

Tĩnh Tâm Mùa Chay / Phục Sinh Cuối Tuần 13-15 tháng 3 năm 2015

Giảng thuyết: LM Joachim Lê Quang Hiền
Cựu Chủ Tịch Liên Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Hoa Kỳ

Chủ đề: “BẢY LỜI TRỜI CỦA CHÚA GIÊSU TRÊN THẬP GIÁ”
KIM CHỈ NAM ĐỜI SỐNG KITÔ HỮU

Thứ Sáu 13/3:

- 7:00 pm Họp mặt tại Hội Trường (có coffee, nước trà, bánh ngọt)
- 7:30 pm Giảng Tĩnh Tâm tại Hội Trường.
 - THA THỨ, KHAI MỞ ĐỜI SỐNG NỘI TÂM
 - ÂN PHÚC THIÊN ĐÀNG

Thứ Bảy 14/3:

- 1:30 pm Họp mặt tại Hội Trường (có coffee, nước trà, bánh ngọt)
- 2:00 pm Giảng Tĩnh Tâm tại Hội Trường.
 - CUỘC SỐNG CỘNG ĐỒNG
 - CẦU NGUYỆN LÚC KHỔ ĐAU
- 5:30 pm Cộng Đoàn ăn tối chung tại Hội Trường.
- 7:00 pm Giảng Tĩnh Tâm tại Hội Trường
 - KHAO KHÁT CHÚA
 - PHÓ THÁC HIỀN DÂNG

Chúa Nhật 15/3:

- 08:30 am Ăn sáng tại Hội Trường
- 09:30 am Giảng Tĩnh Tâm tại Hội Trường.
 - CHUNG CUỘC HOÀN TẤT
 - PHỤC SINH EMMAUS - Chúa vẫn đồng hành
- **11:00 am** **Cha giảng phòng sẽ nói chuyện với các em thanh thiếu niên bằng tiếng Anh**
- 12:30 pm Thánh Lễ Chúa Nhật IV Mùa Chay bên Nhà Thờ
- Sau Lễ, cha giảng phòng sẽ hướng dẫn giúp Cộng Đoàn dọn mình xưng tội. Ai xưng tội xong có thể ra về trong thinh lặng. Sẽ có nhiều Cha giải tội.

† † † Bé Mạc Tĩnh Tâm † † †

BẢY LỜI TRỜI CỦA CHÚA GIÊSU TRÊN THẬP GIÁ KIM CHỈ NAM ĐỜI KITÔ HỮU

I. THA THỨ, KHAI MỞ ĐỜI NỘI TÂM

A. Chiêm ngắm

Sống lại cảnh Canvê: hình phạt Thập giá, cô đơn, thử thách, chế nhạo

B. Lắng nghe

Luca 23: 20-34 "*Lạy Cha, xin tha cho họ.*"

Đức Giê-su lại ra trước toà tổng trấn Phi-la-tô

¹³ Bấy giờ ông Phi-la-tô triệu tập các thượng tế, thủ lĩnh và dân chúng lại¹⁴ mà nói: "Các người nộp người này cho ta, vì cho là tay kích động dân, nhưng ta đã hỏi cung ngay trước mặt các người, mà không thấy người này có tội gì, như các người tố cáo.¹⁵ Cả vua Hê-rô-đê cũng vậy, bởi lẽ nhà vua đã cho giải ông ấy lại cho chúng ta. Và các người thấy đó, ông ấy chẳng can tội gì đáng chết cả.¹⁶ Vậy ta sẽ cho đánh đòn rồi thả ra."¹⁷ Vào mỗi dịp lễ lớn, ông Phi-la-tô phải phóng thích cho họ một người tù.¹⁸ Nhưng tất cả mọi người đều la ó: "Giết nó đi, thả Ba-ra-ba cho chúng tôi!"¹⁹ Tên này đã bị tống ngục vì một vụ bạo động đã xảy ra trong thành, và vì tội giết người.

²⁰ Ông Phi-la-tô muốn thả Đức Giê-su, nên lại lên tiếng một lần nữa.²¹ Nhưng họ cứ một mực la lớn: "Đóng đinh! Đóng đinh nó vào thập giá!"²² Lần thứ ba, ông Phi-la-tô nói với họ: "Nhưng ông ấy đã làm điều gì gian ác? Ta xét thấy ông ấy không có tội gì đáng chết. Vậy ta sẽ cho đánh đòn rồi thả ra."²³ Nhưng họ cứ la to hơn, nhất định đòi phải đóng đinh Người. Và tiếng la càng thêm dữ dội.

²⁴ Ông Phi-la-tô quyết định chấp thuận điều họ yêu cầu.²⁵ Ông phóng thích người tù họ xin tha, tức là tên bị tống ngục vì tội bạo động và giết người. Còn Đức Giê-su thì ông trao nộp theo ý họ muốn.

Trên đường lên núi Sọ

²⁶ Khi điệu Đức Giê-su đi, họ bắt một người từ miền quê lên, tên là Si-môn, gốc Ky-rê-nê, đặt thập giá lên vai cho ông vác theo sau Đức Giê-su.²⁷ Dân chúng đi theo Người đông lắm, trong số đó có nhiều phụ nữ vừa đấm ngực vừa than khóc Người.²⁸ Đức Giê-su quay lại phía các bà mà nói: "Hỡi chị em thành Giê-ru-sa-lem, đừng khóc thương tôi làm gì. Có khóc thì khóc cho phận mình và cho con cháu.²⁹ Vì này đây sẽ tới những ngày người ta phải nói: "Phúc thay đàn bà hiếm hoi, người không sinh không đẻ, kẻ không cho bú mớm!"³⁰ Bấy giờ người ta sẽ bắt đầu nói với núi non: "Đổ xuống chúng tôi đi!", và với gò nong: "Phủ lấp chúng tôi đi!"³¹ Vì cây xanh tươi mà người ta còn đối xử như thế, thì cây khô héo sẽ ra sao?"³² Có hai tên gian phi cũng bị điệu đi hành quyết cùng với Người.

Đức Giê-su chịu đóng đinh vào thập giá

³³ Khi đến nơi gọi là "Đồi Sọ", họ đóng đinh Người vào thập giá, cùng lúc với hai tên gian phi, một tên bên phải, một tên bên trái.³⁴ Bấy giờ Đức Giê-su cầu nguyện rằng: "**Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết việc họ làm.**" Rồi họ lấy áo của Người chia ra mà bắt thăm.

C. Suy niệm

1. Phản ứng tự nhiên trước đau khổ, bất công: giận dữ, than trách, bạo hành.
2. Phản ứng của Chúa Giêsu: tiếp tục yêu thương, và cầu nguyện đáp trả bóng tối bằng ánh sáng, thứ tha (mặt trái của yêu thương).
"Chúa là Tình Yêu," không bị điều kiện hóa bởi sự dữ.
3. "Quân dữ" không phải không biết việc dữ họ làm
song là không biết một thực tại cao quý và hiển nhiên hơn:
Tình yêu khôn ví Chúa dành cho họ.
4. Tội lỗi giam hãm ta trong mê muội, che khuất Tình yêu Chúa dành cho ta.
Tội lỗi cản trở, trì hoãn kiến thức và tình yêu của Chúa sống động trong ta,
và qua ta, vươn tới tha nhân.

D. Ứng dụng

Phúc Âm mời gọi ta cầu nguyện như Chúa Giêsu, khi gặp bất công đàn áp:

4 bước để thực tập cầu nguyện thứ tha:

- 1- Nhớ tưởng đến người hại ta.
- 2- Xin Chúa giúp ta tha và yêu họ như Chúa tha và yêu.
- 3- Chú tâm vào Chúa Giêsu, nhìn vào mắt Ngài
cho đến khi có thể nói như Ngài: "*Lạy Cha, xin tha cho họ.*"
- 4- Dâng hiến những kỷ niệm đau buồn đó cho Chúa Giêsu,
và xin Chúa Cha chúc phúc lành cho người ấy.

? @ Tôi cần tha thứ cho ai hôm nay ?

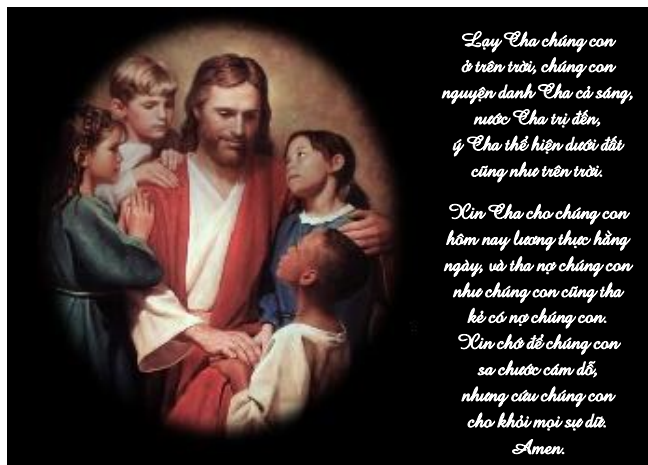
Tôi sẽ cầu nguyện và tha cho họ thế nào ?

E. Tâm nguyện

"To err is human, to forgive is divine." (Alexander Pope, 1688-1744)

Đọc chậm rãi Kinh Lạy Cha,

nhất là khi lặp lại lời "*Và tha nợ chúng con, như chúng con cũng tha...*"



II. AN PHÚC THIÊN ĐÀNG

(Never too late to let God love me)

A. Chiêm ngắm

"Người trộm lành" là ai ?

Anh làm gì để từ phạm nhân thành thánh nhân ?

B. Lắng nghe

Luca 23: 39-43 "**Hôm nay anh sẽ vào Thiên Đàng với tôi.**"

Người gian phi sám hối

³⁹ Một trong hai tên gian phi bị treo trên thập giá cũng nhục mạ Người: "Ông không phải là Đấng Ki-tô sao? Hãy tự cứu mình đi, và cứu cả chúng tôi với!" ⁴⁰ Nhưng tên kia mắng nó: "Mày đang chịu chung một hình phạt, vậy mà cả Thiên Chúa, mày cũng không biết sợ!⁴¹ Chúng ta chịu như thế này là đích đáng, vì xứng với việc đã làm. Chứ ông này đâu có làm điều gì trái!" ⁴² Rồi anh ta thưa với Đức Giê-su: "Ông Giê-su ơi, khi ông vào Nước của ông, xin nhớ đến tôi!" ⁴³ Và Người nói với anh ta: "**Tôi bảo thật anh, hôm nay, anh sẽ được ở với tôi trên Thiên Đàng.**"

C. Suy niệm

1. Chúa Giêsu và thánh Dismas dạy ta về cầu nguyện và về Thiên Đàng:

không bao giờ quá trễ để hoán cải, để nên thánh,
để về quê Trời với Chúa. 2 Cor. 6: 2

2. Dismas là người duy nhất bên vực Chúa Giêsu:

Ngài là người chân thành nhận tội và hậu quả của tội ác mình,
người trong sáng thấy được nét vô tội
và phản ứng yêu thương cao cả của Chúa trên Thập giá.

3. Khác với nhiều người có mặt ở đồi Canvê, Dismas gọi tên Chúa Giêsu, và thành khẩn khẩn xin Người. Ngài dạy ta kiên trì cầu nguyện, dám đánh đổi tất cả để "đánh trộm Nước Trời". Xem Luca 11:9.

4. Dismas xác tín rằng Tình yêu chân thật không nhớ lại lỗi lầm:

Chúa kém trí nhớ về lầm lỗi của ta. *Miseridordia*
Không tội nào lớn hơn tình yêu-tha thứ của Chúa.

5. Qua "Lời thứ nhất trên Thập giá", Chúa dạy ta cách thứ tha.

Với "Lời thứ hai" này, Người cho ta biết Người nôn nóng,
mỗi mong mở cửa Nước Trời cho ta, mọi nơi, mọi lúc. Jn 10:10.

6. Lc 23:43 cho ta rõ Chúa không đặt điều kiện, không đòi hỏi gì lúc ta quay lại với Người. Và sự thật là: Người không thể nào không tưởng thưởng Ân Phúc Thiên Đàng cho ta. Chỉ một lời thành tâm tự hối, một quyết chí trở về, một chân nhận Tình yêu cứu rỗi của Chúa đủ đưa lại Nước Trời cho ta, ngay tại đây, ngay lúc này: "*Quả thật, hôm nay...*"

D. Ứng dụng

Ta cũng có thể ban phát ân phúc Thiên đàng cho tha nhân,
nhất là những ai yếu kém bị quên lãng bỏ rơi...

1. Bàn thảo với Chúa về những nét đẹp Thiên Đàng bạn có thể cho đi cách quảng đại như Chúa trên Thập giá: lòng từ ái, cảm thông, thời giờ, tài năng, của cải... "cho mà thấy đau xót mới là cho"... Xem chuyện bà goá quảng đại Lc 21: 1-4, hay Mc 12:41-44

2. Xin Chúa gọi lên trong bạn khuôn mặt của những ai cần bạn giúp đỡ, nhiều khi là những người ngay bên cạnh, trong gia đình, hàng xóm bạn.

3. Cuối cùng, xin Chúa giúp bạn can đảm để

-* thực hiện bước đầu tiên cần yếu : nhắc điện thoại lên gọi, mang quà qua tặng hàng xóm, lái xe đến thăm dưỡng đường, bệnh xá...

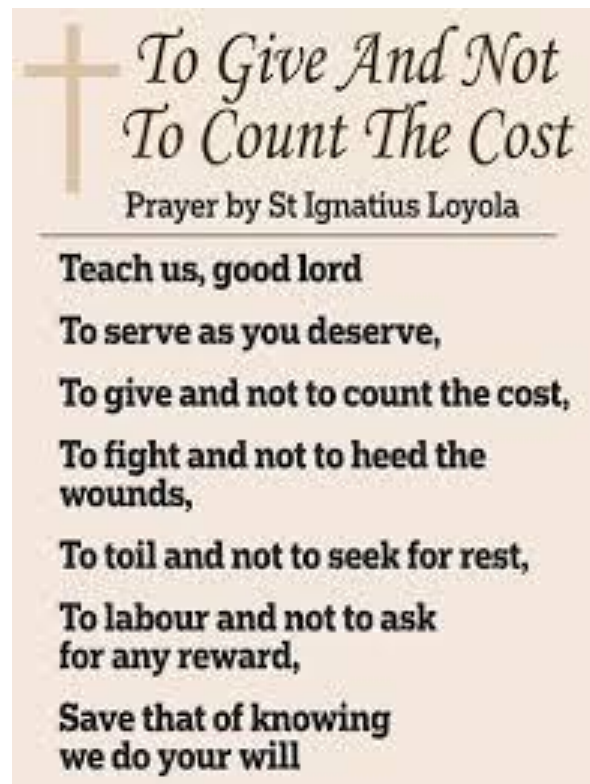
-* tập dần thói quen tự nhiên: luôn ban phát Nước Trời cho tha nhân không phân biệt thân cận hay khách lạ người dung...

? @ Tuần này tôi tính sẽ cụ thể giúp người nào, cơ quan, tổ chức nào
đang cần đến lòng hào hiệp quảng đại của tôi ?

E. Tâm nguyện

Kinh của Thánh Ignatio đê Loyola (1491-1556):

*Lạy Chúa Giêsu, xin dạy con
biết phụng sự Chúa
như Chúa đáng được phụng sự ;
biết cho đi mà không tính toán giá cả ;
biết chiến đấu
mà không quản ngại thương tích ;
biết lao nhọc mà không tìm an nghỉ ;
biết làm việc
mà không đòi hỏi một phần thưởng nào khác ,
ngoài việc biết rằng
con đang thực thi ý Chúa.
Amen.*



III. CUỘC SỐNG CỘNG ĐỒNG

A. Chiêm ngắm

Những người đứng cạnh Thánh giá:
cộng đồng môn đệ can đảm, tín trung, âm thầm, chấp nhận.

B. Lắng nghe

Gioan 19: 23-27 **"Đây là con Bà. Đây là Mẹ con."**

Lính tráng chia nhau áo xống của Đức Giê-su

²³ Đóng đinh Đức Giê-su vào thập giá xong, lính tráng lấy áo xống của Người chia làm bốn phần, mỗi người một phần; họ lấy cả chiếc áo dài nữa. Nhưng chiếc áo dài này không có đường khâu, dệt liền từ trên xuống dưới.²⁴ Vậy họ nói với nhau: "Đừng xé áo ra, cứ bắt thăm xem ai được." Thế là ứng nghiệm lời Kinh Thánh: Áo xống tôi, chúng đem chia chác, cả áo dài, cũng bắt thăm luôn. Đó là những điều lính tráng đã làm.

²⁵ Đứng gần thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người, chị của thân mẫu, bà Ma-ri-a vợ ông Cơ-lô-pát, cùng với bà Ma-ri-a Mác-đa-la.²⁶ Khi thấy thân mẫu và môn đệ mình thương mến đứng bên cạnh, Đức Giê-su nói với thân mẫu rằng: **"Thưa Bà, đây là con của Bà."**²⁷ Rồi Người nói với môn đệ: **"Đây là mẹ của anh."** Kể từ giờ đó, người môn đệ rước bà về nhà mình.

C. Suy niệm

1. Mẹ Maria, Mary Magdalene, Mary Clopas, Mt 27:56 thêm bà Salome.

Đàn ông chỉ có Gioan. Trên Canvê, nữ nhiều hơn nam.

2. "Môn đệ Ngài yêu", không hẳn chỉ là Gioan, mà là mỗi chúng ta
khi chúng ta có mặt đứng bên Thập giá Chúa.

3. "Stabat Mater", Mẹ đứng đó, trong 3 tư cách:

1/ là môn đệ tuyệt hảo luôn lắng nghe Lời Chúa

2/ là người đầy đức tin, luôn tín thác vào Ôn Quan Phòng của Chúa

3/ là người Mẹ, Mẹ đồng cảm với Chúa Giêsu, con mình.

4. Chúa Giêsu, quên niềm đau riêng, tiếp tục nối kết gia đình đức tin,
xây dựng cộng đồng, bằng 2 cách:

1/ nêu gương giúp ta vượt qua nỗi cô đơn cô lập,

để nối kết tình nghĩa gia đình, cộng đồng.

Chúa thiết lập gia đình mới, gia đình đức tin (xem Mt 12: 49-50)

gồm những ai:

a) liên kết với Chúa Giêsu như anh, chị, em Ngài

b) sống theo ý Chúa Cha.

Đối với Chúa Giêsu, gia nhập cộng đoàn đức tin không là một tự do chọn lựa, song là một cách phục vụ trong tinh thần của Ngài.

2/ mời gọi chúng ta đừng đứng lẻ loi, xa lạ, thụ động trên đời Canvê của mình, nhưng qua thập giá, biết tìm đến, ấp ủ, săn sóc cho nhau cùng vượt qua đêm tối Canvê, để mở lòng đón nhận thêm phần tử mới trên đường thánh giá.

5. Là con Chúa Cha, con Đức Mẹ, Chúa Giêsu dạy ta cách làm con:

1/ say "Yes" khi Cha says "No"

2/ lo lắng cho Mẹ chu đáo trước khi lìa trần.

D. Ứng dụng

1. Không trốn tránh, song noi gương Mẹ, đối diện, hiện diện kề bên Thánh Giá

2. Xin ơn quên niềm đau riêng, nhất là khi bị chống đối lúc lo việc chung, để luôn kiên chí xây đắp gia đình, cộng đồng, Giáo Hội.

3. Duy trì bữa cơm gia đình.

? @ Hôm nay tôi sẽ đứng kề thánh giá của ai ?

Tuần này tôi sẽ làm gì để xây dựng, củng cố tình nghĩa gia đình, cộng đồng ?

Là con cái, tôi lo cho cha mẹ thế nào ?

E. Tâm nguyện

Hát chậm và suy gẫm "*Kinh Hoà Bình*" của Thánh Phanxicô Assisi.

Bài Hát: KINH HÒA BÌNH

Lạy Chúa từ nhân! Xin cho con biết mến yêu và phụng sự Chúa trong mọi người. Lạy Chúa xin hãy dùng con như khí cụ bình an của Chúa. Để con đem yêu thương vào nơi oán thù, đem thứ tha vào nơi lăng nhục, đem an hòa vào nơi tranh chấp, đem chân lý vào chốn dối lừa. Để con đem tin kính vào nơi nghi nan, chiếu trông cậy vào nơi thất vọng. Để con dọi ánh sáng vào nơi tối tăm, đem niềm vui đến chốn ưu sầu.

Lạy Chúa xin hãy dạy con: Tìm an ủi người hơn được người ủi an, tìm hiểu biết người hơn được người hiểu biết. Tìm yêu mến người hơn được người mến yêu. Vì chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh, chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân, vì chính khi thứ tha là khi được tha thứ, chính lúc chết đi là khi vui sống muôn đời. Ôi Thần Linh Thánh ái xin mở rộng lòng con, xin thương ban xuống những ai lòng đầy thiện chí, ơn an bình.



IV. CẦU NGUYỆN LÚC KHỔ ĐAU

A. Chiêm ngắm

Cảnh khốn cùng trên đồi Canvê,
nhìn qua đôi mắt con người của Chúa Giêsu.

B. Lắng nghe

Mt 27: 45-49 *"Lạy Chúa con, nhân sao Chúa bỏ con ?!"*

Đức Giê-su trút linh hồn

⁴⁵ Từ giờ thứ sáu, bóng tối bao phủ cả mặt đất, mãi đến giờ thứ chín.⁴⁶ Vào giờ thứ chín, Đức Giê-su kêu lớn tiếng: "Ê-li, Ê-li, lê-ma xa-bác-tha-ni", nghĩa là **"Lạy Thiên Chúa, lạy Thiên Chúa của con, sao Ngài bỏ rơi con?"** ⁴⁷ Nghe vậy, một vài người đứng đó liền nói: "Hắn ta gọi ông Ê-li-a!" ⁴⁸ Lập tức, một người trong bọn chạy đi lấy miếng bọt biển, thấm đầy giấm, buộc vào đầu cây sậy và đưa lên cho Người uống.⁴⁹ Còn những người khác lại bảo: "Khoan đã, để xem ông Ê-li-a có đến cứu hắn không!" ⁵⁰ Đức Giê-su lại kêu một tiếng lớn, rồi trút linh hồn.

C. Suy niệm

1. 7 lời cuối Chúa nói cho ai ?
2. Đây là "đêm tối của giác quan và đêm tối của tâm hồn"
(Th. Gioan Th. Giá)
3. Đây là lời than vãn cùng khốn trong đêm đen
khi quyền lực bóng tối phủ vây.
4. Đây là lời cầu nguyện đau xót nhất, song cũng chân thực nhất;
Chúa dùng chính cái rỗng không, cái tủi cực và khắc khoải tuyệt đỉnh này
để đi vào cầu nguyện.
5. Ngài dạy chúng ta cầu nguyện khi tưởng chừng như tuyệt vọng:
 - 1/ cảm nhận tận căn nỗi khổ của mình
 - 2/ kêu cầu tới Đấng Sáng Tạo
 - 3/ diễn đạt trung thực cảm nghiệm cay đắng của mình
 - 4/ xin Chúa Giêsu giúp ơn can đảm kiên trì qua cơn thử thách,
bền tâm vững chí trong lời nguyện khổ đau.
6. Đây là lời nguyện thống khổ, xót xa, sâu thẳm của con người. Chúa Giêsu đã cầu như thế và Ngài cho phép, khuyến khích chúng ta cầu như thế với trọn chân tình trung thực nhất của mình. Bởi lẽ Chúa Cha luôn sẵn sàng đón nhận lắng nghe mọi tức tưởi, đau thương, dằn vặt, uẩn ức, mọi câu hỏi trách than giận dữ nhất của con cái Ngài. Cầu nguyện, đừng quên, cũng là để Chúa yêu thương ấp ủ chúng ta trong vòng tay thông cảm ưu ái của Ngài.

Đây là lời cầu thống thiết của Thánh vịnh 22, của Người Tội Tớ Khổ Đau, của người nghèo khó, bị bóc lột bỏ rơi, của thân phận tội đời tị nạn lưu đày, gần gũi với chúng ta.

7. Chúa Giêsu nêu gương cho chúng ta tìm đến sức mạnh của Thiên Chúa để vượt qua "đêm đen của tâm hồn", và giúp ta hiểu rằng đêm tối tâm tư góp phần quan yếu trong việc cầu nguyện, giúp ta kiến tạo một tương quan rất chân thành, sống thực với Chúa.

D. Ứng dụng

Xin Chúa giúp hiểu rõ và thâm tín những sự thực nêu trên
để tháp nhập chúng như những thành tố quan yếu
vào đời sống cầu nguyện của mình.

? @ 1- Khi Chúa có vẻ xa cách, tôi thường phản ứng ra sao ?

2- Tôi lắng nghe thông cảm với những khổ đau của người khác thế nào ?

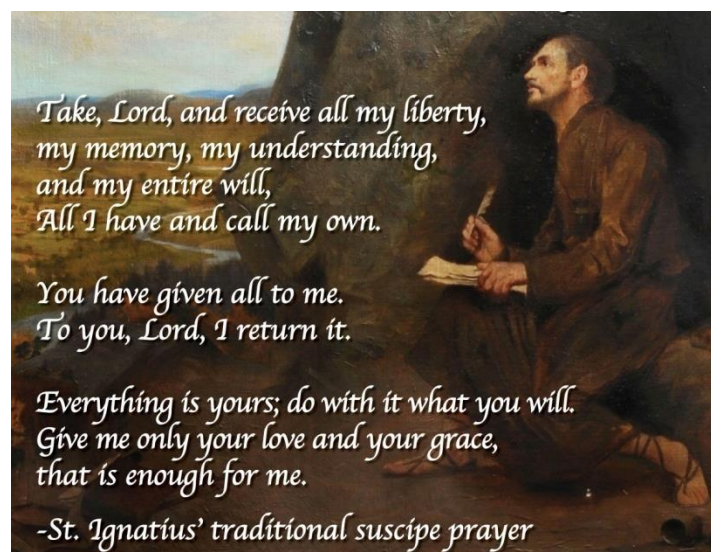
3- Tôi thường chia sẻ những đớn đau của mình với ai và như thế nào ?

E. Tâm nguyện

Kinh cầu phỏng theo Thánh Ignatiô đệ Loyola :

*Lạy Chúa, xin hãy đón nhận
hết tự do, ký ức, hiểu biết, và hết cả ý chí của con,
tất cả những gì con có và chiếm hữu.
Chúa đã ban cho con tất cả,
bây giờ con xin hoàn trả lại cho Chúa.
Xin cũng nhận lấy những buồn đau, chán nản, và đêm tối của con.
Tất cả là của Chúa.
Chúa hãy xử dụng chúng trọn vẹn đúng theo ý Chúa.
Xin hãy ban cho con tình yêu và ân phúc của Chúa,
thế là đã đủ cho con. Amen.*

DHY Thuận: “Năm Chiếc Bánh và Hai Con Cá” Chiếc Bánh Thứ Tư



V. KHAO KHÁT CHÚA

A. Chiêm ngắm

Đàng thánh giá. Đán đòn. Mão gai. Cây đòng. Môi khô. Miệng khát.
Toàn thân toi tả. Hấp hối.

B. Lắng nghe

Gioan 19: 28-29 **"Ta khát !"**

²⁸ Sau đó, Đức Giê-su biết là mọi sự đã hoàn tất. Và để ứng nghiệm lời Kinh Thánh, Người nói: **"Tôi khát!"** ²⁹ Ở đó, có một bình đầy giấm. Người ta lấy miếng bọt biển có thấm đầy giấm, buộc vào một nhánh hương thảo, rồi đưa lên miệng Người. ³⁰ Nhấp xong, Đức Giê-su nói: "Thế là đã hoàn tất!" Rồi Người gục đầu xuống và trao Thần Khí.

C. Suy niệm

1. Chúa cho hết, máu và nước (Jn 19:34)
Chúa khát nước và khát khao hoàn tất sứ mệnh của Ngài.
2. Chúa dạy ta cầu nguyện khát khao, hướng vọng về Chúa,
vâng phục thánh ý Chúa qua suốt cuộc sống
và cái chết của mình. Phil 2: 6-8
3. Dành chỗ cho Chúa trong đời để quân bình cuộc sống.
Nghèo khó là Phúc Thật đầu tiên.
4. Chỉ mình Chúa mới giải khát ước vọng sâu xa nhất đời ta.
5. Chúa khát khao cho ta chia sẻ máu, nước cứu độ của Ngài.

D. Ứng dụng

1. Phân biệt điều ta CẦN và điều ta MUỐN.
2. Mình được gì sau khi được hết những khát khao thế trần ?
3. Xin Chúa Giêsu giúp ta biết khao khát
những gì Chúa khát khao nhiều và ta ít khát khao nhất.
4. Chia sẻ nỗi khao khát sâu thẳm của bạn bè.

?@ Tôi thực sự đang khao khát gì ?

E. Tâm nguyện

Chậm rãi đọc Thánh Vịnh 42 : 2-6: *Quy hướng về Thiên Chúa và Đền Thánh*

² Như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong,
hồn con cũng trông mong được gần Ngài, lạy Chúa.

³ Linh hồn con khao khát Chúa Trời, là Chúa Trời hằng sống.
Bao giờ con được đến vào bệ kiến Tôn Nhan?

⁴ Châu lệ là cơm bánh đêm ngày,
khi thiên hạ thường ngày cứ hỏi:
"Này Thiên Chúa người đâu? "

⁵ Tôi thả hồn miên man tưởng nhớ
thở tiến về lều thánh cao sang
đến tận nhà Thiên Chúa,
cùng muôn tiếng reo mừng tán tạ,
giữa sóng người trẩy hội tương bưng.

⁶ Hồn tôi hỡi, cứ sao phiền muộn,
xót xa phận mình mãi làm chi?
Hãy cậy trông Thiên Chúa, tôi còn tán tụng Người,
Người là Đấng cứu độ, là Thiên Chúa của tôi.

VI. PHÓ THÁC HIỂN DẰNG

A. Chiêm ngắm

Quang cảnh chung quanh Thập giá vào giờ Chúa Giêsu tắt thở.

B. Lắng nghe

Luca 23: 44-49 "**Lạy Cha, con phó linh hồn con ở trong tay Cha.**"

Đức Giê-su trút hơi thở cuối cùng

⁴⁴ Bấy giờ đã gần tới giờ thứ sáu, thế mà bóng tối bao phủ khắp mặt đất, mãi đến giờ thứ chín.⁴⁵ Mặt trời ngưng chiếu sáng. Bức màn trường trong Đền Thờ bị xé ngay chính giữa.⁴⁶ Đức Giê-su kêu lớn tiếng: **Lạy Cha, con xin phó thác hồn con trong tay Cha.** Nói xong, Người tắt thở.

Sau khi Đức Giê-su tắt thở

⁴⁷ Thấy sự việc xảy ra như thế, viên đại đội trưởng cất tiếng tôn vinh Thiên Chúa rằng: "Người này đích thực là người công chính!"⁴⁸ Toàn thể dân chúng đã kéo đến xem cảnh tượng ấy, khi thấy sự việc đã xảy ra, đều đấm ngực trở về.

⁴⁹ Đứng đằng xa, có tất cả những người quen biết Đức Giê-su cũng như những phụ nữ đã theo Người từ Ga-li-lê; các bà đã chứng kiến những việc ấy.

C. Suy niệm

1. Cái chết đánh đổ mọi hư ảo trần thế

2. Thập giá như là dấu chỉ của thất bại,
 - a. song là biểu hiện của yêu thương, của "ý Cha thể hiện dưới đất",
 - b. của ân phúc cứu độ, của toàn thắng vĩnh cửu.
2. Chúng ta tiếp nối sứ mệnh làm con, được sai đi giữa thế giới hôm nay để sống và rao truyền ý Chúa Cha trên trời. Chúa tin thác vào ta.
3. Lời nguyện toàn hiến (letting go and letting God):
 - i. diễn tả tâm tình cảm nghiệm hiện tại
 - ii. dâng hiến những tâm tư, cảm nghiệm ấy cho Chúa
 - iii. tin tưởng cậy trông, an nghỉ trong Chúa. "Amen"
 - iv. Lời nguyện toàn hiến này đòi hỏi cả đời để kiên nhẫn tập luyện.
4. "Kinh cầu dâng hiến"

D. Ứng dụng

Đời Canvê nhỏ của ta là những hoàn cảnh, người vật làm ta buồn nản, muốn đổi thay nhưng bất lực.

? @

1. Tuần qua, tôi gặp thử thách nào? Tôi phản ứng ra sao?
2. Xét lại "bóng đen" của mình: tâm tình tiêu cực, lo âu sợ hãi, đam mê dục vọng nào? Chấp nhận và phó dâng cho Chúa.
3. Kỷ niệm nào, kinh nghiệm nào thu hút mất khí lực khiến ta chùn bước không tiến nổi? Dâng chúng cho Chúa thanh tẩy, chữa lành.

E. Tâm nguyện "*Soul of Christ, sanctify me*". "*Lời thiêng dâng Chúa...*"

Bài hát: LỜI THIÊNG

Lời thiêng dâng Chúa từ trong đáy tim âm thầm. Lời cầu xin Chúa tựa như nén hương lan trầm. Hồn con bay vút về nơi nhan Chúa nương thân, và uống no say tin yêu nồng ấm. Từ khi con biết tình yêu Chúa ban cao vời, và từ khi biết đời con Chúa luôn an bài. Hồn con sẽ mãi cầu xin tha thiết Danh Ngài. Cùng Chúa con không lo chi đường dài.

ĐK: Bàn tay con dâng lên cao, dâng Chúa trót những ý nghĩ, dâng Chúa trót xác thân con. Tương lai còn dài Chúa dắt con đi sợ gì những nỗi gian nguy. Đời con qua như mây bay, con tiến bước giữa thế giới, khao khát sẽ mãi không vơi, cho con một lần thấy Chúa trong con nghe lời Chúa ru trong hồn.

Tình yêu Thiên Chúa dìu con bước đi theo Ngài. Lời Ngài con lắng trầm tư suốt năm canh dài, tình yêu Thiên Chúa làm con quên hết ưu phiền, dù những phong ba đau thương vụt tới. Đời con nay vẫn là như giấc mơ chưa tròn, tình Ngài nay vẫn còn theo bước con đêm ngày, một hôm con bỗng chợt nghe tiếng Chúa kêu mời, để sống trăm năm cho riêng tình Ngài.

VII. CHUNG CUỘC HOÀN TẤT

A. Chiêm ngắm

"Giờ đã đến" Jn 17 Sách Vinh Quang khai mở. Cảnh mai táng.

B. Lắng nghe

Gioan 19: 30-35 "*Mọi sự đã hoàn tất !*"

³⁰ Nhấp xong, Đức Giê-su nói: "**Thế là đã hoàn tất!**" Rồi Người gục đầu xuống và trao Thần Khí.

Đức Giê-su bị lưỡi đồng đâm thấu

³¹ Hôm đó là ngày áp lễ, người Do-thái không muốn để xác chết trên thập giá trong ngày sa-bát, mà ngày sa-bát đó lại là ngày lễ lớn. Vì thế họ xin ông Phi-la-tô cho đánh giập ống chân các người bị đóng đinh và lấy xác xuống.³² Quân lính đến, đánh giập ống chân người thứ nhất và người thứ hai cùng bị đóng đinh với Đức Giê-su.³³ Khi đến gần Đức Giê-su và thấy Người đã chết, họ không đánh giập ống chân Người.³⁴ Nhưng một người lính lấy giáo đâm vào cạnh sườn Người. Tức thì, máu cùng nước chảy ra.³⁵ Người xem thấy việc này đã làm chứng, và lời chứng của người ấy xác thực; và người ấy biết mình nói sự thật để cho cả anh em nữa cũng tin.

C. Suy niệm

1. "*Nếu hạt giống rơi xuống đất*" (Jn 12:24)

Vì Chúa Giêsu ôm ấp cái chết, nên cuộc sống đổi thay chứ không chấm hết,
không phải chết là hết.

Với Chúa Giêsu, cái chết đem lại hoa quả lớn nhất
là sự kết hợp với Chúa Cha.

2. Đọc Gioan 17: 1-5, 10-11.

3. Làm sao để ta có thể nói "*Mọi sự đã hoàn tất*" mỗi đêm
trước khi ngủ và lúc cuối đời mình ?

-*mỗi ngày khôn ngoan kiên chí phân biệt thân loại chân giả,
hư thật, giữ hay bỏ.

-*let go những gì không cần thiết, và let God take over our life.

-*chuẩn bị luôn, "sắp sẵn" như châm ngôn Hướng đạo,
coi cái chết như bạn đường. (ĐHY Bernadin of Chicago)

D. Ứng dụng

Xin - ơn Khôn ngoan để biết sứ mệnh của đời mình
(mission statement),

- ơn Can đảm để kiên cường hoàn thành sứ mạng đó.

? @

1. Xét lại tuần hay tháng qua có điều gì tôi trở nãi chưa hoàn tất ?

Việc hôm nay chớ để ngày mai.

2. Xét cách ta sống, thói quen tập quán nào mù quáng tai hại ?

Xin ơn can đảm giã từ.

3. Quyết tâm tập những thói tốt đối ngược lại

để ơn Chúa lớn lên trong ta.

Tập quán nào tôi cần phát triển ?

E. Tâm nguyện Hát *Kinh Sáng Danh* 3 lần với tâm tình tạ ơn.

VIII. PHỤC SINH. EMMAUS

Chúa vẫn đồng hành

A. Chiêm ngắm

Quang cảnh đường làng dẫn về Êmau.

B. Lắng nghe

Luca 24: 13-35 "**Chúa cùng đi với họ.**"

Đức Giê-su hiện ra với hai môn đệ trên đường Em-mau

¹³ Cũng ngày hôm ấy, có hai người trong nhóm môn đệ đi đến một làng kia tên là Em-mau, cách Giê-ru-sa-lem chừng mười một cây số.¹⁴ Họ trò chuyện với nhau về tất cả những sự việc mới xảy ra.¹⁵ Đang lúc họ trò chuyện và bàn tán, thì **chính Đức Giê-su tiến đến gần và cùng đi với họ**.¹⁶ Nhưng mắt họ còn bị ngăn cản, không nhận ra Người.¹⁷ Người hỏi họ: "Các anh vừa đi vừa trao đổi với nhau về chuyện gì vậy? " Họ dừng lại, vẻ mặt buồn rầu.

¹⁸ Một trong hai người tên là Cơ-lê-ô-pát trả lời: "Chắc ông là người duy nhất trú ngụ tại Giê-ru-sa-lem mà không hay biết những chuyện đã xảy ra trong thành mấy bữa nay."¹⁹ Đức Giê-su hỏi: "Chuyện gì vậy? " Họ thưa: "Chuyện ông Giê-su Na-da-rét. Người là một ngôn sứ đầy uy thế trong việc làm cũng như lời nói trước mặt Thiên Chúa và toàn dân.²⁰ Thế mà các thượng tế và thủ lãnh của chúng ta đã nộp Người để Người bị án tử hình, và đã đóng đinh Người vào thập giá.²¹ Phần chúng tôi, trước đây vẫn hy vọng rằng chính Người là Đấng sẽ cứu chuộc Ít-ra-en. Hơn nữa, những việc ấy xảy ra đến nay là ngày thứ ba rồi.²² Thật ra, cũng có mấy người đàn bà trong nhóm chúng tôi đã làm chúng tôi kinh ngạc. Các bà ấy ra mộ hồi sáng sớm,²³ không thấy xác Người đâu cả, về còn nói là đã thấy thiên thần hiện ra bảo rằng Người vẫn sống.²⁴ Vài người trong nhóm chúng tôi đã ra mộ, và thấy sự việc y như các bà ấy nói; còn chính Người thì họ không thấy."

²⁵ Bấy giờ Đức Giê-su nói với hai ông rằng: "Các anh chẳng hiểu gì cả! Lòng trí các anh thật là chậm tin vào lời các ngôn sứ!²⁶ Nào Đấng Ki-tô lại chẳng phải chịu khổ hình như thế, rồi mới vào trong vinh quang của Người sao?²⁷ Rồi bắt đầu từ ông Mô-sê và tất cả các ngôn sứ, Người giải thích cho hai ông những gì liên quan đến Người trong tất cả Sách Thánh.

²⁸ Khi gần tới làng họ muốn đến, Đức Giê-su làm như còn phải đi xa hơn nữa.²⁹ Họ nài ép Người rằng: "Mời ông ở lại với chúng tôi, vì trời đã xế chiều, và ngày sắp tàn." Bấy giờ Người mới vào và ở lại với họ.³⁰ Khi đồng bàn với họ, Người cầm lấy bánh, dâng lời chúc tụng, và bẻ ra trao cho họ.³¹ Mắt họ liền mở ra và họ nhận ra Người, nhưng Người lại biến mất.³² Họ mới bảo nhau: "Đọc đường, khi Người nói chuyện và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta, lòng chúng ta đã chẳng bừng cháy lên sao? "

³³ Ngay lúc ấy, họ đứng dậy, quay trở lại Giê-ru-sa-lem, gặp Nhóm Mười Một và các bạn hữu đang tụ họp tại đó.³⁴ Những người này bảo hai ông: "Chúa trỗi dậy thật rồi, và đã hiện ra với ông Si-môn."³⁵ Còn hai ông thì thuật lại những gì đã xảy ra dọc đường và việc mình đã nhận ra Chúa thế nào khi Người bẻ bánh.

C. Suy niệm

1. Nét Á Đông dễ thương của Chúa Phục Sinh
2. 4 cử chỉ yêu thương dân hiền nơi bàn tiệc: cầm lấy, tạ ơn, bẻ ra, và trao ban.
3. "*Lòng chúng ta bùng cháy lên*": matter of life, matter of the heart (5 nhu cầu tình cảm)
4. Quay về lại với cộng đoàn
5. Khó nhận ra Chúa Phục Sinh
6. Bài học Êmau:
 - 1/ bỏ đi thì dễ, ở lại góp sức xây dựng thì khó. Có Chúa thì có thể hết.
 - 2/ khi đau khổ, dễ chai đá, khó nhận ra Chúa đi với ta.
 - 3/ ngay cả khi ta quên Chúa, Ngài vẫn nhớ và sóng bước bên ta.

D. Ứng dụng

Luca cho ta nhiều phương cách và các câu hỏi gợi ý giúp nối kết ta lại với niềm vui Phục Sinh:

? @

1. Khi ta buồn nản, Chúa từ ái cảm thông và vẫn bước bên ta.
2. Khi gặp thử thách, để ý kẻo dễ bị cám dỗ chia lìa, bỏ cuộc, cô lập
3. Ta tâm sự với ai ? Khi có người chia sẻ tâm sự, ta lắng nghe thế nào ?
4. Câu Kinh Thánh nào hướng dẫn đời tôi ?
5. Ta có tìm chọn bạn lành mạnh đạo đức để chia vui sẻ buồn ?
6. Khi bị buồn nản, tôi có trung thành với các Bí tích không ?
7. Tiến trình thuyên chữa băng bó vết thương linh hồn của tôi đến đâu rồi ?
8. Tôi chăm sóc cho tâm hồn tôi thế nào để nó sống, yêu, chết và sống lại như Chúa ?

E. Tâm nguyện *Chúa Kitô hôm qua, hôm nay và mãi mãi! Alleluia !*

1. Tha thứ: máng thông ơn phước
2. Thiên đàng: quê thật (true eternal home sweet home)
3. Giúp nhau dưới thế
4. Tuyệt vọng vẫn cầu
5. Khao khát Tuyệt đối
6. Cửa lễ toàn thiêu
7. Sứ mạng hoàn tất
8. Cuộc sống Phục Sinh



Praying Through A Crisis <http://www.ronrolheiser.com/columnarchive/?id=695>

When we pray in a crisis we must force ourselves to focus upon God or Jesus or upon some aspect of their sacred mystery, and we must resist entirely the urge to relate that encounter immediately to our wounded experience.

Let me illustrate this with an example: Imagine yourself suffering the loss of someone you deeply loved. Hurt, unable to think about anything else, you go to pray. Immediately the temptation will be to focus upon your heart, your obsession. You will try to “talk it through,” however sincerely. But the result will be disastrous. You will find yourself becoming more fixed upon what you are trying to free yourself from. Your depression will intensify. Conversely, if you force yourself, and this will be extremely difficult, to focus upon God; for example, as he reveals himself in some mystery of Christ's life, your depression will be broken. You will experience God, slowly but gently, widening again the scope of your heart and mind. With that will come an emotional loosening and freeing. When a wounded child climbs into its mother's lap, it draws so much strength from the mother's presence that its own wound becomes insignificant. So too with us when we climb into the lap of our great Mother, God. Our crisis soon domesticates and comes into a peaceful perspective, not because it goes away, but because the presence of God so overshadows us. But this means we must genuinely climb into the lap of God. Like the wounded child we must be focused upon the mother, not upon ourselves. Concretely this means that, when praying in a crisis, we must refuse to think about ourselves at all, we must refuse even to relate the mystery we are mediating to ourselves and our wound. Like a child, we must simply be content to sit and be held by the mother. That will be hard, very hard, to do. Initially every emotion in us will demand that we focus ourselves back upon our hurt. But that is the key, don't! Don't, under the guise of prayer, wallow further in hurt. Rather focus upon God. Then, like a sobbing child at its mother's breast, in silence, we will drink that which nurtures and brings peace. At the breast of God, we drink the Holy Spirit, the milk of charity, joy, peace, patience, goodness, mildness, long-suffering, faith, chastity, hope and fidelity. In that nourishment lies peace.