

5 phút cho
ĐỜI CHỨA



CHÚA NHẬT II PHỤC SINH 2020

KÍNH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT

19/04/20

CHÚA NHẬT TUẦN 2 PS – A
KÍNH LÒNG CHÚA THƯƠNG XÓT
Ga 20,19-31

HỌP MỪNG CHÚA SỐNG LẠI

“Các môn đệ vui mừng vì được thấy Chúa.” (Ga 20,25)

Suy niệm: Khi đại dịch Covid-19 bùng phát, việc “ở nhà” là biện pháp phòng tránh dịch bệnh hữu hiệu. Các y bác sĩ đưa ra lời kêu gọi: *“Chúng tôi đi làm vì các bạn, các bạn hãy ở nhà vì chúng ta.”* Các tông đồ cũng đã từng sống kinh nghiệm của một nhóm người chịu cách ly. Sau khi Chúa Giê-su chịu chết và được an táng trong mồ, các môn đệ sợ hãi tụ tập trong nhà, đóng kín cửa. Trong khung cảnh ‘nội bất xuất, ngoại bất nhập’ này, Chúa Giê-su phục sinh đã hiện ra đứng giữa họ. Ngài chúc bình an cho họ. Ngài cho các ông xem các dấu đinh nơi tay và cạnh sườn để các ông thấy Chúa và có niềm vui gặp Chúa. Ngài thổi hơi trên các ông, trao ban ơn Đức Chúa Thánh Thần, và sai các ông ra đi loan báo Tin Mừng.

Mời Ban: Nói tiếp truyền thống trong Hội Thánh từ thời các Tông đồ, hàng tuần các tín hữu tham dự thánh lễ Chúa nhật để họp mừng Chúa sống lại. Đây là cơ hội vàng để cộng đoàn gặp Chúa phục sinh, lắng nghe Lời Chúa, củng cố đức tin và nhận lấy sức mạnh để dẫn thân phục vụ cho Nước Chúa giữa thế gian. Thế nhưng, có khi vì dịch bệnh, nhà thờ phải đóng cửa. Lúc đó, cùng trải nghiệm cách ly như các tông đồ, bạn vẫn có thể “ở nhà” với cộng đoàn, gia đình mình gặp gỡ Chúa qua lời cầu nguyện, suy niệm Lời Chúa để được Ngài sai đi.

Sống Lời Chúa: Suy niệm Tin Mừng ngày Chúa Nhật và dành ít phút hồi tâm và kết hợp với Chúa bằng việc rước lễ thiêng liêng.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su. Chúa muốn ở cùng chúng con mọi ngày cho đến tận thế. Chúng con cũng muốn dành thì giờ mỗi ngày để gặp Chúa và tâm sự với Chúa. Amen.*

ĐƯỢC TÁI SINH ĐỂ SỐNG THEO THẦN KHÍ

“Thật, tôi bảo thật ông: không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi Nước và Thần Khí.” (Ga 3,5)

Suy niệm: Sống trong thời kinh tế thị trường, thời của những dịch vụ, chúng ta quá quen với chiếc vé: xem phim, xem đá banh phải mua vé; đi tàu đi xe phải mua vé; muốn thành hội viên của một nhóm, một câu lạc bộ... không có vé thì cũng phải có thẻ! Có phải vì thế mà nhiều người sánh ví bí tích rửa tội như tấm vé vào cửa Nước Trời chăng? Chúa đã chẳng nói: *“Không ai có thể vào Nước Thiên Chúa nếu không sinh lại bởi Nước và Thần Khí”* đó sao? Phải chăng cầm chiếc vé “Rửa Tội” trong tay là coi như “xí” được một chỗ trên thiên đàng rồi? Điều đó chỉ đúng một phần. Bí tích Rửa tội không chỉ là một “ấn tích” không phai mờ mà còn khơi nguồn sống mới, tái sinh con người thành con cái của Thiên Chúa; khi lãnh nhận bí tích này, người ki-tô hữu đã bắt đầu sống cuộc sống vĩnh cửu ngay ở trần thế này. Tấm vé vào cửa thiên đàng chỉ có hiệu lực khi người ta bước vào cõi đời sau như một người con cái Thiên Chúa còn đang sống, chứ không phải một người mang danh hiệu ki-tô hữu mà đức tin kể như đã chết rồi.

Mời Ban: Để sự sống của Thiên Chúa được sống động và lớn lên trong tâm hồn, hãy lắng nghe tiếng nói của Thần Khí, hãy sống dưới sự hướng dẫn của Thần Khí.

Sống Lời Chúa: Những giờ phút tĩnh lặng cầu nguyện, suy niệm Lời Chúa và kiểm điểm đời sống là phương thế giúp ta sống theo Thần Khí trong từng giây phút của cuộc sống đời thường.

Cầu nguyện: *Xin Cha ban Thánh Thần đến để Ngài sửa lại mọi sự trong ngoài của chúng con. Amen.*

21/04/20

THỨ BA TUẦN 2 PS

Th. An-xen-mô, giám mục, tiến sĩ HT

Ga 3,7b-15

SINH LẠI BỞI ON TRÊN

“Các ông cần phải được sinh ra một lần nữa bởi ơn trên.” (Ga 3,7b)

Suy niệm: Trong mùa Phục Sinh, ta thường nghe các bài đọc nói về nước, được rảy nước thánh lúc đầu thánh lễ Chúa Nhật. Ở đâu có nước, ở đó được sạch và có sự sống. Trong bí tích Rửa Tội nước là dấu chỉ con người được tái sinh và sống đời sống mới trong Đấng Phục Sinh. Khi tuyên bố: *“Không ai có thể vào Nước Thiên Chúa, nếu không sinh ra bởi nước và Thần Khí”* (Ga 3,5), Chúa Giê-su cho thấy sự cần thiết của nước trong phép Rửa. Khi lãnh nhận phép Rửa Tội, con người được ơn tái sinh nhờ nước, qua tác động của Thánh Thần: *“Cha rửa con nhân danh Cha và Con và Thánh Thần.”* Tại sông Gio-đan, khi Chúa Giê-su chịu phép rửa, Chúa Thánh Thần hiện diện để làm cho nước có sức ban ơn tha tội và thánh hoá nhờ sự chết và phục sinh của Đức Giê-su, Đấng *“đẹp lòng Chúa Cha mọi đàng.”*

Mời Ban: Mỗi người Ki-tô hữu đều đã nhận lãnh phép Rửa nhân danh Cha, Con và Thánh Thần; nhờ đó ta được gọi Thiên Chúa là “Cha” cách thân tình, cũng như trở thành môn đệ Chúa Ki-tô. Ngoài ra, ta còn phải nhờ Chúa Thánh Thần soi sáng, hướng dẫn ngõ hầu ta có thể sống mối quan hệ Cha-con này với lòng hiếu thảo, theo mẫu gương thảo hiếu của Chúa Giê-su với Cha.

Sống Lời Chúa: Để đạt được điều này, bạn luôn phải xác tín thân cách Kitô hữu của mình. Đó là được mời gọi sống chứng tá cho đức tin giữa đời thường, trong chính môi trường sống của bạn.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã ban cho ơn ơn tái sinh qua bí tích Thánh tẩy. Nhờ đó, con được gia nhập vào gia đình Thiên Chúa Ba Ngôi. Xin tiếp tục ban Thần Khí Chúa để hướng dẫn con đi trong đường lối của Người.*

TÊN CỦA CHÚA LÀ TÌNH YÊU

“Thiên Chúa yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một, để ai tin vào Con của Người thì khỏi phải chết, nhưng được sống muôn đời.” (Ga 3,16)

Suy niệm: Trong Kinh Tiền tụng chung IV, chúng ta cầu nguyện: *“Tuy Chúa không cần chúng con ca tụng nhưng việc chúng con cảm tạ Chúa là một hồng ân Chúa ban, vì những lời chúng con ca tụng chẳng thêm gì cho Chúa, nhưng đem lại cho chúng con ơn cứu độ.”* Cũng thế, việc chúng ta yêu mến Chúa không tăng thêm vinh quang cho Người, nhưng đem lại cho chúng ta niềm hạnh phúc viên mãn. Ấy thế mà Thiên Chúa lại yêu chúng ta, yêu đến độ đã **ban** Con Một, **sai** Con Một đến thế gian, không phải để lên án thế gian, nhưng là để nhờ Con của Người mà thế gian được cứu độ. Thiên Chúa đã thật sự yêu đến tột cùng. Tên của Người là Tình Yêu.

Mời Ban: Thiên Chúa là Tình Yêu. Ngôi Hai Thiên Chúa Tình Yêu ấy đã nhập thể làm người là Đức Giê-su; Ngài đi con đường tình yêu để cứu độ con người, một con đường dẫn đưa con người đến vĩnh cửu, hạnh phúc và sự sống. Chúng ta hãy đi theo con đường đó giống như Chúa của mình, sống tinh thần mến Chúa yêu người mỗi ngày, trong mọi tình huống của cuộc sống.

Sống Lời Chúa: Tình yêu được bắt đầu trước hết trong gia đình, cộng đoàn. Tôi dành thời gian để chăm sóc người thân, nói lời yêu thương, hiền dịu với người lân cận.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, cảm tạ Chúa đã ban Con Một Chúa cho chúng con, để dạy chúng con biết sống hiếu thảo với Chúa, và sống yêu thương nhau như chính Ngài đã yêu thương. Chúng con nguyện sống cuộc đời này với lòng yêu thương anh em và loan báo tình yêu của Chúa. Amen.*

23/04/20

THỨ NĂM TUẦN 2 PS

Th. A-đan-be-tô, giám mục, tử đạo

Ga 3,31-36

NỖI LÒNG NGƯỜI LOAN BÁO

“Người làm chứng về những gì Người đã thấy đã nghe, nhưng chẳng ai nhận lời chứng của Người.” (Ga 3,32)

Suy niệm: Đoạn Tin Mừng hôm nay là lời chứng cuối cùng của Gio-an Tẩy giả trước khi ông bị tổng giam vào ngục. Gio-an Tẩy giả là một người rao giảng, đồng thời cũng là nhà chiêm niệm. Ông đã được mặc khải mầu nhiệm về sự cao trọng của Đấng Cứu Thế: *“Đấng ở trên cao mà đến, thì ở trên mọi người.”* Ngài được đầy Thánh Thần: *“Thiên Chúa ban Thần Khí cho Người vô ngần vô hạn.”* Cả cuộc đời Gio-an khắc khoải hướng đến việc chuẩn bị tâm hồn dân chúng đón nhận Đấng Cứu thế. Ông thi hành công việc này với lòng khiêm tốn, vì ý thức mình chỉ là tiền hô, là người dọn đường: Đấng Cứu Thế ấy phải lớn lên, còn ông phải nhỏ lại. Ông xác quyết một điều sau này chính Đấng Cứu Thế cũng sẽ tuyên bố: *“Ai tin vào người Con thì được sự sống đời đời”* (c. 36).

Mời Ban: Bản chất của Giáo Hội là truyền giáo. Cụm từ này nhiều người chúng ta thuộc lòng. Thế nhưng, trước mắt ta lúc nào cũng có một “núi” lý do khó khăn, rồi “ngâm cứu” sau, chúng ta đã xếp việc loan báo ấy ở hàng thứ yếu, thậm chí đi đến chỗ mất bản chất. Gio-an Tẩy giả rồi sau này ngay cả Đức Giê-su gặp bao khó khăn khi loan báo Tin mừng, nhưng vẫn kiên nhẫn thực thi. Cũng vậy, là người được sai đi, ta luôn nhớ thi hành sứ vụ ấy với lòng tin tưởng, vì Chúa luôn ở với ta.

Sống Lời Chúa: Tôi nỗ lực loan báo Tin Mừng trong mọi hoàn cảnh, với mọi phương tiện có tay, kể cả những phương tiện hiện đại, chẳng hạn mạng xã hội.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, Chúa luôn khao khát mọi người được ơn cứu độ. Xin cho con trở nên con người của Tin Mừng để loan báo Lời hằng sống.*

24/04/20

THỨ SÁU TUẦN 2 PS

Th. Phi-đơn Dích-ma-rinh-ngân, linh mục, tử đạo

Ga 6,1-15

CHÍNH CHÚA TRAO BAN

Đức Giê-su cầm lấy bánh, dâng lời tạ ơn và phân phát cho những người ngồi đó. Cả nhỏ Người cũng phân phát như vậy, ai muốn ăn bao nhiêu tùy ý. (Ga 6,11)

Suy niệm: Phép lạ hóa bánh ra nhiều đều được cả bốn Tin Mừng thuật lại, được Giáo hội hiểu đây là hình bóng tiên trưng của bí tích Thánh Thể. Nhưng đọc kỹ đoạn văn này, chúng ta mới thấy cái tinh túy của Tin Mừng ‘phượng hoàng’ (Gio-an). Cả ba Tin Mừng Nhất lãm đều mô tả Chúa cầm lấy, tạ ơn, bẻ ra và trao cho các môn đệ phân phát (x. Mt 15,29-37; Mc 8,1-9; Lc 9,11-17), còn Gio-an lại kể rằng chính Ngài phân phát cho mọi người. Cử chỉ tự tay phân phát chính là hình ảnh rõ nét nhất của hy tế thập giá nơi Đức Giê-su. Chính Ngài trao ban ‘bánh sự sống muôn đời’ (Ga 6,27). Cái chết của Đức Giê-su không chỉ chuộc tội cho nhân loại, mà còn trở thành thân lương cho chúng ta trên đường dương thế, một bảo chứng cho sự sống muôn đời.

Mời Ban: Bạn được mời gọi đóng góp công sức nhỏ bé của mình cho Thiên Chúa và Giáo Hội, như cậu bé trong Tin Mừng. Điều đó thật ý nghĩa. Nhưng sẽ trọn vẹn hơn khi chính bạn không chỉ đóng góp, mà còn tự mình phân phát cái mình đóng góp nữa. Điều ấy thật tuyệt vời. Đó là chính hình ảnh mà thầy Giê-su mời mọi bạn hôm nay.

Chia sẻ: “*Của cho không bằng cách cho.*” Cách của bạn hiến dâng cho Chúa là gì?

Sống Lời Chúa: Làm mọi việc phục vụ với tâm tình của bà goá nghèo “*dâng hết những gì mình có*” để xứng đáng được Chúa khen là người dâng nhiều hơn cả.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa đã cho con của ăn thường tồn. Xin cho con biết cho Chúa tất cả, để con nên khi cụ bình an của Chúa. Amen.*

25/04/20

THỨ BẢY TUẦN 2 PS
Th. Mác-cô, tác giả sách Tin Mừng
Mc 16,15-20

CHỨNG NHÂN MỌI THỜI

“Anh em hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo.” (Mc 16,15)

Suy niệm: Thánh Mác-cô đã thực thi lệnh truyền của Chúa không những bằng việc cộng tác đắc lực với các tông đồ Phê-rô, Phao-lô trong các cuộc hành trình rao giảng Tin Mừng mà còn tìm ra một phương thể tích cực: viết lại những lời rao giảng. Lời nói bay đi, chữ viết còn lại: Những lời giảng dạy tiên khởi của các tông đồ được lưu giữ chính xác mà cũng nhờ thể Tin Mừng bằng chữ viết càng được loan truyền rộng rãi và lâu dài hơn. Dưới sức tác động của Chúa Thánh Linh, quyền Tin Mừng theo thánh Mác-cô đã trở thành một phương thể vô cùng hữu hiệu để *“loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo”*.

Mời Ban: Đã nhiều lần tham dự nghi thức “sai đi” trong các đại lễ, có khi nào bạn nghĩ tới một phương cách riêng thích hợp cho việc loan báo Tin Mừng trong môi trường bạn đang sống? Qua kinh nghiệm của thánh Mác-cô bạn có nghĩ những phương tiện truyền thông hiện đại (sách báo, máy móc...) sẽ giúp bạn thực thi tốt hơn sứ mạng loan báo Tin Mừng không?

Chia sẻ: Bạn có nhiều dịp tiếp xúc với anh em lương dân qua những sinh hoạt của cuộc sống thường ngày. Bạn có thể truyền đạt cho họ được một nét nào trong sứ điệp Tin Mừng bằng những phương thể bạn đang có: lời nói, việc làm, cung cách sống... không?

Sống Lời Chúa: Nhiệt tình giới thiệu tập sách “5 ph/ngày cho Lời Chúa” bạn đang sử dụng cho một người chưa có thói quen đọc Lời Chúa mỗi ngày.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Giê-su, loan báo Tin Mừng Chúa phục sinh là bốn phận đầu tiên của người Ki-tô hữu. Xin cho con luôn ý thức chu toàn.*