

Tổng Giáo Phận Sài Gòn – TP.HCM
BAN MỤC VỤ THÁNH KINH

CẦU NGUYỆN VỚI LỜI CHÚA

**TAM NHẬT THÁNH
&
MÙA PHỤC SINH**

NĂM C
2024 – 2025

MỤC LỤC

Thứ năm tuần thánh.....	5
Thứ sáu tuần thánh	6
Thứ bảy tuần thánh.....	7
Chúa nhật phục sinh	8
Thứ hai tuần bát nhật phục sinh	9
Thứ ba tuần bát nhật phục sinh	10
Thứ tư tuần bát nhật phục sinh.....	11
Thứ năm tuần bát nhật phục sinh	12
Thứ sáu tuần bát nhật phục sinh.....	13
Thứ bảy tuần bát nhật phục sinh	14
Chúa nhật 2 phục sinh	15
Thứ hai tuần 2 phục sinh	16
Thứ ba tuần 2 phục sinh	17
Thứ tư tuần 2 phục sinh.....	18
Thứ năm tuần 2 phục sinh	19
Thứ sáu tuần 2 phục sinh.....	20
Thánh Philipphê và thánh Giacôbê (3/5).....	21
Chúa nhật 3 phục sinh	22
Thứ hai tuần 3 phục sinh	23
Thứ ba tuần 3 phục sinh	24
Thứ tư tuần 3 phục sinh.....	25
Thứ năm tuần 3 phục sinh	26
Thứ sáu tuần 3 phục sinh.....	27

Thứ bảy tuần 3 phục sinh	28
Chúa nhật 4 phục sinh	29
Thứ hai tuần 4 phục sinh	30
Thứ ba tuần 4 phục sinh	31
Thánh Matthia (14/5).....	32
Thứ năm tuần 4 phục sinh	33
Thứ sáu tuần 4 phục sinh.....	34
Thứ bảy tuần 4 phục sinh	35
Chúa nhật 5 phục sinh	36
Thứ hai tuần 5 phục sinh	37
Thứ ba tuần 5 phục sinh	38
Thứ tư tuần 5 phục sinh.....	39
Thứ năm tuần 5 phục sinh	40
Thứ sáu tuần 5 phục sinh.....	41
Thứ bảy tuần 5 phục sinh	42
Chúa nhật 6 phục sinh	43
Thứ hai tuần 6 phục sinh	44
Thứ ba tuần 6 phục sinh	45
Thứ tư tuần 6 phục sinh.....	46
Thứ năm tuần 6 phục sinh	47
Thứ sáu tuần 6 phục sinh.....	48
Đức Maria thăm viếng bà Êlisabet (31/5)	50
Chúa Thăng Thiên	51
Thứ hai tuần 7 phục sinh	52

Thứ ba tuần 7 phục sinh	53
Thứ tư tuần 7 phục sinh.....	54
Thứ năm tuần 7 phục sinh	55
Thứ sáu tuần 7 phục sinh.....	56
Thứ bảy tuần 7 phục sinh	57
Chúa Thánh Thần hiện xuống	58

THỨ NĂM TUẦN THÁNH

Thánh Lễ Tiệc Ly (Ga 13,1-15)

Lời Chúa: *“Ngài đã yêu thương những kẻ thuộc về mình ở trong thế gian, và Ngài yêu thương họ đến cùng” (Ga 13,1b).*

Sứ điệp: Tình yêu đến cùng là tình yêu không giữ lại bất cứ điều gì cho riêng mình, kể cả mạng sống. Chúa Giêsu dạy cho mọi người bài học yêu thương đến cùng là dám ôm người tội lỗi vào lòng mình mà không sợ dơ, dám cúi xuống phục vụ người tội lỗi mà không sợ mang tiếng. Ngài đã tỏ bày tình yêu đến cùng trọn vẹn trên thập giá. Chúng ta luôn được Chúa yêu bằng tình yêu đến cùng, nghĩa là Ngài không tiếc chúng ta bất cứ điều gì. Vậy mỗi người đã, đang và sẽ làm gì trước tình yêu đến cùng của Chúa dành cho mình?

Cầu nguyện: Lạy Chúa, tình yêu thế gian thì qua đi, chỉ có tình yêu của Chúa là tồn tại mãi. Xin cho chúng con luôn cảm nghiệm tình yêu của Chúa mỗi ngày để luôn sống đẹp lòng Chúa trong suốt cuộc đời chúng con. Amen.

Thực hành: Yêu thương thật lòng và phục vụ cách quảng đại.

THỨ SÁU TUẦN THÁNH
Tưởng Niệm Cuộc Thương Khó Của Chúa
(Ga 18,1-19,42)

Lời Chúa: “*Ta khát*” (Ga 19,28).

Sứ điệp: Đức Giêsu trên thập giá khát nước hay khát điều gì? Với thân xác đau đớn và yếu mệt bởi sức nặng thập giá, Ngài cũng cần chút nước để đi hết hành trình thương khó. Sự vô ơn và vô cảm của lòng người cũng làm cho tâm hồn của Ngài bị khát. Ngài khát khao sự ăn năn sám hối và tình yêu của con người dành cho Thiên Chúa. Ngài khát mong mỗi người mau chóng nhận ra tội lỗi của mình trước tình yêu vô biên của Thiên Chúa mà trở về.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn khao khát Chúa mỗi ngày, ngõ hầu chúng con sống giữa đời này, nhưng tâm trí không quên tình yêu của Chúa và cùng đích đời mình, nhờ đó chúng con sẽ lãnh nhận được sự sống đời đời Chúa ban. Amen.

Thực hành: Dành ít phút cầu nguyện trước thánh giá để luôn nhớ rằng: Đức Giêsu đã chết vì tội lỗi của nhân loại trong đó có tôi.

THỨ BẢY TUẦN THÁNH
Canh Thức Vượt Qua
Năm C (Lc 24,1-12)

Lời Chúa: *“Từ mộ trở về, các bà loan báo những sự việc ấy cho nhóm Mười một và tất cả những người khác” (Lc 24,9).*

Sứ điệp: Các người phụ nữ là những người đầu tiên viếng thăm mộ Đức Giêsu, nên các bà được diễm phúc đón nhận Tin mừng Phục sinh đầu tiên. Tuy không trực tiếp gặp Đức Giêsu, nhưng qua việc thiên thần nhắc lại lời Đức Giêsu đã từng nói với các bà khi Ngài còn sống, các bà đã tin. Ghi nhớ Lời Chúa trong lòng sẽ giúp mỗi người dễ dàng nhận ra ý Chúa muốn nơi cuộc đời mình. Ngày hôm nay Chúa vẫn đang nói với từng người qua chính Lời của Ngài và những biến cố xảy ra trong cuộc sống. Để nhận ra được sự hiện diện của Chúa, chúng ta cần lắng nghe và thực hành Lời Ngài mỗi ngày.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin cho chúng con luôn ghi nhớ mọi điều Chúa dạy, để trong mọi sinh hoạt đời thường chúng con luôn là chứng nhân của Chúa. Amen.

Thực hành: Siêng năng lắng nghe và thực hành Lời Chúa.

CHÚA NHẬT PHỤC SINH (Ga 20,1-9)

Lời Chúa: *“Lúc bấy giờ họ chưa hiểu lời Kinh thánh rằng Ngài phải sống lại từ cõi chết” (Ga 20,9).*

Sứ điệp: Cụm từ “lời Kinh thánh” xác nhận việc Đức Giêsu từ cõi chết sống lại nằm trong kế hoạch của Thiên Chúa. Kế hoạch này đã được chính Đức Giêsu loan báo trước. Ngài sẽ bị nộp, chịu chết và ba ngày sẽ sống lại. Ngài chấp nhận bước vào cuộc thương khó để dẫn con người vào vinh quang phục sinh. Chúng ta bước vào mùa Phục Sinh với niềm xác tín sẽ được sống lại với Chúa. Mỗi người đón nhận Chúa Giêsu Phục Sinh vào trong tâm hồn, để Ngài phục hồi những thương tổn do tội lỗi gây ra và đổi mới thành con người mới.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin đến chữa lành và phục hồi chúng con để chúng con luôn sống trong sự bình an và vui hưởng sự sống đời đời với Chúa mai ngày. Amen.

Thực hành: Hãy sống thật tốt hôm nay cho niềm tin phục sinh ngày mai.

THỨ HAI TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Mt 28,8-15)

Lời Chúa: *“Các bà vội vàng ra khỏi mộ, vừa sợ hãi vừa vui mừng khôn tả, và chạy đi loan tin cho các môn đệ của Ngài” (Mt 28,8).*

Sứ điệp: Sự gặp gỡ Đấng Phục Sinh đã thay đổi các bà từ những người phụ nữ nhút nhát trở nên những sứ giả đầu tiên loan báo Tin mừng Phục Sinh. Sự sợ hãi đã tan biến và niềm vui của các bà trở nên trọn vẹn khi Chúa Giêsu Phục Sinh hiện ra với các bà. Sống giữa thế gian này, chúng ta đối diện với nhiều lo toan và sợ hãi. Chính Thiên Chúa sẽ đến và cùng đi, nhưng liệu chừng chúng ta có nhận ra Ngài hay không?

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xưa Chúa đã hiện ra đón gặp các người phụ nữ như thế nào, thì ngày nay xin Chúa cũng đến gặp chúng con như vậy, nhờ đó chúng con được biến đổi trở thành những nhân chứng tình yêu của Chúa Phục Sinh cho thế giới hôm nay. Amen.

Thực hành: Sống ngay lành để làm chứng về sự phục sinh của Chúa.

THỨ BA TUẦN BÁT NHẬT PHỤC SINH (Ga 20,11-18)

Lời Chúa: “*Maria Magđala đi và loan báo cho các môn đệ: Tôi đã thấy Chúa*” (Ga 20,18).

Sứ điệp: Những giọt nước mắt đau buồn của bà Maria Magđala đã trở thành niềm vui khi Chúa gọi tên bà. Sự gặp gỡ Đấng Phục Sinh đã biến nỗi buồn thành niềm vui. Trong cuộc sống đầy khó khăn này, nhiều khi chúng ta cũng phải khóc. Hãy cứ khóc với Chúa vì Ngài luôn bên cạnh nâng đỡ mọi người. Nhờ những giọt nước mắt tuôn rơi làm cho tâm hồn bình an hơn và đôi mắt trong sáng hơn từ đó nhìn thấy sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời mỗi người một cách rõ ràng hơn. Lúc đó, chúng ta cũng mạnh dạn tuyên xưng như bà Maria Magđala: Tôi đã thấy Chúa trong tôi.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, những giọt nước mắt từ lòng yêu mến Chúa của bà Maria Magđala đã được đền đáp khi Chúa Giêsu Phục Sinh hiện ra với bà. Xin ban thêm niềm tin cho chúng con để luôn nhận ra sự hiện diện yêu thương của Chúa giữa những đau khổ thử thách trong cuộc đời chúng con. Amen.

Thực hành: Hãy cứ khóc với Chúa để Ngài an ủi và chữa lành.

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

Lời Chúa: *“Đang khi họ trò chuyện và bàn luận với nhau, thì chính Đức Giêsu đến gần và cùng đi với họ”* (Lc 24,15).

Sứ điệp: Hành động đến và cùng đi diễn tả tình thương và lòng kiên nhẫn của Đức Giêsu đối với các môn đệ. Ngài hiểu được nỗi lòng của họ nên Ngài đã đến và kiên nhẫn giải thích mọi điều cho họ. Trên hành trình về nhà Chúa, chắc chắn chúng ta sẽ gặp những khó khăn thử thách, nhất là trong đời sống đức tin. Có nhiều biến cố xảy ra trong cuộc sống thường ngày dễ làm mỗi người lung lạc đức tin, mất phương hướng. Hãy tin vào Chúa Giêsu Phục Sinh, Ngài sẽ đến và cùng đi với mọi người trên mọi nẻo đường để giúp mỗi người đứng vững trước những thách đố đức tin.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin hãy đến và cùng đi với chúng con để đôi mắt đức tin của chúng con được tỏ tường mà nhận biết tình thương kiên nhẫn của Chúa dành cho chúng con. Amen.

Thực hành: Đừng nản lòng khi gặp khó khăn thử thách.

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

Lời Chúa: *“Bình an cho các con”* (Lc 24,36).

Sứ điệp: Chính sự hiện diện của Chúa Giêsu Phục Sinh đã xóa tan mọi hoài nghi và lo sợ nơi tâm trí của các môn đệ. Không có Chúa, người môn đệ không làm được gì, ngay cả việc giữ sự bình an trong lòng mình. Trong cuộc sống có nhiều nguyên nhân đưa đến sự mất bình an. Mỗi người hãy mở lòng đón nhận sự hiện diện của Chúa Giêsu Phục Sinh, để Ngài xóa tan mọi u buồn và chữa lành mọi vết thương trong lòng.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin ban cho chúng con sự bình an của Ngài, để dù phải đối diện với những khó khăn thử thách chúng con vẫn kiên vững theo Chúa đến cùng. Amen.

Thực hành: Đến với Chúa để tìm sự bình an.

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

Lời Chúa: *“Ngài bảo các ông: Hãy thả lưới bên phải thuyền, các con sẽ tìm được!”* (Ga 21,6)

Sứ điệp: Cuộc sống của chúng ta nhiều khi cũng rơi vào hoàn cảnh của các môn đệ không biết phải làm gì. Những khó khăn chồng chất làm mọi người không biết đi về đâu và bắt đầu như thế nào. Chính Đức Giêsu sẽ đứng bên cạnh và cùng đi với từng người. Ngài sẵn sàng bước vào cuộc đời của mỗi người để hướng dẫn chúng ta thoát được những bế tắc và khó khăn thử thách. Chúng ta hãy tin và mở lòng để đón nhận sự hướng dẫn của Ngài. Con thuyền cuộc đời mỗi người sẽ cập bến bình an với đầy cá là hoa trái thánh thiện khi làm theo sự hướng dẫn của Chúa.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, Ngài luôn ở bên cạnh, cùng đi với các môn đệ trong những giây phút đêm tối đức tin. Xin hãy đến và hướng dẫn chúng con như xưa Ngài đã đến với các môn đệ, nhờ đó chúng con không bao giờ bị lạc hướng trên hành trình về nhà Chúa. Amen.

Thực hành: Lắng nghe sự hướng dẫn của Chúa.

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

Lời Chúa: *“Các con hãy đi khắp thế gian rao giảng Tin mừng cho mọi thụ tạo”* (Mc 16,15).

Sứ điệp: Tin mừng Phục sinh là Tin mừng Cứu độ mà Thiên Chúa mong muốn ban cho hết thảy mọi người. Hạnh phúc đích thực của con người là sau khi kết thúc hành trình dương thế này được hưởng sự sống đời đời với Thiên Chúa. Mỗi người chỉ có thể hưởng sự sống đời đời khi tin nhận Đức Giêsu đã chết và đã sống lại. Chính niềm tin đặt vào Chúa Giêsu Phục Sinh không làm chúng ta nản lòng khi gặp khó khăn và đem đến cho từng người động lực để sống thánh thiện bằng cách tuân giữ mọi điều Chúa dạy.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, Ngài đã hiện ra với nhiều người tại nhiều nơi để củng cố niềm tin cho mọi người. Xin cho chúng con đừng cứng lòng, nhưng luôn sống niềm tin Phục Sinh mỗi ngày bằng cách luôn kết hợp với Chúa trong từng việc chúng con làm. Amen.

Thực hành: Loan báo Tin mừng Phục sinh bằng đời sống thánh thiện.

CHÚA NHẬT 2 PHỤC SINH

Năm C (Ga 20,19-31)

Lời Chúa: *“Con đừng trở nên chai đá, nhưng hãy tin!” (Ga 20,27)*

Sứ điệp: Trước yêu cầu của thánh Toma, Đức Giêsu Phục Sinh đã hiện ra lần nữa. Ngài rất kiên nhẫn trong việc củng cố niềm tin cho các môn đệ. Vì yêu thương, Thiên Chúa cũng rất kiên nhẫn với mọi người. Ngài mong muốn tất cả mọi người đều được hưởng sự sống đời đời với Ngài. Vì thế, dù chúng ta chưa tin hoặc còn non yếu, Ngài vẫn kiên nhẫn chờ đợi và không ngừng đỡ nâng mỗi người bằng ân sủng của Ngài. Hãy trở thành những người được Thiên Chúa chúc phúc vì không thấy mà vẫn tin.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, sống giữa thế giới thực dụng này, nhiều khi cũng làm đức tin bị lung lay. Xin Chúa đến củng cố niềm tin cho chúng con để dù chưa hiểu được hết ý Chúa trong từng biến cố cuộc đời, chúng con vẫn tin và bước theo Chúa đến cùng. Amen.

Thực hành: Đừng cứng lòng nhưng hãy tin Chúa luôn hiện diện bên cạnh.

THỨ HAI TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3,1-8)

Lời Chúa: *“Nếu ai không được sinh ra bởi nước và Thần Khí thì không thể vào Nước Thiên Chúa” (Ga 3,5).*

Sứ điệp: Qua bí tích Thánh Tẩy, con người không chỉ được chính thức làm con cái Thiên Chúa, gia nhập Giáo Hội mà còn được tái sinh. Sự tái sinh ở đây nhằm nói đến ơn cứu độ mà Thiên Chúa hứa ban, tức là sự sống đời đời dành cho những ai tin nhận Ngài. Ai trong chúng ta cũng khao khát được sống đời đời với Thiên Chúa, nhưng mỗi người dễ bị những thú vui của thế gian lôi kéo và giữ lại. Vì thế, bí tích Thánh Tẩy không bảo đảm cho mọi người được vào Nước Trời, nếu bản thân không sống thánh thiện như Chúa muốn.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn sống xứng đáng với ân sủng của bí tích Thánh Tẩy mà chúng con đã lãnh nhận bằng một đời sống hiếu thảo với Chúa và yêu thương lẫn nhau. Amen.

Thực hành: Thay đổi cách sống cho phù hợp với đường lối của Thiên Chúa.

THỨ BA TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3,7b-15)

Lời Chúa: *“Tất cả những ai tin vào Ngài thì có sự sống đời đời” (Ga 3,15).*

Sứ điệp: Ai trong chúng ta cũng muốn sau khi chết thì được hưởng sự sống đời đời. Tuy nhiên, muốn có sự sống đời đời mỗi người không chỉ tin nhận Đức Giêsu là Đấng Cứu Độ mà còn cần nỗ lực chiến đấu với chính mình. Cuộc chiến đấu thiêng liêng này, nếu dựa vào sức riêng mình không thể chiến thắng, vì sự yếu đuối của phận người dễ làm mỗi người ngã quỵ. Hãy ngược nhìn lên thập giá Đức Giêsu để biết rằng: chúng ta luôn có Chúa cùng đi. Ngài đã vì sự sống đời đời của con người mà trao hiến thân mình và đã sống lại để mọi người được sống.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, cuộc đời chúng con mau qua, xin cho chúng con luôn biết tận dụng những năm tháng ngày giờ ở cõi tạm này, để chuẩn bị cho sự sống đời đời bằng một đời sống thánh thiện đẹp lòng Chúa từ ngày hôm nay. Amen.

Thực hành: Hãy tin và bước theo đường lối Chúa để có bình an và sự sống đời đời.

THỨ TƯ TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3,16-21)

Lời Chúa: *“Thiên Chúa không sai Người Con đến thế gian để xét xử thế gian, nhưng để thế gian nhờ Ngài mà được cứu” (Ga 3,17).*

Sứ điệp: Đức Giêsu được sai đến thế gian không phải để kết án nhưng cứu độ. Ngài là ánh sáng đến đẩy lui bóng tối tội lỗi. Sự hiện diện của Ngài làm cho mọi sự gian dối bị phơi bày. Những ai sống trong tội lỗi được ví như đang ở trong bóng tối và không thích ánh sáng, vì sợ mọi sự xấu xa của mình bị phơi bày. Còn những ai sống ngay thật được ví như đang ở trong ánh sáng và không sợ ánh sáng, vì càng ở trong ánh sáng thì các việc tốt lành họ làm càng được tỏa sáng.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, Chúa luôn muốn chúng con thuộc về Chúa để luôn được ở trong ánh sáng, nhưng chúng con lại thường ưa chuộng bóng tối hơn vì còn quá nhiều đam mê trần tục. Xin cho chúng con biết buông bỏ những gì không đẹp lòng Chúa để luôn có sự bình an đời này và hạnh phúc đời sau. Amen.

Thực hành: Hãy buông bỏ tội lỗi để sống trong ánh sáng.

THỨ NĂM TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 3,31-36)

Lời Chúa: *“Đấng đến từ trên thì vượt trên tất cả; còn ai từ đất mà ra thì thuộc về đất và nói những điều thuộc về đất” (Ga 3,31).*

Sứ điệp: Đức Giêsu là Đấng duy nhất từ trời được Chúa Cha sai đến trần gian. Ngài xuất phát từ Chúa Cha nên mọi lời nói, suy nghĩ và hành động đều bắt nguồn từ Chúa Cha. Mặc dù chúng ta mang lấy thân phận của phạm nhân, nhưng cũng là con cái của Thiên Chúa. Vì thế, mọi người sống giữa cuộc đời này, nhưng lòng trí luôn hướng về trời cao. Mỗi người đừng để những đam mê tội lỗi giữ mình thuộc về đất.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, tuy chúng con mang thân phận tro bụi, nhưng Chúa vẫn muốn cất nhắc chúng con lên trời cao. Xin cho chúng con luôn biết buông bỏ những thói hư tật xấu của thế gian mà làm những điều tốt lành đẹp lòng Chúa. Amen.

Thực hành: Đừng hơn thua, tranh giành, gian dối... để lòng trí luôn thuộc về trời cao.

THỨ SÁU TUẦN 2 PHỤC SINH (Ga 6,1-15)

Lời Chúa: *“Thấy dấu lạ Ngài làm, người ta nói: Ông này thật là vị ngôn sứ, Đáng phải đến trong thế gian”* (Ga 6,14).

Sứ điệp: Đức Giêsu là Đáng phải đến thế gian, nhưng không theo kiểu thế gian. Ngài không đến thế gian để tìm kiếm quyền lực, nhưng chuộc tội cho con người. Ngài không xây dựng vương quốc trần gian, nhưng trao ban vương quốc Nước Trời. Chúng ta cảm tạ Chúa Cha đã trao ban cho nhân loại Con Một của Ngài là Đức Giêsu. Nếu không có Đức Giêsu, Đáng phải đến thế gian, mỗi người sẽ không có cơ hội đi lên trời với Thiên Chúa.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, xin hãy ngự vào trong tâm hồn chúng con, để chúng con không còn thuộc về thế gian, nhưng luôn thuộc về Thiên Chúa, nhờ đó mỗi ngày sống trôi qua chúng con càng gần sự sống đời đời của Chúa hơn. Amen.

Thực hành: Hãy dành thời gian kết hợp mật thiết với Đức Giêsu trong cầu nguyện.

THÁNH PHILIPPÊ VÀ THÁNH GIACÔBÊ, TÔNG ĐỒ (Ga 14,6-14)

Lời Chúa: *“Các con hãy tin Thầy, rằng Thầy ở trong Cha và Cha ở trong Thầy” (Ga 14,11a).*

Sứ điệp: Cụm từ “ở trong” diễn tả mối tương quan mật thiết đến độ hòa lẫn vào nhau, không có sự phân biệt. Tương quan “ở trong” này làm cho Chúa Cha và Đức Giêsu hoàn toàn thuộc về nhau trọn vẹn. Chúng ta cũng được mời gọi ở trong Chúa và xin Ngài ở trong mình. Chính sự hiện diện của Chúa trong lòng mà mọi người được biến đổi. Tuy nhiên, nhiều khi mỗi người ngại tương quan “ở trong” này, vì còn yêu mình hơn yêu Chúa. Vì chung, một khi để cho Chúa ở trong mình, thì mỗi người sẽ không sống theo ý riêng mình, nhưng làm mọi sự theo ý Chúa. Với nhiều đam mê và tham vọng trong lòng, thì tương quan “ở trong” với Chúa là một thách đố mà từng người phải chiến đấu với chính mình.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con sẽ chẳng làm được gì và sẽ không bao giờ có được hạnh phúc viên mãn nếu không có Chúa ở cùng. Xin cho chúng con luôn biết rộng mở tâm trí mình để chào đón Chúa đến ở cùng, nhờ đó chúng con luôn có sự bình an và niềm vui trong mọi ngày sống của mình. Amen.

Thực hành: Làm mọi việc cùng với Chúa.

CHÚA NHẬT 3 PHỤC SINH **Năm C (Ga 21,1-19)**

Lời Chúa: *“Đức Giêsu đến, cầm lấy bánh và trao cho họ, và với cá, Ngài cũng làm như vậy” (Ga 21,13).*

Sứ điệp: Qua phép lạ mẻ cá lạ lùng và sự chuẩn bị bữa ăn đã cho thấy Đức Giêsu Phục Sinh luôn là Đấng đi bước trước trong mọi sự. Ngài không chỉ cho các môn đệ thấy tình thương Ngài dành cho các ông, mà còn dạy các ông biết rằng các ông không làm gì được nếu không có Ngài. Nhiều khi chúng ta tự hào về những gì mình có mà quên đi Đấng đã ban cho mình. Thật sự chúng ta chẳng có gì nếu Chúa không ban cho. Mỗi người hãy lắng nghe tiếng Chúa và làm theo lời Ngài thì sẽ nhận ra những việc lạ lùng mà Chúa ban cho.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban cho chúng con một trái tim nhạy bén như người môn đệ Chúa yêu, để mau mắn nhận ra sự hiện diện của Chúa trong cuộc đời chúng con, nhờ đó chúng con sẽ mau mắn thực thi điều Chúa dạy. Amen.

Thực hành: Bớt xen vào chuyện thị phi để có thời gian đến, nghe và gặp Chúa.

THỨ HAI TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6,22-29)

Lời Chúa: *“Hãy làm việc không phải vì lương thực phải hư mất, nhưng vì lương thực trường tồn cho sự sống đời đời” (Ga 6,27a).*

Sứ điệp: Chúng ta sống ở trần gian này không chỉ lo làm việc để kiếm của ăn nuôi thân, mà còn dùng thời gian cõi tạm này để chuẩn bị cho mình sự sống đời đời.

Vì chúng, con người có dành cả cuộc đời để ăn rồi cũng đói, tìm kiếm và tích lũy mọi của cải trần gian rồi cũng có ngày phải bỏ lại. Mỗi người hãy chạy đến với Chúa không phải chỉ để xin những ơn cho phần xác, mà còn xin Ngài ban cho sự sống đời đời. Chỉ khi nào đạt được sự sống đời đời, chúng ta mới thật sự có hạnh phúc đích thực.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban cho chúng con lương thực hằng ngày dùng đủ, để chúng con đừng mãi mê tìm kiếm vật chất mà quên đi cùng đích đời mình là sự sống đời đời bên Chúa. Amen.

Thực hành: Sắp xếp thời gian để vừa có giờ làm việc vừa có giờ dành cho Chúa.

THỨ BA TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6,30-35)

Lời Chúa: *“Tôi là bánh sự sống. Ai đến với Tôi sẽ không hề đói, ai tin vào Tôi sẽ không khát bao giờ”*
(Ga 6,35).

Sứ điệp: Khi khẳng định *“Tôi là bánh sự sống,”* Đức Giêsu đã công bố Ngài là Thiên Chúa và dùng chính mình làm của ăn nuôi sống muôn người. Vì chưng, Thiên Chúa là nguồn mạch sự sống, nên bánh sự sống chỉ có nơi Thiên Chúa và Đức Giêsu chính là tấm bánh sự sống đời đời mà Thiên Chúa trao ban cho nhân loại. Mỗi người hãy tin và đón nhận Tấm Bánh Giêsu để được thông phần vào sự sống đời đời với Ngài.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa đã ban cho chúng con Tấm Bánh Giêsu, nhờ đó cuộc đời chúng con luôn được Ngài hướng dẫn và nuôi dưỡng mà đủ sức vượt qua mọi thử thách để về bên Chúa bình an. Amen.

Thực hành: Siêng năng rước lễ và viếng Chúa Giêsu Thánh Thể.

THỨ TƯ TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6,35-40)

Lời Chúa: *“Tất cả những kẻ Cha ban cho Tôi sẽ đến với Tôi; và ai đến với Tôi, Tôi sẽ không loại ra ngoài”* (Ga 6,37).

Sứ điệp: Cụm từ *“loại ra”* cho thấy có một sự phân biệt và chọn lựa. Một khi đã phân biệt và chọn lựa thì sẽ có cái được giữ lại và có cái bị bỏ đi. Đức Giêsu một khi đã yêu thương con người, Ngài sẽ không bao giờ phân biệt đối xử giữa người này với người kia, và không bao giờ chọn người này mà bỏ rơi kẻ khác. Trong tình yêu không có sự loại trừ hoặc loại ra, nhưng luôn bao bọc và đón nhận tất cả mọi sự. Tình yêu của Chúa luôn giữ chúng ta trong trái tim Ngài.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, trong trái tim của Chúa không có khái niệm loại trừ ai. Xin cho mỗi người chúng con luôn cảm nghiệm được tình yêu không loại trừ của Chúa, để chúng con cũng không bao giờ loại trừ ai. Amen.

Thực hành: Không loại trừ hoặc ghét bỏ ai.

THỨ NĂM TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6,44-51)

Lời Chúa: *“Mọi người sẽ được Thiên Chúa dạy bảo”*
(Ga 6,45).

Sứ điệp: Con người thường không thích được sửa dạy vì cảm thấy bị gò bó, kìm kẹp và mất tự do. Tuy nhiên, nếu không có sự dạy bảo của Thiên Chúa, mỗi người sẽ không biết định hướng cuộc đời mình và không biết mình khiếm khuyết ở đâu để sửa sai. Hãy cảm tạ Chúa khi Ngài sửa dạy mỗi người qua các biến cố xảy ra trong cuộc đời và lời nhắc nhở của Ngài qua tiếng nói lương tâm. Vì chung, khi chúng ta được Ngài dạy bảo là dấu hiệu cho thấy luôn được Ngài yêu thương và trong tâm trí Ngài có chúng ta. Mỗi người hãy đón nhận sự dạy bảo yêu thương của Ngài, vì mục đích của sự dạy bảo chỉ nhằm đem lại cho từng người sự sống đời đời.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, Ngài sửa dạy để chúng con mỗi ngày mỗi trở nên thánh thiện giống như Ngài. Xin cho chúng con luôn cảm nghiệm được tình Chúa yêu thương mỗi khi được Chúa sửa dạy, nhờ đó chúng con sẽ được biến đổi trở nên những người con ngoan của Chúa. Amen.

Thực hành: Khiêm nhường đón nhận góp ý và sửa dạy của mọi người.

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

Lời Chúa: *“Ai ăn thịt Tôi và uống máu Tôi thì ở lại trong Tôi, và Tôi ở trong người ấy”* (Ga 6,56).

Sứ điệp: Niềm tin vào sự hiện diện của Đức Giêsu trong bí tích Thánh Thể chỉ có thể hiểu được, khi tin nhận Ngài là Con Thiên Chúa xuống thế làm người. Hành động Đức Giêsu trao ban chính mình và máu Ngài không chỉ đem lại sự sống đời đời, mà còn tạo nên một tương quan mật thiết giữa Ngài với chúng ta. Mỗi khi lãnh nhận Thánh Thể, chúng ta được nên một với Chúa cách rõ ràng và cụ thể nhất.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu, vì muốn ở với chúng con và cho chúng con được ở với Ngài, nên Ngài đã trở thành của ăn của uống nuôi dưỡng chúng con. Xin cho chúng con luôn biết trân quý và dọn lòng sốt sắng để đón rước Chúa mỗi khi tham dự thánh lễ. Amen.

Thực hành: Tập trung cầu nguyện với Chúa ngay sau khi rước lễ.

THỨ BẢY TUẦN 3 PHỤC SINH (Ga 6,51.60-69)

Lời Chúa: *“Thưa Ngài, chúng con sẽ đến với ai đây? Ngài mới có những lời của sự sống đời đời” (Ga 6,68).*

Sứ điệp: Thánh Phêrô đã xác quyết nếu bỏ Đức Giêsu, chúng ta sẽ không biết đi với ai và đi về đâu, vì chỉ nơi Ngài mới có những lời đem lại sự sống đời đời. Sở dĩ lời của Đức Giêsu đem lại sự sống đời đời vì bắt nguồn từ Thiên Chúa hằng sống và nơi Ngài chỉ có sự sống. Qua Đức Giêsu, con người lãnh nhận sự sống của Thiên Chúa và tìm thấy con đường đưa đến sự sống đời đời. Nếu chúng ta tin và yêu mến Chúa chắc chắn sẽ luôn khao khát được kết hợp mật thiết với Ngài. Còn khi lòng yêu mến cho Chúa không có, thì chúng ta cũng chẳng tin bất cứ điều gì Ngài nói và cũng chẳng mong muốn được sống với Ngài đời đời.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, cuộc đời của chúng con sẽ biết đi về đâu nếu không tin vào Chúa. Xin Chúa ban thêm cho chúng con đức tin và lòng yêu mến Chúa, để chúng con sống giữa cuộc đời này nhưng luôn khao khát thuộc về trời cao. Amen.

Thực hành: Hãy luôn tin và bám chặt vào Chúa trong mọi hoàn cảnh.

CHÚA NHẬT 4 PHỤC SINH **Năm C (Ga 10,27-30)**

Lời Chúa: *“Chiên của Tôi thì nghe tiếng Tôi. Tôi biết chúng và chúng theo Tôi” (Ga 10,27).*

Sứ điệp: Qua cụm từ “Chiên của Tôi,” Đức Giêsu đã khẳng định tất cả mọi người đều thuộc về Ngài và Ngài chính là Chủ chăn duy nhất. Người chăn chiên đích thực là người biết đàn chiên và cho đàn chiên sự sống đời đời bằng cách hiến dâng chính mình cho đàn chiên. Đức Giêsu là người chăn chiên đó cho nên đàn chiên sẽ nghe và theo Ngài. Chúng ta không chạy theo ai cũng chẳng thần tượng ai, nhưng hãy lắng nghe và bước theo Chủ chăn Giêsu để được Ngài chăm sóc và lãnh nhận sự sống đời đời. Hạnh phúc của chủ chăn và đàn chiên là luôn được sống cùng nhau.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con tạ ơn Chúa đã cho chúng con được gia nhập đàn chiên của Chúa. Xin cho chúng con luôn biết vâng nghe và sống theo điều Chúa dạy, ngõ hầu chúng con không phụ tình thương của Chúa dành cho chúng con. Amen.

Thực hành: Giúp đỡ mọi người theo gương Mục tử nhân lành Giêsu.

THỨ HAI TUẦN 4 PHỤC SINH (Ga 10,1-10)

Lời Chúa: *“Kẻ trộm chỉ đến để trộm cắp, sát hại và phá hủy; còn Tôi, Tôi đến để chiên có sự sống và có thật dồi dào”* (Ga 10,10).

Sứ điệp: Sự khác biệt rõ nét nhất giữa người chăn chiên và kẻ trộm là tình thương. Người chăn chiên đặt hết tình thương của mình cho chiên, còn kẻ trộm chỉ thương mình nên bắt chiên phục vụ mình. Chính nhờ tình thương của người chăn chiên mà chiên được nuôi sống và sống dồi dào. Thiên Chúa không chỉ là Chủ chăn duy nhất mà còn là Người chăn chiên nhân hậu. Ngài chăn giữ mọi người bằng tình thương của Ngài. Ngài không chỉ nuôi sống mỗi người ở đời này mà còn ban cho sự sống đời đời. Sự sống được đánh đổi bằng chính cái chết của Mục tử Giêsu trên thập giá.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con sẽ không làm được gì và không có gì nếu không có sự sống nơi mình. Xin cho chúng con luôn biết bảo vệ sự sống Chúa ban bằng cách sống thánh thiện để ngay từ đời này chúng con đã nếm hưởng sự sống đời sau. Amen.

Thực hành: Sống lành mạnh để gìn giữ sức khỏe và sự sống Chúa ban.

THỨ BA TUẦN 4 PHỤC SINH **(Ga 10,22-30)**

Lời Chúa: *“Chiên của Tôi thì nghe tiếng Tôi. Tôi biết chúng và chúng theo Tôi. Tôi ban cho chúng sự sống đời đời, chúng sẽ không chết đời đời, và không ai có thể cướp chúng khỏi tay Tôi”* (Ga 10,27-28).

Sứ điệp: Đức Giêsu dùng hình ảnh người chăn chiên với đàn chiên để diễn tả sứ mạng của Ngài. Ngài chăm sóc, bảo vệ và trao ban sự sống đời đời cho đàn chiên. Thiên Chúa vì yêu thương nên Ngài không ngừng chăm sóc và hướng dẫn mọi người trên hành trình về quê trời. Điều duy nhất mà Thiên Chúa muốn là trao ban sự sống đời đời của Ngài cho con người. Hãy tìm niềm vui trong Chúa, vì được sống với Chúa và Chúa sống trong mình là hạnh phúc bền vững nhất.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban thêm niềm tin và lòng mến cho chúng con để chúng con chỉ tìm kiếm, lắng nghe và đi theo Mục Tử Giêsu trong suốt cuộc đời, ngõ hầu ngày Chúa đến viếng thăm chúng con được hưởng sự sống đời đời với Chúa. Amen.

Thực hành: Lắng nghe và thực hành theo lời Chúa dạy.

THÁNH MATTHIA, TÔNG ĐỒ (Ga 15,9-17)

Lời Chúa: *“Không phải các con đã chọn Thầy, nhưng chính Thầy đã chọn các con” (Ga 15,16a).*

Sứ điệp: Thánh Matthia đã được Thiên Chúa tuyển chọn vào vị trí Tông đồ thay cho ông Giuđa. Qua việc tuyển chọn thánh Matthia cho thấy Thiên Chúa là Đấng duy nhất toàn quyền trong việc tuyển chọn những ai Ngài muốn. Chúng ta có làm việc gì, hoặc đảm trách một nhiệm vụ nào trong Hội Thánh cũng đều do ý Chúa muốn. Vì thế, mỗi người không tự kiêu về vị trí mình đang có, nhưng khiêm nhường tận tụy chu toàn mọi bổn phận Chúa trao trong sứ vụ của mình. Chúng ta đừng ganh tỵ hoặc háo danh, vì Thiên Chúa muốn tuyển chọn ai thì người ấy mới được.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, Ngài mới thực sự là Đấng tuyển chọn và sắp xếp mọi sự. Xin cho chúng con luôn sống vâng phục thánh ý Chúa để mọi chương trình mà Chúa muốn thực hiện nơi chúng con đều hoàn thành. Amen.

Thực hành: Vâng phục thánh ý Chúa trong mọi hoàn cảnh.

THỨ NĂM TUẦN 4 PHỤC SINH **(Ga 13,16-20)**

Lời Chúa: *“Thầy nói cho các con biết, tôi tớ không lớn hơn chủ mình, và người được sai phái không lớn hơn Đấng đã sai phái người ấy” (Ga 13,16).*

Sứ điệp: Chúa Cha là Đấng lớn nhất vì Ngài là Đấng sai Đức Giêsu, để rồi Đức Giêsu sai các môn đệ. Vì thế, Chúa Giêsu và các môn đệ luôn làm mọi việc theo ý Chúa Cha và làm vinh danh Chúa Cha. Sau khi hoàn tất mọi việc theo ý Chúa Cha, họ âm thầm ẩn mình để dâng mọi sự cho Chúa Cha. Chúng ta thường dễ bị kiêu ngạo về những gì mình làm được mà quên đi Đấng đã sai mình đi và ban cho mình mọi sự. Hãy noi gương Đức Giêsu luôn làm mọi việc dưới sự hướng dẫn của Chúa Cha. Một khi làm được việc gì đều quy hướng về một mình Chúa Cha mà thôi.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con đừng bao giờ để danh vọng làm mờ mắt mình và sống vô ơn với Chúa, nhưng luôn sống khiêm nhường và trung tín với Chúa trong mọi việc chúng con làm. Amen.

Thực hành: Không chạy theo danh vọng mà đánh mất chính mình.

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

Lời Chúa: *“Nếu Thầy đi và chuẩn bị chỗ cho các con, Thầy cũng lại đến và sẽ đem các con về với Thầy, để Thầy ở đâu thì các con cũng ở đó” (Ga 14,3).*

Sứ điệp: Đức Giêsu không muốn hưởng vinh quang phục sinh một mình, nhưng mong muốn mọi người được thông chia vinh quang đó với Ngài. Niềm vui và hạnh phúc của Thiên Chúa chính là mọi người được ở cùng Ngài trên Nước Trời. Con người sống ở trần thế này một thời gian rồi cũng đến ngày ra đi. Với niềm tin đặt vào Đức Giêsu, chúng ta sẽ không đi lang thang hoặc bơ vơ không định hướng, nhưng tiến thẳng vào Nhà Chúa, nơi mà Đức Giêsu Phục Sinh đã chuẩn bị cho từng người. Mỗi người chỉ cần tin và sống theo điều Đức Giêsu dạy thì sẽ bước vào Nhà Chúa bình an.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con đừng quên hạnh phúc đời mình là được ở bên Chúa đời đời, ngõ hầu trong từng giây phút sống hiện tại chúng con chỉ nói và làm những điều đẹp lòng Chúa. Amen.

Thực hành: Sống thật tốt giây phút hiện tại để chuẩn bị cho ngày vào Nước Trời.

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

Lời Chúa: *“Nếu các con xin Thầy điều gì nhân danh Thầy, Thầy sẽ làm cho”* (Ga 14,14).

Sứ điệp: Chúng ta diễm phúc vì được biết Chúa và làm con của Ngài. Cho nên chúng ta không cô đơn trong cuộc đời này, nhưng luôn bước đi cùng với sự hiện diện của Chúa. Ngài ở bên và trao ban những gì tốt nhất cho chúng ta, chỉ cần mỗi người đặt trọn niềm tin vào Ngài. Chính niềm tin vững vàng vào Chúa, không chỉ giúp chúng ta vượt qua được những thử thách, mà còn giúp tìm được sự bình an trong tâm hồn. Người có niềm tin vào Chúa là người luôn tìm ý Chúa để thi hành và khám phá thấy niềm vui trong Chúa hơn niềm vui thế gian.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con có quá nhiều nhu cầu nên thường xin Chúa đủ thứ. Xin cho chúng con luôn biết xin Chúa một điều thôi là ban cho chúng con chính Chúa, vì chỉ khi có Chúa, chúng con sẽ có tất cả và đạt được hạnh phúc viên mãn. Amen.

Thực hành: Làm việc gì hoặc cầu xin điều gì cũng kết hợp với Đức Giêsu.

CHÚA NHẬT 5 PHỤC SINH

Năm C (Ga 13,31-33a.34-35)

Lời Chúa: *“Thầy ban cho các con một điều răn mới: Các con hãy yêu thương nhau, như Thầy đã yêu thương các con, các con cũng hãy yêu thương nhau”* (Ga 13,34).

Sứ điệp: Điều răn yêu thương không phải là điều răn mới. Cái mới ở đây là yêu thương như Chúa yêu. Thiên Chúa yêu thương không tính toán hơn thiệt, không phân biệt sang hèn, giai cấp, nhất là luôn quan tâm tình yêu đặt biệt dành cho người tội lỗi. Ngài dùng tình yêu để hoán cải lòng người tội lỗi. Ngài muốn chúng ta cũng theo bước chân Ngài yêu thương mọi người bằng tình yêu của Ngài. Khi chúng ta có lòng yêu thương như Chúa thì đó là dấu chỉ để mọi người nhận ra sự hiện diện của Ngài.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, điều răn mới của Chúa nghe thì dễ nhưng sống thì rất khó, vì nó đòi hỏi chúng con phải vượt ra khỏi con người ích kỷ của mình. Xin cho chúng con luôn cảm nghiệm tình yêu của Chúa, để

chúng con cũng biết yêu thương mọi người như Chúa yêu thương chúng con. Amen.

Thực hành: Yêu thương mọi người như Chúa yêu họ.

THỨ HAI TUẦN 5 PHỤC SINH **(Ga 14,21-26)**

Lời Chúa: *“Ai có các điều răn của Thầy và tuân giữ chúng, ấy là người yêu mến Thầy; và ai yêu mến Thầy thì sẽ được Cha Thầy yêu mến, và Thầy cũng yêu mến người ấy và sẽ tỏ mình ra cho người ấy” (Ga 14,21).*

Sứ điệp: Dấu hiệu để nhận biết một người yêu mến Chúa là giữ điều Ngài dạy. Tình yêu cần được minh chứng bằng hành động. Chúng ta có yêu mến Chúa không? Câu trả lời trên môi chắc chắn là có. Nhưng có hay không, thì chính bản thân mỗi người biết. Lòng yêu mến Chúa quyết định và chi phối mọi việc chúng ta làm. Khi yêu mến Chúa hoặc bất kỳ người nào, chúng ta sẽ cố gắng làm cho đối tượng đó vui lòng. Chúa cũng đang nhìn và chờ đợi mỗi người thể hiện lòng yêu mến Ngài bằng đời sống thánh thiện.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, mỗi khi chúng con phạm tội là lúc chúng con không yêu mến Chúa. Xin ban thêm cho chúng con lòng yêu mến Chúa trên hết mọi sự, để

dù sống giữa thế gian này chúng con vẫn thuộc về Chúa. Amen.

Thực hành: Làm bất cứ việc gì cũng dựa trên các điều Chúa dạy.

THỨ BA TUẦN 5 PHỤC SINH **(Ga 14,27-31a)**

Lời Chúa: *“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. Lòng các con đừng xao xuyến, cũng đừng sợ hãi” (Ga 14,27).*

Sứ điệp: Sự bình an của Đức Giêsu khác xa sự bình an của thế gian, vì nó được đánh đổi bằng chính mạng sống của Ngài. Ai trong chúng ta cũng muốn có một cuộc sống bình an. Tuy nhiên, nhìn vào cuộc đời và tâm hồn mình, chúng ta nhận thấy mình chưa thật sự bình an. Nguyên nhân đưa đến sự bất an là do mỗi người không sống đúng theo điều Chúa dạy và không để Chúa hiện diện trong cuộc đời mình. Ngoài ra, chúng ta dành quá nhiều thời gian để xen vào chuyện của người khác, mà không dành thời gian để chăm sóc bản thân và chu toàn bổn phận của mình.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu, Vua Bình An. Xin ban cho chúng con sự bình an của Chúa, để chúng con

cũng có thể đem bình an của Chúa đến cho mọi người mà chúng con gặp gỡ. Amen.

Thực hành: Đến với Đức Giêsu để đón nhận bình an.

THỨ TƯ TUẦN 5 PHỤC SINH (Ga 15,1-8)

Lời Chúa: *“Các con hãy ở lại trong Thầy, như Thầy ở lại trong các con. Như cành nho không thể tự mình sinh hoa trái nếu không ở lại trong cây nho, các con cũng vậy, nếu không ở lại trong Thầy” (Ga 15,4).*

Sứ điệp: Chính việc “ở lại” trong Chúa và Chúa “ở lại” trong mỗi người mới làm phát sinh được hoa trái. Qua việc “ở lại,” mỗi người lãnh nhận được sức mạnh từ nơi Chúa và Chúa hoạt động nơi mình. Chúng ta không thể làm bất cứ điều gì nếu Chúa không ban ơn. Cụ thể là ơn sự sống, mỗi người không thể làm bất cứ điều gì nếu không còn sống. Chúng ta chỉ tồn tại và làm được mọi sự khi “ở lại” trong Chúa và Chúa “ở lại” trong chúng ta mà thôi.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn biết dành thời gian để ở lại với Chúa, nhờ đó chúng con được Chúa nuôi dưỡng và biến đổi mỗi ngày mỗi trở nên giống Chúa hơn. Amen.

Thực hành: Sống gắn bó với Chúa trong cầu nguyện và xin Ngài ở lại với mình.

THỨ NĂM TUẦN 5 PHỤC SINH **(Ga 15,9-11)**

Lời Chúa: *“Nếu các con tuân giữ các điều răn của Thầy, các con sẽ ở lại trong tình yêu của Thầy. Thầy nói với các con những điều đó, để niềm vui của Thầy ở trong các con, và niềm vui của các con được trọn vẹn.” (Ga 15,10a-11).*

Sứ điệp: Niềm vui trọn vẹn là được ở lại trong tình thương của Chúa. Một khi cảm nghiệm được tình thương của Chúa dành cho mình, chúng ta sẽ có niềm vui và động lực để tuân giữ các điều răn của Ngài. Càng cố gắng sống đẹp lòng Chúa trong mọi sự, chúng ta càng chìm ngập trong tình yêu của Ngài và niềm vui luôn tràn đầy. Ngược lại, càng chai lì sống trong tội lỗi, mỗi người đang quay lưng với tình yêu của Chúa và đang đánh mất niềm vui trọn vẹn trong cuộc đời mình.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con sẽ không tìm đâu được niềm vui trọn vẹn ngoài Chúa, vì không ai yêu chúng con bằng Chúa. Xin cho chúng con luôn trân

trọng và sống xứng đáng với tình yêu của Chúa bằng một đời sống thánh thiện, nhờ đó mỗi ngày sống trôi qua tâm hồn chúng con tràn ngập niềm vui của Chúa. Amen.

Thực hành: Quyết tâm sống thánh thiện để luôn ở trong tình yêu của Chúa.

THỨ SÁU TUẦN 5 PHỤC SINH **(Ga 15,12-17)**

Lời Chúa: *“Đây là điều răn của Thầy: Các con hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương các con”* (Ga 15,12).

Sứ điệp: Con người chỉ có thể thực hiện được điều răn yêu thương của Chúa, khi mang trong mình tình yêu của Ngài. Chúng ta không thể cho người khác cái mà mình không có. Cho nên, để có thể yêu thương người khác, trước hết mỗi người cần cảm nghiệm được tình thương của Chúa dành cho mình. Mỗi người cần luôn gắn bó với Chúa để tình yêu của Ngài chảy tràn trong cuộc đời mình. Chính nhờ được tình yêu của Chúa biến đổi, trong trái tim của mỗi người không còn tình yêu ích kỷ mà mang một tình yêu quảng đại như Chúa. Khi đó, chúng ta mới có đủ khả năng để đem yêu thương đến cho mọi người.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, Ngài là Tình Yêu, nên Ngài luôn muốn chúng con yêu thương nhau. Xin cho

chúng con luôn biết dùng tình yêu của Chúa để đối xử với mọi người như Chúa đã làm với chúng con. Amen.

Thực hành: Yêu thương mọi người như Chúa yêu.

THỨ BẢY TUẦN 5 PHỤC SINH **(Ga 15,18-21)**

Lời Chúa: *“Vì các con không thuộc về thế gian, và chính Thầy đã chọn các con từ trong thế gian, nên vì điều này mà thế gian ghét các con”* (Ga 15,19b).

Sứ điệp: Đức Giêsu tách biệt các môn đệ khỏi thế gian, nghĩa là Ngài gìn giữ các ông khỏi những sai lầm và cám dỗ của thế gian, để các ông hoàn toàn thuộc về Ngài. Con người đang sống giữa thế gian với biết bao nhiêu cám dỗ và thử thách. Chúng ta không dừng lại ở những thú vui của thế gian, nhưng dùng thời gian hữu hạn sống ở thế gian này chuẩn bị cho mình một chỗ trên Nước Trời. Chúng ta sống giữa thế gian, nhưng không thuộc về thế gian mà thuộc về Thiên Chúa.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con sẽ không tránh khỏi những khó khăn thử thách trong cuộc sống này, nhưng chúng con tin rằng: chúng con không đi một

mình vì lúc nào cũng có Chúa kề bên. Xin cho chúng con luôn biết yêu mến và tuân giữ điều Chúa dạy để chúng con luôn thuộc trọn về Chúa. Amen.

Thực hành: Sống ngay thật giữa thế gian để thuộc về Nước Trời.

CHÚA NHẬT 6 PHỤC SINH **Năm C (Ga 14,23-29)**

Lời Chúa: *“Lòng các con đừng xao xuyến, cũng đừng sợ hãi”* (Ga 14,27b).

Sứ điệp: Đức Giêsu trấn an các môn đệ đừng xao xuyến và sợ hãi khi Ngài về với Chúa Cha, vì Ngài ra đi để dọn chỗ cho các ông. Trong cuộc sống thường ngày, con người rất khó tránh những phút giây xao xuyến và sợ hãi, nhất là khi phải đối diện với những khó khăn thử thách. Việc xao xuyến và sợ hãi là phản ứng tự nhiên của con người, nhưng chúng ta đừng để chúng làm bản thân thất vọng hoặc nản lòng, nhất là mất niềm tin vào nơi Thiên Chúa. Không có việc gì mà Ngài không làm được. Bất cứ việc gì Thiên Chúa làm đều có chủ đích, nên chúng ta hãy phó thác cuộc đời mình trong tay Ngài.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, điều Chúa mong muốn là tất cả chúng con được ở với Chúa đời đời. Xin cho chúng

con dù gặp bất cứ khó khăn nào vẫn một lòng trung tín và yêu mến Chúa đến cùng. Amen.

Thực hành: Đừng nản lòng thất vọng vì luôn có Chúa ở cùng.

THỨ HAI TUẦN 6 PHỤC SINH (Ga 15,26-16,4a)

Lời Chúa: *“Khi Đấng Phù Trợ đến – Đấng mà Thầy sẽ sai đến với các con từ nơi Cha, và là Thần Khí sự thật phát xuất từ nơi Cha – Đấng ấy sẽ làm chứng về Thầy”* (Ga 15,26).

Sứ điệp: Đức Giêsu giới thiệu Chúa Thánh Thần là Thần Khí sự thật sẽ đến thế gian. Ngài sẽ tiếp tục công việc của Đức Giêsu nói về sự thật. Ngài sẽ phơi bày những sai lầm và sự gian dối của thế gian. Chúng ta hãy mở lòng ra để đón nhận Thần Khí sự thật, để Ngài hướng dẫn và giúp mỗi người bước ra khỏi con người tội lỗi. Chúng ta chỉ có thể được biến đổi thành con người mới, khi để cho Chúa Thánh Thần soi chiếu vào trong những góc khuất nơi tâm hồn mình. Càng sống trong sự thật, mỗi người càng có sự bình an và trở nên giống Chúa hơn.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban Thánh Thần Chúa cho chúng con để nhờ sự soi sáng của Ngài, chúng con nhận ra những gian dối trong lòng mà quyết tâm thay đổi, ngõ hầu mỗi ngày chúng con luôn sống theo đúng đường lối Chúa và làm chứng về Chúa cho mọi người. Amen.

Thực hành: Cầu nguyện với Chúa Thánh Thần trước khi làm bất cứ điều gì.

THỨ BA TUẦN 6 PHỤC SINH **(Ga 16,5-11)**

Lời Chúa: *“Bây giờ Thầy về với Đấng đã sai Thầy”*
(Ga 16,5).

Sứ điệp: Đức Giêsu báo trước cho các môn đệ về việc Ngài sẽ về với Chúa Cha. Có hai lý do Đức Giêsu về cùng Chúa Cha: (1) Ngài đến từ Chúa Cha nên khi hoàn tất sứ mạng thì trở về với Chúa Cha; (2) Ngài về với Chúa Cha để Chúa Thánh Thần đến tiếp tục chương trình cứu độ. Chúng ta cũng đang trên hành trình trở về với Chúa Cha. Mỗi người lần lượt tiến vào Nhà Cha bằng cách sống theo sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần. Đức Giêsu đã chết và sống lại để cứu độ con người. Chúa Thánh Thần đến để củng cố niềm tin, thánh hóa và đưa mọi người về với Chúa Cha.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban cho chúng con Thánh Thần của Chúa để Ngài đến hướng dẫn và chữa

lành những vết thương do tội lỗi gây ra, nhờ đó chúng con sẽ đạt được niềm vui, bình an và hạnh phúc trong ngày trở về với Chúa. Amen.

Thực hành: Hãy mở lòng cho Chúa Thánh Thần đến.

THỨ TƯ TUẦN 6 PHỤC SINH **(Ga 16,12-15)**

Lời Chúa: *“Khi Đấng là Thần Khí sự thật đến, Ngài sẽ dẫn dắt các con trong sự thật toàn vẹn”* (Ga 16,13).

Sứ điệp: Chúa Thánh Thần là Thần Khí sự thật, vì Ngài không nói những điều theo ý riêng Ngài, nhưng tất cả những gì Ngài nghe từ Thiên Chúa, Ngài sẽ nói lại. Sự thật và gian dối luôn đan xen trong con người mỗi chúng ta. Có khi chúng ta sống ngay thật, nhưng cũng có lúc lại sống gian dối. Muốn có một cuộc sống bình an, mỗi người cần xa tránh sự gian dối mà đến với sự thật. Sự thật giúp chúng ta sống đúng với con người của mình và hoàn thiện bản thân mỗi ngày nhờ biết rõ mình là ai. Hãy để cho Chúa Thánh Thần hướng dẫn và uốn nắn nhờ đó mỗi ngày chúng ta điều chỉnh lại con người bất nhất của mình.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin ban cho chúng con Thánh Thần để Ngài tiếp tục công việc huấn luyện và

hướng dẫn chúng con tiến đến một đời sống ngay thật, nhờ đó chúng con luôn có sự bình an và làm chứng về Chúa cho mọi người. Amen.

Thực hành: Sống ngay thật trong mọi sự.

THỨ NĂM TUẦN 6 PHỤC SINH **(Ga 16,16-20)**

Lời Chúa: *“Ít lâu nữa các con sẽ không thấy Thầy, rồi ít lâu nữa các con sẽ lại thấy Thầy” (Ga 16,16).*

Sứ điệp: Cụm từ “ít lâu nữa” diễn tả một khoảng thời gian. Sau khi Đức Giêsu chết và sống lại, các môn đệ thấy Ngài một thời gian. Sau đó, Ngài sẽ về trời với Chúa Cha, các ông sẽ không thấy Ngài một thời gian. Cho đến ngày tận thế, Ngài trở lại lần thứ hai, các ông sẽ lại trông thấy Ngài một thời gian. Mỗi người cũng có một khoảng thời gian “ít lâu nữa” của mình. Chúng ta gặp nhau và sống với nhau “một ít lâu” rồi sẽ rời xa nhau. Hãy để cho mọi sự trôi qua cách nhẹ nhàng theo đúng quy luật của chúng. Mỗi người hãy trân trọng khoảnh khắc “một ít lâu nữa” của mình, để sống và vui hưởng hạnh phúc Chúa ban cho đến khi đạt được hạnh phúc viên mãn bên Chúa đời đời.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con chỉ có “một ít lâu nữa” để sống trong cuộc đời này, xin cho chúng con

luôn biết trân quý từng giây phút được sống bên nhau, ngõ hầu khi thời gian “một ít lâu nữa” kết thúc chúng con được ở với Chúa đời đời. Amen.

Thực hành: Sống thật ý nghĩa trong từng giây phút hiện tại.

THỨ SÁU TUẦN 6 PHỤC SINH **(Ga 16,20-23a)**

Lời Chúa: *“Các con sẽ khóc lóc và than van, còn thế gian sẽ vui mừng; các con sẽ đau buồn, nhưng nỗi đau buồn của các con sẽ trở thành niềm vui”* (Ga 16,20).

Sứ điệp: Niềm vui thế gian và niềm vui Thiên Chúa khác xa nhau. Niềm vui thế gian là sự lừa dối của tội lỗi, còn niềm vui Thiên Chúa là tình yêu đích thực. Do đó, niềm vui thế gian chỉ thoáng qua, nhưng đau khổ thì vô vàn ngay sau đó. Còn niềm vui Thiên Chúa thì âm thầm tồn tại mãi. Mỗi lần phạm tội có thể đem lại cho chúng ta một chút niềm vui, nhưng ngay lập tức là sự cắn rứt lương tâm về hành động sai trái vừa làm. Vì vậy, chúng ta đừng bao giờ tìm niềm vui chóng qua nơi thế gian hoặc thụ tạo, nhưng luôn biết chọn lựa khôn ngoan tìm niềm vui đích thực bằng cách sống thánh thiện theo ý Chúa.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con chỉ có thể tìm được niềm vui đích thực khi chúng con can đảm bước

đi trên hành trình thương khó của Đức Kitô. Xin cho chúng con luôn khám phá thấy niềm vui ngay trong chính những đau khổ mà chúng con đang gặp. Amen.

Thực hành: Chấp nhận thua thiệt khi sống theo đường lối Chúa để có niềm vui đích thực.

ĐỨC MARIA THĂM VIẾNG BÀ ÊLISABET (Lc 1,39-56)

Lời Chúa: *“Phúc cho người đã tin rằng lời Chúa phán với mình sẽ được hoàn tất” (Lc 1,45).*

Sứ điệp: Bà Êlisabet được sinh con trong lúc tuổi già, còn Mẹ Maria được tuyển chọn làm Mẹ Đấng Cứu Thế. Cả hai bà đều cảm nghiệm tất cả những gì mình có đều là ân sủng của Thiên Chúa. Cả hai bà đều là những người được Thiên Chúa chúc phúc. Chúng ta cũng được Thiên Chúa chúc phúc khi đặt niềm tin trọn vẹn nơi Ngài. Mỗi người hãy sống tâm tình phó thác để Thiên Chúa tự do thực hiện chương trình của Ngài trên cuộc đời mình. Càng vâng phục thánh ý Thiên Chúa, chúng ta càng được lãnh nhận mọi ân phúc.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn biết trân trọng và sử dụng mọi ân huệ Chúa ban theo ý Chúa, ngõ hầu chúng con không đánh mất cơ hội làm đẹp lòng Chúa và đem lại nhiều hoa trái thiêng liêng cho phần rỗi của chúng con. Amen.

Thực hành: Cộng tác với Chúa trong từng việc làm.

CHÚA THĂNG THIÊN

Năm C (Lc 24,46-53)

Lời Chúa: *“Đang khi Ngài chúc lành cho họ, Ngài rời khỏi họ và được đưa lên trời” (Lc 24,51).*

Sứ điệp: Việc Đức Giêsu lên trời với Chúa Cha không có nghĩa là sứ mạng cứu độ của Ngài đã chấm dứt, nhưng Ngài ngự bên hữu Chúa Cha để tiếp tục cầu bầu cho mọi người được hưởng ơn cứu độ. Ngài về với Chúa Cha để chuẩn bị chỗ cho từng người để mọi người được ở với Chúa Cha. Chúng ta sống giữa cuộc đời này nhưng luôn hướng về ngày đoàn tụ với Chúa Cha, nơi đó chúng ta mới đạt được hạnh phúc viên mãn. Vì vậy, những hờn thua, đố kỵ, ganh ghét, hăm hại lẫn nhau để giành giật quyền lợi cho mình ở đời này chẳng được gì vì cuối cùng mọi sự đều qua đi. Hạnh phúc đích thực là được lên trời ở với Chúa đời đời chứ không phải là thế gian này.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Giêsu, Ngài về trời để mở đường cho chúng con lên trời với Chúa Cha. Xin cho chúng con luôn biết chuẩn bị cho ngày được lên trời với Chúa bằng một đời sống thánh thiện hôm nay. Amen.

Thực hành: Sống thánh thiện hôm nay để lên trời ngày mai.

THỨ HAI TUẦN 7 PHỤC SINH (Ga 16,29-33)

Lời Chúa: *“Thầy không một mình đâu, vì có Cha ở với Thầy”* (Ga 16,32b).

Sứ điệp: Đức Giêsu không bao giờ cảm thấy cô đơn, vì Chúa Cha luôn ở với Ngài. Người ta thường cảm thấy cô đơn là lúc thiếu vắng tình yêu. Đức Giêsu luôn yêu mến Chúa Cha và được Chúa Cha yêu mến, nên Ngài không bao giờ cô đơn. Với đức tin vững vàng, chúng ta không cảm thấy cô đơn vì luôn có Chúa ở cùng. Dầu cho cả thế giới này quay lưng với chúng ta thì vẫn luôn có Chúa bên cạnh. Ai yêu mến Chúa nhiều thì không bao giờ cô đơn.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn yêu mến Chúa trong từng ngày sống, để dù gặp những khó khăn thử thách chúng con vẫn không sợ phải chiến đấu một mình, vì tin rằng Chúa luôn cùng đi với chúng con trên mọi nẻo đường. Amen.

Thực hành: Luôn gắn bó với Chúa trong cầu nguyện để không bao giờ bị cô đơn.

THỨ BA TUẦN 7 PHỤC SINH (Ga 17,1-11a)

Lời Chúa: *“Mọi sự của Con là của Cha, và mọi sự của Cha là của Con” (Ga 17,10a).*

Sứ điệp: Đức Giêsu tạ ơn Chúa Cha đã ban cho Ngài mọi sự và Ngài xin dâng lại mọi sự cho Chúa Cha. Vinh quang và niềm vui của Đức Giêsu là làm cho Danh Cha được mọi người biết đến. Vì thế, cả cuộc đời của Ngài là nói về Chúa Cha và làm theo ý Chúa Cha. Tất cả mọi người thuộc về Chúa Cha, nên Đức Giêsu không chiếm hữu bất cứ thụ tạo nào. Mọi người thường thích chiếm hữu và giữ mọi sự cho riêng mình. Chúng ta càng giữ sẽ càng mất, vì thời gian lấy hết mọi thứ. Tất cả là của Chúa, kể cả mạng sống chúng ta nên đừng để mình bị lệ thuộc vào ai hoặc bất cứ điều gì, nhưng luôn đặt mình vào bàn tay quan phòng yêu thương của Chúa để luôn được bình an.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con không có gì nếu không có Chúa. Xin cho chúng con luôn sống tâm tình biết ơn vì tình yêu của Chúa dành cho chúng con bằng một đời sống thánh thiện như Chúa muốn. Amen.

Thực hành: Dâng mọi sự cho Chúa.

THỨ TƯ TUẦN 7 PHỤC SINH (Ga 17,11b-19)

Lời Chúa: *“Con không cầu xin Cha đem họ ra khỏi thế gian, nhưng xin gìn giữ họ khỏi Sự Dữ” (Ga 17,15).*

Sứ điệp: Đức Giêsu tha thiết cầu nguyện xin Chúa Cha gìn giữ các môn đệ khỏi Sự Dữ. Ngài lo lắng nếu một mình các môn đệ chiến đấu với thế gian có thể các ông sẽ nản lòng và thất bại. Chúng ta đang sống giữa thế gian. Đức Giêsu ngày đêm lo lắng và cầu nguyện với Chúa Cha, vì Ngài sợ chúng ta thuộc về thế gian mà rời xa Thiên Chúa. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta chẳng quan tâm và nỗ lực chiến đấu với những cám dỗ của thế gian để khỏi vấp ngã. Vì yêu thương, Thiên Chúa lúc nào cũng mong muốn con người ở với Ngài, nên Ngài tìm đủ mọi cách để gìn giữ mỗi người, kể cả phải hy sinh chính Con Một Ngài là Chúa Giêsu.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, một mình chúng con không thể vượt qua được những cám dỗ của thế gian. Xin cho chúng con luôn biết sống gắn bó với Chúa bằng đời sống cầu nguyện, nhờ đó chúng con có đủ sức mạnh mà vượt thắng mọi cạm bẫy của thế gian. Amen.

Thực hành: Giữ mình khỏi những thói hư tật xấu.

THỨ NĂM TUẦN 7 PHỤC SINH (Ga 17,20-26)

Lời Chúa: *“Con không chỉ cầu xin cho họ, nhưng còn cho tất cả những người nhờ lời của họ mà tin vào Con, để tất cả nên một, lạy Cha, như Cha ở trong Con và Con ở trong Cha, để họ cũng ở trong Chúng Ta, để thế gian tin rằng Cha đã sai Con”* (Ga 17,20-21).

Sứ điệp: Đức Giêsu cầu xin Chúa Cha cho tất cả những ai tin vào Ngài được nên một với Chúa Cha. Ngài mong muốn tất cả những ai theo Ngài cùng được hưởng vinh quang với Ngài, nhất là luôn được ở trong tình yêu của Chúa Cha như Ngài. Ngài biết rõ hạnh phúc và niềm vui đích thực chỉ có nơi Chúa Cha, nên Ngài khao khát cho tất cả mọi người đều được chung hưởng với Ngài. Ngài yêu thương tất cả mọi người, nên Ngài luôn mong muốn cho chúng ta đều có chỗ trong trái tim của Chúa Cha.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con xin lỗi Chúa vì đã sống quá thờ ơ, trong khi Chúa luôn khát mong chúng con được ở trong tình yêu của Chúa. Xin cho chúng con luôn biết trân trọng tình yêu Chúa trao ban bằng cách sống đẹp lòng Chúa trong từng việc chúng con làm. Amen.

Thực hành: Luôn nhớ đến Chúa trong từng việc mình làm để nên một với Ngài.

THỨ SÁU TUẦN 7 PHỤC SINH **(Ga 21,15-19)**

Lời Chúa: “*Hãy theo Thầy*” (Ga 21,19b).

Sứ điệp: Lời mời gọi “*Hãy theo Thầy*” của Đức Giêsu không chỉ là trở thành môn đệ, mà còn là sống theo cách sống của Ngài, sẵn sàng hiến dâng mạng sống mình để cho dân chiên được sống. Chúng ta cũng được Chúa mời gọi bước theo Ngài bằng chính cuộc đời mỗi người. Chúa không cần chúng ta nói hay về Ngài, nhưng cần sống đẹp giống như Ngài. Sống cho đi mà không tính toán. Dùng tình yêu để đáp lại thù hận. Vì thế, việc bước theo Đức Giêsu đòi hỏi mỗi người phải có lòng yêu mến Chúa nồng nàn, thì mới đủ quảng đại yêu thương người khác như Chúa muốn.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, chúng con chỉ thật sự trở thành môn đệ của Chúa khi yêu Chúa thật lòng. Xin cho chúng con can đảm bước theo Thầy Giêsu trên con đường yêu mến, để tất cả những ai chúng con gặp gỡ đều cảm nhận được tình yêu của Chúa nơi chúng con. Amen.

Thực hành: Yêu thương và phục vụ theo gương Đức Giêsu.

THỨ BẢY TUẦN 7 PHỤC SINH (Ga 21,20-25)

Lời Chúa: *“Đức Giêsu còn làm nhiều điều khác nữa, mà nếu từng điều một được viết ra, tôi nghĩ rằng thế giới này không đủ chỗ chứa hết các sách được viết ra” (Ga 21,25).*

Sứ điệp: Tất cả mọi việc mà Đức Giêsu đã làm không thể nào đếm xuể và kể hết. Mỗi người nếu dành thời gian để viết lại những điều Chúa đã làm cho mình, có lẽ cũng viết không nổi. Tuy nhiên, Thiên Chúa cũng không cần chúng ta viết, nhưng Ngài muốn mỗi người sống tâm tình biết ơn bằng một đời sống thánh thiện. Thay vì viết sách về Chúa, mỗi người hãy viết về tình yêu của Chúa dành cho mình bằng một đời sống chứng nhân tình yêu giữa đời. Hãy làm cho nhiều người nhận biết Thiên Chúa và yêu mến Ngài. Đó là điều Thiên Chúa muốn và cũng là cách đáp đền tình yêu của Ngài dành cho chúng ta.

Cầu nguyện: Lạy Chúa, cuộc đời chúng con được Chúa bao bọc bằng tình yêu. Xin Chúa cho chúng con luôn biết sống xứng đáng với tình yêu mà Chúa ban tặng qua việc lắng nghe, thực hành và loan báo Lời Chúa cho mọi người. Amen.

Thực hành: Yêu thương mọi người là cách kể về Chúa tốt nhất.

CHÚA THÁNH THẦN HIỆN XUỐNG **(Ga 20,19-23)**

Lời Chúa: *“Nói thế rồi, Ngài thổi hơi trên họ và nói: Các con hãy nhận lấy Thánh Thần”* (Ga 20,22).

Sứ điệp: Việc Đức Giêsu trao ban Thánh Thần cho thấy sự hiện diện liên tục của Thiên Chúa với nhân loại. Thiên Chúa không ngừng yêu thương con người, nên Ngài luôn mong muốn cho nhân loại được ở với Ngài. Sau khi Đức Giêsu về trời, chính Chúa Thánh Thần đảm nhận vai trò thánh hóa, nghĩa là giúp cho con người được nên thánh để ở với Thiên Chúa đời đời. Tuy nhiên, để việc thánh hóa được thành công, mỗi người cần cộng tác với Chúa Thánh Thần bằng cách mở lòng để Ngài đến chữa lành mọi vết thương do tội lỗi gây ra và hướng dẫn cách thế hoàn thiện bản thân.

Cầu nguyện: Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy ngự vào trong tâm hồn chúng con, để chúng con được Ngài biến đổi, ngõ hầu từng ngày sống trôi qua chúng con biết cách sống đẹp lòng Thiên Chúa hơn. Amen.

Thực hành: Cầu nguyện với Chúa Thánh Thần để Ngài hướng dẫn trong mọi việc.

