

# CẦU NGUYỆN THÁNG 04/2024



## THỨ HAI TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH

(Mt 28, 8-15)

"Hãy đi nói với anh em  
đến Galilêa mà gặp Ta ở đó"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Matthêu:



Khi ấy, các bà vợ ra khỏi mồ vừa sợ lại vừa hớn hờ vui mừng, chạy báo tin cho các môn đệ Chúa. Và này Chúa Giêsu đón gặp các bà, Người nói: "Chào các bà". Các bà liền lại gần ôm chân Người và phục lạy. Bấy giờ Chúa Giêsu bảo: "Các bà đừng sợ. Hãy đi báo tin cho các anh em Ta phải trở về Galilêa, rồi ở đó họ

sẽ gặp Ta".

Đang khi các bà lên đường, thì mấy người lính canh vào thành báo tin cho các thượng tế biết tất cả những gì đã xảy ra. Các thượng tế liền họp với các kỳ lão, và sau khi đã bàn định, họ cho lính một số tiền lớn và bảo rằng: "Các anh hãy nói rằng: Ban đêm khi chúng tôi đang ngủ, thì môn đệ ông đến lấy trộm xác ông. Nếu việc này đến tai tổng trấn, chúng tôi sẽ thương lượng với ông, không để các anh phải phiền hà đâu". Bọn lính canh nhận tiền và đã làm y như họ căn dặn chúng. Bởi thế, lời đó được phao truyền nơi người Do-thái cho đến ngày nay.

### Sứ điệp:

Chúa Giêsu đã từ cõi chết sống lại, Ngài mời gọi mọi người cùng cảm nghiệm sự sống lại đó, trong cuộc sống của mỗi người hôm nay.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, sự sống lại của Chúa đã làm thay đổi tầm nhìn và suy nghĩ của mọi người. Những kẻ đã lên án chống đối Chúa tưởng mình đang vinh quang chiến thắng, bỗng sững sờ thất bại trước sự việc không thể lường trước. Còn những ai theo Chúa, đang thất vọng chán nản thì hân hoan phấn khởi. Trong số đó, con thấy có một số phụ nữ theo Chúa đến cùng, ngay cả trong những giờ phút đen tối nhất, giờ đây họ được điểm phúc cảm nghiệm sự sống lại của Chúa, được làm sứ giả đem Tin Mừng Phục Sinh đến cho các tông đồ.

Lạy Chúa, cuộc sống trần gian của con không thể kéo dài mãi, sức khỏe đã yếu đi, tinh thần và sự hăng say làm việc giảm sút. Cuộc đời này qua đi thật mau. Dù con vẫn biết cuộc sống đời này như một chiếc cầu nối liền vào cuộc sống vĩnh cửu, nhưng con vẫn bi quan lo sợ mỗi lần con nghĩ tới sự chết.

Lạy Chúa, các phụ nữ ra thăm mồ đã vui mừng. Chúa bảo họ đừng sợ. Phần con, con cảm thấy niềm tin nơi con quá yếu kém, chưa cảm nhận được sự Phục sinh của Chúa. Xin Chúa củng cố và tăng thêm đức tin nơi con, để con ý thức những gì trong cuộc sống hiện tại là những viên gạch xây dựng cho căn nhà Nước Trời. Mỗi sáng thức dậy con đang bước vào một ngày mới với đầy lòng tin thác vào ân sủng của Chúa. Xin Chúa ban cho con niềm vui Phục Sinh để từng ngày sống của con trở nên một sứ điệp mang lại niềm vui và lòng tin cho mọi người, nhờ đó chúng con cùng nhau hy vọng sẽ sống lại trong ánh sáng Phục sinh vinh quang của Chúa. Amen.

## THỨ BA TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Ga 20, 11-18) "Tôi đã trông thấy và Người đã phán với tôi những điều ấy"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Khi ấy, bà Maria đang còn đứng gần mồ Chúa mà than khóc. Nhìn vào trong mồ, bà thấy hai thiên thần mặc áo trắng đang ngồi nơi đã đặt xác Chúa Giêsu, một vị ngồi phía đầu, một vị ngồi phía chân. Hai vị hỏi: "Tại sao bà khóc?" Bà trả lời: "Người ta đã lấy mất xác Chúa tôi và tôi không biết người ta đã để Người ở đâu?" Vừa nói xong, bà quay mặt lại, thì thấy Chúa Giêsu đã đứng đó, nhưng bà chưa biết là Chúa Giêsu. Chúa Giêsu hỏi: "Bà kia, sao mà khóc, bà tìm ai?" Tưởng là người giữ vườn, Maria thưa: "Thưa ông, nếu ông đã mang xác Người đi, thì xin cho tôi biết ông đã đặt Người ở đâu, để tôi đến lấy xác Người". Chúa Giêsu gọi: "Maria". Quay mặt lại, bà thưa Người: "Rabboni!" (nghĩa là "Lạy Thầy!"). Chúa Giêsu bảo bà: "Đừng động đến Ta, vì Ta chưa về cùng Cha Ta. Nhưng hãy đi báo tin cho các anh em Ta hay và bảo họ rằng: Ta về cùng Cha Ta, cũng là Cha các con; về cùng Thiên Chúa Ta, cũng là Thiên Chúa các con".

Maria Mađalêna đi báo tin cho các môn đệ rằng: "Tôi đã trông thấy Chúa và Chúa đã phán với tôi những điều ấy".

### Sứ điệp:

Dù trước kia đã biết Chúa Giêsu, nhưng bà Ma-đa-lê-na đã không nhận ra Chúa Phục Sinh bằng con mắt thường. Người đã bước vào cuộc sống khác, nên cần phải có đức tin mới nhận ra người.

### **Cầu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, con tạ ơn Chúa vì Chúa thương con và đích thân đến gặp bà Ma-đa-lê-na. Cũng như bà Ma-đa-lê-na, con tưởng có thể nhìn Chúa bằng đôi mắt xác thịt, con tưởng có thể ôm chầm lấy Chúa và giữ Chúa lại trong vòng tay. Chính vì vậy, bao nhiêu lần Chúa đến với con mà con chẳng nhận ra Chúa, bao nhiêu lần con đi tìm Chúa mà chẳng gặp được Chúa.

Có những lúc chúng con đi bên nhau mà vẫn chẳng nhận ra sự hiện diện của nhau. Người khác có đó mà cũng như chẳng có. Vì chúng con chẳng quan tâm đến nhau, không yêu thương nhau. Ngược lại có những lúc thân xác xa cách nhau, nhưng lòng chúng con rất gần nhau và tưởng chừng đang sống bên nhau. Đó là vì chúng con thương nhau.

Lạy Chúa, xin ban cho con đức tin và tình yêu mến để con nhận ra Chúa đang ở bên cạnh con. Chúa đã sống lại và vượt qua giới hạn của thân xác, của không gian và thời gian, để đến gặp con trong mọi nơi, mọi lúc. Chúa gọi tên con, xin cho con được nhận ra tiếng gọi của tình yêu Chúa. Trên hành trình thời gian, Chúa vẫn bước đi bên con, nhưng nhiều lúc con cảm thấy vắng bóng Chúa, xin Chúa giúp con nhận ra Chúa bên cạnh con để con được sống trong bình an và niềm vui.

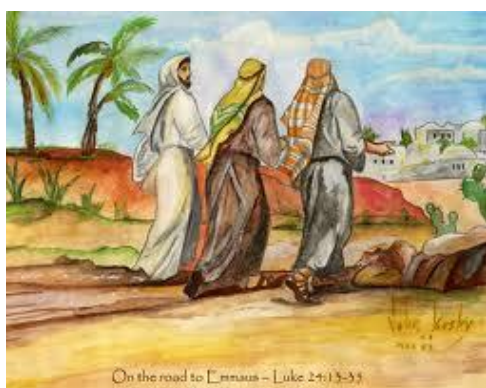
Con xin hứa đến với Chúa trong những điểm hẹn mà Chúa đang đợi chờ con, đó là lắng nghe Lời Chúa và tham dự thánh lễ. Con cũng hứa không sống khép kín nữa, để con có thể nhận ra Chúa nơi các anh chị em hằng ngày đang sống bên con. Lạy Chúa, xin giúp con. Amen.



## THỨ TƯ TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Lc 24, 13-35)

### "Hai ông đã nhận ra Người lúc bẻ bánh"

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca:



Cùng ngày thứ nhất trong tuần, có hai môn đệ đi đến một làng tên là Emmaus, cách Giêrusalem độ sáu mươi dặm. Dọc đường, các ông nói với nhau về những việc vừa xảy ra. Đang khi họ nói truyện và trao đổi ý kiến với nhau, thì chính Chúa Giêsu tiến lại cùng đi với họ, nhưng mắt họ bị che phủ nên không nhận ra Người. Người hỏi: "Các ông có truyện gì vừa đi vừa trao đổi với nhau mà buồn bã vậy?" Một người tên là Clêophas trả lời: "Có lẽ ông là khách hành hương duy nhất ở Giêrusalem mà không hay biết những sự việc vừa xảy ra trong thành mấy ngày nay". Chúa hỏi: "Việc gì thế?" Các ông thưa: "Sự việc liên can đến ông Giêsu quê thành Nadarét. Người là một vị tiên tri có quyền lực trong hành động và ngôn ngữ, trước mặt Thiên Chúa và toàn thể dân chúng. Thế mà các trưởng tế và thủ lãnh của chúng ta đã bắt nộp Người để xử tử và đóng đinh Người vào thập giá. Phần chúng tôi, chúng tôi vẫn hy vọng Người sẽ cứu Israel. Các việc ấy đã xảy ra nay đã đến ngày thứ ba rồi. Nhưng mấy phụ nữ trong nhóm chúng tôi, quả thật đã làm chúng tôi lo sợ. Họ đến mồ từ tảng sáng. Và không thấy xác Người, họ trở về nói đã thấy thiên thần hiện ra bảo rằng: Người đang sống. Vài người trong chúng tôi cũng ra thăm mồ và thấy mọi sự đều đúng như lời các phụ nữ đã nói; còn Người thì họ không gặp".

Bấy giờ Người bảo họ: "Ôi kẻ khờ dại, chậm tin các điều tiên tri đã nói! Chớ thì Đấng Kitô chẳng phải chịu đau khổ như vậy rồi mới được vinh quang sao?" Đoạn Người bắt đầu từ Môsê đến tất cả các tiên tri, giải thích cho hai ông tất cả các lời Kinh Thánh chỉ về Người. Khi gần đến làng hai ông định tới, Người giả vờ muốn đi xa hơn nữa. Nhưng hai môn đệ nài ép Người rằng: "Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã về chiều, và ngày sắp tàn". Người liền vào với các ông.

Đang khi cùng các ông ngồi bàn, Người cầm bánh, đọc lời chúc tụng, bẻ ra và trao cho hai ông. Mắt họ sáng ra và nhận ra Người. Đoạn Người biến mất. Họ bảo nhau: "Phải chăng lòng chúng ta đã chẳng sốt sắng lên trong ta khi Người đi đường đàm đạo và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta đó ư?" Ngay lúc ấy họ chỗi dậy trở về Giêrusalem,

và gặp mười một tông đồ và các bạn khác đang tụ họp. Các vị đó bảo hai ông: "Thật Chúa đã sống lại, và đã hiện ra với Simon". Hai ông cũng thuật lại các việc đã xảy ra dọc đường và hai ông đã nhận ra Người lúc bẻ bánh như thế nào.

**Sứ điệp:** Trong tâm tối hể hùng của bản án tử Thập giá, Tin Mừng phục sinh vừa lóe sáng, nhưng không đủ sức thuyết phục những con người thất vọng đang trở về quê cũ. Chúa Phục sinh đã đến để họ nhận ra Ngài và nên nhân chứng cho ngài.

**Câu nguyên:** Lạy Chúa Phục sinh, điều chắc chắn nơi các môn đệ của Chúa, là tận mắt chứng kiến Chúa chết trên thập giá, còn việc Chúa sống lại đối với họ chỉ là một tin đồn, không có chứng cứ thuyết phục. Để chọn lựa giữa cái chắc chắn và tin đồn, các tông đồ đã chọn cái chắc chắn, một cái chắc chắn đưa đến thất vọng và thối lui. Nhưng Chúa đã sống lại và đã hiện diện giữa nỗi thất vọng của các môn đệ, đã chia sẻ nỗi lòng của họ, đã dùng Lời Kinh Thánh soi sáng cõi lòng của họ, và nhất là đã dùng dấu chứng của phép Thánh Thể để tỏ mình cho họ, để đem họ trở về, để kéo họ ra khỏi vũng lầy thất vọng. Chúa đã làm cho buổi chiều tối âm u ấy bừng sáng một sức mạnh diệu kỳ. Chúa đến biến đổi đôi chân nặng nề thành nhanh lẹ để vụt dậy chạy về Giê-ru-sa-lem hô to Tin Mừng Phục Sinh.

Lạy Chúa Giêsu, cuộc sống của con có những cái chắc chắn trước mắt, cái chắc chắn đầy tâm tối của ngày mai, cái chắc chắn của một cơn bệnh nan y kéo dài, cái chắc chắn của cuộc sống gia đình lăm bặt hòa chia rẽ... Bao nhiêu cái chắc chắn làm cho cuộc sống con ra tâm tối, bấp bênh, bất ổn... Xin Chúa cho con nhận ra Chúa đã phục sinh và đang hiện diện giữa chúng con. Xin cho con biết đến với Lời Chúa và nhất là bí tích Thánh Thể để kín múc ánh sáng niềm vui, hy vọng và sức mạnh. Xin Chúa ở lại với con luôn mãi. Amen.

## THỨ NĂM TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Lc 24, 35-48)

**"Đấng Kitô phải chịu thương khó như vậy,  
rồi mới được tôn vinh"**

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca:



Khi ấy, hai môn đệ thuật lại các việc đã xảy ra dọc đường và hai ông đã nhận ra Người lúc bẻ bánh như thế nào. Mọi người còn đứng bàn chuyện thì Chúa Giêsu hiện ra đứng giữa họ và phán: "Bình an cho các con! Này Thầy đây, đừng sợ". Nhưng mọi người bối rối tưởng mình thấy ma. Chúa lại phán: "Sao các con bối rối và lòng các con lo nghĩ như vậy? Hãy xem tay chân Thầy: chính Thầy đây! Hãy sờ mà xem: ma đâu có xương thịt như các con thấy Thầy có đây". Nói xong, Người đưa tay chân cho họ xem. Thấy họ còn chưa tin, và vì vui mừng mà ngỡ, Chúa hỏi: "Ở đây các con có gì ăn không?" Họ dâng cho Người một mẩu cá nướng và một tảng mật ong. Người ăn trước mặt các ông và đưa phần còn lại cho họ. Đoạn Người phán: "Đúng như lời Thầy đã nói với các con khi Thầy còn ở với các con, là: cần phải ứng nghiệm hết mọi lời đã ghi chép về Thầy trong luật Môsê, trong sách tiên tri và thánh vịnh". Rồi Người mở trí cho các ông am hiểu Kinh Thánh.

Người lại nói: "Có lời chép rằng: Đấng Kitô sẽ phải chịu thương khó và ngày thứ ba Người sẽ từ cõi chết sống lại. Rồi phải nhân danh Người rao giảng sự thống hối và sự ăn năn để lãnh ơn tha tội cho muôn dân, bắt đầu từ thành Giêrusalem. Còn các con, các con sẽ làm chứng nhân về những điều ấy".



**Sứ điệp:**

Chúa Giêsu đã chịu tử nạn và được an táng trong huyệt đá. Đối với các tông đồ, dường như tất cả đều sụp đổ. Nhưng thật bất ngờ, chính lúc ấy, Chúa Giêsu Phục sinh đã hiện diện và mang lại bình an cho các ông.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, trong ánh sáng Phục Sinh, con hiểu ra những điều Chúa đã báo trước khi tử nạn. Nhưng đối với các tông đồ thì khác: các ông vẫn không hiểu và còn nghi ngờ việc Chúa hiện ra. Chúa đã chịu chết. Nhưng Chúa vẫn sống mãi đến muôn đời.

Lạy Chúa, trong cuộc sống hôm nay, con gặp nhiều va chạm, đối đầu với những nghịch cảnh. Đã có lúc con bối rối và nghi ngờ. Con đã nghi ngờ mọi người, và cũng nghi ngờ cả bản thân con. Những việc trong đời sống làm con cảm thấy bất ổn và sợ hãi. Nhưng con đâu có ngờ rằng chúa Phục Sinh đang đứng dậy, bên cạnh con. Nếu Chúa đã xin các môn đệ một miếng bánh và đã ăn trước mặt các ông, thì hôm nay, chính Chúa đã bẻ Bánh Thánh là chính Thân Mình Chúa và chia phần cho con. Nếu Chúa đã ăn uống để chứng tỏ cho các môn đệ biết Chúa đang sống thật, thì khi con lãnh nhận Lời và Mình Máu Chúa, con cũng được bảo đảm sự sống đời đời.

Lạy Chúa, con tin Chúa vẫn chia sẻ niềm đau nỗi khổ với con. Chúa vẫn hiện diện bên con ngay cả khi con không tưởng nghĩ đến Chúa. Xin Chúa ban thêm đức tin để con nhận ra ơn Chúa đang hoạt động trong con. Xin Chúa giúp con vững chí sống một đời sống tốt để chứng tỏ rằng con vẫn tin Chúa đang hiện diện trong con, trong anh chị em con và khắp cả vũ trụ này. Amen.

## THỨ SÁU TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Ga 21, 1-14)

"Chúa Giêsu đến, cầm bánh và cá trao cho họ ăn"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:

Khi ấy, lúc các môn đệ đang ở bờ Tibêria, Chúa Giêsu lại hiện đến. Công xảy ra như sau: Simon Phêrô, Tôma là Đidymô, Nathanael quê tại Cana xứ các con ông Giêbêđê, và hai môn đệ nữa với nhau. Simon Phêrô bảo: "Tôi đi đánh cá cùng các ông kia nói rằng: "Chúng tôi cùng đi. Mọi người ra đi xuống thuyền. Nhưng các ông không bắt được con cá nào. Lúc rạng đông, Chúa Giêsu hiện đến trên bờ biển, nhưng các môn đệ không biết là Chúa Giêsu. Người liền hỏi: "Này các con, có gì ăn không?" Họ đồng thanh đáp: "Thưa không". Chúa Giêsu bảo: "Hãy thả lưới bên hữu thuyền thì sẽ được". Các ông liền thả lưới và hầu không kéo nổi lưới lên, vì đầy cá. Người môn đệ Chúa Giêsu yêu, liền nói với Phêrô: "Chính Chúa đó". Simon Phêrô nghe nói là Chúa, liền khoác áo vào, vì đang ở trần, rồi nhảy xuống biển. Các môn đệ khác chèo thuyền vào và kéo lưới đầy cá theo, vì không còn xa đất bao nhiêu, chỉ độ hai trăm thước tay.



biển  
việc đã  
cũng gọi  
Galilêa,  
đang ở  
cá đây".  
với ông".  
đêm ấy

Khi các ông lên bờ, thấy có sẵn lửa than, trên để cá và bánh. Chúa Giêsu bảo: "Các con hãy mang cá mới bắt được lại đây". Simon Phêrô xuống thuyền kéo lưới lên bờ. Lưới đầy toàn cá lớn; tất cả được một trăm năm mươi ba con. Dầu cá nhiều đến thế, nhưng lưới không rách.

Chúa Giêsu bảo rằng: "Các con hãy lại ăn". Không ai trong đám ngồi ăn dám hỏi: "Ông là ai?" Vì mọi người đã biết là Chúa. Chúa Giêsu lại gắp, lấy bánh trao cho các môn đệ; Người cũng cho cá như thế. Đây là lần thứ ba, Chúa Giêsu đã hiện ra với môn đệ khi Người từ cõi chết sống lại.

**Sứ điệp:** Chúa Giêsu Phục sinh đang hiện diện trong Giáo Hội và trong cuộc sống mỗi người. Khi ta tin tưởng làm theo lời Chúa dạy, Chúa sẽ làm cho mọi việc được thành công ngoài sức tưởng tượng.

**Câu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu, bao lần trong cơn gian nan thử thách, con mong ước có Chúa hiện diện bên con để nâng đỡ chở che. Những lúc thất bại hoặc cô đơn giữa đám đông cuộc đời, con mong gặp được Chúa để Chúa hướng dẫn ủi an. Con mong chờ Chúa nhưng không gặp được Chúa. Thật ra Chúa vẫn đến và hiện diện bên con mà con chẳng nhận ra Chúa, nên con vẫn còn sợ hãi, có khi thất vọng chán chường. Chúa như vắng mặt trong cuộc đời con.

Lạy Chúa, nhờ máu nhiệm Chúa Phục sinh, xin cho con biết nhận ra Chúa vẫn có mặt sống động trong Giáo Hội và trong cuộc sống con mọi nơi mọi lúc, như xưa Chúa đã tỏ mình cho các tông đồ bên Biển Hồ Tibêria. Xin cho con hiểu rằng Chúa hiện diện để mong con đến gặp Chúa và lắng nghe Lời Chúa, để Chúa bày tỏ tình yêu quan tâm dẫn dắt và ban ơn giúp con đạt tới ơn cứu độ.

Xin cho con luôn biết lắng nghe và can trường phó thác sống theo Lời Chúa, trong lúc gặp may mắn cũng như lúc gian nan trong đêm tối của cuộc đời. Chúa vẫn lên tiếng mời gọi con, hướng dẫn dạy bảo con. Xin đừng để những nỗi đau, những day dứt, những hoang mang, những thất bại làm át đi tiếng nói yêu thương của Chúa. Xin đừng để con vì chạy theo những đam mê hoặc những lôi cuốn của cuộc đời, mà lòng trí trở nên tối tăm không còn nhận ra sự hiện diện của Chúa.

Lạy Chúa là Đấng yêu thương và quyền năng, xin Chúa nâng đỡ Giáo Hội trong mọi nghịch cảnh và giúp cho Giáo Hội thành công trong sứ mạng truyền giáo. Amen.

## THỨ BẢY TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Mc 16, 9-15)

"Các con hãy đi khắp thế gian rao giảng Tin Mừng"

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:



Khi Chúa Giêsu sống lại, sáng sớm ngày thứ nhất trong tuần, thì trước hết Người hiện ra với Maria Mađalêna, kẻ đã được Chúa đuổi bảy quỷ. Bà đi báo tin cho những kẻ đã từng ở với Người và nay đang buồn thảm khóc lóc. Họ nghe bà nói Chúa sống lại và bà đã thấy Người, nhưng họ không tin. Sau đó, Chúa lại hiện ra dưới hình thức khác với hai môn đệ đang trên đường về miền quê. Hai ông trở về báo tin cho anh em, nhưng họ cũng không tin các ông ấy. Sau hết, Chúa hiện ra với mười một tông đồ lúc đang ngồi ăn. Chúa khiển trách các ông đã cứng lòng, vì các ông không tin những kẻ đã thấy Người sống lại. Rồi Người phán: "Các con hãy đi khắp thế gian rao giảng Tin Mừng cho muôn loài".

### Sứ điệp:

Bản chất của Giáo Hội là truyền giáo. Là Kitô hữu, tức là có nhiệm vụ loan báo Tin Mừng Phục sinh cho anh em. Ai không thiết tha với việc loan báo Tin Mừng, người đó chưa thực là Kitô hữu.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa, ngày Chúa chịu chết trên Thánh giá, bầu trời hy vọng như sụp đổ trước mắt những kẻ tin theo Chúa: các tông đồ thất vọng, các môn đệ bỏ về quê làm ăn, những người phụ nữ đạo đức bơ vơ... tâm hồn họ dường như đã chết. Ngược lại, Tin Mừng Phục sinh đã làm sống lại tâm hồn của những người tin mến Chúa.

Đón nhận được tin Chúa sống lại, con thấy ai ai cũng mừng. Niềm vui đó không thể giữ cho riêng mình. Họ đã mau chóng loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho những người thân quen. Maria Mát-đa-lê-na thấy Chúa sống lại, bà vội vã về ngay báo tin cho các tông đồ. Hai môn đệ trên đường Emmau nhận ra Chúa đang sống, họ đã ngược về Giê-ru-sa-lem ngay trong đêm tối để báo tin vui cho các tông đồ.

Lạy Chúa, con được mệnh danh là Kitô hữu, nhưng cuộc sống con còn buồn chán, còn bơ vơ, còn hững hờ với việc sống đạo, là vì con chưa thực tin Chúa Phục sinh. Con chưa thiết tha việc giới thiệu Chúa cho người khác, là vì con chưa thực sự cảm nghiệm được Chúa đã sống lại. Nếu con có Tin Mừng Phục sinh trong lòng, con đã không thể ngồi yên khi thấy bao kẻ khác chưa tin Chúa.

Con xin Chúa mở mắt đức tin để con thấy Chúa sống lại, xin cho con cũng được sống lại thật về phần linh hồn, để dù giữa hoàn cảnh nào, giàu hoặc nghèo, mạnh khỏe hay tật nguyền... con vẫn thấy an vui trong lòng vì con là Kitô hữu đã tin đã tin thật Chúa Phục Sinh. Và với niềm vui ấy, xin Chúa giúp con biết loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho anh chị em con. Amen.



**Thứ Hai**  
**LỄ TRUYỀN TIN**

Lc 1, 26- 38

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Luca:**

Bà Ê-li-sa-bét có thai được sáu tháng, thì Thiên Chúa sai sứ thần Gáp-ri-en đến một thành miền Ga-li-lê, gọi là Na-da-rét,<sup>27</sup> gặp một trinh nữ đã thành hôn với một người tên là Giu-se, thuộc dòng dõi vua Đa-vít. Trinh nữ ấy tên là Ma-ri-a.

Sứ thần vào nhà trinh nữ và nói: "Mừng vui lên, hỡi Đấng đầy ân sủng, Đức Chúa ở cùng bà."<sup>29</sup> Nghe lời ấy, bà rất bối rối, và tự hỏi lời chào như vậy có nghĩa gì.

<sup>30</sup> Sứ thần liền nói: "Thưa bà Ma-ri-a, xin đừng sợ, vì bà đẹp lòng Thiên Chúa.<sup>31</sup> Và này đây bà sẽ thụ thai, sinh hạ một con trai, và đặt tên là Giê-su.<sup>32</sup> Người sẽ nên cao cả, và sẽ được gọi là Con Đấng Tối Cao. Đức Chúa là Thiên Chúa sẽ ban cho Người ngai vàng vua Đa-vít, tổ tiên Người.<sup>33</sup> Người sẽ trị vì nhà Gia-cóp đến muôn đời, và triều đại của Người sẽ vô cùng vô tận."

<sup>34</sup> Bà Ma-ri-a thưa với sứ thần: "Việc ấy sẽ xảy ra cách nào, vì tôi không biết đến việc vợ chồng! "

<sup>35</sup> Sứ thần đáp: "Thánh Thần sẽ ngự xuống trên bà, và quyền năng Đấng Tối Cao sẽ rợp bóng trên bà, vì thế, Đấng Thánh sắp sinh ra sẽ được gọi là Con Thiên Chúa.<sup>36</sup> Kìa bà Ê-li-sa-bét, người họ hàng với bà, tuy già rồi, mà cũng đang cưu mang một người con trai: bà ấy vẫn bị mang tiếng là hiếm hoi, mà nay đã có thai được sáu tháng.<sup>37</sup> Vì đối với Thiên Chúa, không có gì là không thể làm được."

Bấy giờ bà Ma-ri-a nói: "Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin Chúa cứ làm cho tôi như lời sứ thần nói." Rồi sứ thần từ biệt ra đi.

## **Suy niệm**

**Sứ điệp:** Nhờ lời ưng thuận của Đức Maria, Con Thiên Chúa đã nhập thể trong cung lòng người Mẹ đồng trinh. Thiên Chúa là Đấng khởi xướng mọi hoạt động cứu độ, nhưng Ngài cần sự hợp tác của con người.

**Câu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu, con thờ lạy Chúa là Con của Chúa Cha, Chúa đã nhập thể, đã trở thành người trong lòng Đức Mẹ đồng trinh. Với tâm hồn thánh thiện đầy ân sủng và thân xác tinh tuyền, Mẹ đã được Chúa chọn làm cung thánh để từ đó Chúa đi vào lịch sử loài người. Mẹ đã cư mang Chúa trong tâm hồn trước khi cư mang Chúa trong thân xác. Tâm hồn Mẹ tràn đầy Chúa nên thân xác Mẹ cũng được Chúa cư ngụ, để rồi Mẹ ban tặng Chúa cho chúng con. Mẹ đã khiêm tốn ưng thuận để Chúa đi vào cuộc đời Mẹ và làm chủ cuộc đời Mẹ, nhờ vậy Chúa đã đi qua cuộc đời Mẹ để đến với chúng con.

Lạy Chúa, hôm nay, Chúa đang muốn đi qua cuộc đời con để đến với thế giới, Chúa cũng đang muốn hiển mình cho con, để qua con, Chúa hiển mình cho nhân loại hôm nay. Xin Chúa giúp con biết khiêm tốn đón nhận Chúa và ưng thuận Lời Chúa mời gọi. Con không thể đem Chúa đến cho anh em nếu con chẳng có Chúa trong lòng. Hằng ngày, nhờ thánh lễ, Chúa lại muốn nhập thể trong con. Xin cho con biết đón nhận Chúa vào cuộc đời mình. Nhờ đức tin và tình yêu mến, nhờ tâm hồn trong sạch và khao khát Chúa, con sẽ được cư mang Chúa trong tâm hồn. Nhờ việc rước lễ, con sẽ được cư mang Chúa trong cả thân xác nữa. Xin Chúa ở với con luôn mãi. Con xin dâng hiến đời con cho Chúa, để Chúa dùng con như khí cụ của tình thương cứu độ của Chúa. Amen.

**Ghi nhớ:** "*Này Bà sẽ thụ thai, sinh hạ một con trai*".

*(TGM Giuse Nguyễn Năng)*



## THỨ BA TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3, 7b-15)

**"Không ai lên trời được, ngoài người đã từ trời xuống,  
tức là Con Người vốn ở trên trời"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, Chúa Giêsu nói với Nicôđêmô rằng: "Thật, Tôi bảo cho ông biết: Ông đừng ngạc nhiên vì nghe Tôi nói rằng: Các ngươi phải tái sinh bởi trời. Gió muốn thổi đâu thì thổi, ông nghe tiếng gió, nhưng chẳng biết gió từ đâu đến và đi đâu: mọi kẻ sinh bởi Thần Linh cũng vậy".

Nicôđêmô hỏi lại rằng: "Việc ấy xảy ra thế nào được?" Chúa Giêsu đáp: "Ông là bậc thầy trong dân Israel mà ông không biết điều ấy sao? Thật, tôi bảo thật cho ông biết: Điều chúng tôi biết thì chúng tôi nói; điều chúng tôi thấy thì chúng tôi minh chứng. Nhưng các ông lại không nhận lời chứng của chúng tôi. Nếu khi Tôi nói về những sự dưới đất mà các ông không tin, khi Tôi nói những sự trên trời, các ông tin thế nào được? Không ai lên trời được, ngoài người đã từ trời xuống, tức là Con Người vốn ở trên trời. Cũng như Môsê treo con rắn nơi hoang địa thế nào, thì Con Người cũng phải bị treo lên như vậy, để những ai tin vào Người, thì không bị tiêu diệt muôn đời".

### **Sứ điệp:**

Chúa Giêsu là Con Thiên Chúa từ trời xuống để mạc khải những sự trên trời cho ta. Người còn chịu treo trên thánh giá để ta được sống đời đời. Ta hãy khiêm tốn tin vào Chúa Giêsu để sống cuộc đời mới.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, con cảm tạ Chúa vì nhờ bí tích Rửa Tội, Chúa đã cho con được sống lại với Chúa. Chúa đã đưa con vào thế giới mới, Chúa đã nâng con lên cuộc sống trên cao, cuộc sống của Chúa.

Không phải ai cũng thấy được cuộc sống trên cao, không phải ai cũng tin được những chuyện trên trời. Con thường chỉ tin những chuyện dưới đất và ham thích cuộc sống trần gian. Những chuyện dưới đất thì dễ hiểu hơn, dễ thấy hơn. Cuộc sống trần gian dù có lắm khổ đau, nhưng đối với con, vẫn lôi cuốn hơn, vẫn hấp dẫn hơn. Dù là những người trí thức và đạo đức như ông Ni-cô-đê-mô cũng chẳng thể hiểu hết những điều dưới đất, và càng không thể hiểu được những chuyện trên trời.

Lạy Chúa, xin Chúa giúp con biết khiêm tốn và mở lòng mình ra để đón nhận những sự trên trời. Xin cho con được hết lòng tín nhiệm vào Chúa. Càng tự phụ mình trí thức và đạo đức, con lại càng khó đón nhận Chúa. Xin cho con được sinh lại bởi Chúa Thánh Thần, cho con mãi mãi là một trẻ thơ để dễ vào Nước Chúa hơn.

Con khao khát xin Chúa cho con được mỗi ngày mỗi hiểu biết Chúa hơn, yêu mến những sự trên trời nhiều hơn. Con không thể nào xao lãng bốn phận dưới đất, nhưng nhờ hiểu biết và yêu mến những sự trên trời, con sẽ hiểu những sự dưới đất đúng đắn hơn và chu toàn bốn phận dưới đất tốt đẹp hơn. Xin Chúa dẫn con đến với Chúa. Amen.

## THỨ TƯ TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3, 16-21)

**"Thiên Chúa đã sai Chúa Con đến  
để thế gian nhờ Người mà được cứu độ"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, Chúa Giêsu nói với Nicôđêmô rằng: "Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một Người để tất cả những ai tin ở Con của Người, thì không phải hư mất, nhưng được sống đời đời, vì Thiên Chúa không sai Con của Người giáng trần để luận phạt thế gian, nhưng để thế gian nhờ Con của Người mà được cứu độ. Ai tin Người Con ấy, thì không bị luận phạt. Ai không tin thì đã bị luận phạt rồi, vì không tin vào danh Con Một Thiên Chúa và đây là án luận phạt: là sự sáng đã đến thế gian và người đời đã yêu sự tối tăm hơn sự sáng, vì hành động của họ xấu xa. Thật vậy, ai hành động xấu xa thì ghét sự sáng, và không đến cùng sự sáng, sợ những việc làm của mình bị khiển trách, nhưng ai hành động trong sự thật, thì đến cùng sự sáng, để hành động của họ được sáng tỏ, là họ đã hành động trong Thiên Chúa.

### **Sứ điệp:**

Đón nhận hay chối từ Chúa Con, chính là đón nhận sự sống hay bị kết án. Chỉ vì tình yêu thương bao la mà Thiên Chúa đã ban Con của Ngài cho chúng ta.



**Câu nguyện:**

Lạy Chúa, trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi con yêu quý một số vật dụng cách quá đáng, trong lúc ấy lại xem thường những gì đáng quý. Con chần lo bộ ghế, chiếc xe, tivi, đồng hồ, quần áo, v.v... Thế mà có những điều rất đáng quý nhưng đôi khi con lại xem thường. con lao thân vào cơn say sưa chè chén, mà bất kể đến hậu quả tổn hại cho sức khỏe bản thân và làm hại gia đình. Con không biết quý trọng sự ấm êm trong gia đình, con chưa ý thức rằng có một người cha đức độ, có một người mẹ đảm đang, có một người con ngoan ngoãn... là con đã có được một hồng phúc cao cả. Con chưa biết rằng có một sức khỏe tốt là ơn Chúa ban, có một công ăn việc làm ổn định là ơn Chúa ban. Nhất là vì yêu thương thế gian, Chúa đã ban Chúa Giêsu cho chúng con, Người là nguồn mạch sự sống của chúng con, và cho chúng con được mang danh Kitô hữu. Ôi! Phải chi con "nhận ra ơn huệ Chúa ban".

Đôi khi trong thực tế hằng ngày, con thấy ngại cầu nguyện, thấy sao nặng nề mỗi khi đến nhà thờ, mỗi khi gặp gỡ Chúa. Lạy Chúa, con đã thích bóng tối hơn ánh sáng, đã muốn chìm vào trong thế gian này mà không muốn mở rộng đôi tay đón nhận ơn cứu độ, đón nhận Con Một, đón nhận tình thương quá to lớn của Chúa.

Lạy Chúa, xin mở đôi mắt của con, xin nhóm lên trong lòng con nguồn sáng của Chúa, đốt lên trong con ngọn lửa tình yêu Chúa, để con trở nên con cái sự thật, và nên con cái của Chúa là Cha chúng con. Amen.

**THỨ NĂM TUẦN 2 PHỤC SINH**  
**Thánh Stanislaô, giám mục, tử đạo**  
**(Ga 3, 31-36)**

**"Đức Chúa Cha thương mến Con Ngài,  
nên ban toàn quyền trong tay Con Ngài"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, ông Gioan nói để làm chứng về Chúa Giêsu rằng: "Đấng từ trên cao mà đến thì vượt trên hết mọi người. Kẻ bởi đất mà ra, thì thuộc về đất và nói những sự thuộc về đất. Đấng từ trời mà đến thì vượt trên hết mọi người. Điều gì Người thấy và nghe, thì Người làm chứng về điều đó. Nhưng lời chứng của Người không ai chấp nhận. Ai chấp nhận lời chứng của Người, thì quả quyết Thiên Chúa là Đấng chân thật. Đấng được Thiên Chúa sai đến thì nói lời của Thiên Chúa, vì được Chúa ban cho thần linh khôn lường. Cha yêu mến Con, nên đã ban mọi sự trong tay Con. Ai tin vào Con thì có sự sống đời đời. Còn ai không tin vào Con, thì sẽ không được thấy sự sống, nhưng cơn thịnh nộ của Thiên Chúa đè nặng trên người ấy".

**Sứ điệp:**

Tin hoặc không tin, điều ấy phụ thuộc tự do của con người. Nhưng kẻ tin vào Chúa Giêsu sẽ trở thành bất tử, vì họ sống chính sự sống của Thiên Chúa.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, con cảm tạ Chúa về hồng ân cao cả là đã được gia nhập Giáo Hội, nghĩa là con đã có đức tin. Chính niềm tin vào Chúa đã tạo cho con một cuộc sống phong phú và đầy hy vọng. Niềm tin ấy đã thắp sáng cuộc đời con.

Lạy Chúa, con tin Chúa đã phục sinh. Ánh sáng Phục Sinh trở thành đuốc sáng hướng dẫn đời con. Chúa đã phục sinh để dẫn đưa con vào nẻo đường sống. Con sẽ trở thành kẻ bất tử nếu biết nuôi dưỡng và phát triển đời sống đức tin. Vậy lạy Chúa, cây đức tin cần được lớn lên mỗi ngày, bằng cách chấp nhận đổi mới, biết thay con người cũ, tâm tình cũ, bằng một con người mới với tâm tình mới. xin giúp con biết thắp sáng và dưỡng nuôi đức tin bằng những giây phút cầu nguyện, gặp gỡ Chúa, tham dự các bí tích. Như một cục than chỉ có thể rực sáng khi nằm cạnh những cục than khác, con cũng muốn nuôi dưỡng đời sống đức tin con trong đời sống sinh hoạt của Giáo Hội, cùng với anh em con. Xin đừng để con tách riêng ra, kéo con lâm vào tình trạng èo uột và có thể bị giết chết.

Lạy Chúa, xin hướng dẫn con biết sử dụng tự do Chúa ban bằng cách chọn lựa con đường thực hành Lời Chúa. Xin giúp con biết sống điều Chúa dạy để cây đức tin lớn lên mỗi ngày. Xin dạy con biết hy sinh chính mình để cây đức tin đơn bông kết trái. Amen.

## THỨ SÁU TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 6, 1-15)

Thánh Catarina Siêna, trinh nữ, TSHT

**"Người phân phát cho các kẻ ngồi ăn,  
ai muốn bao nhiêu tùy thích"**

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Khi ấy, Chúa Giêsu đi sang bên kia biển Galilêa, cũng gọi là Tibêria. Có đám đông dân chúng theo Người, vì họ đã thấy những phép lạ Người làm cho những kẻ bệnh tật. Chúa Giêsu lên núi và ngồi đó với các môn đệ. Lễ Vượt Qua là đại lễ của người Do-thái đã gần tới. Chúa Giêsu ngược mắt lên và thấy đám rất đông dân chúng đến với Người. Người hỏi Philipphê: "Ta mua đâu được bánh cho những người này ăn?" Người hỏi như vậy có ý thử ông, vì chính Người đã biết việc Người sắp làm. Philipphê thưa: "Hai trăm bạc bánh cũng không đủ để mỗi người được một chút".

Một trong những môn đệ, tên là Anrê, em ông Simon Phêrô, thưa cùng Người rằng: "Ở đây có một bé trai có năm chiếc bánh lúa mạch và hai con cá, nhưng bấy nhiêu thì thấm vào đâu cho từng ấy người". Chúa Giêsu nói: "Cứ bảo người ta ngồi xuống". Nơi đó có nhiều cỏ, người ta ngồi xuống, số đàn ông độ năm ngàn. Bấy giờ Chúa Giêsu cầm lấy bánh và khi đã tạ ơn, Người phân phát cho các kẻ ngồi ăn, và cá cũng phân phát như thế, ai muốn bao nhiêu tùy thích. Khi họ đã no nê, Người bảo các môn đệ: "Hãy thu lấy những miếng còn lại, kéo phí đi". Họ thu lại mười hai thúng đầy bánh vụn do năm chiếc bánh lúa mạch người ta đã ăn mà còn dư.

Thấy phép lạ Chúa Giêsu đã làm, người ta đều nói rằng: "Thật ông này là Đấng Tiên tri phải đến trong thế gian". Vì Chúa Giêsu biết rằng người ta sẽ đến bắt Người để tôn làm vua, nên Người lại trốn lên núi một mình.

**Sứ điệp:**

Để làm phép lạ hóa bánh ra nhiều nuôi sống trên năm ngàn người ăn no nê, Chúa Giêsu cần đến sự đóng góp nhỏ nhoi của con người. Ngài mời gọi ta góp phần của mình trong công cuộc cứu độ nhân loại.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, dù biết việc mình sẽ làm, Chúa vẫn hỏi ông Phi-líp phê tìm dân ra bánh. Chúa muốn các tông đồ cộng tác với Chúa. Và ông An-rê đã tìm được một bé trai có năm chiếc bánh và hai con cá. Đây là thức ăn của người nghèo, nhưng cậu bé cũng đã quảng đại dâng tất cả cho Chúa.

Lạy Chúa, với năm chiếc bánh và hai con cá đó, Chúa đã làm phép lạ hóa bánh ra nhiều để nuôi sống trên năm ngàn người ăn no nê. Quyền năng của Chúa có thể làm được tất cả mọi sự, không cần ai góp sức. Thế nhưng Chúa vẫn mời gọi, vẫn chờ sự đóng góp của con người, và sự đóng góp dù rất tầm thường nhỏ bé, Chúa vẫn nhận và làm phát sinh hậu quả dồi dào tốt đẹp.

Lạy Chúa, ngày nay, xuyên qua những biến cố trong cuộc sống hằng ngày, trong một thế giới còn rất nhiều người đang đói khát vật chất và tinh thần, con biết Chúa vẫn đang chờ đợi con đóng góp phần của mình để xoa dịu những cơn đói khát khổ đau ấy: có thể là một ly nước lã cho người đang khát, một chén cơm cho người đang đói, hay một chiếc áo cho người đang lạnh, có thể là một lời an ủi cho người đang đau khổ, một nụ cười thân ái cho người bất hạnh, và ngay cả một lời thứ tha cho kẻ thù. Xin cho con luôn thiết tha cộng tác với Chúa trong công cuộc cứu độ nhân loại. Và xin cho con luôn ghi nhớ mỗi ngày ít ra con phải làm một việc thiện nào đó để góp phần xây dựng thế giới hòa bình hôm nay. Xin Chúa giúp con. Amen.



## THỨ BẢY TUẦN 2 PHỤC SINH

### Thánh Martinô I, giáo hoàng, tử đạo (Ga 6, 16-21)

### "Họ thấy Chúa Giêsu đi trên mặt biển"

#### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Chiều đến, các môn đệ Chúa Giêsu xuống bờ biển. Rồi lên thuyền, sang bên kia, trẩy về hướng Capharnaum. Trời đã tối, mà Chúa Giêsu vẫn chưa đến với họ. Bỗng cuồng phong thổi lên, biển động mạnh. Khi chèo đi được chừng hai mươi lăm hay ba mươi dặm, thì họ thấy Chúa Giêsu đi trên mặt biển, tiến lại gần thuyền, họ hoảng sợ. Nhưng Người nói với họ: "Chính Thầy đây, đừng sợ". Họ

định rước Người lên thuyền, nhưng ngay lúc ấy, thuyền đã đến nơi họ định tới.

#### Sứ điệp:

Có Chúa là có bình an. Hãy giữ Chúa trong lòng, giữ Chúa trong gia đình..., để mỗi người, mỗi gia đình được an vui .

#### Câu nguyện:

Lạy Chúa, con mừng tượng cảnh các tông đồ giữa biển khơi cô đơn trên con thuyền tròng trành vì gió bão. Sức lực con người nhỏ bé quá so với sức mạnh thiên nhiên. Nếu lúc đó có Chúa trên thuyền, chắc chắn các tông đồ sẽ không hoảng sợ. Các tông đồ đã từng chứng kiến Chúa phán một lời khiến gió bão lặng yên. Có Chúa là có bình an. Không có Chúa, các tông đồ phải vất vả chèo chống. Sức người quá nhỏ bé so với cuồng phong biển cả. Giữa

lúc khốn khó ấy, Chúa đã xuất hiện để ủy lạo đàn con nhỏ bé của Chúa: “Thầy đây, đừng sợ”. Có Chúa là có bình an.

Lạy Chúa, đời như chiếc thuyền nan nhỏ bé lắm so với cuộc đời, yếu đuối lắm trước những cám dỗ của trần gian. Nghĩ lại, có nhiều lần con đã mất bình an trong tâm hồn, cuồng phonh đã nổi lên trong lòng con. Đó là lúc con không có Chúa trông tâm hồn. Mỗi khi con cố tình lỗi phạm một điều luật nặng là con đã đẩy Chúa ra khỏi tâm hồn con. Lúc đó, lương tâm áy náy đã đưa đẩy đôi chân con đi tìm quên lãng trong những đam mê trần thế: trong chén rượu, giữa canh bạc..., để rồi sau đó lại thêm chán chường thất vọng hơn.

Xin Chúa thêm sức cho con để mỗi lần con lỗi phạm, đánh mất Chúa, con biết can đảm trở về với Chúa qua cánh cửa bí tích giao hòa để lấy lại bình an. Mỗi lần con trở về như thế, con rước Chúa ngự vào lòng con. Chẳng những con được an vui, mà Chúa còn tỏ cho con biết cả Chúa cũng mừng vui, cả triều thần thiên quốc cũng hân hoan. Và chính lúc đó, gia đình con cũng được hòa thuận yêu vui.

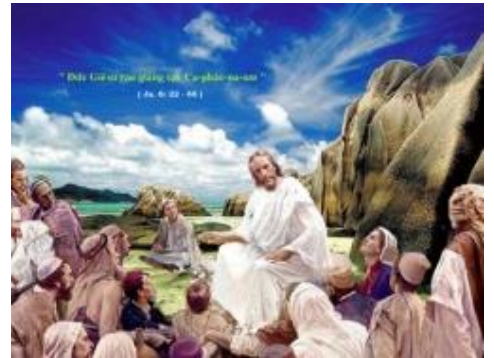
Xin Chúa ở lại với con và ở lại với gia đình con, để khi con vui, niềm vui của con được trọn vẹn, khi con buồn, nỗi buồn được vơi nhẹ nhờ sức Chúa đỡ nâng. Amen.

## THỨ HAI TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6, 22 – 29)

**"Hãy ra công làm việc không phải vì của ăn hay hư nát,  
nhưng vì của ăn tồn tại cho đến cuộc sống đời đời"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.**

Hôm sau, đám người còn ở lại bên kia biển thấy rằng không có thuyền nào khác, duy chỉ có một chiếc, mà Chúa Giêsu không lên thuyền đó với các môn đệ, chỉ có các môn đệ ra đi mà thôi. Nhưng có nhiều thuyền khác từ Tibêria đến gần nơi dân chúng đã được ăn bánh sau khi Chúa dâng lời tạ ơn. Khi đám đông thấy không có Chúa Giêsu ở đó, và môn đệ cũng không, họ liền xuống các thuyền kia và đến Capharnaum tìm Chúa Giêsu.



Khi gặp Người ở bờ biển bên kia, họ nói với Người: "Thưa Thầy, Thầy đến đây bao giờ?" Chúa Giêsu đáp: "Thật, Ta bảo thật các ngươi, các ngươi tìm ta không phải vì các ngươi đã thấy những dấu lạ, nhưng vì các ngươi đã được ăn bánh no nê. Các ngươi hãy ra công làm việc không phải vì của ăn hay hư nát, nhưng vì của ăn tồn tại cho đến cuộc sống đời đời, là của ăn Con Người sẽ ban cho các ngươi. Người là Đấng mà Thiên Chúa Cha đã ghi dấu". Họ liền thưa lại rằng: "Chúng tôi phải làm gì để gọi là làm việc của Thiên Chúa?" Chúa Giêsu đáp: "Đây là công việc của Thiên Chúa, là các ngươi hãy tin vào Đấng Ngài sai đến".

### **Sứ điệp :**

Con người cần công ăn việc làm để có của ăn nuôi thân. Nhưng cuộc sống không phải chỉ cần của ăn mau qua, mà còn cần lương thực trường tồn nơi Chúa Giêsu.

**Câu nguyện :**

Lạy Chúa, khi làm việc, con mong muốn công việc của con mang lại kết quả lâu bền. Không ai có thể kiên trì trong một công việc mà họ biết chắc sẽ thất bại hoặc sẽ hư đi ngay trong chốc lát. Thế nhưng, nhiều khi con lại đành chịu hao tổn tất cả tiền tài, sức lực, thậm chí cả cuộc sống, để thu góp cho mình lương thực nuôi xác và của cải đời này, mà quên đi tìm những của cải vững bền tồn tại muôn đời.

Lạy Chúa, của cải vật chất và cơm bánh hằng ngày là những cái cụ thể xuất hiện trước mắt con, lôi kéo con, cám dỗ con, thúc bách con. Cái nghèo, cái đói, làm con khiếp sợ. Cái giàu, cái no, cái đẹp, lôi cuốn con. Vì thế, con đã thường bận tâm tới chuyện ăn mặc, chuyện tiền bạc, đến độ bỏ quên Chúa, chẳng còn thiết tha với chuyện cầu nguyện và dự lễ, chẳng còn tôn trọng giới răn Chúa. Xin Chúa tha thứ cho con.

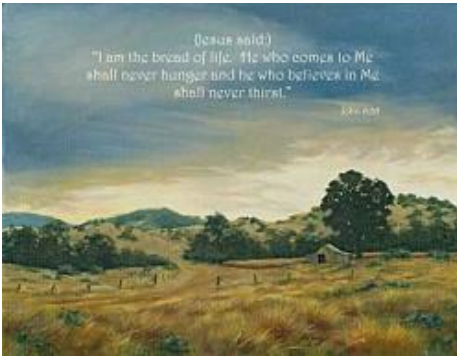
Xin Chúa dạy con biết khôn ngoan đi tìm của cải tồn tại muôn đời. Xin cho con biết tiên vàn tìm kiếm Nước Thiên Chúa, còn các sự khác con tin rằng Chúa sẽ thêm cho. Đặc biệt, con biết rằng Lời Chúa và Mình Thánh Chúa là lương thực thần linh mà Chúa đã thương ban tặng cho con. Xin Chúa giúp con biết đón nhận với tất cả lòng khao khát, mến tin và tri ân, để nhờ đó con được sống sự sống của Chúa và sống muôn đời.

Lạy Chúa, khi ra công làm việc để có của ăn nuôi thân, xin cho con ý thức rằng đời sống tâm linh là điều đáng quan tâm gấp bội. Bởi vì "người ta sống không chỉ bằng cơm bánh, mà còn sống bởi những lời do miệng Chúa phán ra". Amen.

## THỨ BA TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6, 30 – 35)

**"Không phải Môsê, mà chính Cha Ta mới ban bánh bởi trời đích thực"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, đám đông thưa Chúa Giêsu: "Ngài sẽ làm dấu lạ gì để chúng tôi thấy mà tin Ngài? Ngài làm được việc gì? Cha ông chúng tôi đã ăn manna trong sa mạc, như đã chép rằng: "Người đã ban cho họ ăn bánh bởi trời". Chúa Giêsu đáp: "Thật Ta bảo thật các ngươi, không phải Môsê đã ban cho các ngươi bánh bởi trời, mà chính Cha Ta mới ban cho các ngươi bánh bởi trời đích thực. Vì bánh của

Thiên Chúa phải là vật tự trời xuống, và ban sự sống cho thế gian". Họ liền thưa với Ngài rằng: "Thưa Ngài, xin cho chúng tôi bánh đó luôn mãi". Chúa Giêsu nói: "Chính Ta là bánh ban sự sống. Ai đến với Ta sẽ không hề đói; ai tin vào Ta sẽ không hề khát bao giờ

### **Sứ điệp :**

Chúa Giêsu là bánh từ trời xuống đem lại sự sống cho thế gian. Ai đến với Chúa và tin vào Chúa sẽ được sự sống thần linh, được bình an hạnh phúc đời này và đời sau.

### **Câu nguyện :**

Lạy Chúa Giêsu, Chúa nhìn thấy con long đong vất vả ngược xuôi tối ngày để tìm kiếm lương thực nuôi sống con và gia đình con. Con cần ăn để sống và tăng trưởng. Xin Chúa nâng đỡ con trong công việc lao động hằng ngày.

Nhưng lạy Chúa, đời sống con không phải chỉ cần lương thực phần xác, mà còn cần lương thực phần hồn. lương thực phần xác có thể làm cho thân xác con no thỏa, nhưng chắc chắn không thể làm cho tâm hồn con được an vui hạnh phúc. Con thấy bao nhiêu người ăn mặc sung sướng mà vẫn buồn

sầu, chán chường, thất vọng, khổ đau, thiếu vắng tình yêu, rắc gieo tội ác. Ngược lại, con cũng thấy nhiều người tuy đói ăn, thiếu mặc nhưng lại sống trong niềm vui, hạnh phúc và yêu thương.

Chính Chúa là sự sống của con. Chúa từ Trời xuống để đem lại sự sống đích thực cho con. Xin Chúa giúp con đón nhận Chúa vào đời con để con được no thỏa tình yêu và ơn thánh Chúa. Xin giúp con biết đón nhận Lời Chúa hướng dẫn con mọi nơi mọi lúc, nhờ đó con được sống trong bình an và niềm vui. Con sẽ cố gắng thường xuyên đến với Chúa trong Thánh lễ để được nuôi sống bằng lương thực là chính Chúa. Đó là lương thực bổ dưỡng, xin cho con biết đón nhận. Và đồng thời xin giúp con biết loại trừ những của ăn độc hại cho linh hồn là những tư tưởng ước muốn xấu xa, thấp hèn, hận thù, tham lam. Lạy Chúa, con đến với Chúa, xin đón nhận con. Amen.

## THỨ TƯ TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6, 35 – 40)

**"Ý muốn của Cha Ta là:  
Hễ ai thấy Con thì có sự sống đời đời"**

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Khi ấy, Chúa Giêsu phán với đám đông rằng: "Chính Ta là bánh ban sự sống. Ai đến với Ta, sẽ không hề đói; ai tin vào Ta, sẽ không hề khát bao giờ. Nhưng Ta đã bảo các người rằng: Các người đã thấy Ta, nhưng các người không chịu tin. Những ai Cha đã ban cho Ta sẽ đến với Ta. Và ai đến với Ta, Ta sẽ không xua đuổi ra ngoài. Bởi vì Ta từ trời xuống không phải để làm theo ý Ta, nhưng để làm theo ý Đấng đã sai Ta. Vậy ý của Cha, Đấng đã sai Ta, là hễ sự gì Người đã ban cho Ta, Ta chẳng



để mất, nhưng ngày sau hết, Ta sẽ cho nó sống lại. Quả vậy, ý của Cha Ta là hễ ai thấy Con và tin vào Người thì có sự sống đời đời".

**Sứ điệp:**

Chúa Giêsu là Bánh Trường Sinh. Ai tin vào Chúa và đến với Chúa, sẽ được hạnh phúc trọn vẹn.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, Lời Chúa hôm nay quả thực là tin mừng lớn lao cho con. Là tin mừng, vì Chúa đến để thỏa mãn mọi khát vọng sâu xa của đời người. Là tin mừng, vì khi con đến với Chúa, Chúa không xua đuổi, nhưng luôn mở rộng bàn tay đón nhận con. Là tin mừng, vì khi con tin vào Chúa, Chúa không để mất con, nhưng Chúa sẽ cho con được sống muôn đời. Chúa là tin mừng, vì Chúa là hạnh phúc đích thực của con. Con dâng lời cảm tạ Chúa.

Lạy Chúa, cuộc sống con đầy giới hạn và thiếu thốn, nên con đói khát thật nhiều. Con đói khát cơm bánh hằng ngày. Con mong ước được nhiều của cải vật chất. Con thèm khát thú vui xác thịt. Con đói khát bồi dưỡng kiến thức và đời sống văn hóa. Con khao khát có được một địa vị. Con đói tình yêu và sự cảm thông. Con khát vọng có được hạnh phúc bền vững.

Nhưng lạy Chúa, để thỏa mãn những cơn đói ấy, nhiều lúc con đã chẳng kể gì đến Chúa, thậm chí con đã gạt Chúa ra khỏi cuộc đời mình. Nhưng chính lúc con gạt bỏ Chúa, thì con lại càng đói khát hơn. Dù con có đáp ứng được một vài khát vọng nào đó, nhưng khát vọng hạnh phúc lại càng được khơi sâu thêm, vì con vẫn chưa có Chúa là niềm hạnh phúc duy nhất của đời con.

Xin Chúa giúp con biết tin vào Chúa và đến với Chúa. Con sẽ có Chúa là Bánh Trường Sinh. Con tin Chúa sẽ ban tặng cho con niềm vui, sự bình an, sự no thỏa sâu xa trong tâm hồn.

Lạy Chúa, khi con tìm kiếm của ăn cho thân xác, thì xin giúp con cũng biết quan tâm đến đời sống tâm linh nữa. Amen.

**THỨ NĂM TUẦN 3 PHỤC SINH**  
**(Ga 6, 44-51)**  
**"Ta là bánh từ trời xuống"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**

Khi ấy, Chúa Giêsu phán với dân chúng rằng: "Không ai đến được với Ta, nếu Cha, là Đấng sai Ta, không lôi kéo kẻ ấy, và Ta, Ta sẽ cho họ sống lại trong ngày sau hết. Trong sách các tiên tri có chép rằng: 'Mọi người sẽ được Thiên Chúa dạy bảo'. Ai nghe lời giáo hoá của Cha, thì đến với Ta. Không một ai đã xem thấy Cha, trừ Đấng bởi Thiên Chúa mà ra, Đấng ấy đã thấy Cha. Thật, Ta bảo thật các ngươi: Ai tin vào Ta thì có sự sống đời đời.

Ta là bánh ban sự sống. Cha ông các ngươi đã ăn manna trong sa mạc và đã chết. Đây là bánh bởi trời xuống, để ai ăn bánh này thì khỏi chết. Ta là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ sống đời đời. Và bánh Ta sẽ ban, chính là thịt Ta, để cho thế gian được sống".



**Sứ điệp:**

Đức tin là một ân huệ Thiên Chúa ban để chúng ta có thể đón nhận Đức Kitô là Bánh Trường Sinh.

**Câu nguyện:**

Lạy Thiên Chúa là Cha của con. Con dâng lời tán tụng. Con xác tín rằng mọi sự con đang có đều do Cha ban. Đức tin con đang sống là ân huệ kỳ diệu nhất, vì nhờ đức tin Cha đã cho con được thông phần vào chính sự sống của Cha. Tất cả những hồng ân ấy, Cha đã ban qua Người Con Một yêu quý là Chúa Giê-su.

Vâng, lạy Cha, khi đến sống với nhân loại, Con Cha đã mang sức sống mới từ chính Ngài: Ngài đã trở thành Bánh nuôi sống nhân loại, nuôi sống con. Vì thế, khi lãnh nhận Bánh Thánh – Bánh Lời Chúa và Bánh Thánh Thể - Cha kêu mời con sống như Con Cha: Đó là biết chia sẻ cho người khác chính sự sống riêng tư của con. Bánh Thánh được bẻ ra như một dấu chỉ quên mình. Từng mẩu bánh nhỏ trở thành sức sống mới. Từng việc làm vô danh

âm thầm của con cũng trở nên hơi ấm, đủ sức làm vươn dậy những cuộc đời khác.

Lạy Cha, khi lãnh phần Bánh Đức Kitô, con được đón nhận trọn vẹn Thân Mình Ngài, nghĩa là con cũng đón nhận cả anh em con. Anh em chung quanh đã trở thành một phần cuộc sống của con. Xin Cha ban thêm đức tin để con vui lòng đón tiếp mọi người như Thân Mình của Con Cha. Xin mở rộng cõi lòng con để đón nhận không những các điều tốt mà cũng biết đón nhận cả những khuyết điểm của anh em nữa.

Lạy Cha, xin ban thêm đức tin để con luôn xác tín rằng: Đức Ki-tô là Tấm Bánh được bẻ ra cho một thế giới mới. Amen.

## **THỨ SÁU TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6, 52-59)**

**"Thịt Ta thật là của ăn, Máu Ta thật là của uống"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**

Khi ấy, những người Do-thái tranh luận với nhau rằng: "Làm sao ông này có thể lấy thịt mình mà cho chúng ta ăn được?". Bấy giờ Chúa Giêsu nói với họ: "Thật, Ta bảo thật các ngươi: Nếu các ngươi không ăn thịt Con Người và uống máu Ngài, các ngươi sẽ không có sự sống trong các ngươi. Ai ăn thịt Ta và uống máu Ta thì có sự sống đời đời, và Ta, Ta sẽ cho kẻ ấy sống lại ngày sau hết. Vì thịt Ta thật là của ăn, và máu Ta thật là của uống. Ai ăn thịt Ta và uống máu Ta, thì ở trong Ta, và Ta ở trong kẻ ấy. Cũng như Cha là Đấng hằng sống đã sai Ta, nên Ta sống nhờ Cha, thì kẻ ăn Ta, chính người ấy cũng sẽ sống nhờ Ta. Đây là bánh bởi trời xuống, không phải như cha ông các



người đã ăn manna và đã chết. Ai ăn bánh này sẽ sống đời đời". Người giảng dạy những điều này tại Hội đường Caphar-naum.

**Sứ điệp:**

Ai lãnh nhận Chúa Giêsu Thánh Thể, thì ở đời này được kết hiệp với Chúa, được sự sống đời đời và ngày sau hết được sống lại. chúa Giê-su mời gọi chúng ta hãy siêng năng rước Mình Thánh Chúa với một đức tin sống động.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con xin cảm tạ Chúa đã thiết lập bí tích Thánh Thể làm thần lương nuôi dưỡng sự sống thiêng liêng của con. Như sự sống thể xác cần được nuôi dưỡng, cần phải lớn lên theo năm tháng cuộc đời, thì sự sống làm con Thiên Chúa nơi con cũng cần được dưỡng nuôi và lớn lên mỗi ngày. Vâng, lạy Chúa, Chúa đã chịu chết và sống lại để tái sinh con, để trao ban sự sống mới, sự sống thần linh. Chúa đã ban sự sống và còn lập bí tích Thánh Thể để tiếp tục dưỡng nuôi và làm sự sống mới được lớn mạnh. Biết bao người đã cảm nhận sự trống vắng, sự đói khát thiêng liêng, khi phải xa bàn tiệc Thánh Thể.

Xin cho con biết siêng năng tham dự Thánh lễ, siêng năng rước lễ với một đức tin vững vàng, với thái độ trân trọng, với lòng khao khát mến yêu. Xin Chúa cũng tha thứ cho con những lần ơ hờ, những lần rước Chúa chỉ vì thói quen, nhất là thái độ bất kính xúc phạm khi lãnh nhận Mình Thánh Chúa không xứng đáng. Xin cho con ngày càng liên kết mật thiết với chúa nhờ việc rước lễ cách ý thức. Xin đừng để con gấn bó với thực tại thế gian chóng qua làm ngăn trở con nên một với Chúa.

Xin cho con hợp nhất với Chúa để nên của lễ hiến tế tôn vinh Thiên Chúa: Tôn vinh Thiên Chúa từng giây từng phút, trong mỗi công việc, trong từng suy nghĩ, và chứng tỏ bằng hoa bác ái yêu thương. Amen.

## THỨ BẢY TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6, 51. 60-69)

**"Chúng con sẽ đi đến với ai?  
Thầy mới có những lời ban sự sống"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, có nhiều môn đệ của Chúa Giêsu nói rằng: "Lời này chói tai quá! Ai nghe được!" Tự biết rằng các môn đệ đang lăm bắm về chuyện ấy, Chúa Giêsu nói với họ: "Điều đó làm các người khó chịu? Vậy nếu các người thấy Con Người lên nơi đã ở trước thì sao? Chính thần trí mới làm cho sống, chứ xác thịt nào có ích gì? Nhưng lời Ta nói với các người là thần trí và là sự sống. Nhưng trong các người có một số không tin". Vì từ đầu Chúa Giêsu đã biết ai là những kẻ không tin, và kẻ nào sẽ nộp Người. Và Người nói: "Bởi đó, Ta bảo các người rằng: Không ai có thể đến với Ta, nếu không được Cha Ta ban cho". Từ bấy giờ có nhiều môn đệ rút lui không còn theo Người nữa. Chúa Giêsu liền nói với nhóm Mười Hai rằng: "Cả các con, các con có muốn bỏ đi không?" Simon Phêrô thưa Người: "Lạy Thầy, chúng con sẽ đi theo ai? Thầy mới có những lời ban sự sống đời đời. Phần chúng con, chúng con tin và chúng con biết rằng: Thầy là Đấng Kitô, Con Thiên Chúa".

### **Sứ điệp:**

Ai theo Chúa để tìm lợi lộc vật chất, người đó sẽ thất vọng. Ở nơi Chúa, con người tìm được Lời ban sự sống đời đời.

### **Câu nguyện:**

Lạy chúa, những người Do Thái theo Chúa khi có bánh phần xác, nhưng khi Chúa hứa ban Bánh Trường Sinh nuôi sống phần hồn thì họ đã bỏ Chúa. Lòng người chúng con vốn vậy: nhạy cảm trước cái đói thể xác bao nhiêu thì thường lại hững hờ trước những thiếu thốn về tinh thần bấy nhiêu. Con hiểu rằng ai không nâng tầm nhìa lên khỏi trần thế này để thấy giá trị của trời cao, người đó chẳng đủ sức làm môn đệ Chúa. Chúa đến trần gian đâu phải

chỉ là để giải quyết vấn đề cơm bánh. Chúa đến để cứu chúng con khỏi tội lỗi vốn là nguyên nhân của bao khốn khổ trên cõi đời này. Chúa có ban bánh để nuôi phần xác cũng chỉ là để mời gọi con lãnh nhận bánh thiêng liêng dưỡng nuôi linh hồn.

Lạy Chúa, con xét lại chính bản thân con, ít khi con biết hướng lòng nghĩ tới phần hồn. Hiếm lắm những lúc con xin cho được sống đẹp lòng Chúa, cũng ít khi cầu xin ơn chữa một khuyết điểm. Thường con hay trình bày với Chúa về khó khăn trong chuyện làm ăn, chuyện công danh sự nghiệp, chuyện đau ốm bệnh tật... và khi xin chưa được Chúa nhận lời, con thường thất vọng nản lòng, chẳng muốn tin vào Chúa nữa, Chúa đã ngán ngẩm khi nhìn đám dân Do Thái đợi Chúa cho Thêm bánh phần xác, rồi lục đục bỏ Chúa khi không được toại ý. Có lẽ hôm nay, con cũng đang làm Chúa chán ngán như vậy.

Xin Chúa nâng tâm hồn con lên tới Chúa để con cảm nhận được những giá trị thiêng liêng. Xin cho con biết tìm Nước Thiên Chúa trước, còn mọi sự khác xin phó thác cho Thiên Chúa là Cha của con. Amen.

**THỨ HAI TUẦN 4 PHỤC SINH**  
**(Ga 10, 1-10)**  
**"Ta là cửa chuồng chiên"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**

Khi ấy, Chúa Giêsu phán rằng: "Thật, Ta bảo thật cùng các người, ai không qua cửa mà vào chuồng chiên, nhưng trèo vào lối khác, thì người ấy là kẻ trộm cướp. Còn ai qua cửa mà vào, thì là kẻ chăn chiên. Kẻ ấy sẽ được người giữ cửa mở cho, và chiên nghe theo tiếng kẻ ấy. Kẻ ấy sẽ gọi đích danh từng con chiên mình và dẫn ra. Khi đã lừa chiên mình ra ngoài, kẻ ấy đi trước, và chiên theo sau, vì chúng quen tiếng kẻ ấy. Chúng sẽ không theo người lạ, trái lại, còn trốn tránh, vì chúng không quen tiếng người lạ".



Chúa Giêsu phán dụ ngôn này, nhưng họ không hiểu Người muốn nói gì. Bấy giờ Chúa Giêsu nói thêm: "Thật, Ta bảo thật các ngươi: Ta là cửa chuồng chiên. Tất cả những kẻ đã đến trước đều là trộm cướp, và chiên đã không nghe chúng. Ta là cửa, ai qua Ta mà vào, thì sẽ được cứu rồi, người ấy sẽ ra vào và tìm thấy cửa nuôi thân. Kẻ trộm có đến thì chỉ đến để ăn trộm, để sát hại và phá huỷ. Còn Ta, Ta đến để cho chúng được sống và được sống dồi dào".

### **Sứ điệp:**

Chúa Giêsu là người chăn chiên nhân lành. Người đến để ban sự sống cho tất cả những ai đặt tin tưởng nơi Người và nghe theo tiếng Người.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, một trong những nỗi băn khoăn khắc khoải sâu xa nhất của mỗi người, của mỗi tâm hồn, là nỗi băn khoăn về ý nghĩa cuộc đời, về con đường mà mỗi người cần phải theo trong cuộc hành trình tiến về vĩnh cửu. Giữa lòng thế giới hôm nay, trước những quan niệm thể tục về cuộc sống con người, con cũng đã nhiều lúc hoang mang, nhiều lúc chao đảo, cứ mãi loay hoay tìm kiếm cho mình một con đường, một lối đi, mà không cần ai dẫn dắt, chẳng cần nương tựa vào ai. Và như thế thất bại và chán nản là chuyện bình thường.

Lạy Chúa, từ những chán nản và thất vọng đó, con tự hỏi: Ai sẽ dẫn dắt con vào con đường của sự sống hoàn hảo, ai sẽ xoa dịu những cơn đau khổ, những thất bại? Chúa quả quyết với con: "Ta đến để cho mọi người được sống và sống dồi dào". Lời xác quyết ấy tuy đơn sơ nhưng vững vàng, làm cho mọi băn khoăn lo lắng của con tan biến và đem lại niềm hy vọng cho đời sống con.

Lạy Chúa, một tương lai tươi sáng đã mở ra cho con. Xin cho con biết đặt trọn niềm tin tưởng và phó thác nơi Chúa. Xin cho con biết luôn để cho Chúa dẫn dắt và nghe theo Lời Chúa truyền dạy.

Lạy Chúa Giêsu, xin hướng dẫn con đi trên đường dẫn đến sự sống đời đời, và xin giúp con luôn trung thành với Chúa. Amen.



**THỨ BA TUẦN 4 PHỤC SINH**  
**Thánh Giorgiô, tử đạo, Thánh Albertô, giám mục, tử đạo**  
**(Ga 10, 22-30)**  
**"Tôi và Cha Tôi là một"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**

Khi ấy, người ta mừng lễ Cung Hiến tại Giêrusalem. Bấy giờ là mùa đông. Chúa Giêsu đi bách bộ tại đền thờ, dưới cửa Salômôn. Người Do-thái vây quanh Người và nói: "Ông còn để chúng tôi thắc mắc cho đến bao giờ? Nếu ông là Đức Kitô, thì xin ông nói rõ cho chúng tôi biết". Chúa Giêsu đáp: "Tôi đã nói với các ông mà các ông không tin. Những việc Tôi làm nhân danh Cha Tôi, làm chứng về Tôi. Nhưng các ông không tin, vì các ông không thuộc về đàn chiên tôi. Chiên Tôi thì nghe tiếng Tôi, Tôi biết chúng và chúng theo Tôi. Tôi cho chúng được sống đời đời, chúng sẽ không bao giờ hư mất, và không ai có thể cướp được chúng khỏi tay Tôi. Điều mà Cha Tôi ban cho Tôi, thì cao trọng hơn tất cả, và không ai có thể cướp được khỏi tay Cha Tôi. Tôi và Cha Tôi là một".

**Sứ điệp:**

Chúa Giêsu thực sự là Đấng Cứu Thế và là Con Thiên Chúa. Người đến để ban sự sống đời đời cho đoàn chiên và giữ gìn bảo vệ đoàn chiên an toàn. Hãy tin nhiệm đi theo Người.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, con được hạnh phúc biết bao vì biết rằng con đang được bàn tay yêu thương của Chúa ôm ấp và bảo vệ. Chúa như người mục tử yêu thương con, hy sinh liều mạng sống vì con để bảo vệ con khỏi những hiểm nguy tấn công con tứ phía. Trước mặt Chúa, mạng sống thân xác con thật quý giá, sự sống linh hồn con thật cao cả. Chúa muốn con được sống, được an toàn, được sống sung mãn và hạnh phúc.

Lạy Chúa, Sa-tan muốn cướp giật con khỏi bàn tay của Chúa. Sa-tan muốn biến thế gian này làm tay sai cho nó, thành sào huyệt đầy những hiểm nguy và ác độc. Có những cám dỗ ngọt ngào, có những thử thách khổ đau, tất cả đều muốn lôi kéo con xa rời đường lối Chúa và phản bội tình thương Chúa. Nhưng Chúa không đành lòng nhìn con rơi vào tay quỷ dữ. Chúa đã

cầu nguyện xin Chúa Cha giữ gìn con đang phải chiến đấu giữa thế gian. Chúa còn liều mạng sống trên Thánh giá để con khỏi phải diệt vong. Con cảm tạ tình Chúa thương con.

Thế mà lạy Chúa, rất nhiều lúc con lại muốn chạy trốn để vượt thoát khỏi bàn tay Chúa. Con không còn muốn bước theo Chúa. Con đã đi tìm sự tự do buông thả như người con hoang đàng để rồi chuốc lấy đau khổ và bất hạnh. Xin Chúa cho con tín nhiệm vào Chúa. Con muốn từ nay trung thành sống theo lời Chúa dạy. Trước mỗi cám dỗ hoặc mỗi thử thách, xin Chúa cho con được sáng suốt để nhận định, được can đảm để trung thành, và được tin tưởng để cầu nguyện. Amen.

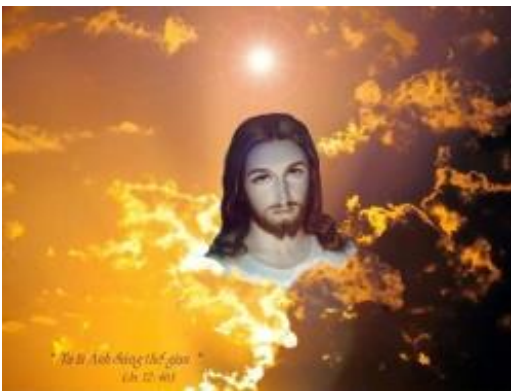
## **THỨ TƯ TUẦN 4 PHỤC SINH**

**Thánh Fidêlê Sigmaringen, linh mục, tử đạo**

**(Ga 12, 44-50)**

**"Ta là sự sáng đã đến thế gian"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, Chúa Giêsu lớn tiếng nói rằng: "Ai tin vào Ta thì không phải là tin vào Ta, nhưng là tin vào Đấng đã sai Ta. Và ai thấy Ta là thấy Đấng đã sai Ta. Ta là sự sáng đã đến thế gian, để bất cứ ai tin Ta, người ấy sẽ không ở trong sự tối tăm. Nếu ai nghe lời Ta mà không tuân giữ, thì không phải chính Ta xét xử người ấy, vì Ta đã đến không phải để xét xử thế gian, nhưng là để cứu độ thế gian. Ai khinh dể Ta, và không chấp nhận lời Ta, thì đã có người

xét xử: lời Ta đã nói sẽ xét xử người ấy trong ngày sau hết. Bởi vì Ta đã không tự mình nói ra, nhưng Cha là Đấng sai Ta, chính Người đã ra lệnh cho Ta phải nói gì và phải công bố gì. Và Ta biết rằng lệnh của Người là sự sống đời đời. Những điều Ta nói, thì Ta nói theo như Cha đã dạy".

**Sứ điệp:**

Đức Kitô là Ngôi Lời, là tiếng nói tỏ bày Thánh Ý Chúa Cha. Ai tin và đón nhận Người, sẽ được sống đời đời. Ai từ chối Người thì chính họ sẽ bị xét xử.

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, con tưởng tượng chính lúc mà Chúa nói lên những lời Tin Mừng hôm nay, con mới thấy được tâm huyết và tấm lòng Chúa dành cho con.

Lời Chúa mạc khải cho con biết Chúa Cha, cho con nhận ra Chúa là lẽ sống của con. Thế mà con vẫn chưa nhận ra được điều ấy. Chúa phải nói to lên, Chúa phải cậy dựa vào thế lực và uy tín của Chúa Cha để minh chứng cho chân lý Lời Chúa. Không có Chúa con sẽ phải chết, sẽ lãnh án phạt, sẽ ở lại mãi mãi trong tăm tối.

Chúa là tất cả cuộc sống con. Xin cho con đừng bao giờ quên điều ấy. Xin cho con biết khao khát chính Chúa, biết trân trọng sự hiện diện của Chúa trong đời sống con: một sự hiện diện không thể thiếu được.

Cho đến bây giờ Chúa vẫn chưa được hiện diện giữa cuộc sống loài người. Trên thế giới này, chỉ có một phần tư nhân loại mang danh Kitô hữu. Trong số một phần tư ít ỏi đó, lại càng có ít người ý thức được rằng họ cần Chúa mỗi ngày, và nếu vắng Chúa, họ không thể sống được. Rất nhiều người lầm tưởng rằng họ vẫn có thể sống mà không cần Chúa. Có khi chính con cũng ở trong số những người sai lầm đó.

Hôm nay, con đón nhận Lời Chúa, xin cho con ngày càng tin vào Chúa, để con đón nhận ánh sáng sự sống rất cần thiết cho cuộc đời của con. Xin Chúa ở lại với chúng con và ban ơn cứu độ cho chúng con. Amen.

Thứ Năm  
**THÁNH MARCÔ, TÁC GIẢ SÁCH TIN MỪNG**  
**Mc 16, 15- 20**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Marcô:**



Người nói với các ông: "Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.<sup>16</sup> Ai tin và chịu phép rửa, sẽ được cứu độ; còn ai không tin, thì sẽ bị kết án.<sup>17</sup> Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin: nhân danh Thầy, họ sẽ trừ được quỷ, sẽ nói được những tiếng mới lạ.<sup>18</sup> Họ sẽ cầm được rắn, và dù có uống nhằm thuốc độc, thì cũng chẳng sao. Và nếu họ đặt tay trên những người bệnh, thì những người này sẽ được mạnh khoẻ."

<sup>19</sup> Nói xong, Chúa Giê-su được đưa lên trời và ngự bên hữu Thiên Chúa.<sup>20</sup> Còn các Tông Đồ thì ra đi rao giảng khắp nơi, có Chúa cùng hoạt động với các ông, và dùng những dấu lạ kèm theo mà xác nhận lời các ông rao giảng.

**Suy niệm**

Trước khi về Trời, Chúa Giêsu đã trao sứ mạng rao giảng Tin Mừng cho mười một môn đệ. Đây không phải là một nhóm mới, mà là Mười Hai Tông Đồ trước đây, nay chỉ còn mười một, vì Giuđa không còn nữa. Nhìn vào các Tông đồ ta thấy đầy sự khiếm khuyết bất toàn: Gioan và Giacôbê thì tranh dành chỗ bên trái bên phải; Giuđa thì bán Chúa; ngay cả Tông đồ trưởng như Phêrô cũng đã chối Người tới ba lần trong đêm Người bị bắt. Dầu vậy, Chúa

Giêsu vẫn trao sứ mạng cao cả ấy cho họ. Qua đó, chúng ta thấy sứ mạng rao giảng Tin Mừng là một hồng ân nhưng không mà Thiên Chúa ban cho con người, để họ được cộng tác vào chương trình cứu độ của Chúa.

Cùng với các Tông đồ, mỗi người chúng ta hôm nay cũng được mời gọi tham dự vào sứ mạng rao giảng Tin Mừng của Chúa. Nhờ Bí tích Rửa tội chúng ta được tham dự vào chức vụ ngôn sứ của Chúa Kitô. Với Bí tích Thêm sức chúng ta trở nên những chiến sĩ của Chúa Kitô để chống trả trước những cám dỗ và làm chứng tá cho Người. Thế nhưng trong cuộc sống, không ít lần chúng ta đã bội phản Chúa, đã chối bỏ Chúa khi chúng ta chạy theo các đam mê và ích kỷ, chạy theo danh vọng và của cải. Dầu vậy, Chúa vẫn yêu thương và tha thứ cho chúng ta.

### **Câu nguyện**

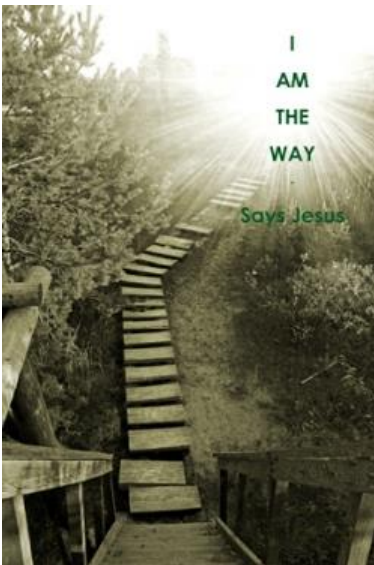
*Lạy Chúa Giêsu, chúng con chỉ là những kẻ tài hèn sức mọn, thế mà Chúa đã cho chúng con được cộng tác vào sứ mạng cứu độ của Chúa. Xin cho chúng con khi đang còn sống trên trần thế này biết tận dụng mọi khả năng và ân huệ Chúa ban để làm vinh danh Chúa và giúp ích cho phần rỗi của mọi người. Amen.*



## THỨ SÁU TUẦN 4 PHỤC SINH (Ga 14, 1-6)

**"Thầy là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống"**

### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Lòng các con đừng xao xuyến. Hãy tin vào Thiên Chúa và tin vào Thầy. Trong nhà Cha Thầy có nhiều chỗ ở, nếu không, Thầy đã nói với các con rồi; Thầy đi để dọn chỗ cho các con. Và khi Thầy đã ra đi và dọn chỗ các con rồi, Thầy sẽ trở lại đem các con đi với Thầy, để Thầy ở đâu thì các con cũng ở đó. Thầy đi đâu, các con đã biết đường rồi". Ông Tôma thưa Người rằng: "Lạy Thầy, chúng con không biết Thầy đi đâu, làm sao chúng con biết đường đi?" Chúa Giêsu đáp: "Thầy là Đường, là Sự Thật, và là Sự Sống. Không ai đến được với Cha mà không qua Thầy".

### **Sứ điệp:**

Con đường duy nhất dẫn đến cuộc gặp gỡ với Chúa Cha là đi theo Đức Ki-tô, bởi chính Ngài đã nói: "Thầy là Đường là Sự Thật và là Sự Sống, không ai đến được với Cha mà không qua Thầy".

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, khi biết Chúa sắp về cùng Chúa Cha, các môn đệ buồn sầu xao xuyến. Các ông xao xuyến vì không biết Chúa đi đâu và con đường nào sẽ dẫn các ông đến gặp gỡ Chúa Cha trên trời. Nhưng lạy Chúa, Chúa đã mở cho các môn đệ một lối đi: "Chính Thầy là Đường là Sự Thật và là Sự Sống, không ai đến được với Cha mà không qua Thầy".

Lạy Chúa, đã rất nhiều lần con đã đi trên những con đường khác: những con đường rộng thênh thang của tiền tài, danh vọng và đam mê thế tục. Những con đường này thật quyến rũ và hứa hẹn cho con nhiều sung sướng thoải mái. Nhưng cuối cùng chúng đã dẫn con đến vực thẳm của sự trống rỗng, cô đơn, của tội lỗi, khổ đau và sự chết. Trong cuộc có biết bao nẻo đường đang vẫy gọi, có biết bao lối mòn con đã đi, nhưng con tin rằng chỉ có một con đường duy nhất dẫn đến sự sống đời đời. Đó là con đường Chúa đã đi.

Xin cho con luôn xác tín rằng con không thể đến với Chúa Cha nếu không đi vào con đường của Chúa, nhất là con đường thập giá. Nếu con không đến với Chúa, với Mình và Máu Thánh Chúa, nếu con không biết lắng nghe và thực hành Lời Chúa, thì con sẽ không bao giờ đến được với Chúa Cha là nguồn hạnh phúc đích thực.

Lạy Chúa Giêsu là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống, xin cho con biết chọn Chúa là gia nghiệp và lẽ sống của đời con. Amen.

## **THỨ BẢY TUẦN 4 PHỤC SINH (Ga 14, 7-14)**

### **"Ai thấy Thầy là xem thấy Cha"**

#### **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**



Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Nếu các con biết Thầy, thì cũng biết Cha Thầy. Ngay từ bây giờ, các con biết và đã xem thấy Người". Philipphê thưa: "Lạy Thầy, xin tỏ cho chúng con xem thấy Cha và như thế là đủ cho chúng con". Chúa Giêsu nói cùng ông rằng: "Philipphê, Thầy ở với các con bấy lâu rồi, thế mà con chưa biết Thầy ư? Ai thấy Thầy là xem thấy Cha. Sao con lại nói: Xin tỏ cho chúng con xem thấy Cha? Con không tin rằng Thầy ở trong Cha và Cha ở trong Thầy ư? Những điều Thầy nói với các con, không phải tự mình mà nói, nhưng chính

Cha ở trong Thầy, Ngài làm mọi việc. Các con hãy tin rằng Thầy ở trong Cha, và Cha ở trong Thầy. Ít ra các con hãy tin, vì các việc Thầy đã làm. Thật, Thầy bảo thật các con: Ai tin vào Thầy, người ấy sẽ làm được những việc Thầy đã làm; người ấy còn làm được những việc lớn lao hơn, vì Thầy về với Cha. Và điều gì các con nhân danh Thầy mà xin Cha, Thầy sẽ làm, để Cha được vinh hiển trong Con. Nếu điều gì các con nhân danh Thầy mà xin cùng Thầy, Thầy sẽ làm cho".

### **Sứ điệp:**

Chúa Giêsu là hình ảnh của Chúa Cha vô hình. Ngài là mặc khải về Chúa Cha. Cũng thế, Kitô hữu là gương soi phản ánh về Chúa Giêsu. Hãy sống sao để dung mạo Chúa Giêsu nổi hiện qua cuộc sống của người Kitô hữu.

### **Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đến trần gian để mở mắt cho con nhìn vào Chúa mà thấy rõ Chúa Cha trên trời. Thánh Ý Chúa Cha vốn nhiệm mầu, nhưng Chúa đã dạy cho con biết. Loài người nhờ Chúa mà an tâm biết cách thờ phượng cho đẹp lòng Cha trên trời. Cứ nhìn vào đời sống của Chúa trên trần gian mà con hiểu được tấm lòng khoan dung của Chúa Cha và sống sao cho đúng phận làm con.

Lạy Chúa, bao anh chị em quanh con trên thế giới này còn chưa biết Chúa. Chúa đến trần gian cho con nhìn vào Chúa mà biết Cha trên trời. Bao giờ Chúa cũng sai con đi đến với anh em để anh em nhìn vào con để biết Chúa. Chúa là mặc khải về Cha, còn Kitô hữu là tấm gương phản chiếu hình ảnh Chúa. Nhìn vào cuộc sống của Chúa hoàn toàn vâng theo Ý Cha, con nhận ra hình ảnh Cha trên trời. Xin cho con biết sống theo Thánh Ý Chúa để dung mạo Chúa được hiện rõ nơi bản thân con. Điều đẹp ý Chúa, xin dạy con thực hiện, để con trở thành tấm gương tốt, phản ánh trung thực về Chúa.

Xưa ông Mô-sê lên núi Si-nai gặp Thiên Chúa, nhờ đó ánh quang vinh từ Thiên Chúa tỏa ra làm cho mặt ông chói ngời. Ngày nay, xin cho con cũng biết tiếp xúc với Chúa để đời con biết trở nên tốt mà đủ sức giới thiệu Chúa cho anh em con. Xin cho con được gặp Chúa qua Thánh lễ, qua kinh nguyện hằng ngày, để đời sống con chìm ngập trong ánh sáng của Chúa và chiếu tỏa ánh sáng ấy cho anh em con. Amen.

## THỨ HAI TUẦN 5 PHỤC SINH

Thánh Catarina Siêna, trinh nữ, TSHT  
(Ga 14, 21-26)

**"Đấng Phù Trợ mà Cha sẽ sai đến,  
Người sẽ dạy các con mọi điều"**

### Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:



Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Ai nghe các giới răn Thầy truyền và tuân giữ, người ấy là kẻ yêu mến Thầy, và ai yêu mến Thầy, sẽ được Cha Thầy yêu mến, và Thầy cũng yêu mến và tỏ mình ra cho người ấy".

Ông Giuđa, không phải Giuđa Iscariô, thưa Người rằng: "Lạy Thầy, tại sao Thầy sẽ tỏ mình ra cho chúng con, mà không tỏ cho thế gian?"

Chúa Giêsu trả lời: "Ai yêu mến Thầy, sẽ giữ lời Thầy, và Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy, và Chúng Ta sẽ đến và ở trong người ấy. Kẻ không yêu mến Thầy, thì không giữ lời Thầy. Lời mà các con nghe, không phải là của Thầy, nhưng là của Cha, Đấng đã sai Thầy. Thầy đã nói với các con những điều này khi còn ở với các con. Nhưng Đấng Phù Trợ, là Thánh Thần, mà Cha sẽ sai đến nhân danh Thầy, chính Người sẽ dạy các con mọi điều và sẽ nhắc nhở cho các con tất cả những gì Thầy đã nói với các con"

### Sứ điệp:

Chúa Giêsu chứng tỏ tâm tình yêu mến Chúa Cha qua việc luôn vâng phục và thi hành Thánh Ý Chúa Cha. Ngài cũng đang mời gọi chúng ta: "Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ Lời Thầy".

**Câu nguyện:**

Lạy Chúa Giêsu, Chúa mời gọi con yêu mến Chúa. Nhưng đối với Chúa, tình yêu không chỉ là một cảm xúc mau qua, mà còn phải được chứng tỏ qua việc thi hành Ý Chúa. Chính Chúa đã yêu mến Chúa Cha và thi hành Ý Chúa Cha. Chúa cũng mời gọi con yêu mến Chúa và chứng tỏ tình yêu ấy bằng việc thi hành Ý Chúa. Còn ai không giữ Lời Chúa tức là không yêu mến Chúa. Vâng, con hiểu rằng tuân giữ Lời Chúa và yêu mến Chúa liên kết với nhau và làm nên đời sống Kitô hữu.

Lạy Chúa, nhiều lần con cảm thấy tâm hồn thật sốt sắng, tâm trí lâng lâng bay bổng, tưởng chừng như đang say đắm trong tình yêu mến Chúa hết lòng hết sức. Thế nhưng, những giây phút ấy qua đi, tâm hồn con không còn những xúc cảm nồng nàn nữa. Nhưng con biết đó chưa phải là yêu mến Chúa thật. Dù con không có những rung cảm sốt sắng ấy, con cũng sẽ cố gắng luôn thi hành Ý Chúa, tuân giữ Lời Chúa, để chứng tỏ lòng mến Chúa đích thật. Biết bao lần con đã sốt sắng nồng nàn, nhưng con lại cứ sống theo ý con, coi thường Lời Chúa, không đón nhận Thánh Ý Chúa. Xin Chúa đừng để con yêu mến Chúa cách hời hợt giả tạo như vậy. Xin đừng để con ảo tưởng.

Lạy Chúa, con tạ ơn Chúa vì được biết Chúa và yêu mến Chúa. Yêu mến Chúa là hạnh phúc của con. Và con sẽ cố gắng trung thành tuân giữ Lời Chúa mỗi ngày. Qua việc giữ Lời Chúa, xin Chúa ban cho con niềm vui chân thật vĩnh cửu. Amen.

**THỨ BA TUẦN 5 PHỤC SINH**

**Thánh Pi ô V, giáo hoàng**

**(Ga 14, 27-31a)**

**"Thầy ban bình an của Thầy cho các con"**

**Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan:**

Khi ấy, Chúa Giêsu phán cùng các môn đệ rằng: "Thầy để lại bình an cho các con, Thầy ban bình an của Thầy cho các con. Thầy ban cho các con không như thế gian ban tặng. Lòng các con đừng xao xuyến và đừng sợ hãi. Các con đã nghe Thầy nói với các con rằng: Thầy đi, rồi Thầy sẽ trở lại với các



con. Nếu các con yêu mến Thầy, thì các con hãy vui mừng vì Thầy về với Cha, bởi lẽ Cha trọng hơn Thầy. Giờ đây Thầy nói với các con trước khi việc xảy ra, để khi việc xảy ra, thì các con tin. Thầy không còn nói nhiều với các con nữa, vì thủ lãnh thế gian đã đến. Nó không có quyền lực gì đối với Thầy. Nhưng để cho thế gian biết rằng Thầy yêu mến Cha, thì Thầy làm như Cha đã truyền dạy".

**Sứ điệp:** Chúa Giêsu ban bình an cho các môn đệ. Đây là sự bình an siêu nhiên, tức là ơn cứu độ đến từ Chúa Cha. Chỉ những ai tin tưởng và thi hành Ý Chúa Cha mới nhận được sự bình an này.

**Câu nguyện:** Lạy Chúa Giêsu, trước giờ phút Chúa đi vào cuộc khổ nạn, Chúa nhìn thấy tâm hồn các tông đồ xao xuyến sợ hãi, Chúa cũng đang nhìn thấy mỗi người chúng con trong cuộc sống hằng ngày đầy những gian nan thử thách, những vất vả khổ đau, những lo lắng căng thẳng, nhất là những đam mê tội lỗi. Tất cả đang làm con sợ hãi xao xuyến. Chúa đã thương ban bình an cho các Tông đồ, thì giờ đây xin Chúa cũng thương ban bình an cho đời sống con.

Trong giờ phút khổ đau nhất, tâm hồn Chúa vẫn tràn ngập bình an, bởi vì Chúa luôn tin tưởng vào tình yêu của Chúa Cha và biết rằng mình đang thực hiện Thánh Ý Chúa Cha. Vâng, đó chính là sự bình an mà Chúa muốn ban cho con. Con tin tưởng Chúa Cha luôn yêu thương và giữ gìn con. Như Thánh Phao-lô, con tuyên xưng rằng: Ai có thể tách con ra khỏi tình yêu của Thiên Chúa? Phải chăng là gian truân, khổ khổ, đói rách hiểm nguy, bắt bớ, gươm giáo? Trong mọi thử thách ấy, con sẽ toàn thắng nhờ Đấng đã yêu mến con. Con tin chắc rằng không có gì tách được con ra khỏi tình yêu của Chúa Cha thể hiện nơi cuộc sống của Chúa.

Xin Chúa cũng giúp con theo gương của Chúa luôn thi hành Ý Chúa Cha, để nhờ đó mà được bình an trong mọi giây phút. Trong mọi việc, con chỉ mong tìm một phần thưởng duy nhất là biết mình đang làm theo Ý Chúa Cha. Con quyết tâm xa tránh tội lỗi là căn nguyên làm cho tâm hồn con rối loạn. Nhưng lạy Chúa, con quá yếu đuối, xin Chúa giúp con. Amen.

