

## 5 Phút Lời Chúa Mỗi Ngày



**04 / 2013**

### **ĐỨC KITÔ ĐÃ SỐNG LẠI, ALLELUIA !**

Hãy hướng lòng trí về những gì thuộc thượng giới ( Cl 3,2)

**Ý CHÍNH:** Đức Kitô đã sống lại! Niềm tin ấy đã được Hội Thánh tuyên xưng, cử hành và loan báo suốt 2000 năm qua. Các Tông Đồ đã hân hoan làm chứng, bao vị Tử Đạo đã can đảm tuyên xưng, các nhà truyền giáo đã miệt mài rao giảng, và chúng ta hôm nay được mời gọi tiếp tục trở nên nhân chứng cho sự hiện diện sống động của Đấng Phục Sinh giữa thế giới này bằng lời nói, hành động và cả đời sống.

**Ý NGUYỆN:** Cầu cho các tân tòng và những người đang xa rời đức tin cảm nghiệm được sự hiện diện gần gũi của Đấng Phục Sinh trong cuộc đời họ.



**Thứ hai 01. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
**Mt 28, 8 - 15**

**1. Ghi nhớ:** “Đức Giê-su đón gặp các bà và nói: “Chào chị em!” (Mt 28, 9)

**2. Suy niệm:** Để củng cố lòng tin vào biến cố Phục sinh Chúa Giê-su đã hiện ra với các bà đi tìm Người. Mặc họ đã được các Tông đồ báo tin nhưng có lẽ họ cũng chưa thật sự tin. Bởi đây là biến cố vượt quá sự tưởng tượng của họ. Do đó, Chúa Giê-su đã chủ động hiện ra với các bà. Đồng thời, Người cũng muốn các bà tiếp tục loan báo tin vui này cho nhiều người được biết. Hằng ngày, Chúa Giê-su Phục sinh đang nói với mỗi người chúng ta qua lời của Ngài cũng như qua các biến cố vui buồn. Người muốn chúng ta đón nhận với tất cả lòng tin và cố gắng vượt qua khó khăn thử thách hằng ngày bằng tất cả lòng tin ấy. Đó là lời loan báo loan báo Tin mừng Phục sinh cách hùng hồn nhất.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin Chúa Giê-su đã sống lại thật.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giê-su phục sinh, xin củng cố đức tin cho chúng con vào biến cố Phục sinh của Chúa. Amen.

**Thứ ba 02. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
**Ga 20, 11 - 18**

**1. Ghi nhớ:** "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". (Ga 20, 9, 17b)

**2. Suy niệm:** Có lần Chúa Giêsu đã nói: "Thầy đi dọn chỗ cho anh em. Nếu Thầy đi dọn chỗ cho anh em, thì Thầy lại đến và đem anh em về với Thầy, để Thầy ở đâu, anh em cũng ở đó" (Ga 14, 2b - 3). Đây là lời hứa cũng là lời an ủi các Tông đồ trước khi Người đi vào con đường thập giá. Hôm nay, Chúa Giêsu Phục sinh nói với bà Maria Madalena rằng Người sẽ lên cùng Cha, cùng Thiên Chúa cũng là Cha và Thiên Chúa của mỗi người chúng ta. Chúa Giêsu cũng nói tiếp "Chính Thầy là con đường, là sự thật và là sự sống. Không ai đến với Chúa Cha mà không qua Thầy" (Ga 14, 6). Vì thế, chúng ta cũng sẽ được lên cùng Thiên Chúa nếu chúng ta biết đi con đường mà Chúa Giêsu đã đi cũng như suốt đời gắn bó với Người.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin tưởng và hết lòng sống theo lời hứa của Chúa Giêsu.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, chính Chúa mới thật là đường là sự thật và là sự sống của đời con. Xin cho chúng con biết tin và đi theo Chúa mỗi ngày. Amen.

**Thứ tư 03. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
**Lc 24, 13 - 35**

**1. Ghi nhớ:** “**Nào Đấng Ki-tô lại chẳng phải chịu khổ hình như thế, rồi mới vào trong vinh quang của Người sao?**” (Lc 24, 26)

**2. Suy niệm:** Qua đau khổ mới đến vinh quang. Đau khổ không phải trong sự tuyệt vọng mà đau khổ trong niềm tin tưởng. Tin tưởng rằng sau đau khổ ấy sẽ có một tình trạng vinh quang rạng rỡ. Đây là tâm tình mà Chúa Giêsu Phục sinh muốn nhắc nhở đến hai môn đệ trên đường Emmaus. Chắc hẳn Người cũng đang nói với từng người chúng ta. Hai ông đang trong tình trạng tuyệt vọng. Tuyệt vọng vì các ông đang như rắn mất đầu. Hơn thế nữa, cùng với dân chúng đang trông đợi một Đấng Kitô làm một cuộc cách mạng giải thoát họ khỏi ách đô hộ chính trị. Với mong ước ấy, Chúa Giêsu không thể đáp lại được. Người dạy cho các ông biết rằng theo cái nhìn đức tin không thể nào tới được vinh quang nếu không qua đau khổ thập giá. Chính Người đã sống trọn vẹn lời kêu gọi ấy.

**3. Sống Lời Chúa:** Không nản lòng khi gặp khó khăn thử thách trong đời sống đức tin

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, Chúa dạy chúng con phải qua đau khổ mới đến được vinh quang. Xin cho chúng con biết vững tin vào Chúa. Amen.

**Thứ năm 04. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
**Lc 24, 35 - 48**

**1. Ghi nhớ:** “Đức Giê-su đứng giữa các ông và bảo: **Bình an cho anh em!**” (Lc 24, 36b)

**2. Suy niệm:** Một lần nữa Chúa Giêsu hiện ra cùng các môn đệ thân tín của mình để củng cố lòng tin của họ. Cho đến lúc bấy giờ lòng các ông vẫn còn hoang mang, lo sợ. Do đó, Chúa Giêsu Phục sinh hiện đến ngoài việc củng cố lòng tin của các ông Người còn ban bình an cho các ông. Được bình an trong tâm hồn là điều hết sức cao quý. Một người luôn sống trong tâm trạng bất an thì cuộc sống sẽ trở nên ảm đạm và nặng nề. Chính Chúa Giêsu Phục sinh sẽ đem đến cho những ai tin vào Người sự bình an đích thực. Có bình an của Chúa Giêsu Phục sinh đời sống của chúng ta sẽ trở nên lạc quan và đáng sống. Khi chúng ta siêng năng đến với Chúa qua việc dâng Thánh lễ, đọc kinh sáng tối và sống theo lời dạy của Chúa chúng ta sẽ được Chúa ban cho bình an đích thực ấy.

**3. Sống Lời Chúa:** Mau mắn đến gặp Chúa qua các cơ hội hằng ngày.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, chỉ có Chúa mới ban cho chúng con được bình an đích thực. Xin Chúa dạy chúng con biết siêng năng đến với Chúa và sống theo lời dạy của Chúa. Amen.

**Thứ sáu 05. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
**Ga 21, 1 - 14**

**1. Ghi nhớ:** “Người bảo các ông: Cứ thả lưới xuống bên phải mạn thuyền đi, thì sẽ bắt được cá.” (Ga 21, 6)

**2. Suy niệm:** Sau khi Chúa Giêsu bị bắt và bị đóng đinh thì các Tông đồ cảm thấy thất vọng. Các ông nghĩ rằng bỏ tất cả để theo Chúa Giêsu mình sẽ được gì. Thế nhưng, mọi sự đã hoàn toàn như đổ sông đổ biển. Với tâm trạng ấy các ông bắt đầu trở lại công việc của mình trước kia trong công việc đánh cá. Hôm ấy các ông đã thức suốt đêm mà chẳng bắt được con nào. Đúng lúc ấy, Chúa Giêsu Phục sinh hiện ra cùng các ông. Người bảo các ông cứ thả lưới theo sự hướng dẫn của mình sẽ bắt được cá. Với cái nhìn bình thường đây là chuyện hết sức phi lý. Bởi lẽ, các ông đầy đủ kinh nghiệm và cũng đã thức suốt đêm mà chẳng được. Các ông chỉ làm theo vì vâng lời. Không ngờ với sự vâng lời ấy các ông đã chứng kiến được một phép lạ vượt quá suy nghĩ của các ông: “Lưới đầy những cá lớn, đếm được một trăm năm mươi ba con. Cá nhiều như vậy mà lưới không bị rách” (Ga 21, 11b). Khi chúng ta biết vâng theo lời Chúa dạy mọi sự sẽ tốt đẹp theo cái nhìn đức tin.

**3. Sống Lời Chúa:** Sống theo lời Chúa dạy cho dù có thể trái ý mình.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, vâng theo lời Chúa dạy kết quả sẽ tốt đẹp. Xin cho chúng con biết ngoan ngoãn vâng theo lời dạy của Chúa mỗi ngày. Amen.

**Thứ bảy 06. 04. 2013**  
**Tuần Bát nhật Phục sinh**  
***Mc 16, 9-15***

**1. Ghi nhớ:** “Người nói với các ông: Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.” (Mc 16, 15)

**2. Suy niệm:** Đoạn Tin mừng ngắn của Thánh Marcô hôm nay tóm kết lại những lần Chúa Giêsu Phục sinh hiện ra cho nhiều hạng người. Chúa Giêsu Phục sinh hiện ra nhiều lần với nhiều người. Đây là dấu hiệu thứ hai trong ba dấu hiệu chứng tỏ Chúa Giêsu đã thật sự sống lại. Chúa Giêsu Phục sinh không còn bị giới hạn bởi thời gian và không gian nữa. Do đó, Chúa hiện diện mọi lúc mọi nơi trong cuộc sống của chúng ta. Đó cũng là Tin mừng mà Người mong muốn các Tông đồ và mỗi người chúng ta loan báo cho mọi thọ tạo ở mọi nơi. Chúng ta loan báo bằng chính cuộc sống của mình. Nếu thật sự Chúa Giêsu Phục sinh đang hiện diện xung quanh mình chắc chắn chúng ta sẽ biết sống thế nào cho đẹp lòng Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin vào sự hiện diện của Chúa Giêsu Phục sinh ở mọi lúc mọi nơi.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, Chúa hiện diện từng giây phút trong cuộc đời chúng con. Xin cho chúng con thêm tin vào điều đó để chúng con biết sống sao cho đẹp lòng Chúa. Amen.



**Tuần 02 Phục Sinh Chúa nhật 07. 04. 2013**  
**KÍNH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT**  
***Ga 20, 19 - 31***

**1. Ghi nhớ:** “Đức Giê-su bảo: Vì đã thấy Thầy, nên anh tin. Phúc thay những người không thấy mà tin!” (Ga 20, 29)

**2. Suy niệm:** Biến cố Chúa Giêsu sống lại là biến cố có một không hai. Người đã thật sự sống lại như lời đã báo trước. Đây là điều làm cho các Tông đồ, cách riêng là thánh Tôma cảm thấy quá ngỡ ngàng. Vì thế, khi nghe các anh em mình kể lại ông đã nói : "Nếu tôi không thấy dấu đinh ở tay Người, nếu tôi không xỏ ngón tay vào lỗ đinh và không đặt bàn tay vào cạnh sườn Người, tôi chẳng có tin." (Ga 20, 25b). Chúa Giêsu đã hiện ra và bảo ông: “Đặt ngón tay vào đây, và hãy nhìn xem tay Thầy. Đưa tay ra mà đặt vào cạnh sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa, nhưng hãy tin.” (Ga 20, 27). Đồng thời, Chúa Giêsu mời gọi chúng ta cũng hãy tin vào biến cố trọng đại này. Niềm tin vào Chúa Giêsu Phục sinh sẽ biến đổi cách sống của chúng ta mỗi ngày tốt hơn.

**3. Sống Lời Chúa:** Thay đổi cách sống cho tốt hơn trong niềm tin tưởng vào Chúa Giêsu Phục sinh.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, niềm tin vào Chúa Phục sinh sẽ thay đổi cách sống của con. Xin cho con biết tin vào Chúa để biết thay đổi đời sống tốt hơn cho phù hợp với tư cách làm con Chúa. Amen.

**Thứ hai 08. 04. 2013**

**Lc 1, 26 - 38**

**1. Ghi nhớ:** *Sứ thần đáp: “Thánh thần sẽ ngự xuống trên Bà, và quyền năng Đấng tối cao sẽ rợp bóng trên Bà, vì thế, người con sinh ra sẽ là thánh, và được gọi là Con Thiên Chúa” (Lc 1,35).*

**2. Suy niệm:** Biến cố truyền tin cho ta biết Đức Maria đã thưa “xin vâng” để chấp nhận chương trình của Thiên Chúa trong đời mình, Mẹ cưu mang và hạ sinh Đấng Cứu Thế. Chính Con Thiên Chúa hoá thân làm người trong lòng trinh nữ Maria, đây là kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa. Thiên Chúa đã làm tất cả những gì có thể để cư ngụ giữa loài người chúng ta. Nhưng con người cũng phải làm mọi cách để Thiên Chúa ở lại với mình. Là kitô hữu, tôi đã làm gì để Thiên Chúa ở mãi trong tôi? Tôi có thật sự xứng đáng là nơi Chúa ngự không? Hãy nhìn ngắm và sống theo gương Mẹ Maria.

**3. Sống Lời Chúa:** Nhìn gương Mẹ Maria, để sống “xin vâng” theo thánh ý Chúa.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, xin cho con nhận ra tiếng gọi của Chúa qua Giáo hội, qua tha nhân và qua mọi biến cố. Amen.

**Thứ ba 09. 04. 2013**

**Ga 3, 7b - 15:**

**1. Ghi nhớ:** “N<sup>h</sup>ư ông M<sup>ô</sup>-sê đã gi<sup>ơ</sup>ng cao con r<sup>ắ</sup>n trong sa m<sup>ạ</sup>c, Con N<sup>g</sup>ười cũng sẽ phải đ<sup>u</sup>ợc gi<sup>ơ</sup>ng cao như vậy” (Ga3, 14)

**2. Suy niệm:** Chúa Giêsu tiếp tục đàm đạo với ông Nicôđê mô. Người nhắc lại với ông biến cố người Do thái bị r<sup>ắ</sup>n đ<sup>ộ</sup>c c<sup>á</sup>n trong sa m<sup>ạ</sup>c thời Cựu ước. Nhờ con r<sup>ắ</sup>n đ<sup>ò</sup>ng đ<sup>u</sup>ợc treo lên cao theo lời Thiên Chúa Giavê phán bảo cùng ông M<sup>ô</sup>sê, dân Do thái đã đ<sup>u</sup>ợc cứu sống. Hôm nay, không còn r<sup>ắ</sup>n đ<sup>ò</sup>ng nữa mà chính Chúa Giêsu chịu treo trên cây Thập tự giá. Những ai nhìn lên và tin vào Người cũng sẽ đ<sup>u</sup>ợc cứu sống. Hơn thế, sống ở đây là sống đời đời, sống sung mãn. Thánh Giacôbê đã nói Đức tin không việc làm là đức tin chết. Do đó, tin vào Chúa Giêsu chúng ta đ<sup>u</sup>ợc kêu mời đ<sup>ón</sup> nhận Chúa vào lòng và sống theo lời dạy của Người.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin Chúa Giêsu là Đ<sup>á</sup>ng đ<sup>em</sup> sự sống đời đời cho nhân loại.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, người Do thái xưa kia đã tin vào Chúa mà đ<sup>u</sup>ợc cứu sống khi nhìn lên con r<sup>ắ</sup>n đ<sup>ò</sup>ng. Xin cho con cũng biết tin và đ<sup>ón</sup> nhận Chúa mỗi ngày trong đời sống. Amen.

**Thứ tư 10. 04. 2013**

**Ga 3, 16 - 21**

**1. Ghi nhớ:** “**Kẻ sống theo sự thật, thì đến cùng ánh sáng**” (Ga 3, 21)

**2. Suy niệm:** Thông thường những ai làm việc tốt, việc thiện thì thích những nơi sáng sủa. Đối với họ ánh sáng là điều kiện thuận lợi cho những việc làm của họ. Có lần Chúa Giêsu đã nói: “Tôi là ánh sáng thế gian. Ai theo tôi, sẽ không phải đi trong bóng tối, nhưng sẽ nhận được ánh sáng đem lại sự sống” (Ga 8, 12) Chúa Giêsu chính là Ánh Sáng thật được Chúa Cha ban xuống cho nhân loại. Người sẽ soi sáng cho nhân loại trên con đường tiến đến sự thật và tình yêu. Chỉ trong vòng tay yêu thương của Thiên Chúa chúng ta mới có được sự bình an và hạnh phúc thật. Vì thế, những ai mong muốn có được

**3. Sống Lời Chúa:** Tích cực đón nhận lời dạy của Chúa.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, Chúa muốn cho chúng con được mỗi ngày tốt hơn nên mới dạy chúng con. Xin cho chúng con biết đón nhận cách tích cực những lời chỉ dạy của Chúa. Amen.

**Thứ năm 11. 04. 2013**

**Ga 3, 31 - 36**

**1. Ghi nhớ:** “**Đấng được Thiên Chúa sai đi, thì nói những lời của Thiên Chúa**” (Ga 3, 34)

**2. Suy niệm:** Thánh Gioan Tẩy giả làm chứng về lời mình giảng dạy. Hơn nữa trong lời giảng của mình ngài làm chứng về Đấng mình rao giảng. Ngài ý thức mình chỉ là “tiếng kêu trong hoang địa”. Ngài cũng ý thức mình ch? là người được sai đi.

Người được sai đi có bốn phận làm theo ý Đấng sai mình. Thánh Gioan luôn ý thức về mình trong bốn phận đó. Chính Chúa Giêsu cũng luôn ý thức điều đó về chính mình. Cho nên, Người đã nói: "Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy, và hoàn tất công trình của Người" (Ga 4, 34).

Mỗi người chúng ta cũng được kêu mời làm sứ giả cho Thiên Chúa Cha trong đời sống hằng ngày. Làm sứ giả trong việc làm chứng cho sự thật. Bởi lẽ, Thiên Chúa của chúng ta là Đấng Chân Thật.

**3. Sống Lời Chúa:** Sống thành thật dù phải thiệt thân.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, chỉ khi nào chúng con sống thành thật, chúng con mới làm chứng cho Chúa được. Xin cho chúng con biết can đảm sống điều đó để làm chứng cho Chúa. Amen.

**Thứ sáu 12. 04. 2013**

***Ga 6, 1 - 15***

**1. Ghi nhớ:** “**Người hỏi ông Phi-líp-phê: Ta mua đâu ra bánh cho họ ăn đây? ”** (Ga 6, 5b)

**2. Suy niệm:** Nếu đem so sánh đoạn này với đoạn Tin mừng song song của Thánh Matthêu chúng ta sẽ thấy có 6 chi tiết khác nhau. Những chi tiết khác nhau này tập trung vào sự gợi ý của Chúa Giêsu trước. Chẳng hạn trong Tin mừng Thánh Matthêu khi các Tông đồ thấy dân chúng đói thì các ông xin Chúa Giêsu làm phép lạ. Còn ở đây chính Chúa Giêsu gợi ý với Philipê để lo cho dân chúng. Qua đó, chúng ta thấy chính Chúa Giêsu đã đi bước trước đến với dân chúng. Nhìn lại suốt lịch sử cứu độ chúng ta cũng sẽ thấy Thiên Chúa của chúng ta luôn đi bước trước đến với con người. Người tìm mọi cách để cứu con người khỏi cảnh lầm than khốn khổ. Ngày nay từng giây từng phút Chúa cũng đang đi bước trước đến với chúng ta qua nhiều cách thế khác nhau. Chỉ trong tinh lặng nội tâm chúng ta mới có thể nhận ra được điều ấy.

**3. Sống Lời Chúa:** Siêng năng đến với Chúa đón nhận nguồn lực yêu thương.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu phục sinh, chính Chúa là nguồn lực yêu thương. Xin cho chúng con siêng năng đến với Chúa. Amen.

**Thứ bảy 13. 04. 2013**

***Ga 6, 16 - 21***

**1. Ghi nhớ:** “**Người bảo các ông: Thầy đây mà, đừng sợ!** ” (Ga 6, 20)

**2. Suy niệm:** Một trong những điều gắn liền với đời sống của một con người là nỗi sợ hãi. Có lẽ nỗi sợ hãi lớn nhất là sống trong sự cô đơn, cảm thấy mình không còn được ai che chở và nhất là phải xa người thân. Một hôm, bất ngờ Chúa Giêsu xuất hiện trên mặt biển đang lúc các môn đệ chèo thuyền đi trong đêm tối. Trong tình huống ấy các ông đã cảm thấy hoảng sợ. Người đã an ủi các ông với lời rất thân thương. Chắc chắn với lời an ủi các môn đệ sẽ cảm thấy hết sức an tâm. Vì thế, ta có thể khẳng định chính Chúa Giêsu là nguồn an ủi và che chở an toàn nhất. Có Người che chở thì chúng ta không còn phải sợ hãi bất cứ điều gì.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin tưởng vào sự che chở của Chúa Giêsu.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, được Chúa bảo vệ và che chở thì còn gì hạnh phúc cho chúng con. Xin cho chúng con biết siêng năng đến với Chúa để đón nhận Chúa vào trong tâm hồn chúng con. Amen.

**Tuần 3 Phục sinh**  
**Chúa nhật 14. 04. 2013**  
***Ga 21, 1 - 19***

**1. Ghi nhớ:** ” **Này anh Simon, con ông Gio-an, anh có mến Thầy hơn các anh em này không** ” (Ga 21,15).

**2. Suy niệm:** Trọng trách xây dựng và chăm sóc đoàn chiên Chúa, thật sự là quá sức con người. Để đảm nhận được trọng trách này, con người cần có sức thiêng trợ giúp. Muốn có sức thiêng, con người cần có đức tin tông truyền, và nhất là cần có lòng mến Chúa hơn hết mọi sự. Quyền năng và tình yêu Chúa sẽ ở nơi người ấy. Và nhờ đó, người ấy có thể chu toàn trọng trách Chúa giao. Trước khi giao cho Phêrô trọng trách chăm sóc đoàn chiên Chúa, Chúa hỏi ông ba lần: Con có yêu mến Thầy hơn các anh em này không? Và ba lần Phêrô đáp: Con yêu mến Thầy. Chúa cũng báo trước cho Phêrô biết trọng trách này đòi nhiều hy sinh khổ nhục, để tôn vinh Thiên Chúa. Được coi như Phêrô chấp nhận tất cả vì lòng mến Chúa, Chúa thêm lời thuyết phục ông: Con hãy theo Thầy.

**3. Sống lời Chúa:** Lạy Chúa, Chúa biết con yêu mến Chúa.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, Xin cho con biết thật lòng mến Chúa, bằng việc thực hành Lời Chúa, bằng việc sống đạo Chúa, bằng việc dự lễ và rước lễ, và bằng việc giúp đỡ những người nghèo túng. Amen



**Thứ hai 15. 04. 2013**

**Ga 6, 22 - 29**

**1. Ghi nhớ:** “Các ông hãy ra công làm việc không phải vì lương thực mau hư nát, nhưng để có lương thực thường tồn đem lại phúc trường sinh” (Ga 6, 27)

**2. Suy niệm:** “Có làm thì mới có ăn, không dung ai để đem phần đến cho”. Đúng vậy, sống thì phải làm việc. Làm việc để nuôi sống chính mình và những người thân thuộc của mình. Chỉ là sự sống phần xác nay còn mai mất mà nhiều người làm việc đến nỗi quên ăn quên ngủ. Sau phép lạ hóa bánh ra nhiều dân chúng theo Chúa Giêsu ngày càng đông. Người không muốn họ đi theo để “ngồi mát ăn bát vàng”, mà Người muốn họ phải ra sức làm việc. Tuy nhiên, điều Chúa Giêsu muốn lưu ý họ và chúng ta là hãy ra sức làm việc để hướng đến lương thực đem lại sự sống đời đời. Nghĩa là lo bồi dưỡng sự sống thể xác thì cũng lo bồi dưỡng sự sống thiêng liêng.

**3. Sống Lời Chúa:** Sắp xếp để có thời gian bồi dưỡng sự sống thiêng liêng.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, nhiều lúc con quá mê làm việc lo cho sự sống phần xác mà bỏ cả sự sống thiêng liêng. Xin cho con biết nhớ lo cho sự sống thiêng liêng còn cao quý hơn nhiều. Amen.

**Thứ ba 16. 04. 2013**

**Ga 6, 30 - 35**

**1. Ghi nhớ:** “**Bánh Thiên Chúa ban là bánh từ trời xuống, bánh đem lại sự sống cho thế gian.**” (Ga 6, 34).

**2. Suy niệm:** Chúa Giêsu là bánh từ trời Thiên Chúa ban xuống cho nhân loại. Ai trong chúng ta cũng mong muốn được sống. Dầu vậy, chỉ khi được sống trong tình yêu và trong vòng tay yêu thương của Chúa Giêsu chúng ta mới đạt được hạnh phúc thật. Chính Chúa Giêsu đến đem cho nhân loại sự sống đời đời. Người nuôi dưỡng chúng ta bằng chính Lời hằng sống và chính thịt máu của mình. Chúng ta nhận được của nuôi ấy mỗi khi tham dự Thánh lễ.

**3. Sống Lời Chúa:** Siêng năng tham dự Thánh lễ.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, chính Chúa là nguồn sống của đời con. Xin cho con biết siêng năng tham dự Thánh lễ để đón nhận nguồn sống cao quý này. Amen.

**Thứ tư 17. 04. 2013**

**Ga 6, 35 - 40**

**1. Ghi nhớ:** “Ai đến với tôi không hề phải đói, ai tin vào tôi, chẳng khát bao giờ” (Ga 6, 35).

**2. Suy niệm:** Một điều kiện quá ư là đơn giản để được sự sống trường sinh là đến với Chúa và tin vào Chúa. Tuy nhiên, không ai thấy được đức tin của mình như thế nào nhưng có thể biết được đức tin có lớn lao hay không qua các việc thể hiện của đức tin. Một đức tin mạnh mẽ là một đức tin được triển nở bằng một đời sống đạo tốt lành, một đời sống biết yêu thương anh chị em đồng loại.

Thời Giáo hội sơ khai, các tín hữu không đặt vấn đề đức tin như thế nào mà là sống niềm tin vào Đức Kitô phục sinh như thế nào và họ đã sống yêu thương nhau đến độ những người chung quanh đặt tên cho đạo mà họ đang giữ là đạo yêu thương. Nhờ đâu họ yêu thương nếu không phải là nhờ tin vào Đức Kitô phục sinh đang ở giữa họ. Các Kitô hữu đầu tiên có sống được những việc tốt đẹp như thế là vì họ siêng năng tham dự lễ bẻ bánh, năng kết hợp với Bí tích Thánh Thể. Chính Bí tích Thánh Thể làm cho họ có động lực lớn lao để yêu thương đó là họ cảm nhận được Thiên Chúa yêu thương.

Người Kitô hữu chúng ta ngày nay cũng vậy, cũng được mời gọi gắn bó với nhau trong Mình và Máu Thánh Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Siêng năng tham dự Thánh lễ và rước lễ.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, đức tin của chúng con còn nhiều yếu kém, nghi ngại, xin Chúa ban thêm đức tin cho chúng con để chúng con được sống một đời gắn bó với Chúa và yêu thương anh chị em đồng loại.

**Thứ năm 18. 04. 2013**

***Ga 6, 44 - 51***

**1. Ghi nhớ:** “Phàm ai nghe và đón nhận giáo huấn của Chúa Cha, thì sẽ đến với tôi ” (Ga 6, 45b)

**2. Suy niệm:** Đoạn Tin mừng hôm nay nối tiếp diễn từ về Bánh Hằng Sống của Chúa Giêsu. Chúa Giêsu là sự hiện diện sống động của Thiên Chúa Cha. Bởi lẽ, “ai thấy Thầy là xem thấy Cha” (Ga 14, 9b). Do đó, đón nhận Chúa Giêsu chính là đón nhận Chúa Cha và ngược lại.

Chúa Giêsu tiếp tục mời gọi chúng ta đến đón nhận Thịt và Máu của Người để có được sự sống đời đời. Nếu tin Chúa Cha thì mỗi người chúng ta hãy siêng năng đón nhận của nuôi thiêng liêng quý giá ấy vào tâm hồn mình càng nhiều càng tốt.

**3. Sống Lời Chúa:** Siêng năng đến với Chúa Giêsu.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, đến với Chúa con sẽ được hạnh phúc. Xin cho con biết siêng năng đến với Chúa. Amen.

**Thứ sáu 19. 04. 2013**

**Ga 6, 52 - 59**

**1. Ghi nhớ:** “Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người ấy.” (Ga 6, 56).

**2. Suy niệm:** Khi yêu ai ta luôn muốn được ở bên người ấy càng nhiều càng tốt. Tình yêu khi đã đến lúc nồng nàn thắm thiết thì người ta muốn ở lại trong nhau không muốn rời xa nhau. Chúa Giêsu vì yêu thương nên Người cũng muốn chúng ta được ở lại trong tình yêu của Người.

Ở lại trong Chúa bằng cách ăn Thịt và uống Máu của Người. Ở lại trong Chúa như cành cây gắn liền với thân cây. Ở lại trong tình yêu Chúa đời chúng ta sẽ sinh hoa trái dồi dào. Hoa trái dồi dào là một đời sống yêu mến Chúa trọn vẹn và chan hòa với anh chị em mình. Đây cũng chính là hiệu quả của Bí tích Thánh Thể.

**3. Sống Lời Chúa:** Siêng năng rước lễ mỗi khi tham dự Thánh lễ.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, được ở lại trong Chúa là một hạnh phúc tuyệt vời. Xin cho con siêng năng rước Chúa mỗi khi tham dự Thánh lễ để luôn được ở lại trong Chúa. Amen.

**Thứ bảy 20. 04. 2013**

**Ga 6, 60 - 69**

**1. Ghi nhớ:** “Thưa Thầy, bỏ Thầy thì chúng con biết đến với ai? Thầy mới có những lời đem lại sự sống đời đời” (Ga 6, 68)

**2. Suy niệm:** Đoạn Tin mừng hôm nay là kết quả của diễn từ về Bánh Hằng Sống của Chúa Giêsu - một kết quả hết sức bi thảm. Chúa Giêsu muốn dẫn dân Do thái từ của nuôi phần xác đến của nuôi thiêng liêng. Tuy nhiên, họ lại cho rằng đây là những lời quá chướng tai không thể đón nhận được. Cho nên, họ đã bỏ đi hết chỉ còn lại những Tông đồ thân tín của Chúa Giêsu. Thánh Phêrô đã thay mặt anh em tuyên xưng lòng tin vào Chúa Giêsu. Đây cũng là lời Chúa Giêsu đang mong muốn mỗi người chúng ta tuyên xưng. Tuyên xưng bằng chính cuộc sống luôn trung thành với Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Tin rằng chỉ có Chúa Giêsu mới ban cho ta sự sống đời đời.

**4. Cầu nguyện:** Lạy Chúa, từng việc làm và lời dạy của Chúa đều mong muốn cho con được sống đời đời. Xin cho con luôn vững tin điều ấy trong suốt cuộc đời. Amen.

**Tuần 4 Phục Sinh**  
**Chúa nhật 21. 04. 2013**  
**CHÚA CHIÊN LÀNH**  
**Ga 10, 27 - 30**

**1. Ghi nhớ:** “**Tôi và Chúa Cha là một**” (Ga 10, 30).

**2. Suy niệm:** Trước câu hỏi của người Do thái: ông có phải là Đức Kitô thì xin nói cho chúng tôi biết? Nếu Người tự xưng là Đấng Cứu Thế, theo nghĩa trần thế, thì chính quyền La mã sẽ hạch tội Ngài. Còn nếu chối, họ buộc tội Người đã lừa dối dân. Đức Giêsu, nhân dịp này đã tuyên bố một chân lý quan trọng: Người đồng bản tính với Thiên Chúa. “**Tôi và Cha Tôi là một**”. Ngài có cùng một quyền năng như Chúa Cha. Những phép lạ Người làm đã chứng minh điều đó. Ai tin thì thuộc về đàn chiên của Ngài và được Ngài yêu quý, hy sinh, gìn giữ họ. Chiên của Chúa là những người nghe và nhận biết Chúa mà không yêu sách điềm lạ.

**3. Sống Lời Chúa:** Lắng nghe và thực thi Lời Chúa chúng tỏ chúng ta thuộc về đàn chiên của Chúa là Hội Thánh.

**4. Cầu nguyện:** Tôi tin kính Đức Giêsu Kitô là Con Một Thiên Chúa, Chúa chúng tôi. Amen.

**Thứ hai 22. 04. 2013**

**Ga 10, 1 - 10**

**1. Ghi nhớ:** “Người giữ cửa mở cho anh ta vào, và chiên nghe tiếng của anh; anh gọi tên từng con rồi dẫn chúng ra” (Ga 10,3)

**2. Suy niệm:** Qua bài dụ ngôn, đức Giêsu đưa ra hai hình ảnh trái ngược nhau. Hình ảnh vị mục tử nhân lành luôn tìm cách chăm sóc, lo lắng cho đoàn chiên. Còn hình ảnh kẻ trộm thì tìm cách ăn trộm, bắt hại và phá hủy. Do đó để phân biệt đâu là mục tử nhân lành, đâu là kẻ trộm thì mỗi người chúng ta hãy nhìn vào hành động. Nếu là vị mục tử thì sẽ dẫn đoàn chiên ra ngoài, nghĩa là đưa con người tới hạnh phúc. Người mục tử gọi tên từng con ý chỉ sự quan phòng. Vậy mỗi người Kitô hữu chúng ta đều có thể trở thành vị mục tử bằng cách khởi xướng những công việc mang tính tông đồ như: tiếp xúc, giảng dạy, chăm sóc, phục vụ vì phần rỗi của tha nhân

**3. Sống Lời Chúa:** Sống tinh thần phục vụ và yêu thương.

**4. Cầu nguyện:** Lạy trái tim chúa Giêsu hiền lành và khiêm nhường đầy lòng nhân ái, yêu thương, xin làm cho trái tim con nên giống như trái tim Chúa.



## THỨ BA : 23.04.2013

### Ga 10, 22 - 30

**1. Ghi nhớ:** “Những việc tôi làm nhân danh Cha tôi, những việc đó làm chứng cho tôi” (Ga10,25)

**2. Suy niệm:** Nhiều người đã thắc mắc về sứ mệnh của Chúa Giêsu. Liệu Ngài có phải là Đấng được xức dầu mà Chúa Cha sai đến không? Thắc mắc đã được Chúa Giêsu trả lời cách thẳng thắn: những việc làm của tôi đều bởi ý định của Cha, chính những việc đó làm chứng cho tôi. Chúa Giêsu làm đúng như những gì mà tiên tri Isaia đã loan báo: “Bấy giờ những kẻ mù sẽ mở mắt, những kẻ điếc sẽ rỗng tai. Những kẻ què sẽ nhảy như nai, và lưỡi kẻ câm sẽ hát”. (Is 35, 5-6).

Chúa Giêsu tự xưng mình đến từ Chúa Cha, để những ai tin tưởng và đón nhận Ngài đó là sự chọn lựa đúng đắn. Thế lực của Satan luôn tồn tại song hành với Thiên Chúa. Satan muốn lôi kéo con người đến chỗ hư vọng, xa rời bàn tay Thiên Chúa. Chúng luôn bày ra những mưu kế dụ dỗ ngọt ngào để quyến rũ. Những thử thách khổ đau làm con người mất tin tưởng. Những lầm lỗi ngã sa làm con người thất vọng. Tất cả nhằm kéo con người xa rời Thiên Chúa. Nhưng Thiên Chúa luôn gìn giữ con người khỏi hư vọng. Ngài hứa cho họ sự sống vĩnh cửu nếu như họ tin nhận Ngài là Thiên Chúa.

**3. Sống Lời Chúa:** Cuộc sống dù có thất bại ê chề, có nhiều quyến rũ lôi kéo bạn đừng thất vọng nhưng hãy vững tin vì Thiên Chúa đang đợi chờ để ban sự sống đời đời cho bạn.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa rất nhiều lần con đã chối Chúa, đã chạy trốn khỏi bàn tay của Chúa. con muốn từ nay sống trung thành với tình yêu của Chúa và luôn đón nhận Chúa là cứu cánh cuộc đời của con. Amen.*

## THỨ TƯ: 24.04.2013

### Ga 12, 44-50

**1. Ghi nhớ:** “Tôi là ánh sáng, tôi đã đến thế gian, để bất cứ ai tin vào tôi, thì không ở lại trong bóng tối” (Ga12,46)

**2. Suy niệm:** Chúa Giêsu có những lời giáo huấn công khai sau cùng cho các tông đồ. Ngài tự nói về mình với vai trò là ánh sáng đến thế gian. Ánh sáng và bóng tối luôn là những thế lực đối nghịch nhau. Ánh sáng biểu tượng cho sự thiện, sự thật. Bóng tối biểu tượng cho sự ác và giả dối. Trong một thế giới đầy tối tối thì con người mơ tưởng về thế giới ánh sáng hơn bao giờ hết. Ánh sáng xuất hiện như lời tố cáo những sự dữ đang núp mình trong bóng tối. Ánh sáng còn đóng vai trò soi tỏ để hướng dẫn những ai lầm lỗi, sai đường biết quay về với chính lộ.

Chúa Giêsu đã xác định Ngài đến không phải để tố cáo hay lên án nhưng là hướng dẫn để cứu độ con người. Những ai đón nhận và tin tưởng nơi Ngài thì thừa hưởng sự sống Ngài hứa ban. Ngài đến soi sáng cho con người biết về Chúa Cha, về lẽ sống ở đời, đâu là chính lộ phải theo. Thế nhưng, con người vẫn còn yêu chuộng bóng tối hơn sự sáng. Họ mãi mê với sự đời, thích sống trong lỗi lầm mà chối từ ánh sáng chân lý. Chính cách sống của họ là lời kết án về số phận mình. Giã từ bóng tối để chấp nhận ánh sáng Chúa Giêsu soi dẫn đó là quyết định mà con người cần lặp lại mỗi ngày.

**3. Sống lời Chúa:** hôm nay con đón nhận lời Chúa, quyết tâm xa lìa tội lỗi để sống trong ánh sáng hướng dẫn của Chúa Giêsu.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa đến mang ánh sáng soi sáng và hướng dẫn chúng con. Xin cho mỗi người chúng con nhận ra bóng tối đời mình, biết xa lìa tội lỗi để đón nhận ánh sáng Chúa hầu đổi mới cuộc đời chúng con. Amen.*

**THỨ NĂM 25.04.2013**

**Mc 16,15 - 20**

**1. Ghi nhớ:** “Chúa Giêsu lên trời và ngự bên hữu Thiên Chúa” (Mc 16, 19).

**2. Suy niệm:** Từ Thiên Chúa ba Ngôi, Chúa Giêsu đã Giáng trần để thi hành sứ vụ và khi hoàn tất Người đã trở về cùng Thiên Chúa. Nên biết, sau khi Phục sinh thân xác của Chúa Giêsu không còn lệ thuộc bởi không gian và thời gian như thân xác chúng ta đang sống đây. Vì vậy, việc người lên trời không có nghĩa lên một nơi nào đó, nhưng có ý diễn tả thân xác của Người, giờ đây trở nên thiêng liêng, không còn hiện diện theo cách thức như Người còn ở trần gian trước khi tử nạn và phục sinh nữa, mà hiện diện theo cách thể của một Vị Thiên Chúa trong vinh quang của Người, bên cạnh Chúa Cha . Chúa về trời mở đường cho chúng ta lên trời và dạy chúng ta tin có sự sống đời sau và quê hương thật sự và đời đời của chúng ta là Nước Trời.

**3. Sống Lời Chúa:** Không ai lên thiên đàng một mình. Mỗi người có sứ mạng loan báo Tin Mừng cứu độ.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu! Chúa đã hoàn tất công cuộc cứu độ qua cuộc sống, cái chết, sự sống lại và lên trời. Chúa muốn chúng con tiếp tục công trình của Chúa cho đến ngày tận thế. Xin ban ơn giúp sức để con chu toàn sứ vụ cao cả này. Xin cho Nước Chúa trị đến. Amen.*

## THỨ SÁU 26.04.2013

### Ga 14, 1 - 6

**1. Ghi nhớ:** “Chính Thầy là Đường, là Sự thật và là Sự sống. Không ai đến được với Cha mà không qua Thầy”. (Ga14,6)

**2. Suy niệm:** Hạnh phúc Nước trời là phần thưởng lớn lao Thiên Chúa dành cho con người. Chúa Giêsu đã hoàn thành nhiệm vụ Chúa Cha. Giờ đây Ngài trở về cùng Cha để hưởng vinh quang. Con đường mà Chúa Giêsu đi là con đường thật đưa đến hạnh phúc thật. Ai tin tưởng và bước theo Ngài cũng sẽ được hạnh phúc mà Ngài đã hứa ban. Nhận thấy hạnh phúc trước mắt nên Chúa đã trấn an các môn đệ yêu quý của mình là “đừng xao xuyến”. Con người còn nhiều xao xuyến không phải vì sự chia lìa nhưng lý do lớn hơn là không biết số phận mình rồi sẽ ra sao. Được hưởng hạnh phúc vĩnh cửu hay phải hư mất đời đời?

Con đường Chúa Giêsu đi qua là con đường hẹp, con đường thập giá. Con đường của hy sinh, phục vụ khó đi nhưng là đường dẫn đến vinh quang. Con đường đam mê tiền tài, danh lợi mở lối thênh thang nhưng là đường dẫn đến hư mất. Cuộc sống có biết bao con đường phải đi, có biết bao lối mòn phải rẽ. Tuy nhiên con đường mang tên Giêsu là đáng cho mọi người bước theo. Đó là Con đường luôn biết lắng nghe và thực hành theo ý của Chúa Cha.

**3. Sống Lời Chúa:** Mỗi ngày dành thời gian để làm một việc có ích: xem lễ, cầu nguyện cho người thân, an ủi nâng đỡ một người...

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa Giêsu, chính Chúa là đường, là sự thật và là sự sống. Xin cho chúng con nhận ra con đường Chúa đi qua và sẵn sàng dần bước theo Chúa để đạt được phúc trường sinh mà Chúa đã hứa ban. Amen.*

**THỨ BẢY 27.04.2013**

**Ga 14, 7-14**

**1. Ghi nhớ:** “Nếu anh em biết Thầy, anh em cũng biết cha của Thầy. Ngay bây giờ anh em biết Người và đã thấy Người” (Ga 14,7)

**2. Suy niệm:** Bài tin Mừng hôm nay, Đức Giêsu đã mạc khải cho các môn đệ biết Ngài và Chúa cha đồng một bản tính. Vì vậy, khi nhìn thấy Đức Giêsu chính là nhìn thấy Chúa Cha. Chính Chúa Cha đã hiện diện diện và tỏ mình ra qua Chúa Con. Điều đó được xác quyết qua lời của Đức Giêsu: “ *Ngay bây giờ anh em đã biết Người và đã thấy Người* ” . Với sức hiểu hạn hẹp của con người chúng ta chỉ có thể biết được nhờ Chúa Con mạc khải. Điều này đòi hỏi mỗi người Kitô hữu năng tìm tòi, học hỏi và suy niệm về Lời Chúa và công việc của Người, để ngày ngày chúng ta càng hiểu biết về Chúa và yêu mến Người hơn.

**3. Sống Lời Chúa:** Hãy suy niệm mầu nhiệm Chúa ba Ngôi.

**4. Cầu nguyện:***Lạy Chúa, Chúng con xin tạ ơn Chúa vì đã mạc khải cho chúng con biết Chúa cha để ngày ngày chúng con càng yêu mến Chúa hơn. Amen*

## **CHÚA NHẬT V PHỤC SINH: 28.04.2013**

### **Ga 13, 31 – 33, 34 - 35**

**1. Ghi nhớ:** *“Giờ đây Con Người được tôn vinh, và Thiên Chúa cũng được tôn vinh nơi Người” (Ga 13,31).*

**2. Suy niệm:** Sau khi tâm sự với các môn đệ về một người trong họ sẽ nộp Thầy, Đức Giêsu lại khẳng định, đó chính là lúc Người được tôn vinh. Trong cái xấu tột cùng của sự phản bội, Thiên Chúa lại thực hiện chương trình huyền nhiệm cứu chuộc của Người. Chúa buồn vì chúng ta phạm tội; nhưng nếu chúng ta ý thức lầm lỗi của mình, nhận ra sự vong ân của mình đối với tình thương Chúa dành cho ta, và quyết tâm ăn năn trở lại, sống khiêm tốn hơn, chân thành hơn, thì chắc chắn Thiên Chúa vui lòng hơn là đưa con vênh vào cho mình chẳng tội tình chi, chẳng màng đến tình thương của Chúa. Chẳng phải Chúa chịu chết để cứu những ai thành tâm hối cải và tin vào tình thương của Chúa sao?

**3. Sống Lời Chúa:** Luôn tin vào tình thương tha thứ của Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Xin cho con luôn tín thác vào tình thương của Chúa, nhất là trong những lúc bi đát nhất của cuộc đời.*

## THỨ HAI: 29.04.2013

### Ga 14,21-26

**1. Ghi nhớ:** “Ai có và tuân giữ các điều răn của Thầy , người ấy mới là kẻ yêu mến Thầy” (Ga 14,21)

**2. Suy niệm:** Theo Thánh Inhaxiô, tình yêu phải được diễn tả qua hai điều. Trước tiên tình yêu phải được thể hiện bằng việc làm hơn lời nói. hai tình yêu cốt ở sự trao đổi giữa hai bên. Nghĩa là người yêu trao tặng và truyền thông cho người được yêu cái gì mình có hoặc có thể cho, và người được yêu đổi lại với người yêu cũng vậy. Thật là lớn lao khi Thiên Chúa đã giành cho nhân loại tình yêu: “ *Hy sinh cả mạng sống cho người mình yêu* ” . Vậy chúng ta đã đáp trả lại tình yêu như thế nào. Hôm nay Đức Giêsu đã khẳng định cho các môn đệ, cũng là lời chỉ dạy cho chúng ta biết muốn đáp trả tình yêu phải “ *giữ các điều răn của Thầy* ” . Vậy mỗi người chúng ta hãy xét mình mỗi ngày , để xem hành động và suy nghĩ đã thể hiện được lòng yêu mến Chúa chưa?

**3. Sống Lời Chúa:** Áp dụng Lời Chúa vào đời sống.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, mỗi lần chúng con tuân giữ và thi hành Lời Chúa là lúc chúng con thật sự hạnh phúc vì đó là lúc chúng con được kết hiệp cùng Chúa. Amen.*

## **THỨ BA: 30.04.2013**

### **Ga 14, 27-31a**

**1. Ghi nhớ:** “Thầy ban cho anh em bình an của Thầy” (Ga 14, 27).

**2. Suy niệm:** Theo ngôn ngữ của Thánh Gioan, bình an, sự thật, ánh sáng, sự sống, niềm vui... là những từ diễn tả nhiều khía cạnh khác nhau của ân huệ lớn lao mà Chúa Giêsu đem đến cho loài người. Chúa Giêsu chịu chết để đem lại ơn giải thoát và sống lại để ban lại sự sống đời đời cho chúng ta: Đó là sự bình an mà Người ban tặng để củng cố các môn đệ. Nhân loại có được sự bình an là nhờ cái chết và sự sống lại của Chúa Giêsu, nhưng cần phải biết đón nhận và xây dựng nó. Ngày nay, qua việc lãnh nhận ơn sung từ các bí tích trong Hội Thánh mà chúng ta có được bình an thật sự.

**3. Sống Lời Chúa:** Năng lãnh nhận bí tích Hoà Giải và Thánh Thể để được bình an của Chúa.

**4. Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, Chúa hứa ban bình an cho các Tông Đồ để vượt qua những xao xuyến lo âu trong đời.. Xin ơn bình an cho Hội Thánh, cho toàn thế giới và cho các gia đình đang gặp khủng hoảng. Amen.*



**Kinh Năm Đức Tin**  
(Tòa TGM Sài Gòn)



Lạy Chúa giàu lòng từ bi và nhân hậu,  
Con đến tìm gặp Chúa là Tình yêu,  
Tạ ơn Chúa đã gieo vãi hạt mầm đức tin,  
Trên quê hương đất nước chúng con.

Nhờ tình Mẹ của Thánh Maria là Mẹ các kẻ tin,  
Và máu của các chứng nhân đức tin đã đổ ra,  
Xin cho con luôn biết sống tín thác vào Chúa,  
Luôn tìm và thi hành ý Chúa là điểm tựa của đời con.

Xin giúp con sống trọn tình con thảo với Chúa là Cha,  
Sống vẹn nghĩa huynh đệ với nhau là anh em một nhà,  
Mở rộng lòng bao dung đồng cảm với mọi người,  
Chia sẻ mọi nỗi vui buồn, lo âu và hy vọng.

Kề bên Chúa con mơ thành ngọn đèn dầu nhỏ,  
Tỏa sáng tình Chúa yêu thương khắp nơi nơi,  
Đặc biệt nơi tâm hồn thiếu vắng niềm tin và lẽ sống,  
Nơi con tìm khao khát tình thương và hy vọng.

Soi dẫn mọi người tìm gặp Chúa là Lời Hằng Sống,  
Là Lời ban ánh sáng chân lý và sức sống dồi dào,  
Là Lời giúp cho nhà nhà vui sống trong yêu thương,  
Cho người người hợp nhất nên một trong an bình.  
Amen.

Kính chúc anh chị em  
tràn đầy sức sống mới  
và niềm hoan lạc  
của Chúa Kitô Phục Sinh