi mãi mãi. Ngay cả khi chúng ta chọn không theo Người, có điều gì đó hoàn toàn khác.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu, nhiều người đã kinh nghiệm Chúa, nhưng con muốn gặp gỡ Chúa. Xin chỉ cho con những chỗ trong tâm hồn và trong cuộc đời con, mà ở đó con xa Chúa, và ban cho con ân sủng mà con cần để từ bỏ chúng ngõ hầu con có thể yêu Chúa cách trọn vẹn và đón nhận tiếng gọi của Chúa trong cuộc đời con. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Hãy cam kết và dự tính lãnh nhận Bí tích Hòa giải trong vòng bảy ngày tới. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đổi lịch trình của mình và đi xưng tội ngay hôm nay? Bí tích Hòa Giải đòi hỏi chúng ta phải đối diện với tội lỗi và những ràng buộc vô trật tự của mình, nhưng đó luôn là một cuộc gặp gỡ với Lòng Thương Xót của Chúa Giêsu.



NGÀY 4

Chữa Lành

SUY NIỆM:

Đôi khi cuộc đời của chúng ta giống như một chiếc tàu lượn siêu tốc (rollercoaster), đầy những giây phút thăng trầm. Cho dù chúng ta cố gắng tận hưởng những lúc tích cực bao nhiêu thì chúng ta cũng biết rằng chúng đến rồi đi, và ngay cả khi chúng ta cố gắng hết sức để tránh những lúc đi xuống, thì chúng ta cũng biết rằng chúng đều không thể tránh được.

Chúng ta còn cảm nghiệm những lúc đau thương và đen tối thậm chí một cách thấm thía hơn. Những lúc ấy không chỉ đơn thuần là những khoảnh khắc “xuống thấp” mà có thể để lại cho chúng ta những vết thương và vết sẹo lâu dài. Bất chấp bạn đang ở giai đoạn nào của cuộc đời, tuổi tác của bạn, hay bạn đang sống ở đâu - tất cả chúng ta đều có những vết thương. Những người chúng ta yêu thương bị bệnh tật hoặc qua đời; chính chúng ta bị bệnh và chúng ta đau khổ về tâm lý.

Tội lỗi thật là bẩn thỉu. Bất cứ khi nào chúng ta phạm tội, vết thương đều có khả năng phát triển trong cuộc sống chúng ta vì những vết thương này đến từ tội lỗi—tội cá nhân của mình, tội của người khác và tội nguyên tổ. Tội của chúng ta làm tổn thương người khác và làm tổn thương mối liên hệ của chúng ta với Thiên Chúa, gây ra đau đớn trong lòng chúng ta. Có những lúc khác, không phải tội của chúng ta gây ra vết thương, mà tội của người khác. Bị kịch và sự xấu xa của tội lỗi là nó không bao giờ riêng tư; người khác có thể và đang làm tổn thương chúng ta vì tội lỗi của họ.

Nhưng Chúa Giêsu chính là Đấng chữa lành ấy.

Người đã dành khá nhiều thì giờ để chữa lành những kẻ đau khổ và bị thương. Chúa Giêsu chữa lành người khác để cho thấy sứ vụ cứu chuộc của Người. Sự chữa lành của Người không phải chỉ dành cho thời đó mà còn cho mọi thời đại. Chúa Giêsu vẫn chữa lành chúng ta. Chúng ta có đủ khiêm tốn để mang những vết thương của mình đến với Người không?

Tất cả chúng ta đều cần được chữa lành, và khi đến với Chúa Giêsu, chúng ta có thể tin chắc rằng Người mong muốn và có quyền năng chữa lành chúng ta. Khi bắt đầu tiến trình này, chúng ta cần xin ơn chữa lành bằng cầu nguyện. Sau đó, chúng ta cần xác định loại chữa lành nào chúng ta cần: tư vấn, tập luyện lại, hoặc trị liệu, tất cả đều có thể là những bước cần thiết mà chúng ta phải làm trên hành trình chữa lành của mình. (Có nhiều cơ quan và chuyên gia Công giáo có thể đồng hành cùng bạn trên hành trình này.) Việc chữa lành đôi khi đòi hỏi sự hòa giải với những người mà chúng ta đã làm tổn thương hoặc những người đã làm tổn thương chúng ta*.

Chúng ta không thể trở thành những thừa sai nếu chúng ta bị thương. Những người bị thương cuối cùng sẽ làm tổn thương người khác, và những vết thương của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến cách chúng ta quan hệ và phục vụ người khác. Hơn nữa, Chúa Giêsu không muốn chúng ta bị thương và Người ở cùng chúng ta để đương đầu với những phần bị tổn thương trong cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, Người sẽ không hành động nếu không có sự ưng thuận của chúng ta. Lựa chọn tìm kiếm sự chữa lành và kinh nghiệm nó tùy thuộc vào mỗi người trong chúng ta.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã chữa lành nhiều người và vẫn mong muốn chữa lành chúng con cùng làm cho chúng con được nên trọn vẹn. Con xin dâng cho Chúa những vết thương của con và những nơi con bị tổn thương. Con biết mình đã gây ra một số vết thương này qua hành động của con, và Chúa cũng biết những vết thương đó đã gây ra cho con vì tội lỗi của người khác. Trong Lòng Thương Xót của Chúa, xin nghe lời cầu nguyện của con và gửi Chúa Thánh Thần đến để ban cho con lòng can đảm ngõ hầu con có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác. Lạy Chúa Giêsu, xin chữa lành con. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Hãy dành thì giờ hôm nay để xác định một nơi bị thương tích hoặc bị tan vỡ và các bước tiếp theo mà bạn cần phải làm để tìm sự chữa lành. Sau đó, hãy dành 15-30 phút cầu nguyện, trước Thánh Thể nếu có thể, để xin Chúa Giêsu chữa lành và ban cho bạn can đảm để làm những bước tiếp theo.

*Nếu bạn cần tìm cách chữa lành những tổn thương trong quá khứ, hãy liên lạc với văn phòng giáo xứ hoặc giáo phận địa phương của bạn và xin danh sách các chuyên gia về sức khỏe tâm thần Công giáo mà bạn có thể liên hệ với.



NGÀY 5

Nguồn Mạch và Tột Đỉnh

SUY NIỆM:

Sự hỗn loạn được kiểm soát. Sự im lặng điếc tai. Vừa đắng vừa ngọt.

Phép nghịch hợp như những lời này là một phần thú vị của ngôn ngữ. Chúng ghép những từ mà thoát nhìn có vẻ trái ngược nhau. Tuy nhiên, xét về bối cảnh, chúng thường có ý nghĩa và thậm chí mang lại sự rõ ràng hơn khi dùng cho các trạng thái khác nhau của cuộc sống.

Hội Thánh, trong sự khôn ngoan của mình, đưa ra cho chúng ta hai thuật ngữ dường như trái ngược nhau để giải thích tính ưu việt của Bí tích Thánh Thể: *nguồn mạch* và *tột đỉnh*. “Bí tích Thánh Thể là ‘nguồn mạch và tột đỉnh của đời sống Kitô hữu.’ Các bí tích khác, cũng như tất cả các thừa tác vụ và hoạt động tông đồ của Hội Thánh, đều gắn liền với Bí tích Thánh Thể và hướng về Bí tích này” (GLCG 1324).

Hãy cùng nhau tìm hiểu sâu hơn một chút về ý nghĩa của “nguồn mạch và tột đỉnh.”

Bí tích Thánh Thể là nguồn mạch đời sống Kitô hữu của chúng ta.

Trong Cựu Ước, Thiên Chúa đã ban cho dân Israel một loại bánh gọi là manna để dưỡng nuôi họ trong cuộc hành trình hướng về Đất Hứa. Trong Tân Ước, Chúa Giêsu đã làm phép lạ cho bánh hóa ra nhiều để tạm thời thỏa mãn cơn đói của hàng ngàn người. Tuy nhiên, trước cuộc Khổ Nạn và Cái Chết của Người, Đức Kitô đã ban chính mình bằng cách trở nên bánh để nuôi chúng ta với sự hiện diện vĩnh cửu của Người.

Nói theo phép loại suy, giống như một máy truyền hình chỉ có thể hoạt động bình thường khi được cắm vào ổ điện, các Kitô hữu chỉ hoạt động bình thường khi được kết nối với Thiên Chúa Hằng Sống. Thiên Chúa trở thành lương thực của chúng ta, nguồn năng lượng cho cơ thể con người. Khi bạn có một nguồn sự sống, bạn có thể là nguồn sự sống.

Bí tích Thánh Thể cũng là tột đỉnh của đời sống Kitô hữu của chúng ta.

Bí tích Thánh Thể là tột đỉnh đức tin của chúng ta. Việc ở cùng và thông phần với Đức Kitô trong Bí tích Thánh Thể là nếm trước sự thờ phượng trên trời và phần thưởng vĩnh cửu của chúng ta. Sự Hiện Diện Thật của Đức Kitô trong Bí tích Thánh Thể cho chúng ta cơ hội gặp gỡ thực tại này hàng ngày.

Đáng buồn thay, chúng ta có thể quên đi tính ưu việt của Bí tích Thánh Thể qua việc nhầm lẫn Bí tích này với một biểu tượng hoặc nghi lễ tôn giáo. Điều này có thể làm cho chúng ta bỏ lỡ tất cả những ân sủng có sức biến đổi dành cho chúng ta trong Bí tích Thánh Thể. Nếu chúng ta thực sự mong muốn sự phục hưng, thì chúng ta phải mong muốn một cuộc gặp gỡ mới với Chúa Giêsu. Thật may cho chúng ta, Thiên Chúa làm cho Mình được tiếp cận rất dễ dàng cho những ai khao khát Người.

Một phép lạ xảy ra trong mỗi buổi phụng vụ. Qua việc Biến Thể, Thiên Chúa ở cùng chúng ta dưới hình bánh và rượu. Mặc dù ngũ quan của chúng ta không thể phát hiện ra sự thay đổi về bản thể, nhưng con mắt đức tin cho thấy rằng Đức Kitô thực sự hiện diện, Mình, Máu, Linh hồn và Thiên tính. Vì lý do này, Bí tích Thánh Thể là nguồn mạch và tột đỉnh của mọi ân sủng và phúc lành vì Bí tích Thánh Thể là Chúa Giêsu.

Một cuộc gặp gỡ sâu thẳm và cá nhân với Chúa Giêsu vừa là nền tảng vừa là tột đỉnh đức tin của chúng ta. Điều đó có vẻ như mâu thuẫn, nhưng đó lại là một chân lý kiên định. Hôm nay, chúng ta đừng bỏ lỡ Tình Yêu đang chờ đợi mình nơi Bí tích Thánh Thể.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu, chúng con tạ ơn Chúa vì hồng ân Thánh Thể. Xin ban cho chúng con ơn tin vào Sự Hiện Diện Thật của Chúa khi các giác quan nhân loại của chúng con không thấy. Chúng con mong ước có cặp mắt đức tin vì chúng con tin rằng Chúa là suối nguồn của mọi sự tốt lành. Không có gì tốt lành hơn Chúa. Xin cho chúng con trở nên những chiếc bình tốt đẹp và trong sạch, sẵn sàng thông phần và đón nhận Thánh Thể. Chúng con tin; xin giúp đỡ sự thiếu đức tin của chúng con. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Hãy viếng thăm Chúa Giêsu trong Bí tích Thánh Thể. Nếu bạn được phép vào một nhà nguyện châu Thánh Thể, hoặc thậm chí nếu bạn đến thăm nhà thờ của bạn nơi Chúa Giêsu hiện diện trong Nhà Tạm, hãy đi và tuyên xưng đức tin. Bạn có thể cầu nguyện: “Lạy Chúa Giêsu, con tin rằng Chúa đang hiện diện ở đây với con, Mình, Máu, Linh hồn và Thiên tính. Con cầu nguyện cho Hội Thánh của chúng con, để tất cả mọi người có thể tin vào sự Hiện diện Thật của Chúa ở đây.”



NGÀY 6



Đức Maria, Mẹ Thánh Thể (Tôn Thờ)

SUY NIỆM:

Cách đây vài ngày chúng ta đã suy niệm về vẻ đẹp của Tin Mừng: Tình Yêu Thiên Chúa đã cứu chuộc thế gian. Bạn và tôi đang hiện hữu vì yêu. Được tạo dựng bởi Tình Yêu và cho Tình Yêu—Tình Yêu vĩnh cửu của Thiên Đàng.

Hôm nay, tôi muốn suy niệm về Chuyện Tình tuyệt vời này đã lệ thuộc vào lời “xin vâng” của một thiếu nữ tên là Maria như thế nào.

Qua việc thưa với Thiên Chúa một tiếng “xin vâng” đơn giản và hoàn toàn, Đức Maria đã trở nên Mẹ Thiên Chúa. Ba mươi ba năm sau, Chúa Giêsu trao Mẹ cho chúng ta, để trở thành Mẹ Hội Thánh. Giờ đây, mỗi người chúng ta có thể nhận Đức Maria làm Mẹ mình. Chúng ta trông cậy vào lời cầu bầu của Mẹ Chúa Giêsu và tín thác vào sự trợ giúp của Mẹ trên bước đường thiêng liêng.

Mặc dù Mẹ không bao giờ dành sự chú ý với Con Mẹ, nhưng chúng ta có thể tìm được những thoáng nhìn đảm bảo về lòng trắc ẩn và sự chuyển cầu quyền thế của Mẹ trong Thánh Kinh. Tại tiệc cưới Cana, chúng ta thấy Mẹ đã trình bày nhu cầu của đôi tân hôn với Chúa Giêsu, và Chúa Giêsu đã đáp lại bằng cách làm phép lạ công khai đầu tiên. Khi Đức Kitô chịu đóng đinh, trong khi nhiều môn đệ thân cận nhất của Chúa Giêsu đang lẫn trốn, chúng ta tìm thấy Đức Maria dưới chân Thập giá, chứng tỏ Mẹ sẵn sàng gần gũi với sự đau đớn và thống khổ.

Nơi Đức Mẹ Rất Thánh của mình, chúng ta tìm thấy nhiều hơn là một Đấng Bào Chữa; chúng ta cũng tìm thấy một gương mẫu về cách tận hưởng sự hiện diện của Thiên Chúa. Một trong ít đoạn Tin Mừng mô tả hành động của Đức Maria là Luca 2:19, “Đức Maria ghi nhớ tất cả những điều ấy và suy đi nghĩ lại trong lòng”. Ở đây chúng ta thoáng thấy đời cầu nguyện hiệu quả của Mẹ, là suy niệm tất cả những gì Chúa Giêsu đã nói và làm. Khi Chúa Giêsu đi giữa nhân loại, có bao nhiêu người đi ngang qua Người mà không nhận ra hồng ân gần gũi Người? Đức Maria luôn ý thức được Chúa Giêsu là ai và tầm quan trọng của sự gần gũi Người.

Thiên Chúa đã chọn Đức Maria để sinh Đức Kitô vào thế gian này. Trong chín tháng, Đức Maria là một nhà tạm sống động. Sự sống của Đức Kitô ngự trong Mẹ về mặt thể lý. Khi chúng ta trở về thế gian, chúng ta cũng có thể trở nên những nhà tạm sống động vì Đức Kitô ngự trong chúng ta qua việc chúng ta tham dự Phụng vụ Thánh và Bí tích Thánh Thể. Hôm nay chúng ta hãy noi gương Đức Maria và suy niệm về tình yêu của Chúa Giêsu trong tâm hồn mình.

Là môn đệ của Đức Kitô, chúng ta phải để cho Mẹ Maria kéo chúng ta đến gần Con của Mẹ. Đức Gioan Phaolô II đã viết trong *Ecclesia de Eucharistia*, “Đức Maria có thể hướng dẫn chúng ta tới Bí tích Cực Thánh này vì chính Mẹ có mối liên hệ sâu xa với Bí tích ấy”. Sự lưu tâm, lòng trung thành và lòng sùng kính của Đức Maria đã đưa Mẹ đến gần Chúa Giêsu, và việc noi gương Mẹ có thể giúp chúng ta làm cũng như vậy.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Mẹ Maria, Mẹ là mẫu gương hoàn hảo về tinh thần môn đệ và lòng sùng kính Chúa Giêsu. Chúng con cảm ơn lòng từ bi và sự chuyển cầu của Mẹ. Chúng con cầu xin để chúng con có thể trở nên giống Mẹ hơn, như những nhà tạm sống động tràn ngập sự hiện diện của Đức Kitô. Khi chúng con đi theo Con Mẹ, chúng con cầu xin Mẹ bao bọc chúng con trong tấm áo bảo vệ đầy yêu thương của Mẹ. Xin dẫn chúng con đến gần Chúa Giêsu hơn bao giờ hết. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Trong tuần tới, hãy dành 30 phút trước Minh Thánh Chúa. Trong thời gian đó, hãy suy niệm và chiêm niệm về tình yêu và lòng sùng kính của Mẹ Maria đối với Con Mẹ là Chúa Giêsu. Kết thúc thời gian của bạn trước Thánh Thể bằng cách lần hạt Mân Côi.



NGÀY 7

Hành Hương

SUY NIỆM:

Có hai loại người trên thế giới: loại người thích đi trên đường rộng mở và loại người thích ở nhà. Dù bạn có thích nằm trên trường kỷ cuộn mình trong tấm chăn ấm cúng hoặc tận hưởng một chuyến đi đường dài với những người thân yêu hay không, thì cuộc đời Kitô hữu vẫn được trù định là một cuộc hành hương.

Đương nhiên, một cuộc hành hương không giống như những chuyến đi đường khác, và ý tưởng hành hương có thể xa lạ trong thế giới ngày nay. Tuy nhiên, một “khách hành hương” là một người hành trình vì lý do tôn giáo. Điểm cuối của cuộc hành trình thường là một thánh địa, có thể là một nhà thờ hoặc một đền thờ, nhưng mục tiêu cuối cùng lại hoàn toàn khác. Hành hương không chỉ đơn thuần là đặt chân ở một vị trí địa lý mà là biến đổi tâm hồn.

“Những cuộc hành hương nhắc nhở chúng ta ở trần gian nhưng đang tiến bước về trời. Theo truyền thống đây là những thời gian rất thích hợp để canh tân việc cầu nguyện” (GLCG, 2691). Bạn có thể đã nghe nói về những cuộc hành hương đến Lộ Đức, Đất Thánh, hoặc có lẽ là Camino. Tất cả những điều đó là những cơ hội tuyệt vời để gặp gỡ ân sủng của Thiên Chúa. Tuy nhiên, đi khắp thế giới không phải là cách duy nhất để trải nghiệm cuộc hành hương. Bất cứ điều gì cố ý hướng tâm trí chúng ta về cõi vĩnh hằng và canh tân việc cầu nguyện của chúng ta đều có thể là một cuộc hành hương.

Ngay cả khi bạn chưa hề tham gia một cuộc hành hương chính thức nào, sự thật là mỗi ngày chúng ta tiến một bước gần hơn (hoặc xa hơn) Thiên Đàng. Hành hương cho phép chúng ta suy niệm về thực tại rằng như một khách lữ hành đi từ địa điểm này sang địa điểm khác, mỗi người chúng ta đang hành trình gần hơn đến ngôi nhà vĩnh cửu của mình. Chân lý này, khi được nội tâm hoá, cho phép chúng ta dễ dàng trút bỏ gánh nặng của thế gian này hơn khi chạy đua về cùng đích của cuộc đời (Do Thái 12:2).

Cho dù trong tương lai bạn có hành hương đến Đất Thánh hoặc Rôma hay không, thì mỗi người chúng ta có thể biến việc tham dự phụng vụ Chúa nhật hàng tuần thành một cuộc hành hương riêng, bởi vì, nơi bàn thờ, Chúa Giêsu gặp gỡ chúng ta và giới thiệu chính Người cho chúng ta như lương thực cho cuộc hành trình phía trước của chúng ta.

Hôm nay, chúng ta hãy chủ tâm tiến bước về cõi vĩnh hằng với niềm tin tưởng rằng Chúa Giêsu ở cùng chúng ta.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa Giêsu, chúng con biết thế gian này không phải là nhà của chúng con. Con cảm tạ Chúa đã là bạn đồng hành trung thành của chúng con trong cuộc hành hương này. Chúng con cầu xin Chúa ban cho chúng con ân sủng để tiếp tục cuộc hành trình phía trước, ngõ hầu mỗi ngày chúng con có thể tiến một bước gần hơn với Chúa và ý muốn hoàn hảo của Chúa dành cho cuộc đời chúng con. Xin hãy là sức mạnh của chúng con khi chúng con trải qua những thăng trầm của cuộc sống. Xin hãy ở lại với chúng con khi chúng con tiếp tục con đường về nhà với Chúa. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Hãy làm một cuộc hành hương đến Thánh Lễ ngày Chúa nhật, nêu tên một ý chỉ cụ thể mà bạn sẽ dâng lên khi lãnh nhận Bí tích Thánh Thể. (Nếu bạn muốn cuộc hành hương của mình khác với thói quen thông thường, hãy dự Thánh Lễ tại Nhà thờ Chính toà hoặc Vương cung Thánh đường gần nhất, dâng lên lời cầu nguyện trong khi di chuyển).



NGÀY 8

Các Việc Thương Xót

SUY NIỆM:

Bạn có thể nghĩ đến một thời điểm mà có một ai đó đã làm điều gì tử tế hoặc hữu ích cho bạn không? Có thể họ trả tiền cho một bữa ăn khi bạn thiếu tiền hoặc nấu cháo gà cho bạn khi bạn ốm. Có thể là họ dâng lời cầu nguyện cho bạn hoặc người thân của bạn trong giai đoạn khó khăn của cuộc sống. Chính những cử chỉ nhỏ nhất, đơn giản nhất lại có thể có hiệu quả sâu xa.

Là môn đệ Đức Kitô, chúng ta được mời gọi phục vụ những người gặp khó khăn. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng dễ dàng phục vụ người khác. Đặc biệt khi những người mà chúng ta phục vụ dường như không trân quý sự giúp đỡ của chúng ta hoặc không đáp lại lòng tốt của chúng ta. Nhưng dĩ nhiên là Chúa không mời gọi chúng ta phục vụ người khác nếu điều ấy dễ dàng, hoặc ngay cả khi điều ấy làm cho chúng ta cảm thấy hài lòng về mình.

Đức Kitô đã tự hiến cho chúng ta mặc dù chúng ta không có công trạng gì hoặc xứng đáng được ơn ấy. Khi chân lý ấy ngự trong tâm hồn chúng ta, việc phục vụ người khác sẽ trở thành một ước muốn tận đáy lòng. Khi bạn đã cảm nghiệm được ân sủng của Thiên Chúa, thì bạn muốn bày tỏ ân sủng của Ngài. Khi bạn đã nhận được Lòng Thương Xót, bạn cũng muốn mở rộng lòng thương xót.

Chúng ta có thể coi Đức Kitô là mẫu gương hoàn hảo của mình. Người nuôi dưỡng tinh thần dân chúng và chữa lành thể lý cho họ. Người không chỉ làm điều đó cho những kẻ mà Người biết rằng sẽ đáp lại cử chỉ ấy. Người không chỉ giữ ân sủng của mình cho những ai theo Người như một môn đệ. Lòng Thương Xót của Người không phân biệt đối xử. Như Thánh Phaolô nhắc nhở chúng ta, “khi chúng ta không có sức làm được gì vì còn là hạng người vô đạo, thì theo đúng kỳ hạn, Đức Kitô đã chết vì chúng ta” (Rm 5:6).

Có vô số cách mà chúng ta có thể giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, Hội Thánh đã cho chúng ta bày cách để có thể giúp đỡ nhu cầu vật chất của người khác và bày cách để giải quyết nhu cầu tâm linh.

Các việc thương xót là những hành động bác ái qua đó chúng ta giúp đỡ người lân cận trong các nhu cầu về tinh thần và thể xác của họ. Dạy dỗ, khuyên nhủ, an ủi, khích lệ là những việc làm tinh thần của các việc thương xót, cũng như tha thứ và kiên nhẫn chịu đựng lỗi lầm. Các việc thương xót về phần xác đặc biệt bao gồm việc cho người đói ăn, cho người vô gia cư chỗ ở, cho kẻ rách rưới ăn mặc, thăm viếng bệnh nhân và kẻ tù đày, và chôn cất kẻ chết (GLCG 2447).

Bí tích Thánh Thể là Bí tích bác ái. Thực ra, Hội Thánh dạy chúng ta rằng việc lãnh nhận Bí tích Thánh Thể là dẫn thân cho người nghèo (GLCG 1397). Khi lòng sùng kính Thánh Thể của chúng ta tăng lên thì ước muốn phục vụ người khác của chúng ta cũng tăng lên. Dù bạn được mời gọi để giúp đỡ người khác về mặt tinh thần hay thể chất, dù lớn hay nhỏ, hãy tin rằng Thiên Chúa sẽ chúc lành cho người khác qua bạn. Chúa Giêsu tiếp tục ban cho chúng ta điều tốt nhất của Người; chúng ta được kêu gọi làm theo. Hôm nay, chúng ta hãy quan tâm đến những người chung quanh và cơ hội mà chúng ta có để đáp ứng nhu cầu của họ.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa, con cảm tạ Chúa vì món quà ngày hôm nay. Như Chúa đã yêu thương chúng con, bây giờ chúng con cũng làm điều ấy cho người khác. Chúng con xin Chúa cho chúng con cơ hội được làm tay chân của Chúa trên thế gian này. Khi khó khăn, xin ban cho chúng con ân sủng để xả thân vì người khác như Chúa đã làm cho chúng con. Xin Chúa Thánh Thần ban cho chúng con sức mạnh cần thiết để phục vụ những người mà chúng con gặp trên con đường của chúng con. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Hãy chọn một Việc Thương Xót về thể xác và một Việc Thương Xót tinh thần mà bạn có thể thực hiện trong tuần này. Bạn có thể tham khảo đoạn 2447 & 2448 trong Sách Giáo lý của Hội Thánh Công giáo để biết thêm về việc làm thương xót (bác ái).



NGÀY 9

Sứ Vụ Truyền Giáo



SUY NIỆM:

Chúc mừng! Bạn đã làm đến ngày thứ chín trong các buổi suy niệm của chúng ta.

Tuy nhiên, điều này còn lâu mới kết thúc. Thực ra, đây chỉ là khởi đầu.

Đức Thánh Cha Phanxicô đã khuyến khích các tín hữu trong lời mời gọi truyền giáo của chúng ta năm 2019 khi nói: “Tôi luôn luôn là một nhà truyền giáo; bạn luôn là một sứ vụ; mỗi người nam nữ đã được rửa tội đều là một sứ vụ. . . Mỗi người chúng ta là một sứ vụ cho thế gian, vì mỗi người chúng ta là hoa trái của Tình Yêu Thiên Chúa.”

Nhịp điệu của Hội Thánh luôn là tập hợp rồi phân ra. Chúng ta đến với nhau như một Hội Thánh vào mỗi Chúa nhật để được đổi mới và tươi mới bởi Bí tích Thánh Thể. Từ đó, chúng ta được mời gọi lan tỏa hương thơm của Đức Kitô ra khắp thế gian. Những bài suy niệm đơn giản này đã và đang xây dựng một nền tảng để trao quyền cho bạn ngõ hầu bạn có thể mang Tin Mừng về Sự Hiện Diện Thật của Chúa chúng ta đến với tất cả những ai sẽ chịu lắng nghe bạn.

Tôi không biết bạn thế nào, nhưng khi nghĩ đến sứ vụ, một trong những hình ảnh đầu tiên hiện lên trong tâm trí tôi là mẫu gương hiện đại của chúng ta, Mẹ Thánh Têrêsa Calcutta. Mẹ Têrêsa đã đến nơi mà hầu hết mọi người không bao giờ muốn đến, phục vụ những người nghèo nhất trong những người nghèo, những người bệnh tật và hấp hối trên đường phố trên khắp thế giới. Nhưng Mẹ đã không làm công việc đầy kinh ngạc và khó khăn này bằng chính sức lực của Mẹ. Không, Mẹ Teresa đã xác tín về sự cần thiết của Đức Kitô trong Bí tích Thánh Thể trong Thánh Lễ hàng ngày như nguồn mạch của sức mạnh và lòng bác ái của Mẹ.

Mỗi người chúng ta được mời gọi ra từ Tình Yêu vô hạn để thực hiện một sứ vụ duy nhất. Chúng ta đã được ban cho các ân sủng, kỹ năng và cơ hội để sử dụng vào việc xây dựng vương quốc của Thiên Chúa. Đôi khi thật khó để biết Thiên Chúa đang yêu cầu bạn phục vụ như thế nào, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không có sứ vụ. Sứ vụ không nhất thiết phải đến một quốc gia thuộc thế giới thứ ba. Đối với hầu hết chúng ta, sứ vụ của chúng ta có thể được tìm thấy ngay tại chỗ chúng ta đang ở. Nếu chúng ta có mắt để nhìn, chúng ta sẽ tìm thấy một cánh đồng truyền giáo rộng lớn đầy cơ hội trong chính gia đình và cộng đồng của mình.

Việc bạn có hơi thở trong phổi là bằng chứng sống động cho thấy Thiên Chúa vẫn có mục đích dành cho bạn.

Nếu bạn không chắc rằng Thiên Chúa yêu cầu bạn làm tròn ơn gọi truyền giáo của bạn ở đâu, thì một cách đơn giản để bắt đầu là xem xét những kỹ năng và đặc điểm nào bạn đang sở hữu mà bạn có thể dùng để giúp đỡ người khác. Bạn có giỏi toán không? Có lẽ bạn có thể dạy kèm cho thanh thiếu niên trong khu vực. Thích nấu ăn? Có lẽ bạn có thể dùng tài nấu nướng của mình tại bếp súp địa phương. Bạn có nắm vững Thánh Kinh không? Bạn có thể dùng kiến thức của mình để bắt đầu một lớp học hỏi Thánh Kinh ở phòng khách không?

Đừng làm tưởng; truyền giáo không phải lúc nào cũng dễ dàng. Nhưng Thiên Chúa ban cho chúng ta tất cả những gì chúng ta cần để làm nhiệm vụ, và chúng ta có thể được đổi mới trong ân sủng mỗi tuần—hoặc thậm chí thường xuyên hơn! Bí tích Thánh Thể nuôi dưỡng và ban sức mạnh cho tâm hồn chúng ta để được sai đi mỗi tuần mà đem Đức Kitô vào thế gian.

Bạn không thể là một thừa sai nếu bạn không tham gia vào một hoạt động truyền giáo. Lời của Chúa Giêsu rất rõ ràng: “. . . Vậy, hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ, làm phép rửa cho họ nhân danh Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, dạy bảo họ tuân giữ mọi điều Thầy đã truyền cho các con. Và đây, Thầy ở cùng các con mọi ngày cho đến tận thế.” (Mt 28:20). Cách bạn thực hiện ơn gọi của mình có thể là độc thù, nhưng bạn không đơn độc. Chúa Giêsu đã hứa ở cùng chúng ta; Bí tích Thánh Thể chứng minh điều đó là đúng.

Đừng sợ. Ngay cả khi bạn không hoàn toàn tin tưởng vào chính mình, hãy tin rằng Thiên Chúa có thể và sẽ làm những điều cả thế qua bạn.

CẦU NGUYỆN:

Lạy Chúa, Chúa đã ban mọi sự cho chúng con. Hôm nay, chúng con xin dâng lại cho Chúa mọi món quà tốt đẹp mà chúng con đã nhận được. Chúng con xin Chúa sử dụng tài năng và khả năng của chúng con vì vinh quang Chúa và phục vụ Vương quốc của Chúa. Xin ban cho chúng con đôi mắt để nhìn thấy nhu cầu của những người chung quanh và lòng can đảm để trung thành phục vụ, ngõ hầu qua chúng con, những người khác có thể biết đến, tin tưởng và yêu mến Chúa. Tất cả vì vinh quang Chúa. Amen.

THÁCH ĐỐ:

Giờ đây bạn đã hoàn tất cuộc hành trình cầu nguyện và suy niệm chín ngày này; đã đến lúc bạn đem nó đến cho người khác. Hãy tìm ba người mà bạn có thể chia sẻ kinh nghiệm này, tập trung vào cách bạn đã gặp Chúa qua việc thực tập cầu nguyện này. Bạn thậm chí có thể mời ba người đó tham gia thách đố cầu nguyện chín ngày!

Kinh Cầu Nguyện cho Phục Hưng Thánh Thể

Lạy Chúa Giêsu Kitô, Chúa đã ban cho chúng con Thịt và Máu Ngài là sự sống cho trần gian, và Chúa ước mong mọi người đến với Bàn Tiệc Con Chiên Hiến Tế. Xin canh tân trong Hội Thánh tính Chân Thiện Mỹ được chứa đựng trong Phép Thánh Thể.

Chúa Giêsu là Đấng đang sống trong Phép Thánh Thể, xin đến và sống trong con.

Chúa Giêsu là Đấng Chữa Lành trong Phép Thánh Thể, xin đến và chữa lành con.

Chúa Giêsu là Đấng Tự Hiến Tế trong Phép Thánh Thể, xin đến và chịu khổ nạn trong con.

Chúa Giêsu là Đấng Phục Sinh trong Phép Thánh Thể, xin đến và trở sinh sự sống mới trong con.

Chúa Giêsu là Đấng Yêu Thương trong Phép Thánh Thể, xin đến và yêu trong con.

Lạy Chúa Giêsu Kitô, qua mầu nhiệm Vượt Qua của sự chết và sống lại, được hiện thực trong mỗi Thánh Lễ, xin tuôn đổ tình yêu chữa lành trên Hội Thánh Chúa và thế giới chúng con. Trong thời điểm “Sống Lại Niềm Tin Thánh Thể”, mỗi lần chúng con nâng Thánh Thể Chúa lên, xin Thần Khí Chúa quy tụ mọi người hiệp với chúng con tại Bàn Tiệc Sự Sống này. Chúa là Đấng hằng sống và hiển trị cùng Chúa Cha, hiệp nhất với Chúa Thánh Thần, là Thiên Chúa đến muôn thuở muôn đời. Amen.

Lạy Mẹ Guadalupe, Mẹ Thánh Thể, xin cầu cho chúng con. Amen



**Phục Hưng
Thánh Thể**
TOÀN QUỐC

