

GIÁO PHẬN XUÂN LỘC  
BAN PHỤNG TỰ

**SUY NIỆM**  
**CHẦU THÁNH THỂ**

Năm Phụng vụ 2026



# CHÚA NHẬT II THƯỜNG NIÊN

(18.01.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con kính tin, thờ lạy và tôn vinh Chúa. Vì yêu, Chúa đã hiến chính thân mình làm của lễ dâng lên Chúa Cha để cứu chuộc chúng con. Không những thế, Chúa còn ban cho chúng con Bí Tích Thánh Thể để chúng con được cảm nếm sự hiện diện của Chúa. Nhờ đó, đời sống thiêng liêng của chúng con được nuôi dưỡng bởi Thần Lương là chính Chúa. Đồng thời, Chúa còn ban Lời làm sức sống cho cuộc đời chúng con. Giờ đây, lạy Chúa, xin hãy phán vì tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe.

## 2. Tin Mừng: Ga 1,29-34

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, năm xưa Thánh Gioan Tẩy Giả đã giới thiệu Chúa cho dân chúng: “*Đây Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xóa bỏ tội trần gian*” (Ga 1,29). Xưa, lời giới thiệu ấy đã có sức hấp dẫn đưa một số môn đệ đến với Chúa. Nay, lời ấy cũng đang mời gọi chúng con đến và ở lại với Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, vì yêu thương, Chúa đã xuống thế làm người để tẩy xóa tội lỗi của chúng con. Chúa hạ mình để nâng chúng con lên. Chúa là Đấng vô tội nhưng đã chịu đim mình xuống sông Giođan như bao tội nhân. Chúa hiểu thấu những yếu đuối của phận làm người và sẵn sàng tự hiến chính thân mình để tẩy xóa tội lỗi trần gian. Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã đến để nâng chúng con lên, nhưng nhiều lúc chúng con lại quên sự hiện diện của Chúa và đim tâm hồn mình xuống lũng sâu của tội lỗi. Giờ phút này, chúng con xin dâng trọn vẹn bản thân cho Chúa, xin Chúa thanh tẩy lòng trí chúng con.



Lạy Chúa Giêsu, khi giới thiệu Chúa tại sông Giođan, Thánh Gioan đã rất mực khiêm hạ về thân phận của mình: “*Có người đến sau tôi, nhưng trời hơn tôi, vì có trước tôi*” (Ga 1,30). Đầu khi ấy, Thánh nhân đang có tầm ảnh hưởng rất lớn, nhưng điều quan trọng nhất với ngài là dọn đường cho mọi người đến với Chúa. Lạy Chúa, là Kitô hữu, chúng con cũng mang sứ mạng giới thiệu Chúa cho mọi người. Thế nhưng, nhiều lúc chúng con lại giới thiệu chính mình thay vì giới thiệu Chúa. Đã bao lần chúng con muốn cho mọi người thấy những công việc đạo đức mình làm, những hy sinh và những việc thiện mình đã làm cho người khác. Khi đó, chúng con đã không làm cho Danh Chúa được cả sáng. Xin giúp chúng con biết noi gương Thánh Gioan, sẵn sàng hạ mình và can đảm làm chứng cho Chúa. Xin cho từng lời nói, việc làm và suy nghĩ của chúng con đều xuất phát từ lòng mến, để chúng con trở thành những chứng nhân mang niềm vui của Chúa đến với mọi người.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa yêu chúng con đến nỗi hiến thân mình làm của lễ đền tội cho chúng con. Xưa trong Cự Uớc, máu chiên đỏ ra để cứu con đầu lòng của dân Do Thái. Nay trong Tân Ước, Chúa dùng Bữa Huyết của chính Chúa để cứu con người khỏi cái chết của tội lỗi và cho chúng con được thông dự vào sự sống thần linh. Cách đặc biệt, nơi Bí Tích Thánh Thể, chúng con cảm nhận rõ tình yêu Chúa trao ban. Chúa cho chúng con được chiêm ngắm, được rước Chúa vào lòng và được ở lại bên Chúa. Càng gần Chúa, chúng con càng thấy niềm vui thiêng liêng ngập tràn. Giữa những bận bịu của cuộc sống, những giây phút quý báu bên Chúa giúp chúng con lắng đọng tâm hồn và nhận lãnh sự bình an từ chính Chúa.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa đã ban cho chúng con những giây phút hạnh phúc bên Chúa. Nhờ đó, chúng con cảm nhận được tình yêu cao cả Chúa đã dành cho chúng con. Khi giờ chầu này kết thúc, cũng là lúc chúng con chuẩn bị trở về với những công việc thường ngày. Xin Chúa giúp chúng con nhận ra Chúa luôn hiện diện trong cuộc đời mình. Từ đó, mọi việc chúng con làm đều là vì Chúa, có sức hấp dẫn để giới thiệu Chúa đến với mọi người: “*Đây Chiên Thiên Chúa, đây Đấng xoá bỏ tội trần gian*” (Ga 1,29).



# CHÚA NHẬT III THƯỜNG NIÊN

(25.01.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trong Bí Tích Cực Thánh. Chúng con sắp mình thờ lạy và tôn vinh Chúa. Chúng con cảm tạ Chúa đã ban chính Mình và Máu Thánh Ngài cho chúng con làm lương thực thân thiêng. Nơi Thánh Thể, Chúa luôn chờ đợi chúng con đến để kín múc tình yêu mà Chúa dành cho. Xin cho chúng con biết siêng năng lãnh nhận Thánh Thể, để đời sống chúng con được biến đổi, trở nên những chứng nhân, can đảm ra đi làm chứng cho Chúa trong cuộc sống hằng ngày. Giờ đây, xin ánh sáng Lời Chúa soi lòng mở trí chúng con.

## 2. Tin Mừng: Mt 4,12-17

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, Chúa chính là Ánh Sáng Đích Thực soi dẫn chúng con sống theo Sự Thật và Tình Yêu. Chúa đã nhập thể để ở cùng con người và dẫn đưa nhân loại về Quê Trời. Chúa yêu thương nhân loại, nên Chúa muốn cho tất cả mọi người đều được cứu độ. Vì thế, mỗi người chúng con đều được Chúa mời gọi đón nhận Tin Mừng của Chúa như Lời Chúa dạy *“Đoàn dân đang ngồi trong cảnh tối tăm đã thấy một ánh sáng huy hoàng, những kẻ đang ngồi trong vùng bóng tối của tử thần nay được ánh sáng bừng lên chiếu rọi”* (Mt 4,16). Khi nhìn vào cuộc sống thực tế ngày nay, chúng con nhận ra còn rất nhiều người chưa nhận biết Chúa, thậm chí khước từ Ánh Sáng Tin Mừng. Dù sống trong ‘ánh sáng’ của khoa học, tâm hồn chúng con vẫn thường bị bủa vây bởi ‘màn đêm’ của tội lỗi, đam mê và những cám dỗ xa rời Chúa. Nhiều lúc, chúng con thiếu can đảm để bước ra khỏi ‘vùng tối’ của cái tôi ích kỷ mà tiến về phía Chúa. Xin Ánh Sáng Chúa



chiều rọi, để chúng con tìm thấy bến bờ bình an nơi Thánh Tâm yêu thương của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa mời gọi chúng con: *“Anh em hãy sám hối, vì Nước Trời đã đến gần”*. Lời ấy nhắc nhở chúng con phải dừng lại để điều chỉnh lối sống. Chúng con thú nhận mình quá mải mê với những lo toan vật chất, thú vui mau qua mà quên đi cùng đích cuộc đời. Xin cho chúng con một cuộc hoán cải nội tâm chân thành, dám từ bỏ con người cũ để mặc lấy con người mới trong Chúa. Chỉ khi tâm hồn thanh thoát với danh - lợi - thú, chúng con mới nhận ra Chúa là niềm vui đích thực và duy nhất.

Lạy Chúa Giêsu, khi rao giảng Tin Mừng, Chúa mời gọi các môn đệ bước theo Chúa. Các ngài chỉ là những con người đơn sơ, nhưng dám để cho Chúa sử dụng như khí cụ bình an của Chúa. Các ngài là mẫu gương của sự từ bỏ và dấn thân bước theo Chúa. Noi gương các ngài, xin cho chúng con biết dứt khoát với tội lỗi và những gì không phù hợp với Tin Mừng của Chúa. Khi chúng con dám từ bỏ, Chúa sẽ đong đầy tâm hồn chúng con bằng ơn sung. Xin Chúa làm cho chúng con trở thành những khí cụ bình an, để mỗi lời nói và việc làm của chúng con, đều trở thành bài ca loan báo tình yêu Chúa cho anh chị em xung quanh.

### **Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa vì những giây phút linh thiêng chúng con được ở bên Thánh Thể Chúa. Được gần Chúa, tâm hồn chúng con tìm thấy sự bình an đích thực. Thân phận chúng con yếu đuối mỏng giòn, xin Chúa ban ơn trợ lực để chúng con biết sám hối và canh tân mỗi ngày. Xin giúp chúng con luôn chọn Chúa là cùng đích cuộc đời, để đời sống chúng con trở sinh hoa trái thiêng liêng, trở nên những chứng nhân cho tình yêu Chúa giữa thế giới hôm nay. Amen

## **CHÚA NHẬT IV THƯỜNG NIÊN**



(01.02.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con sắp mình thờ lạy và chúc tụng Chúa vì mầu nhiệm tình yêu cứu độ Ngài đã thực hiện cho nhân loại. Chúng con thật hạnh phúc khi được quy tụ nơi đây để chiêm ngắm tình yêu hy sinh đến cùng của Chúa. Sự sống đời đời của chúng con đang được nuôi dưỡng bằng chính Thánh Thể và Lời hằng sống của Chúa. Xin Lời Ngài biến đổi và thánh hoá, để chúng con nên đồng hình đồng dạng với Ngài mỗi ngày một hơn.

## 2. Tin Mừng: Mt 5,1-12a

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã thương yêu, dạy dỗ các môn đệ những con đường dẫn vào Nước Trời. Giờ phút này, khi ở bên Chúa, chúng con được tiếp tục lắng nghe lời giáo huấn ấy. Thế nhưng, có lúc, chúng con thấy Tám Mối Phúc thật kỳ lạ, thậm chí đi ngược lại với những gì con người thế gian đang theo đuổi. Lễ nào, Chúa muốn chúng con phải đau khổ, phải nghèo đói, sỉ nhục, bách hại...? Lễ nào Chúa muốn chúng con sống một cuộc đời u sầu, tiêu cực hay sao? Chắc chắn không phải như thế. Khi dạy về Tám Mối Phúc, Chúa không muốn chúng con sống u sầu hay tìm kiếm khổ đau. Ngài chỉ muốn chúng con thoát khỏi những toan tính tầm thường để hướng về thực tại Nước Trời. Thế gian coi giàu sang, danh vọng là hạnh phúc; nhưng Chúa dạy rằng hạnh phúc đích thực nằm ở chỗ chúng con có Chúa hiện diện ngay trong mọi huống cảnh của cuộc đời. Bởi Chúa chính là niềm vui và là nguồn hạnh phúc viên mãn của chúng con. Xin cho chúng con bớt đi sự kiêu ngạo và thói ganh tỵ, để không còn bị những thú vui phù phiếm chóng qua che khuất dung nhan Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, trong sứ vụ rao giảng, Chúa luôn ưu tiên những ‘kẻ nghèo’ (x. Lc 4,18) – ‘kẻ nghèo’ là những tâm hồn



không cậy dựa vào của cải, nhưng khiêm nhường đặt Thiên Chúa lên trên hết mọi sự. Thật không quá lời khi cho rằng các Mười Phúc còn lại: hiền lành, sầu khổ, khát khao nên công chính, thương người, tâm hồn trong sạch, xây dựng hoà bình, chịu bách hại vì công chính, đều mang lấy một ít vẻ đẹp trong mỗi phúc đầu tiên này. Tất cả đều mời gọi chúng con để Chúa làm chủ cuộc đời, dám từ bỏ chính mình và vác thập giá theo Ngài (x. Mt 16,24-25), hầu đạt được gia nghiệp vĩnh cửu là chính Chúa.

Lạy Chúa, Tám Mười Phúc là những con đường dẫn đến Chúa là nguồn sống. Thế nhưng, muôn vàn lo âu về mưu sinh và lợi ích cá nhân, thường khiến chúng con trì hoãn việc tìm kiếm Nước Trời. Như lời Chúa nhắc nhở chị Mácta xưa, chúng con cũng đang bận khoăn quá nhiều chuyện mà quên mất điều cần thiết duy nhất: đó là ở lại bên Chúa và trong Chúa. Xin cho chúng con hiểu rằng, chỉ khi nương náu nơi Chúa, chúng con mới tìm thấy bình an và hạnh phúc đích thực mà không ai có thể lấy mất được.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa đã quy tụ và dùng Lời Ngài để an ủi, soi sáng chúng con. Giữa những sóng gió cuộc đời, xin ban ơn nâng đỡ để chúng con luôn nhận ra sự hiện diện của Chúa. Xin dạy chúng con biết sống tinh thần ‘nghèo khó’ với cả cõi lòng, để Chúa thực sự trở thành gia nghiệp và là niềm hạnh phúc độc nhất của cuộc đời chúng con. Amen.



# CHÚA NHẬT V THƯỜNG NIÊN

(08.02.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, quỳ trước Nhan Thánh Chúa, chúng con xin dâng lời chúc tụng, cảm tạ và tôn vinh, vì muôn hồng ân Chúa đã tuôn đổ trên mỗi người chúng con. Giữa những bộn bề và lo toan thường nhật, chúng con tìm đến Chúa để kín múc sự bình an đích thực. Xin Chúa thương đón nhận những tâm tư chúng con dâng tiến, ban ơn sức mạnh, để giữa những trần trở của cuộc đời, chúng con luôn vững tin và mau mắn thi hành Thánh ý Chúa.

## 2. Tin Mừng: Mt 5,13-16

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, qua bài Tin Mừng này, Chúa mời gọi chúng con trở thành ‘muối cho đời’. Muối chỉ hữu ích khi giữ được vị mặn để ướp ngon và ngăn chặn sự hư nát cho thực phẩm. Thế nhưng, với chúng con, nhiều lúc ‘vị mặn’ tình yêu trong chúng con đã phai nhạt vì những tranh chấp, bất hoà, mệt mỏi và chán chường trong các mối quan hệ gia đình và Giáo xứ. Làm sao chúng con có thể ‘ướp mặn’ cuộc đời khi lòng còn nặng nề những ‘vị đắng’ của sự giận hờn? Xin Chúa ban ơn trợ lực, giúp chúng con biết bao dung và tha thứ, để mỗi ngày đời sống chúng con lại đậm đà tình Chúa, đem yêu thương gắn kết mọi người xung quanh.

Lạy Chúa, Chúa cũng mời gọi chúng con hãy là ‘ánh sáng cho trần gian’ (x. Mt 5,14). Ánh sáng ấy không chỉ để soi lối đi, mà còn để sưởi ấm và mang lại sức sống. Giữa một thế giới vẫn còn đó bóng tối của thù hận, đố kỵ và những hào nhoáng giả tạo của danh lợi, xin cho chúng con biết hướng về Chúa là Ánh Sáng Đích Thực. Chiêm ngắm Thánh Thể – nguồn sáng tình yêu vô



biên, xin cho tâm hồn chúng con được thanh tẩy khỏi bóng tối tội lỗi, để mỗi lời nói và việc làm của chúng con đều phản chiếu ánh sáng hy vọng, tình yêu và sự sống thần linh của Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con biết rằng, dẫn thân sống theo Tin Mừng giữa xã hội hôm nay là một thách đố lớn lao. Trước Thánh Thể Chúa, chúng con xin ơn can đảm để không tháo lui trước những trở ngại và thách đố. Xin Chúa đồng hành và chỉ dẫn chúng con trên đường nên thánh, để qua cuộc đời chúng nhân nhỏ bé của chúng con, mọi người có thể nhận biết và cảm nhận được tình yêu Chúa, qua chính cách chúng con yêu thương anh chị em mình.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ Cầu này sắp khép lại, nhưng tình yêu Ngài vẫn luôn đồng hành cùng chúng con. Chúng con cảm tạ Chúa đã quy tụ và dạy bảo chúng con về giá trị cao quý của người môn đệ. Xin Chúa thương nhậm lời chúng con khẩn nguyện, để khi trở về với cuộc sống hằng ngày, chúng con luôn mạnh mẽ làm chứng cho Chúa bằng một đời sống đơm nòng ‘vị muối’ đức tin, rạng ngời ánh sáng đức ái và tình yêu. Amen.



# CHÚA NHẬT VI THƯỜNG NIÊN

(15.02.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiển diện trong Tấm Bánh bé nhỏ trên Bàn Thờ. Trước Nhan Thánh Chúa, chúng con thấy mình được bao bọc bởi lòng thương xót và tình yêu khôn ví. Xin Chúa ban bình an cho chúng con và giúp chúng con sống mỗi ngày nên giống Chúa hơn, để cuộc đời chúng con trở nên những chứng nhân đích thực của Chúa giữa lòng thế giới hôm nay.

## 2. Tin Mừng: Mt 5,17- 37

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa đến không phải để bãi bỏ Luật cũ, nhưng là để kiện toàn và đưa Lễ Luật tới mức thập toàn. Chúa dạy chúng con rằng, giữ luật không chỉ là tuân thủ hình thức bên ngoài, mà là để cho tâm hồn được biến đổi. Với điều răn ‘không được giết người’, Chúa nhắc nhở chúng con rằng những lời lăng mạ, thái độ khinh miệt hay lòng thù hận cũng là mầm mống của sự tội, sự chết. Xin cho chúng con biết sống yêu thương, đừng vì những lỗi lầm nhỏ nhặt mà đối xử với nhau như kẻ thù.

Về giới răn ‘không được ngoại tình’, Chúa mời gọi chúng con gìn giữ sự trong sạch ngay từ trong tư tưởng. Tội lỗi không chỉ nằm ở hành vi, mà bắt nguồn từ những ham muốn bất chính nơi lòng người. Chúa muốn chúng con tiêu diệt mầm mống tội lỗi ngay khi nó vừa nhen nhóm, để tâm hồn luôn xứng đáng là đền thờ cho Chúa ngự trị. Xin Chúa thánh hoá lòng trí chúng con, để chúng con biết trân trọng phẩm giá của mình và của tha nhân.

Trong đời sống hôn nhân và các mối tương quan, Chúa mời gọi chúng con sống trung tín và thành thật. Hôn nhân là giao ước



bất khả phân ly mà chính Chúa đã kết hợp; còn trong lời nói hằng ngày, Chúa dạy chúng con: ‘Có thì nói có, không thì nói không’. Xin cho chúng con biết tôn kính Danh Thánh Chúa, không thề gian nói dối, nhưng biết phó thác cuộc đời trong sự quan phòng của Ngài. Xin giúp chúng con sống chân thật để Danh Chúa được toả sáng qua đời sống chúng con.

Lạy Chúa, luật của Chúa không phải để trừng phạt, nhưng để dẫn đưa chúng con đến sự hoàn thiện. Nếu Luật cũ chỉ dừng lại ở hành động, thì Luật của Chúa đòi hỏi sự chân thành từ sâu thẳm con tim. Xin Chúa dẫn chúng con đến sự trưởng thành đức tin, ngõ hầu mọi việc chúng con làm đều phát xuất từ lòng mến Chúa và yêu người.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin dạy chúng con biết giữ luật Chúa bằng tất cả lòng tin – cậy – mến. Xin giúp chúng con can đảm khước từ tội lỗi, để tâm hồn trở nên đền thờ thanh sạch đón rước Chúa. Xin cho chúng con biết chuẩn bị hành trang cho cuộc sống vĩnh cửu bằng những việc lành phúc đức, để mai ngày, chúng con xứng đáng hưởng hạnh phúc viên mãn trong Nhà Chúa muôn đời. Amen.



# CHÚA NHẬT I MÙA CHAY

(22.02.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, quỳ trước Tôn Nhan uy linh, chúng con thờ lạy Chúa với tất cả tâm trí và linh hồn. Khởi đầu mùa Chay Thánh, Chúa mời gọi chúng con trở về với cõi lòng mình, để cảm nếm tình thương và kín múc sức mạnh từ Chúa, hầu có thể lướt thắng những thử thách đang lôi kéo chúng con rời xa Chúa. Xin mở lòng chúng con đón nhận Lời Hằng Sống, để giữa những thách đố của thời đại, chúng con nhận diện được ý Chúa và can đảm bước đi theo Ngài. Lạy Chúa, xin hãy phán, này tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe.

## 2. Tin Mừng: Mt 4,1-11

## 3. Suy niệm

*“Người ta sống không nguyên bởi bánh, nhưng còn nhờ mọi lời miêng Thiên Chúa phán ra”* (Mt 4,4). Lạy Chúa Giêsu, chúng con đang sống trong một xã hội thực dụng và hưởng thụ, nơi sự tích lũy và tiêu thụ vật chất dường như không bao giờ là đủ. Xưa, ma quỷ cám dỗ Chúa biến đá thành bánh; nay, thế gian cũng đang cám dỗ chúng con biến mọi giá trị thiêng liêng thành phương tiện hưởng thụ. Chính sự lệ thuộc vào tiện nghi đã khiến linh hồn chúng con khô khan, đánh mất vị trí ưu tiên của Chúa trong tâm hồn. Xin cho chúng con hiểu rằng, chỉ có Lời Chúa và Thánh Thể mới là lương thực đích thực nuôi dưỡng hạnh phúc đời đời.

*“Người chớ thử thách Đức Chúa là Thiên Chúa của người”* (Mt 4,7). Lạy Chúa, chiếc điện thoại thông minh giờ đây đã trở thành vật bất ly thân, nhưng cũng là ‘hoang địa’ đầy cạm bẫy. Chúng con dễ dàng đắm mình trong thế giới ảo, tìm kiếm sự công nhận phù phiếm và dần cô lập chính mình với thực tại. Xưa, ma quỷ xưa thúc giục Chúa tìm dấu lạ; nay, ma quỷ lại lừa dối chúng



con ảo tưởng về bản thân qua màn hình điện thoại nhỏ bé. Xin dạy chúng con biết làm chủ các phương tiện truyền thông, dùng nó làm công cụ để loan báo Tin Mừng, thay vì để nó nô lệ hoá tâm hồn và làm xói mòn niềm tin vào Chúa.

*“Người phải bái lạy Đức Chúa là Thiên Chúa của người, và phải thờ phượng một mình Ngài mà thôi”* (Mt 4,10). Lạy Chúa Giêsu, giữa một xã hội cạnh tranh khốc liệt, một xã hội với biết bao cám dỗ về quyền lực, tiền tài và danh vọng... luôn bủa vây chúng con. Nhiều lúc vì lợi ích cá nhân, chúng con sẵn sàng thoả hiệp với bóng tối, không lướt thắng được cám dỗ mà đánh mất sự trong sáng của lương tâm. Chúa dạy chúng con phải thờ phượng một mình Thiên Chúa. Xin cho quyền lực trong tay chúng con trở thành công cụ phục vụ, để qua việc tôn thờ Chúa, chúng con góp phần xây dựng một thế giới nhân văn, nơi tình người và công lý được tôn trọng và thực thi.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau những giây phút lắng đọng này, chúng con trở về với cuộc sống thường nhật. Tạ ơn Chúa đã dẫn chúng con vào ‘hoang địa nội tâm’ để cùng Ngài chiến thắng cám dỗ. Trước những dục vọng vật chất, danh vọng ảo và cám dỗ quyền lực, xin ban ơn tỉnh thức để chúng con luôn trung thành thờ phượng một mình Chúa. Nguyện xin Lời và Thánh Thể Chúa luôn là nội lực giúp chúng con sống trọn vẹn sứ mạng chúng nhân giữa lòng đời. Amen.



# CHÚA NHẬT II MÙA CHAY

(01.3.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con sắp mình thờ lạy Chúa đang ngự thật trong Bí tích Tình Yêu. Trong giây phút linh thiêng này, xin cho chúng con gác lại mọi bận bịu để tâm hồn chỉ hướng về một mình Ngài. Xưa Chúa đã cho ba môn đệ thấy vinh quang rực rỡ trên núi Tabor để chuẩn bị cho họ bước vào cuộc thương khó; nay Chúa cũng mời gọi chúng con đến đây để kín múc ân sủng, hầu can đảm vác thập giá mình để có thể đạt được vinh quang Phục Sinh và tiến về Nước Trời. Xin Chúa ngự trị và mở lòng chúng con đón nhận sự biến đổi từ tình yêu Ngài.

## 2. Tin Mừng: Mt 17,1-9

## 3. Suy niệm

Trong bài Tin Mừng theo thánh Máthêu chúng ta vừa nghe, Chúa Giêsu biểu lộ cách công khai về vinh quang phục sinh của Người cho Thánh Phêrô, Gioan và Giacôbê.

Trên núi cao, Chúa Cha đã mặc khải: *“Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta hài lòng về Người”*. Sự hiện diện của ông Môsê và ngôn sứ Êlia minh chứng rằng: Chúa Giêsu chính là Đấng hoàn tất mọi lời hứa cứu độ. Việc Chúa biến hình ngay sau lời tiên báo về cuộc thương khó, là một sự chuẩn bị tâm hồn cho các môn đệ: đau khổ là con đường cần đi qua để bước vào vinh quang Phục Sinh. Lời Chúa Cha năm xưa nói với ba môn đệ, cũng là lời nhắn nhủ chúng con hôm nay cũng hãy vâng nghe lời Con Chúa – Đức Giêsu Kitô, vì nơi Ngài, mọi thánh ý của Thiên Chúa được thành toàn. Vâng nghe lời Đức Giêsu là vâng nghe thánh ý Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con vẫn xác tín rằng: cùng đích của cuộc đời chúng con là được hưởng hạnh phúc bên Chúa trên Thiên đàng. Nhưng trong thực tế, nhiều khi chúng con lại sống



ngược lại niềm tin của mình. Chúng con cứ mãi mê ra sức làm việc để có nhiều của cải vật chất, cố gắng để giành cho mình một địa vị trong xã hội; còn việc đạo đức thì chúng con không mấy quan tâm. Chúng con cho rằng khi đầy đủ về vật chất, sung túc trong đời sống sẽ đem đến hạnh phúc cho chúng con. Chính thái độ sống đó đã dần loại Chúa ra khỏi cuộc sống của chúng con.

Lạy Chúa, cuộc sống hằng ngày của chúng con không phải lúc nào cũng sung sướng, cũng rực rỡ vinh quang; mà thường xuyên đối diện với những ‘đông bão’ của kiếp người. Có những lúc chúng con kiệt sức vì những thất bại trong công việc, những lo âu về mưu sinh, hay nỗi đau khổ trước sự đổ vỡ của các mối tương quan gia đình. Những lúc ấy, đức tin chúng con dễ dàng lung lạc, chúng con thấy thập giá sao quá nặng nề và vắng bóng sự hiện diện của Chúa. Thế nhưng, chính trong ‘bóng tối’ của thử thách, Chúa mời gọi chúng con hãy vững tin chạy đến bên Ngài. Chúa không hứa cất đi mọi gian nan, nhưng Ngài hứa sẽ đồng hành và cứu giúp theo cách của Chúa – một cách thức vượt quá sự hiểu biết hạn hẹp của con người. Để được biến đổi, Chúa dạy chúng con phương thể linh hiệu nhất là cầu nguyện và vâng nghe.

Cầu nguyện không phải là để thay đổi ý định của Chúa, mà là để biến đổi tâm hồn chúng con nên can đảm hơn trước ý định của Chúa. Xin cho chúng con biết tìm lại sức mạnh qua việc sốt sắng hiệp dâng Thánh lễ, sùng kính Thánh Thể, trung thành cử hành giờ kinh gia đình với Lời Chúa. Để từ những giây phút gặp gỡ Chúa, chúng con được biến đổi; và cũng có thể lan toả sự biến đổi ấy ra cuộc sống thường nhật: bằng một lời nói tử tế, một hành động cảm thông, hay một sự tha thứ chân thành. Chính khi chúng con vâng theo Lời Chúa và thực hành bác ái, Dung Nhan rạng ngời của Chúa mới thực sự được tỏ hiện qua chính đời sống chứng nhân của mỗi người chúng con.

#### **4. Kết nguyện**



Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, tạ ơn Chúa vì những giây phút quý báu bên Ngài. Biến cố Chúa biến hình trên núi là khởi điểm hy vọng cho sự biến đổi của đời sống chúng con. Xin giúp chúng con mỗi ngày biết canh tân tâm hồn bằng tinh thần thông hối, gia tăng sự kết hợp mật thiết với Chúa và thực thi đức ái. Để dù sống giữa những ‘bộn bề’ trần gian, chúng con vẫn toả sáng niềm hy vọng Phục Sinh vĩnh cửu. Amen.



# CHÚA NHẬT III MÙA CHAY

(08.3.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể! Giờ phút này, chúng con cảm nhận rõ sự hiện diện đầy yêu thương của Ngài giữa đoàn con. Một Thiên Chúa sẵn sàng hy sinh mạng sống và lấy chính Thịt Máu mình làm của ăn nuôi dưỡng chúng con. Lạy Chúa, *“như nai rừng mong mỏi tìm về suối nước trong, hồn con cũng trông mong được gần Ngài”* (Tv 42,4). Xin cho chúng con biết dùng những giây phút quý báu bên Chúa trong giờ Châu này, mà dâng lời cảm tạ và suy tôn Danh Chúa cho xứng đáng.

## 2. Tin Mừng: Ga 4,5-42

## 3. Suy niệm

*“Cho tôi xin chút nước uống”* (Ga 4,7). Lạy Chúa Giêsu, lời xin nước uống của Chúa bên bờ giếng Giacóp thể hiện sự hạ mình thăm sâu. Ngài là Thiên Chúa quyền năng nhưng đã chấp nhận mặc lấy xác phàm, chấp nhận cả cái khát của loài người để trở nên gần gũi với chúng con. Nhưng chúng con hiểu rằng, cơn khát của Chúa không chỉ là thể lý, mà là ‘cơn khát các linh hồn’. Trên thập giá, tiếng kêu *‘Ta khát’* (Ga 19,28) của Chúa vang vọng tha thiết. Chúa ‘khát’ tình yêu của con người, ‘khát’ đưa chúng con trở về với nguồn mạch sự sống vô biên của Chúa.

Lạy Chúa, Chúa là người xin nước nhưng lại chính là Đấng ban nguồn nước hằng sống. Từ cạnh sườn bị đâm thấu trên thập giá, Máu và Nước đã chảy ra để khởi nguồn các Bí tích, làm dịu ‘cơn khát muôn đời’ của nhân loại. Như người phụ nữ Samaria xưa, chúng con cũng tha thiết thưa với Chúa: *“Xin cho con thứ nước ấy, để con khỏi phải khát”* (Ga 4,15). Xin Chúa khơi lên trong chúng con khát vọng về sự sống vĩnh cửu, để chúng con



không còn mãi mê tìm kiếm những thú vui chóng qua, nhưng biết tìm về nguồn ân sủng là chính Ngài.

*“Cho tôi xin chút nước uống”* (Ga 4,7). Lạy Chúa, câu nói ấy khiến chúng con bị đánh động, vì nó như một lời mời gọi chúng con làm dịu ‘con khát’ của người khác. Lời kêu *“cho tôi xin chút nước uống”* vẫn đang vang vọng trong xã hội hôm nay. Đó là tiếng kêu của những người nghèo khổ, những người bị gạt ra bên lề, những tâm hồn cô độc cần một ánh nhìn cảm thông hay một lời khích lệ. Xin Chúa phá đổ hố sâu ích kỷ trong lòng, để chúng con không dừng dưng trước ‘con khát’ của anh chị em. Xin cho chúng con biết dừng lại, lắng nghe và trao tặng ‘chút nước’ của tình người, để trở nên dấu chỉ sống động của lòng thương xót Chúa giữa đời.

*“Cho tôi xin chút nước uống”* (Ga 4,7), còn là lời mời gọi của Chúa muốn chúng con làm dịu ‘con khát’ thiêng liêng cho người khác. ‘Con khát’ lớn nhất của con người ngày nay chính là ‘khát’ Chúa. Vẫn còn đó bao người đang lang thang trong ‘hoang mạc trần thế khô cằn’ mà chưa biết đến nguồn mạch cứu độ. Chúa muốn chúng con ra đi, giới thiệu về ‘Nguồn nước không bao giờ cạn’. Xin cho chúng con can đảm như người phụ nữ Samaria, chạy về loan tin vui cho mọi người, để họ cũng được gặp gỡ, được chạm đến Chúa và được thoả mãn mọi khát vọng sâu thẳm nhất của tâm hồn.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin ở lại với chúng con luôn mãi. Như người phụ nữ Samaria đã được biến đổi sau khi gặp Chúa, xin cho chúng con cũng trở nên những chứng nhân nhiệt thành, đem Chúa là nguồn Nước Trường Sinh đến cho anh chị em mình. Chỉ nơi Chúa, mọi khát vọng mới được lấp đầy, mọi cuộc đời mới được dẫn đưa từ cõi tạm đến chốn vinh quang vĩnh cửu. Amen.



# CHÚA NHẬT IV MÙA CHAY

(15.3.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thật hạnh phúc vì được chiêm ngắm và tôn thờ Chúa. Vì yêu, Chúa đã nhập thể để giải thoát chúng con khỏi tội lỗi; và cũng bởi vì yêu, Chúa lập Bí tích Thánh Thể để khiêm hạ ở lại với nhân loại chúng con mọi ngày. Xin Thánh Thể Chúa đánh động từng tâm hồn, để chúng con cảm nếm được tình yêu vô biên của Chúa và được biến đổi sâu sắc nhờ những lần gặp gỡ linh thiêng này.

## 2. Tin Mừng: Ga 9,1-41

## 3. Suy niệm

Tin Mừng thuật lại việc Chúa chữa lành người mù từ lúc mới sinh ra. Trong khi người mù được sáng mắt và tràn ngập niềm vui, thì những người xung quanh lại rơi vào tranh cãi và đổ ky. Những người Biệt phái dấu sáng mắt thể lý, nhưng tâm hồn lại mù loà trước sự hiện diện và quyền năng Thiên Chúa nơi Con Một Ngài là Đức Giêsu. Họ chỉ quan tâm đến Luật giữ ngày Sabát mà dừng dưng trước nỗi khổ của đồng loại. Trái ngược với sự ‘mù loà thiêng liêng’ của nhóm Biệt phái, anh thanh niên mù không chỉ thấy được ánh sáng Mặt Trời, mà còn mở được con mắt đức tin để nhận ra và thờ lạy Con Thiên Chúa.

Đôi nghịch với xác tín của anh thanh niên, nhóm biệt phái và những người Do Thái khác lại không muốn tin vào việc Chúa Giêsu đã chữa lành cho anh. Họ từ chối tin vào phép lạ, vì nó đi ngược lại với suy nghĩ hẹp hòi của họ. Khi khước từ Chúa – nguồn Ánh Sáng duy nhất, họ đã tự giam mình trong ‘bóng tối’ của sự kiêu ngạo. Chúa đã cảnh báo: *“Nếu các người mù thì đã không mắc tội, nhưng các người nói chúng tôi xem thấy, nên tội các người vẫn còn”* (Ga 9,41). Lạy Chúa, xin cứu chúng con khỏi



sự mù quáng của tâm hồn, để chúng con không bao giờ khước từ sự thật và tình thương của Chúa.

Chúa nói: *“Tôi là ánh sáng thế gian. Ai theo tôi, sẽ không phải đi trong bóng tối, nhưng sẽ nhận được ánh sáng đem lại sự sống”* (Ga 8,12). Quả thật, Chúa đã đem lại ánh sáng cho anh chàng mù bẩm sinh. Trước khi gặp Chúa, cuộc sống của anh chỉ một màu đen. Chúa mở mắt cho anh, cũng là khai mở cho anh một thế giới muôn màu muôn vẻ. Chỉ có Chúa mới có thể mang lại ánh sáng cứu độ cho chúng con. Đó là điều mà chúng con khát mong. Chúa ơi! sự dữ vẫn luôn tồn tại trong thế giới, và chúng con nhiều lần đã sa ngã trong lầm lỗi. Xin Chúa hãy chiếu toả ánh sáng Chúa vào những nơi tối tăm của cuộc sống này, vì chỉ ánh sáng của Chúa mới mang lại sự sống. Xin Chúa hãy đến thấp lèn ngọn lửa thánh thiện trong tâm hồn chúng con, xua tan những đam mê nét xấu đang làm đức tin chúng con yếu nhược.

Thánh Phaolô đã viết: *“Anh em hãy ăn ở như con của sự sáng”* (Ep 5,8-10). Lạy Chúa, là Kitô hữu, chúng con được mời gọi phản ánh Dung Mạo Chúa qua lời nói và việc làm. Nhưng thực tế, dù đã lãnh nhận biết bao ân sủng, chúng con lại để cho ân sủng trở nên lãng phí nơi cuộc đời của mình. Thay vì được Lời Chúa biến đổi, chúng con đã để cho Lời Chúa qua đi. Thay vì phải sống tốt lành, công chính, chân thật ; chúng con lại nghĩ rằng đó là sự yếu thế, thua thiệt trước người khác. Có lẽ rằng, con mắt chúng con vẫn sáng, nhưng tâm hồn lại thiếu vắng Chúa, nên vẫn còn những toan tính, hơn thua. Xin Chúa tiếp thêm sức mạnh, để chúng con can đảm sống cho Chúa, sống như chính Chúa đã sống, sống tròn đầy phẩm giá cao quý là con của Thiên Chúa, là con của Sự Sáng.

#### **4. Kết nguyện**



Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin cho chúng con sống xứng đáng với tình yêu bao la mà Chúa đã dành cho chúng con. Mùa Chay là cơ hội quý báu để chúng con làm mới lại tương quan với Chúa và tha nhân. Ước mong sau mỗi giờ Châu, chúng con được biến đổi nhờ nỗ lực hoán cải và ơn sủng của Chúa. Xin đưa chúng con ra khỏi bóng tối tội lỗi, lôi kéo chúng con đến gần Nguồn Sáng cứu độ, để chúng con cũng biết phản chiếu Ánh Sáng của Chúa cho mọi người xung quanh. Amen.



# CHÚA NHẬT V MÙA CHAY

(22.3.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang ngự trước mặt chúng con. Vì yêu thương, Chúa đã thiết lập Bí tích Cực Thánh để ở lại, lắng nghe và nâng đỡ chúng con trên hành trình dương thế. Lạy Chúa, nhân loại mọi thời luôn khắc khoải ước mong và tìm kiếm sự sống trường sinh. Xin cho chúng con luôn khao khát tìm kiếm sự sống ấy nơi Lời Chúa và Thánh Thể, để mọi ưu tư của cuộc đời này được khoả lấp bằng niềm hy vọng phục sinh vinh hiển.

**2. Tin Mừng:** Ga 11,1-45

**3. Suy niệm:**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, mang thân phận con người, ai trong chúng con cũng khao khát được sống và lo sợ trước cái chết. Chúng con thấy nhân loại hôm nay nỗ lực bám víu vào khoa học và y học để phần nào có thể kéo dài tuổi thọ; thế nhưng dù có văn minh rực rỡ đến đâu, tất cả đều phải dừng lại và bất lực trước ngưỡng cửa của cái chết. Sự chết vẫn là một dấu chấm hỏi lớn: Con người đi về đâu sau hơi thở cuối cùng? Giữa lúc con người rơi vào ngõ cụt của tuyệt vọng, Chúa đã hiện diện như một tia hy vọng bùng sáng. Việc Chúa cho anh Lazarô đã nằm trong mồ bốn ngày được trỗi dậy là một mặc khải chấn động: Ngài chính là Đấng làm chủ sự sống và sự chết. Chúa mở ra cho chúng con một cái nhìn vượt lên trên những giới hạn trần gian. Lạy Chúa, xin cho chúng con nhận ra rằng sự chết đáng sợ nhất chính là sự chết trong tâm hồn do tội lỗi gây ra. Những ích kỷ, giận ghét và tham lam đang làm chúng con héo úa từng ngày. Xin quyền năng Chúa tái tạo nơi chúng con một sinh khí mới, để giữa những yếu đuối của thân xác, chúng con vẫn vững tin vào lời hứa



trường sinh, biết tìm kiếm những giá trị vĩnh cửu hơn là những phù hoa chóng qua của đời này.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa là Thiên Chúa toàn năng, sự chết không thể giam hãm được Ngài. Vì yêu thương, Chúa đã mặc lấy xác phàm để chung chia thân phận với kiếp người phải chết. Chúa đã đi vào tận cùng nỗi đau để thánh hoá nó. Và nhờ sự phục sinh, Ngài đã khơi dậy nguồn hy vọng cho những ai đang đối diện với bóng tối tử thần. Lời Chúa gọi: “*Anh Lazarô, hãy ra khỏi mồ*” không chỉ dành cho người bạn năm xưa, mà còn là lời mời gọi mỗi chúng con hôm nay, hãy bước ra khỏi nấm mồ của sự u mê, tuyệt vọng để bước vào ánh sáng của Ngài.

Cái chết của Lazarô từng mang lại nỗi thất vọng cho Mácta và Maria. Đôi lúc chúng con cũng cảm thấy Chúa dường như ‘vắng mặt’ hay ‘đến trễ’ khi gia đình chúng con gặp biến cố. Nhưng qua gương sáng của gia đình Lazarô, chúng con học được sự kiên trung. Ngay trong nước mắt, Mácta vẫn tuyên xưng: “*Con vẫn tin Thầy là Đức Kitô, Con Thiên Chúa*”. Chính đức tin mạnh mẽ đã chạm đến lòng thương xót của Chúa. Lạy Chúa, xin cho chúng con biết gắn bó với Chúa trọn đời con. Dù cuộc đời có đẩy chúng con vào những thách đố, khó khăn, xin cho chúng con vẫn vững vàng phó thác vào sự quan phòng của Chúa. Vì chỉ nơi Ngài, mọi nỗi đau mới được xoa dịu và phận người phải chết mới được phục sinh trong sự sống viên mãn.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, mỗi khi thờ lạy và chiêm ngắm Thánh Thể Chúa, chúng con sưởi ấm tâm hồn. Sự hiện diện của Chúa là nguồn nội lực làm hồi sinh mọi nghị lực đã héo tàn. Xin cho chúng con nhận biết Chúa là tất cả, là ‘chiếc phao cứu sinh’ giữa ‘biển đời’ đầy sóng gió. Xin cho chúng con biết bám chặt vào Chúa, để được Ngài dẫn đưa về chính nguồn sự sống vĩnh cửu. Amen.



# CHÚA NHẬT LỄ LÁ

## TƯỜNG NIỆM CUỘC THƯƠNG KHÓ CỦA CHÚA

(29.3.2026)

### 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm mến và chúc tụng tình yêu Chúa đã dành cho chúng con. Vì yêu thương và để cứu độ chúng con, Chúa đã chọn con đường đau khổ thập giá để dẫn đưa nhân loại về nguồn sống. Nguyên xin Thánh Thể Chúa tăng thêm sức mạnh và Lời của Chúa là kim chỉ nam soi đường dẫn bước chúng con, để chúng con luôn biết vác thập giá đời mình và sống thánh ý Chúa mỗi ngày một hơn.

### 2. Tin Mừng: Mt 27,11-54

### 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, hôm nay chúng con cùng toàn thể Giáo Hội bước vào Tuần Thánh. Hình ảnh Chúa tiến vào thành Giêrusalem trên lưng lừa con giữa tiếng reo mừng “Hoan hô!” (x. Mt 21,9) của dân chúng thật đối lập với các vị vua thế trần. Chúa không dùng vũ lực hay quyền uy để cai trị; nhưng chinh phục nhân loại bằng tình yêu, sự hiền lành và khiêm nhường. Chúa đến để chúng con được sống và sống dồi dào (x. Ga 10,10). Nhờ cuộc khổ nạn và cái chết của Chúa, chúng con được cứu độ, được tham dự vào sự sống Thần Linh của Chúa, được hưởng nếm sự sống vĩnh cửu trong Nước của Ngài. Ân phúc này chúng con đã mất khi Tổ Tông loài người phạm tội; nhưng giờ đây qua cái chết của Chúa ân phúc này được tái tạo trọn vẹn.

Chiêm ngắm Chúa trong hiền lành và khiêm nhu, lòng chúng con không thể không hướng về chặng đường cuối cùng mà Chúa sắp đi qua. Từ những tiếng “Hoan hô” vang dội, chỉ ít ngày sau đã trở thành tiếng đòi đóng đinh Chúa. Trên đỉnh đồi Canvê, sau



khi chịu đóng đinh vào thập giá, Chúa đã “*kêu một tiếng lớn, rồi trút linh hồn*” (Mt 27,50). Đó không phải là tiếng kêu tuyệt vọng của kẻ bại trận, mà là tiếng kêu của tình yêu đến cùng. Một tình yêu thôi thúc Chúa đi khắp thành thị, làng mạc để rao giảng Tin Mừng, chữa lành bệnh tật; và cuối cùng, hiến mình làm hy lễ dâng lên Thiên Chúa Cha. Xin cho tiếng kêu ấy soi rọi những góc tối vô cảm trong lòng chúng con, để chúng con biết đón lấy tình yêu thập giá làm nguồn sống cho chính mình.

Lạy Chúa, mỗi lần quỳ trước Thánh Thể, chúng con lại được cảm nghiệm tình yêu trao hiến của Chúa. Thập giá Chúa không phải là nỗi đau, mà là dấu chứng tình yêu cứu độ. Xin cho chúng con biết dâng lên Chúa những khó khăn, những thập giá riêng của đời mình. Xin ban thêm đức tin để chúng con biết biến những đau khổ ấy thành cơ hội kết hiệp mật thiết với Chúa; và biết cảm thông với những nỗi đau của anh chị em xung quanh. Lạy Chúa, xin cho chúng con vững vàng bước theo Ngài, để qua đau khổ, chúng con được cùng Ngài bước vào vinh quang Phục Sinh.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, hành trình thương khó của Chúa là minh chứng cho một tình yêu vâng phục trọn vẹn. Chúa không tìm kiếm khổ đau, nhưng đã chấp nhận khổ đau để mang lại ơn cứu độ cho chúng con. Xin Chúa đồng hành cùng chúng con trên mọi nẻo đường, để khi đối diện với những thử thách, chúng con không tuyệt vọng, nhưng biết tựa đầu vào Thánh Tâm yêu thương của Chúa. Xin biến những đau khổ đời thường của chúng con thành hiến lễ tình yêu, để mỗi bước chân chúng con đi đều tỏa rạng ánh sáng hy vọng của ngày Phục Sinh. Amen.

## **CHÚA NHẬT PHỤC SINH MỪNG CHÚA SỐNG LẠI**

(05.4.2026)



## 1. Khởi nguyện

Lạy Đức Kitô Phục Sinh, Chúa đang hiện diện sống động với chúng con nơi Bí tích Thánh Thể. Xin tuôn đổ niềm vui gặp gỡ vào tâm hồn chúng con, như xưa Chúa đã khơi dậy niềm hy vọng bất diệt nơi các môn đệ khi cho các ông nhận ra Chúa đã chiến thắng tử thần. Xin cho giờ Chầu này trở thành cuộc gặp gỡ thiêng liêng, giúp chúng con xác tín vào sự sống mới mà Ngài đã mang lại cho nhân loại.

## 2. Lời Chúa: Ga 20,1-9

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, khi Ngài gục đầu trên thập giá, bóng tối không chỉ bao phủ mặt đất mà còn phủ kín tâm hồn những kẻ tin yêu Ngài. Nỗi sầu khổ, luyện tiếc và nhớ thương đã khiến bà Maria Mađalêna ra mộ lúc trời còn tối. Vì chưa hiểu thấu lời Kinh Thánh: “Đức Kitô phải trỗi dậy từ cõi chết”, nên khi thấy tảng đá lăn ra, bà Maria chỉ thấy sự mất mát thay vì một cuộc chiến thắng. Bà yêu mến Chúa sâu đậm, nhưng đức tin vẫn còn bị che khuất bởi màn đêm của thất vọng. Lạy Chúa, nhiều lúc chúng con cũng mang một niềm tin chưa trọn vẹn như bà Maria xưa. Có những khi đau khổ bủa vây, lời cầu nguyện dường như rơi vào thinh lặng khiến chúng con thấy mình đơn độc và khắc khoải tự hỏi: Chúa ơi, Ngài ở đâu? Những lúc niềm tin bị thử thách ấy, xin Chúa hãy củng cố tâm hồn yếu đuối của chúng con. Xin Chúa dạy chúng con biết rằng: Ngay trong đêm tối mịt mù nhất, Chúa vẫn hiện diện để âm thầm nâng đỡ và khơi lên ánh sáng của sự sống mới.

Lạy Chúa, vai trò của tình yêu trong biến cố này thật phi thường. Tình yêu đã thôi thúc bà Maria Mađalêna đến mộ trước nhất và chạy về báo tin cho các môn đệ. Cũng chính tình yêu đã soi dẫn cho ‘người môn đệ được Chúa yêu mến’ là người đầu tiên nhận ra mầu nhiệm Phục Sinh từ những dấu chỉ bình thường, nhỏ bé. Ông không thấy Chúa hiện ra, chỉ thấy “ngôi mộ trống, những



*bằng vải xếp gọn gàng” nhưng “ông thấy và ông đã tin”.* Ông tin không phải vì chứng cứ hay lý luận, mà bằng con tim yêu mến. Chính tình yêu sâu đậm và lòng gắn bó thân thiết với Chúa đã cho cặp mắt của ông nhận ra được các dấu hiệu và tâm trí ông thấu hiểu sự việc.

Chứng tá của Thánh Gioan giúp chúng con xác tín rằng: tình yêu chính là chìa khoá để nhận diện sự hiện diện của Chúa. Khi có lòng mến, chúng con sẽ gặp thấy Ngài nơi những dấu chỉ nhỏ bé hằng ngày: từ nụ cười của mẹ, bàn tay lao nhọc của cha, đến sự hy sinh thầm lặng của những người phục vụ và nỗi đau của những mảnh đời bất hạnh. Đặc biệt, nơi Bí tích Thánh Thể, Chúa khiêm nhường ẩn mình dưới Hình Bánh đơn sơ, mời gọi chúng con hãy dùng đôi mắt đức tin để nhận ra Ngài khi giác quan không thể cảm nhận được.

### **Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Phục Sinh, mầu nhiệm Chúa sống lại là nền tảng vững chắc nhất cho đức tin của chúng con. Xin cho niềm vui này không chỉ là cảm xúc thoáng qua, nhưng lan toả và thấp sáng mọi góc ngách cuộc đời chúng con. Xin khơi dậy trong chúng con sức mạnh để vượt qua mọi thử thách, luôn cảm nghiệm được Chúa đồng hành qua mọi biến cố. Và nguyện xin ánh sáng của Ngài chiếu soi những tâm hồn đang lạc lối, nguội lạnh, dẫn đưa họ trở về tìm thấy bình an nơi Ngài – nguồn cội sự sống muôn đời. Amen.



# CHÚA NHẬT II PHỤC SINH

## KÍNH LÒNG THƯƠNG XÓT CỦA THIÊN CHÚA

(12.4.2026)

### 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động trước mặt chúng con. Giữa cuộc sống vất vả với bao lo toan đè nặng, chúng con tìm đến bên Ngài để kín múc sự bình an đích thực. Xin Chúa Thánh Thần dẫn dắt tâm hồn chúng con, để những giây phút này trở thành hồng ân chan chứa tình thương, giúp chúng con biết lắng nghe và thực hành Lời Chúa truyền dạy.

### 2. Tin Mừng: Ga 20,19-31

### 3. Suy niệm

Sau khi sống lại, lời đầu tiên Chúa trao ban cho các môn đệ là: *“Bình an cho anh em”*. Đó không chỉ là lời chào, mà là nguồn phúc lành hồi sinh những tâm hồn đang khô héo vì sợ hãi và tuyệt vọng. Lạy Chúa, thế gian thường hứa hẹn bình an qua tiền tài, danh vọng và quyền lực; nhưng chúng con hiểu rằng bình an đích thực chỉ có khi chúng con có Chúa đồng hành trên mọi nẻo đường. Bình an ấy được cụ thể hoá bằng niềm vui cầu nguyện mỗi ngày, bằng sự quan tâm và sẵn lòng trợ giúp những anh chị em đang khổ đau... Xin Chúa ở lại và hướng dẫn chúng con, để chúng con trở thành những sứ giả mang bình an của Ngài đến cho mọi người.

Lạy Chúa Giêsu, trước sự hoài nghi của Tông đồ Tôma, Chúa đã không trách cứ nhưng dịu dàng mời gọi: *“Hãy xỏ ngón tay con vào đây”*. Chúa thấu hiểu giới hạn của lý trí con người và sẵn lòng cho chúng con được chạm vào Ngài qua các dấu chứng cụ thể. Cái chạm ấy không chỉ giúp Tôma xác tín Chúa đã sống lại, mà còn giúp ông nhận ra sự toàn thắng của Tình Yêu Cứu



Độ. Trong Chúa Nhật mừng kính Lòng Thương Xót, chúng con được mời gọi chạm vào những vết thương trên thân thể Chúa. Đó là những dấu chứng vĩnh cửu của tình yêu, của sự tha thứ vô hạn và hy sinh mạng sống vì bạn hữu. Lạy Chúa, chúng con dâng lên Chúa thế giới đang còn nhiều đau thương vì đói nghèo, chiến tranh và dịch bệnh. Xin Chúa đoái nhìn những mảnh đời bất hạnh, những trẻ em lang thang, những người không nhà cửa. Xin Lòng Thương Xót Chúa xoa dịu những vết thương của nhân loại, ban cho chúng con niềm hy vọng để tiếp tục vững bước.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thấy mình thật bất xứng trước hồng ân cao cả mà Ngài trao ban. Xin dạy chúng con biết yêu thương và mang bình an của Chúa đến cho những anh chị em đang gặp thử thách, những người đang vất vả mưu sinh mà chưa có cơ hội nhận biết Ngài. Xin ánh sáng Phục Sinh soi chiếu tâm trí, và Lòng Thương Xót Chúa đụng chạm đến trái tim để chữa lành và đổi mới chúng con. Nhờ đó, chúng con can đảm trở thành những chứng nhân sống động cho tình yêu Ngài giữa thế giới hôm nay. Amen.



# CHÚA NHẬT III PHỤC SINH

(19.4.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu, trong giây phút thiêng liêng này, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trước mặt chúng con. Chúng con cảm tạ Chúa. Xin ban cho chúng con đầy tràn Chúa Thánh Thần, để Ngài đưa chúng con đến gặp gỡ Chúa. Xin Mẹ Maria và triều thần Thiên Quốc, cùng đến và trợ giúp chúng con trong giờ thánh này.

## 2. Tin Mừng: Lc 24,13-35

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, Tin Mừng phác hoạ hình ảnh hai môn đệ bước đi trong sự buồn rầu và lạc lõng trước cái chết của Chúa. Khi niềm hy vọng vào một vương quốc trần gian sụp đổ, đôi chân họ trở nên nặng trĩu trên con đường rời xa Giêrusalem. Thế nhưng, chính lúc họ tuyệt vọng nhất, Chúa đã hiện diện như một Người Lữ Khách lạ mặt. Ngài kiên nhẫn lắng nghe, soi sáng tâm hồn họ bằng Kinh Thánh, và làm cặp mắt đức tin của họ bừng sáng lên khi chứng kiến Ngài Bẻ Bánh. Những bước chân trốn chạy trong thất vọng của họ, giờ lại trở nên những bước chân hân hoan của những chứng nhân can trường, quay trở lại loan báo Tin Mừng Phục Sinh cho anh em mình.

Nhìn vào hai môn đệ trên đường Emmaus, chúng con thấy bóng dáng của chính mình. Đã bao lần chúng con để tâm trí rơi vào vực thẳm khi đối diện với thất bại và đau khổ? Sóng gió cuộc đời làm mất đức tin chúng con mờ tối, không còn nhận ra Chúa đang hiện diện ngay bên cạnh. Chúng con dễ dàng quên đi mầu nhiệm thập giá, quên đi mẫu gương vâng phục của Chúa, để rồi chỉ biết than trách thay vì dâng lời tạ ơn. Xin Chúa giúp chúng con hiểu rằng, mọi biến cố trong đời dù là vui sướng hay khổ đau đều là những nấc thang dẫn chúng con đến gần Chúa hơn.



Chúng con cũng nhìn lại những chọn lựa của bản thân. Trên hành trình lữ hành về Nước Trời, chúng con thường đứng trước những lựa chọn giằng xé: làm theo Lời Chúa hay chạy theo lợi ích cá nhân? Những giá trị chóng qua như tiền bạc, danh vọng luôn có sức hấp dẫn mãnh liệt, khiến chúng con đôi lúc muốn khước từ những giá trị Tin Mừng. Nhưng lạy Chúa, chúng con biết rằng chỉ có Lời Chúa và Bí tích Thánh Thể mới là nguồn sống và là lương thực nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Chúa vẫn kiên nhẫn đồng hành qua gương sáng Các Thánh và qua sự hiện diện thâm lặng trong tâm hồn, chờ đợi chúng con hoán cải để chọn Ngài làm gia nghiệp duy nhất.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, thân phận con người chúng con thật yếu đuối, dễ bị cuốn theo những đam mê trần gian mà quên đi phẩm giá cao quý là con cái Thiên Chúa. Như hai môn đệ trên đường Emmaus xưa, xin Chúa cũng kiên nhẫn đồng hành và mở mắt tâm hồn chúng con. Xin cho chúng con sau khi được bổ sức bởi Bàn tiệc Thánh Thể, cũng biết hăng hái trở về với sứ vụ hằng ngày, can đảm loan báo tình yêu và lòng thương xót Chúa cho anh chị em chung quanh. Lạy Chúa, xin ở lại với chúng con, vì trời đã xé chiều và cuộc đời chúng con rất cần có Ngài. Amen.



# CHÚA NHẬT IV PHỤC SINH

## CHÚA CHIÊN LÀNH

(26.4.2026)

### 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trên Bàn Thờ. Chúng con thờ lạy Chúa. Chúa ơi, giữa những lo toan và bộn bề của cuộc sống, chúng con đến với Chúa giờ thánh này, xin Chúa thương bỏ sức cho chúng con qua Thánh Thể và Lời của Ngài.

### 2. Tin Mừng: Ga 10,1-10

### 3. Suy niệm

Lạy Chúa, trong bầu khí linh thiêng trước Thánh Thể Chúa đây, cộng đoàn Giáo xứ chúng con cùng nhau lắng nghe Lời Chúa dạy: *“Ai không đi qua cửa mà vào ràn chiên, nhưng trèo qua lối khác mà vào, người ấy là kẻ trộm, kẻ cướp”*. Lời ấy như ánh sáng soi vào tâm hồn chúng con, để chúng con nhận ra con đường thật sự mà chúng con phải đi theo, đó là đặt trọn niềm tin nơi Chúa - Đấng là Cửa và là Mục Tử nhân lành. Chúa chính là Cửa duy nhất dẫn vào sự sống. Đôi khi, chúng con bị cám dỗ tìm những ‘lối tắt’ đầy hấp dẫn nhưng không thuộc về Chúa: đó là khi chúng con chọn tiện nghi thay cho hy sinh, chọn ý riêng thay cho ý Chúa, chọn những giá trị vật chất chóng qua thay vì giá trị thiêng liêng vĩnh cửu. Xin cho chúng con can đảm loại bỏ những chọn lựa lệch lạc, để biết khôn ngoan bước qua Cửa sự sống là chính Chúa, hầu tìm thấy sự bình an đích thực trong Chúa và trong gia đình Giáo Hội.

Lạy Chúa Giêsu, giữa một thế giới đầy cạm bẫy, chúng con thật hạnh phúc vì Chúa vẫn mãi là Cửa rộng mở, là nơi nghỉ ngơi an toàn để chúng con tìm về. Cảm tạ Chúa đã không bỏ rơi khi chúng con lầm đường lạc lối, nhưng vẫn kiên nhẫn gọi tên từng



người và chờ đợi chúng con trở về. Ngay lúc này, cộng đoàn Giáo xứ chúng cùng hướng về Chúa trong thinh lặng. Xin Chúa thánh hoá tâm hồn mỗi người, để chúng con biết loại bỏ những ý nghĩ, thái độ hay chọn lựa không thuộc về Chúa. Xin cho chúng con biết tìm đến với Chúa bằng con đường ngay chính, biết mở lòng với nhau trong sự chân thành, biết xây dựng cộng đoàn bằng hiệp nhất và yêu thương. Xin cho mọi người chúng con, dù ở bậc sống nào, cũng trở thành những con chiên biết nghe tiếng Chúa và trung thành đi theo Chúa mỗi ngày.

Lạy Chúa, Chúa đến để chúng con được sống dồi dào. Sự sống ấy không phải là những thành công theo kiểu trần thế; mà là sức mạnh nội tâm để yêu thương, tha thứ và tín thác. Xin giải thoát chúng con khỏi sự ích kỷ, chia rẽ và nguội lạnh đức tin đang làm tâm hồn chúng con nghèo nàn. Xin cho đời sống chúng con được bén rễ sâu trong Chúa, để chúng con không chỉ sống cho mình, mà còn trở thành lời chứng sống động dẫn đưa tha nhân đến với niềm vui cứu độ là chính Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa vì đã cho chúng con được ở bên Chúa, được trò chuyện với Chúa, nghe được tiếng Chúa dạy từng người chúng con hãy vững tin vào Chúa; và phó thác hết mọi sự của cuộc đời để Chúa hướng dẫn. Chỉ khi chúng con tin tưởng và phó thác mọi sự cho Chúa thì cuộc đời chúng con mới có sự sống đích thực, sự sống dồi dào. Xin Chúa trợ giúp đức tin yếu kém của mỗi người chúng con, để chúng con thêm mạnh mẽ và nhiệt thành trở nên những người làm chứng cho đức tin. Nhất là để chúng con giúp cho những người đang thất vọng, chán nản và những người chưa nhận biết Chúa, biết tin tưởng nơi Chúa và trở về với vòng tay yêu thương vô bờ bến của Chúa. Amen.



# CHÚA NHẬT V PHỤC SINH

(03.5.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ đây, cộng đoàn chúng con cùng quy tụ trong ngôi Thánh đường này, để chiêm ngắm Tôn Nhan Chúa, với một niềm xác tín rằng Chúa đang hiện diện giữa chúng con. Chúng con xin dâng lời ngợi khen và cảm tạ, vì những ơn lành Chúa đã ban xuống trên cuộc đời chúng con. Xin Chúa mở lòng trí chúng con, cho chúng con cảm nghiệm sâu sắc sự lớn lao cao cả của tình yêu Chúa qua những hồng ân cao quý này, để chúng con dành trọn vẹn thời gian thánh này cho Chúa, cùng lắng nghe và suy niệm Lời Chúa, và dâng lên Chúa những tâm tư chân thành nhất của chúng con.

## 2. Tin Mừng: Ga 14,1-12

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, vì yêu thương, Chúa đã nhập thể làm người, mang lấy phận người để khai mở một con đường dẫn chúng con về nguồn sống đời đời. Con đường ấy không ở đâu xa, vì chính Ngài là Đường. Qua cái chết và sự sống lại, Chúa đã cho chúng con thấy rằng: chỉ có con đường tự hiến yêu thương, dám cho đi chính mình mới dẫn chúng con tới hạnh phúc thật sự và sự sống đời đời. Thế nhưng, nhiều lúc chúng con đã đặt sai lý tưởng vào những giá trị trần thế: tiền bạc, danh vọng, và những lạc thú chóng qua. Chúng con phung phí thời gian để phục vụ cái tôi ích kỷ, để rồi chỉ nhận lại sự trống rỗng. Xin Chúa giúp chúng con ý thức rằng Ngài là Con Đường duy nhất, để mỗi ngày sống, chúng con biết noi gương Ngài, vâng phục Thánh Ý và sống trọn vẹn bản phận của mình.



Lạy Chúa, ước ao được thấy Chúa Cha của Tông đồ Philípphê cũng là nỗi khao khát của các môn đệ. Dù đã theo Chúa ba năm, các ông vẫn mong đợi một Đấng Kitô uy quyền, dùng sức mạnh chính trị để phục hưng dân tộc. Chính quan niệm trần thế ấy, đã khiến các ông chưa thể hiểu thấu con đường thập giá đầy đau thương mà Chúa đi qua. Nhưng rồi, biến cố Phục Sinh đã giải thoát lòng trí các ông khỏi những giới hạn đó. Các ông đã biến nỗi sợ hãi thành lòng can đảm, biến sự nghi ngờ thành niềm xác tín mãnh liệt, giúp các ông sẵn sàng lên đường làm chứng và hiến dâng mạng sống cho Chúa.

Lạy Chúa, chúng con đang sống trong một thế giới phát triển không ngừng. Giữa một thế giới bùng nổ công nghệ và chủ nghĩa hưởng thụ, đôi khi chúng con cảm thấy thật khó khăn để giữ vững đức tin. Chúng con bị lung lạc bởi những trào lưu coi con người là trung tâm và coi việc thờ phượng là gánh nặng. Cũng như các môn đệ xưa, có lúc chúng con mong chờ Chúa tỏ mình qua những dấu lạ vĩ đại để củng cố đức tin. Nhưng lạy Chúa, chúng con quên rằng phép lạ cao cả nhất vẫn diễn ra mỗi ngày trên Bàn Thờ: Ngài ẩn mình dưới hình bánh rượu để nuôi dưỡng linh hồn chúng con. Xin cho chúng con cảm nghiệm sâu sắc sự hiện diện của Chúa nơi Bí tích Thánh Thể, để khi rước Ngài vào lòng, tâm hồn chúng con bùng cháy lửa mến và không còn nghi hoặc về gia nghiệp đời đời.

### **Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa đã chiến thắng tội lỗi, sự chết và mở ra con đường về cõi trường sinh. Xin cho chúng con biết can đảm từ bỏ những đam mê thế tục, kiên vững bước theo đường lối Chúa. Xin dạy chúng con biết dùng những ơn huệ đời này để phụng sự Chúa và tận tâm giúp đỡ tha nhân, hầu mai sau chúng con cũng được cùng Chúa trong hạnh phúc vĩnh cửu trên Quê Trời. Amen.



# CHÚA NHẬT VI PHỤC SINH

(10.5.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, quỳ bên Chúa trong giây phút linh thiêng này, chúng con xin chúc tụng và cảm tạ Chúa, vì Ngài vẫn hằng kiên nhẫn chờ đợi chúng con. Xin mở rộng tâm hồn chúng con để nghe lại lời hứa ngọt ngào: *“Thầy sẽ không để anh em mồ côi”* (Ga 14,18). Xin Thần Khí Chúa tưới ươm đức tin non yếu của chúng con; để trong giờ Cầu này, chúng con không chỉ ở bên Chúa về thân xác, mà còn thực sự kết hiệp với Ngài trong tình yêu.

## 2. Tin Mừng: Ga 14,15-21

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi chúng con yêu mến ai, chúng con sẽ nhớ tất cả những gì liên quan đến người ấy. Hôm nay, Chúa dạy điều mà chúng con cứ ngỡ đã biết từ lâu: *“Nếu anh em yêu mến Thầy, anh em sẽ giữ các điều răn của Thầy”*. Lạy Chúa Giêsu, là những Kitô hữu, chúng con luôn xác tín rằng được biết Chúa và yêu mến Chúa là niềm hạnh phúc nhất trong cuộc đời chúng con. Nhưng Chúa ơi, chúng con thường nói yêu Chúa, nhưng cuộc đời lại đầy những toan tính ngược lại. Chúng con hứa sẽ nên tốt hơn, nhưng rồi đầu lại vào đây. Chúng con tuyên xưng Chúa là gia nghiệp, nhưng vừa rời Nhà thờ, đã quên lãng Ngài giữa những đam mê thế sự. Lạy Chúa, nếu chỉ nói yêu mà không làm, chúng con đang tự lừa dối chính mình. Giữ Lời Chúa không chỉ đơn thuần là việc nhớ Lời Chúa dạy, nhưng còn phải là thi hành luật Chúa truyền. Xin ánh sáng phục sinh của Chúa soi sáng trí lòng chúng con, để dù đang sống giữa thế sự thăng trầm, chúng con vẫn một lòng sắt son và trung thành tuân giữ những điều răn của Chúa.



Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang ở nơi đây và nghe rõ Lời Chúa dạy: Người yêu mến Chúa thật phải là người có và giữ những điều răn của Chúa. Đã bao lần chúng con nói yêu Chúa nhưng lại không thể chấp nhận những khác biệt của người khác. Chúng con nói mến Chúa nhưng khi cần tha thứ, chúng con lại chần chừ. Chúng con nói muốn giữ các điều răn của Chúa nhưng khi cần sống chứng tá, chúng con lại sợ thua thiệt mà lảng tránh. Cả khi chúng con nhận ra nét xấu nơi mình gây buồn lòng Chúa và làm dịp tội cho người khác, chúng con lại do dự chưa dám quyết tâm chữa bỏ. Trong giờ phút được kề bên Chúa nơi đây, xin Chúa giúp chúng con dám sống thánh trong từng giây phút của cuộc đời mình. Xin Chúa giúp chúng con biết yêu mến Chúa không phải chỉ bằng lời nói, nhưng là bằng những hành động cụ thể; yêu Chúa không phải bằng những cảm xúc nhất thời chóng qua, nhưng là làm những việc làm đẹp lòng Chúa. Để qua mỗi ngày sống, chúng con được đến gần với ánh sáng phục sinh của Chúa hơn. Xin Chúa cũng khắc ghi trong tâm hồn điều mà chúng con không được phép quên: là yêu Chúa không phải bằng lời, nhưng bằng những quyết tâm ‘tử đạo’ liên li trong mỗi chọn lựa sống hằng ngày.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, những giây phút ngắn ngủi bên Chúa sắp qua, chúng con lại trở về với cuộc sống thường nhật. Xin đừng để những quyết tâm của chúng con dâng Chúa hôm nay chỉ như làn gió thoảng qua; nhưng xin giúp chúng con đem Lời Chúa vào trong những lựa chọn thâm lặng nhất và những lúc khó khăn nhất. Xin cho chúng con biết bắt đầu từ những điều đơn giản: Sống tử tế hơn, thật lòng hơn, kiên nhẫn hơn, và tránh xa những gì làm lòng chúng con xa cách Chúa. Amen.



# CHÚA NHẬT CHÚA THĂNG THIÊN

(17.5.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Ngài thấu suốt niềm khát khao được ở bên Chúa của mỗi người chúng con. Giờ này, chúng con xin dành trọn con tim mình để thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Lạy Chúa, khi ngược nhìn Chúa Thăng Thiên, chúng con thường nghĩ về một cuộc chia ly và về sự xa cách. Nhưng trong Bí tích Thánh Thể, Chúa muốn nói với chúng con rằng: Chúa vẫn ở lại với chúng con theo một cách thể mới, tuy âm thầm nhưng lại sâu thẳm hơn và phổ quát hơn. Xin nuôi dưỡng tâm hồn chúng con bằng nguồn sống dạt dào từ tình yêu Chúa.

## 2. Tin Mừng: Mt 28,16-20

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, giữa những lam lũ, vất vả và cả những cám dỗ của cuộc đời; nhiều khi chúng con mệt mỏi đến mức không còn dám ngược nhìn lên cao. Chúa lên trời là để thấp lùn trong chúng con niềm hy vọng về một quê hương vĩnh cửu. Sự kiện đám mây ‘che khuất Chúa’ không có nghĩa là Ngài biến mất, mà là để Ngài không còn bị giới hạn bởi không gian. Giờ đây, Chúa hiện diện ngay trong những lo toan cơm áo, trong nụ cười của người thân và cả trong nước mắt của những người khốn khổ. Xin cho chúng con đừng mãi tìm Chúa đâu xa trên các tầng mây, nhưng biết tìm kiếm và nhận ra Ngài đang lặng lẽ đồng hành bên cạnh chúng con ‘mọi ngày cho đến tận thế’, đang ban cho chúng con sức mạnh nội tâm để vượt qua những thử thách, sóng gió cuộc đời.

Lạy Chúa Giêsu, mẫu nhiệm Thăng Thiên không đưa chúng con vào sự u ám của chia ly, nhưng mở ra niềm hy vọng vì Ngài đã được tôn vinh. Chúa dạy chúng con rằng: Những hi sinh thập giá ngày nay,, chính là con đường dẫn đến vinh quang, là nấc



thang đưa chúng con về Trời. Từ vinh quang phục sinh, Chúa trao cho chúng con sứ mạng: *“Hãy đi và làm cho muôn dân trở thành môn đệ”*. Sứ mạng ấy không chỉ là lời nói, mà là dùng cả cuộc đời để làm chứng cho tình yêu Chúa. Chúng con được mời gọi thực thi Lời Chúa ngay trong thực tại trần thế, qua từng chọn lựa, suy nghĩ, lời nói và hành động tử tế mỗi ngày.

Chúng con chỉ có một lần để sống trên dương gian. Vì thế, sống mầu nhiệm Thăng Thiên không phải là mãi mê ngược mắt nhìn trời theo đuổi những giấc mơ xa vời, mà là quay về dần thân xây dựng Nước Trời ngay tại thế. Nước Trời sẽ hiện diện ở nơi nào biết sống Lời Chúa: biết sống yêu thương, bao dung, đùm bọc và sẻ chia; nhưng sẽ vắng bóng nơi nào còn thù ghét, ganh tỵ, hờn oán, bóc lột và loại trừ nhau. Xin cho chúng con biết góp sức xây dựng con đường lên trời bằng cách làm cho môi trường mình đang sống được thấm đượm tình yêu Chúa và các giá trị của Tin Mừng.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, thời gian ở bên Chúa để suy gẫm và thưa chuyện đã dần khép lại. Nhưng chúng con vẫn ước mong con mắt tâm hồn mình tiếp tục được mở ra để chiêm ngắm Thiên đàng. Chúng con xin tạ ơn Chúa vì tất cả những điều Chúa dạy chúng con trong giờ Châu vừa qua. Xin cho dấu chân của chúng con không dừng lại ở sự ích kỷ, nhưng biết bước đi từ lòng mình đến với người khác, trở thành nhịp cầu nối kết mọi người trong tình yêu của Đấng Phục Sinh. Xin Chúa ở lại và chúc lành cho những nỗ lực xây dựng Nước Trời của chúng con trong suốt cuộc đời này. Amen.



# CHÚA NHẬT CHÚA THÁNH THẦN HIỆN XUỐNG

(24.5.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa vì muôn ơn lành Chúa đã thương ban cho chúng con. Lạy Chúa, trong ngày Phục Sinh, Chúa đã ban bình an và Chúa Thánh Thần cho các Tông đồ. Giờ đây, chúng con cũng quy tụ trước Thánh Nhan để ước mong được lãnh nhận ơn bình an và ơn Thánh Thần từ nơi Chúa. Xin Chúa giúp chúng con noi gương các Tông đồ năm xưa, biết mở lòng đón nhận và cộng tác với Chúa Thánh Thần, để Người thánh hoá và canh tân đời sống chúng con. Xin Lời Chúa hướng dẫn và mở lòng trí chúng con giây phút linh thiêng này.

## 2. Tin Mừng: Ga 20,19-23

## 3. Suy niệm

*“Như Cha đã sai Thầy, thì Thầy cũng sai anh em”* (Ga 20,21). Lạy Chúa Giêsu, sau khi Phục Sinh, Chúa đã ban bình an và trao ban Thánh Thần cho các môn đệ. Sau khi Thánh Thần Chúa đã ngự xuống trên từng người, và ai nấy đều được tràn đầy ơn Thánh Thần, thì từ những con người nhút nhát, còn đóng kín cửa vì sợ hãi, các Tông đồ bỗng trở nên mạnh mẽ, can đảm bước ra giữa toàn dân để loan báo về Tin Mừng Phục Sinh của Chúa. Nhờ quyền năng Thánh Thần, lời rao giảng của các ngài vượt qua mọi rào cản ngôn ngữ, và chạm đến tâm hồn mọi người.

Lạy Chúa, chúng con cũng đã được lãnh nhận Chúa Thánh Thần nơi Bí tích Rửa Tội và Thêm Sức. Chúng con cũng được Chúa sai đi, được mời gọi trở nên ‘người môn đệ thừa sai’. Nhưng nhìn lại, chúng con thấy mình lại giống các Tông đồ trước Lễ Ngũ Tuần. Chúng con vẫn còn khép kín trong những thói quen đạo đức, giữ Chúa trong Nhà thờ, và còn ngại làm chứng về Tin



Mừng. Xin Thánh Thần Chúa tắt lại Lửa niềm tin đang nguội lạnh, đổi mới mới lại cõi lòng yếu nhược của chúng con. Ước gì ngọn Lửa ấy biến đổi chúng con thành những người môn đệ đích thực, can đảm bước ra khỏi sự khép kín của bản thân để sống chứng nhân Tin Mừng giữa đời; để chúng con biết nói lời chân thật, biết sống công bằng và yêu thương, biết bảo vệ sự thiện và sự thật giữa xã hội hôm nay.

Lạy Chúa, xin cho chúng con luôn ý thức rằng, tuy khác biệt về hoàn cảnh, khả năng, tính khí hay ơn gọi; nhưng chúng con đều được mời gọi sống căn tính của một môn đệ thừa sai. Người môn đệ được nuôi dưỡng bằng Lời Chúa và Thánh Thể để được nên một với nhau trong Chúa Thánh Thần. Trong Thánh Thần, chúng con không sống cho riêng mình nữa, nhưng được mời gọi đóng góp phần của mình kiến tạo sự hiệp nhất. Hiệp nhất là dấu chỉ hữu hiệu để mọi người nhận ra sự hiện diện của Chúa trong gia đình, trong đoàn thể và trong Giáo xứ. Khi đó, đời sống chúng con trở thành lời chứng sống động cho Tin Mừng. Xin giúp chúng con nhận ra những ơn Chúa ban, biết dùng những khả năng Chúa trao để phục vụ tha nhân, nâng đỡ gia đình, xây dựng Giáo xứ và làm sáng Danh Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa đã trao ban Thánh Thần là nguồn sức sống dạt dào cho chúng con. Xin cho Lời Chúa mãi là ánh sáng dẫn đường, và Thánh Thể là nguồn nội lực nuôi dưỡng chúng con mỗi ngày. Ước gì dưới sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần, chúng con luôn biết sống hiệp nhất, yêu thương và can đảm làm chứng cho Chúa bằng chính đời sống trung tín và trách nhiệm của mình. Amen.



# CHÚA NHẬT CHÚA BA NGÔI

(31.5.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện với chúng con đây dưới Hình Bánh trên Bàn Thờ. Chúng con thờ lạy và cảm tạ Chúa, về muôn ơn lành hồn xác mà Chúa đã ban cho chúng con. Trong giây phút thiêng liêng này, xin cho chúng con biết gác lại những bận tâm của cuộc sống hằng ngày, hay những dự định trong tương lai, để một lòng một ý lắng nghe và suy niệm Lời ngọt ngào của Chúa nói với từng người chúng con.

## 2. Tin Mừng: Ga 3,16-18

## 3. Suy niệm

*“Thiên Chúa đã yêu thế gian đến nỗi đã ban Con Một”* (Ga 3, 16). Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, vì yêu thương nhân loại chúng con và không muốn chúng con phải chết đời đời, Chúa đã đến thế gian mang lấy thân phận con người như chúng con, chỉ trừ tội lỗi để cứu độ chúng con. Chúa đến không phải để luận phạt hay lên án chúng con, nhưng là để trao ban tình yêu. Tình yêu ấy không dừng lại ở lời nói, nhưng đã được đẩy lên đỉnh cao trên Thập giá, và hằng ngày vẫn tiếp diễn nơi Bí tích Thánh Thể khi Giáo Hội cử hành Thánh lễ. Thánh Thể là con đường nhanh và ngắn nhất đưa chúng con đến với Chúa, đạt đến mối tương quan tình yêu cá vị với Chúa. Nơi Bàn Tiệc này, chúng con nhận ra công trình của Ba Ngôi Thiên Chúa: Chúa Cha đã định liệu, Chúa Con đã thực hiện, và Chúa Thánh Thần thánh hoá để đưa chúng con vào đời sống thần linh. Thật hạnh phúc khi được rước Chúa vào lòng, chúng con không còn là người xa lạ, nhưng thực sự trở thành ‘người nhà của Thiên Chúa’, là cành Nho được tháp nhập vào chính thân cây Nho là Ngài để được sống và lớn lên.



Lạy Chúa, trong tương quan tình yêu của Ba Ngôi Thiên Chúa, Chúa đã tỏ cho chúng con qua Thánh sử Gioan rằng: *“Ai không yêu thương là không biết Thiên Chúa, vì Thiên Chúa là Tình Yêu”* (1Ga 4,8). Giới răn khi xưa Chúa dạy cho các môn đệ cũng là điều Chúa dạy chúng con ngày hôm nay: *“Anh em hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương anh em”* (Ga 15,12). Là những người Kitô hữu, chúng con được mời gọi sống và làm chứng cho Chúa giữa trần gian này. Chúng ta hiệu quả và sinh động nhất đó chính là đời sống hiệp nhất, yêu thương. *“Cứ dấu này mà người ta nhận biết anh em là môn đệ Thầy, chính là anh em hãy yêu thương nhau”* (Ga 15,35). Lời Chúa mời gọi sống yêu thương, vẫn luôn là một thách đố cho chúng con. Thật dễ để chúng con yêu thương những người yêu thương mình, hay những người có cùng sở thích, hoặc mang lại lợi ích gì cho chúng con... Thật khó khăn khi chúng con phải yêu thương những người chúng con không có thiện cảm, hay những người ghét chúng con. Chúng con thường đóng khung tình yêu và đặt giới hạn trong gia đình, trong nơi làm việc, trong hội nhóm, trong Giáo xứ, hay là những người trong đạo Công giáo của mình. Xin dạy chúng con biết yêu như Chúa yêu: một tình yêu không loại trừ, không xét nét, nhưng luôn mở ra để đón nhận và tha thứ. Xin giúp chúng con trở thành những chứng nhân của niềm vui Tin Mừng.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa đã cho chúng con được chìm đắm trong màu nhiệm tình yêu Ba Ngôi. Xin cho chúng con biết nhìn lên Ba Ngôi Thiên Chúa là hình mẫu tình yêu cho chúng con. Nhờ đó, chúng con can đảm làm chứng nhân cho tình yêu Chúa giữa trần thế. Xin cho chúng con luôn cảm nhận được sự hiện diện của Chúa bên chúng con, để hành trình chúng con đang đi được vững bước và thêm xác tín. Amen.



# CHÚA NHẬT MÌNH VÀ MÁU THÁNH CHÚA KITÔ

(07.6.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thật hạnh phúc khi được quy tụ nơi đây để được chiêm ngắm, ngợi khen, chúc tụng và tạ ơn tình yêu cao vời của Chúa dành cho chúng con. Xin giúp chúng con ý thức rằng: Chúa hằng chờ đợi chúng con nơi Bí tích Thánh Thể. Xin cho chúng con xác tín Mình Máu Thánh Chúa là nguồn mạch tình yêu và sự sống. Để nhờ việc đón nhận chính Chúa, chúng con được mặc lấy con người mới, nên giống Chúa hơn và can đảm mang tình yêu Chúa đến với mọi người trong cuộc sống hằng ngày.

## 2. Tin Mừng: Ga 6,51-59

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, qua Bí tích Thánh Thể cao trọng, Chúa đã làm cho chúng con được trở nên những chi thể của Chúa, và được nuôi dưỡng bằng chính sự sống thần linh của Chúa. Nơi Bí tích Thánh Thể, lời hứa: *“Thầy sẽ ở cùng các con mọi ngày cho đến tận thế”* (Mt 28, 20) của Chúa đã trở nên hiện thực cho toàn thể nhân loại. Sự hiện diện đích thực của Chúa nơi Bí tích Cực Thánh là nguồn ủi an và đỡ nâng chúng con trong mọi biến cố và thử thách của phận người. Thánh Thể Chúa chính là nguồn mạch và đỉnh cao của đời sống Giáo Hội và của mỗi chúng con; là ánh sáng soi dẫn chúng con trong đêm tối; là sức mạnh nâng đỡ chúng con mỗi khi mệt mỏi và yếu đuối. Thế mà, lắm lúc chúng con vẫn còn yếu lòng, ngại đến với Chúa. Có thể là những mệt mỏi của ngày sống, những áp lực của công việc và học tập; có thể lại là sự ương lười của bản thân; và cũng có thể là do cảm thấy mình lỗi tội và bất xứng với tình yêu vô bờ của Chúa. Xin Chúa ban thêm cho chúng con lòng can đảm và sự khôn ngoan để hiểu



được rằng: Chúa luôn chờ đợi với chúng con với một *“tình yêu phủ lấp muôn vàn tội lỗi”* (1Pr 4,8).

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, mỗi lần chúng con hiệp dâng Thánh lễ, là một lần chúng con được mời gọi thông phần vào chính Hy Tế Vượt Qua của Chúa. Chúng con được mời gọi tháp nhập đời mình vào chính cái chết và sự phục sinh của Chúa để được Chúa thánh hoá nên giống Chúa hơn. Biết lấy Lời Chúa và Thánh Thể làm nội lực và mục đích cho việc loan truyền Tin Mừng. Xin Chúa thêm sức cho chúng con, để mỗi lời chúng con nói và mọi việc chúng con làm, đều tôn vinh Thiên Chúa là Đấng luôn yêu thương, đồng hành và che chở chúng con. Xin Chúa giúp chúng con nhận ra nguồn sống vô giá nơi Thánh Thể Chúa. Để đời sống chúng con luôn hướng về Ngài là nơi tình yêu đổ tràn. Xin cho mỗi lần rước Chúa, là mỗi lần chúng con tái cam kết đời sống đức tin trong tình yêu Thiên Chúa và tình bác ái đối với mọi người. Xin cho chúng con luôn là những chứng nhân của Chúa trong thế giới hôm nay.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu đang ngự thật trong phép Mình Thánh, chúng con thờ lạy và cảm tạ Chúa vì hồng ân Bí tích Thánh Thể cao cả Chúa đã ban cho chúng con. Xin Chúa soi sáng để chúng con luôn xác tín rằng: Thánh Thể Chúa là Thần Lương dưỡng nuôi linh hồn và có sức mạnh thánh hoá bản thân chúng con. Xin giúp chúng con không còn sống theo ý riêng của mình nữa, nhưng là quảng đại sống vì Chúa và vì phần rỗi của anh chị em chúng con. Amen.



# CHÚA NHẬT XI THƯỜNG NIÊN

(14.6.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện giữa chúng con. Chúng con thờ lạy và chúc tụng Chúa. Giữa dòng đời ngược xuôi với bao lo toan bận bịu, chúng con khao khát tìm về bên Chúa là bến đỗ bình yên. Chúa biết rõ tâm hồn chúng con bơ vơ, vất vả giữa những áp lực cuộc sống. Xin cho giờ Chầu này trở nên cho chúng con một là không gian thánh lặng thánh thật đẹp, để chúng con được tìm về bên Chúa, và để trái tim chúng con được sưởi ấm bằng chính ánh mắt đầy yêu thương của Ngài.

## 2. Tin Mừng: Mt 9,36-10,8

## 3. Suy niệm

Tin Mừng hôm nay hiện lên hình ảnh thật đẹp về lòng thương xót của Chúa Giêsu: Khi nhìn thấy đám đông, Ngài đã ‘chạnh lòng thương’. Chúa không nhìn chúng con như những một tập thể gồm những cá thể vô danh, nhưng nhìn thấy từng nỗi đau, từng sự mệt mỏi và bơ vơ trong lòng mỗi người. Chúa nhìn thấy những gánh nặng mưu sinh đang đè nặng trên đôi vai những người cha, người mẹ. Chúa thấy nỗi cô đơn của những người già yếu và sự chông chênh của giới trẻ trước những cam bấp cuộc đời. Chúa không nhìn để phán xét sự yếu đuối, nhưng nhìn để cảm thông và mời gọi chúng con nương tựa vào Ngài. Xin cho chúng con biết dừng lại giữa những vội vã, để bắt gặp ánh mắt yêu thương của Chúa, để thấy rằng mình không bao giờ đơn độc giữa dòng đời; vì luôn có một vị Mục Tử Nhân Lành sẵn sàng hy sinh mạng sống để bảo vệ chúng con. Xin cho chúng con kết hiệp với Chúa mỗi giây phút của đời sống, để được Chúa áp ủ vào lòng và dẫn đưa về đồng cỏ xanh tươi của sự bình an đích thực.



Lạy Chúa Giêsu, Chúa thấy ‘lúa chín đầy đồng’, đó là những tâm hồn đang khao khát niềm hy vọng. Chúa chanh lòng và Chúa muốn có nhiều người đem Tin Mừng đến với họ. Chúa đã chọn gọi các Tông đồ và sai các ngài đi thực thi sứ mạng này. Chúa đã gọi tên từng vị Tông đồ, từ những người chài lưới đến người thu thuế, và hôm nay Chúa cũng gọi tên từng người chúng con. Chúa không gọi những người tài giỏi theo kiểu thế gian, nhưng Chúa làm cho những người Ngài gọi trở nên tài giỏi bằng ân sủng và quyền năng chữa lành. Chúa trao cho chúng con sứ mạng: *“Hãy rao giảng rằng Nước Trời đã đến gần”*. Chúng con trộm nghĩ: Nước Trời không ở đâu xa, Nước Trời hiện diện những việc làm tử tế, nơi nụ cười cảm thông, nơi bàn tay sẵn sàng giúp đỡ, nơi trái tim biết bao dung và tha thứ cho những lỗi lầm của nhau. Chúa nhắc nhở chúng con: *“Các con đã lãnh nhận nhưng không, thì hãy cho nhưng không”*. Tất cả những gì chúng con có: sức khỏe, tài năng, gia đình... đều là hồng ân Chúa ban. Xin dạy chúng con đừng khư khư ích kỷ chăm chút cho riêng mình; nhưng biết chia sẻ tình yêu ấy cho anh chị em xung quanh, để cuộc đời chúng con trở thành cầu nối dẫn đưa mọi người đến với Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ Châu sắp kết thúc; nhưng sứ mạng ‘đến với muôn dân’ Chúa trao thì lại chỉ mới bắt đầu khi chúng con bước chân ra khỏi cửa Nhà thờ. Xin Chúa ban cho chúng con một trái tim biết rung động trước nỗi đau của người khác, một đôi tay sẵn sàng phục vụ và một đôi chân can đảm bước đi đến những nơi tăm tối nhất để gieo rắc ánh sáng Tin Mừng. Xin đừng để những quyết tâm hôm nay tan biến theo thời gian, nhưng xin Thánh Thần Chúa luôn nhắc nhở chúng con về sứ mạng của người môn đệ: Luôn nhận lãnh trong khiêm hạ và cho đi trong yêu thương. Amen.



# CHÚA NHẬT XII THƯỜNG NIÊN

(21.6.2026)

## 1. Khởi nguyện

Kính lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cộng đoàn chúng con cùng quy tụ trước Nhan Thánh Chúa trong giờ Châu này, để dâng lên Chúa niềm tin và lòng mến của chúng con. Mỗi khi chúng con được ở bên Chúa, là chúng con được lãnh nhận niềm an ủi vô biên, được nuôi dưỡng bởi nguồn sức sống tuyệt vời, và được hướng dẫn bởi ánh sáng của chân lý. Xin Chúa ban Lời hằng sống giúp chúng con cử hành giờ Châu này thật sốt sắng.

## 2. Tin Mừng: Mt 10,26-33

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sứ mạng truyền giáo là một ơn gọi cao cả mà tất cả mọi Kitô hữu chúng con được lãnh nhận từ chính Chúa. Khi chịu phép Rửa Tội, chúng con đã được tham dự vào sứ vụ làm Ngôn sứ cho Chúa, để làm chứng cho Chúa giữa đời. Đôi lúc chúng con tưởng việc rao giảng Tin Mừng là việc của riêng những người sống trong ơn gọi thánh hiến, của các nhà truyền giáo, của các vị thừa sai; mà quên mất rằng: Chính chúng con có bổn phận phải rao truyền Tin Mừng ấy bằng đời sống của chúng con.

Lạy Chúa, qua Tin Mừng hôm nay, Chúa cho chúng con thấy rằng việc truyền giáo không phải lúc nào cũng thuận lợi, mà sẽ gặp nhiều khó khăn. Một trong những khó khăn mà Kitô hữu chúng con hay gặp phải: Đó là ngại nói về Chúa vì sợ bị xem là khác biệt, sợ bị người ta phản đối. Chúng con không dám nói về Chúa trong môi trường sống, môi trường làm việc của chúng con. Chúng con ngại nói về việc phải làm những điều tốt, tránh những điều xấu. Chúng con thích tìm kiếm những sự khôn ngoan của thế gian - sự khôn ngoan giúp chúng con thu vén lợi ích cho mình,



hơn là tìm kiếm sự khôn ngoan và công bằng của Chúa. Thế nhưng, Chúa dạy chúng con rằng phải công bố những điều Chúa đã nói cho người khác biết, phải rao giảng những lời dạy của Chúa cách công khai, đừng sợ hãi gì cả.

Lạy Chúa, thời đại của chúng con ngày hôm nay luôn đề cao công nghệ, đề cao tự do của con người. Trên các phương tiện truyền thông, chúng con có thể dễ dàng bắt gặp những bình luận chống lại Chúa và Giáo Hội. Ngoài xã hội, chúng con cũng có thể thấy những người loại Chúa ra khỏi cuộc đời của họ, để họ được tự do làm những gì họ muốn mà không một ai có thể ngăn cản được. Khi đối diện với những luồng tư tưởng như vậy, thì đúng ra, chúng con phải là những người lên tiếng bênh vực cho Chúa và Giáo Hội; thế nhưng, đôi khi chúng con lại bị ảnh hưởng và xuôi chiều theo chúng; xuôi chiều có thể không phải bằng lời nói, nhưng lại là chính lối sống của chúng con, một lối sống quá thế tục, chạy theo của cải vật chất và danh vọng. Chúng con cố gắng tìm cho mình thật nhiều những lời khen, những sự công nhận của người đời, hơn là tìm kiếm sự công nhận và phúc lành từ Chúa.

Lạy Chúa, Chúa dạy chúng con phải biết kính sợ Chúa hơn là khiếp sợ người đời. Những lời khen của thế gian không làm cho chúng con được sống đời đời. Những lời chê bai của thế gian khi chúng con sống chứng tá cho Chúa, chắc chắn không làm cho chúng con mất đi phần thưởng. Khi chúng con chọn thế gian mà không chọn Chúa, là chúng con đã mất đi lẽ sống của đời mình. Vì cuộc sống ở trần gian thì mau qua, còn cuộc sống bên Chúa là vĩnh cửu. Sống vì những điều mau qua, thì thật đại dột và đau đớn. Vì ai có thể đem theo được gì khi nhắm mắt xuôi tay, ngoại trừ những việc tốt mà họ đã làm!

Lạy Chúa Giêsu, khi xưa Chúa đã hứa trở thành Đấng Bào Chữa cho chúng con trước mặt Chúa Cha trong ngày phán xét, nếu chúng con can đảm tin nhận Chúa. Xin Chúa giúp chúng con



biết sống theo lời Chúa dạy, biết làm đẹp lòng Chúa trong mọi cử chỉ của đời sống thường ngày. Đó là cách chúng con trở nên nhân chứng của Chúa trong thời đại hôm nay.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa, chúng con cảm tạ Chúa đã ở bên chúng con trong giờ Cầu này. Chúng con cũng tin chắc rằng Chúa luôn ở bên chúng con mọi ngày trong suốt cuộc đời. Xin cho chúng con biết can đảm làm chứng cho Chúa trong đời sống chúng con. Để mai ngày, chúng con được Chúa đón vào Nước vĩnh cửu của Chúa, nơi mà chúng con được hưởng trọn niềm vui bên Chúa không bao giờ cùng. Amen.



# CHÚA NHẬT XIII THƯỜNG NIÊN

(28.6.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện giữa chúng con nơi Bí Tích Tình Yêu này. Vì yêu, Chúa đã bỏ trời cao để đến với loài người chúng con. Vì yêu, Chúa đã hy sinh chịu chết trên thập giá để cứu chuộc nhân loại. Vì yêu, Chúa đã chấp nhận ở lại với chúng con mọi ngày trong phép Thánh Thể. Xin cho chúng con cảm nhận và xác tín vào tình yêu Chúa dành cho chúng con; để chúng con cũng biết yêu Chúa thật nhiều và sẵn sàng đáp trả lại tình yêu Chúa cho cân xứng.

## 2. Tin Mừng: Mt 10,37-42

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, lời Chúa dạy: *“Ai yêu cha yêu mẹ hơn Thầy thì không xứng với Thầy”* thoát nghe có vẻ nghịch lý, vì lẽ tự nhiên con cái phải kính yêu cha mẹ, và chính Chúa cũng dạy chúng con phải thảo kính bậc sinh thành. Tuy nhiên, sâu thẳm trong lời mời gọi triệt để này, Chúa muốn khẳng định Ngài chính là Tình Yêu Tuyệt Đối. Chúa không bảo chúng con phủ nhận tình cảm gia đình, nhưng mời gọi chúng con đặt tình yêu dành cho Thiên Chúa lên trên hết, làm nền tảng cho mọi tương quan khác. Tình yêu dành cho Chúa phải vượt lên trên mọi rào cản và giới hạn trần thế. Như Thánh Giáo hoàng Gioan Phaolô II từng mời gọi: mỗi người tín hữu hãy đặt Chúa Kitô làm trung tâm của đời sống mình.

Lạy Chúa, chính Chúa đã làm mẫu gương cho chúng con. Tại Nazareth, Chúa luôn vâng phục và hiếu thảo với Thánh Giuse và Đức Mẹ. Nhưng trên hết, Chúa luôn ưu tiên thực thi thánh ý Chúa Cha: *“Cha mẹ không biết là con có bổn phận ở nhà của Cha con*



sao?” Chúa dạy chúng con yêu Chúa trên hết mọi sự không phải để độc chiếm tình yêu, mà là để chúng con biết mở lòng ra với tha nhân một cách phổ quát hơn. Khi tình yêu Thiên Chúa là nguồn mạch, việc đón tiếp một người anh em xa lạ, hay trao một chén nước lã cho kẻ bé mọn cũng chính là làm cho chính Chúa. Tình yêu ấy được cụ thể hoá trong gia đình: khi vợ chồng hy sinh cho nhau, cha mẹ giáo dục đức tin cho con cái, và cả nhà cùng hiệp thông trong giờ kinh nguyện chung. Đó chính là lúc tình yêu Thiên Chúa đang thấm đẫm vào thực tại đời sống chúng con.

Lạy Chúa, trong xã hội hôm nay, nhiều người ưu tiên tiền bạc, công việc và các mối quan hệ hơn là ưu tiên Chúa. Đôi khi chúng con giữ đạo một cách hời hợt, coi các nghi lễ chỉ là hình thức bên ngoài, mà quên mất rằng Chúa phải là trung tâm. Chúng con mãi tìm kiếm thú vui trần gian mà trốn tránh thập giá của bổn phận và sứ mạng. Chúa vẫn tha thiết mời gọi: *“Ai không vác thập giá mình mà theo Thầy, thì không xứng với Thầy”*. Yêu Chúa đồng nghĩa với việc chấp nhận đi trên con đường Chúa đã đi. Xin cho chúng con luôn ghi nhớ rằng: Tình yêu không thập giá là tình yêu giả tạo; thập giá không tình yêu là thập giá điên rồ. Chỉ khi có tình yêu, thập giá mới trở nên nhẹ nhàng và góp phần mang lại ơn cứu độ cho chúng con.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa đã cho chúng con những giây phút lắng đọng bên Chúa để nhìn lại hồng ân tình yêu Chúa đã tuôn đổ trên cuộc đời chúng con. Xin biến đổi trái tim chúng con, để chúng con luôn biết đặt Chúa làm trung tâm của đời sống. Từ đó, chúng con biết yêu thương mọi người như Chúa đã yêu, sẵn sàng hy sinh và quảng đại đón nhận thập giá hằng ngày với niềm tin yêu trọn vẹn. Amen.



# CHÚA NHẬT XIV THƯỜNG NIÊN

(05.7.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời cảm tạ, chúc tụng và ca khen vì muôn vàn hồng ân Chúa đã tuôn đổ trên cuộc đời chúng con. Lạy Chúa, có những mầu nhiệm mà lý trí hạn hẹp của con người không thể thấu hiểu, chỉ có con tim biết yêu mến và mở ra mới có thể đón nhận. Trong giờ Châu linh thiêng này, xin Chúa ban Lời để dạy chúng con biết sống khiêm nhường, ngõ hầu chúng con thực sự trở nên người nghĩa thiết với Chúa và được Chúa yêu thương.

## 2. Tin Mừng: Mt 11,25-30

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa được Cha sai đến trần gian để loan báo Tin Mừng cứu độ cho hết thảy muôn dân. Ý định của Chúa Cha muốn cho mọi người được hưởng hạnh phúc viên mãn trong tình yêu của Ba Ngôi Thiên Chúa. Nhưng mầu nhiệm Nước Trời lại bị khước từ bởi những kẻ tự phụ là khôn ngoan, hiền triết. Chúa không chê trách trí tuệ con người, vì đó là quà tặng Chúa ban. Tuy nhiên, khi chúng con dùng sự khôn ngoan đó để mưu cầu tư lợi, tìm kiếm thú vui chóng qua và tự hào về tri thức của mình, chúng con vô tình dựng nên một rào cản ngăn cách mình với Chúa.

Chúa mạc khải Nước Trời cho ‘kẻ bé mọn’. ‘Kẻ bé mọn’ là những người biết lắng nghe và đón nhận thánh ý Chúa với tâm hồn đơn sơ. Như tổ phụ Ápraham, Thánh Cả Giuse hay Đức Maria..., các ngài được Chúa yêu vì đã biết hoàn toàn tin tưởng, phó thác vào quyền năng Chúa. Xin cho chúng con biết học lấy tinh thần ấy, để đời sống chúng con luôn toả rạng sự khiêm hạ của những người con thảo.



Lạy Chúa, Chúa tha thiết mời gọi: *“Tất cả hãy đến với Ta, hỡi những ai khó nhọc và gánh nặng, Ta sẽ nâng đỡ bổ sức cho”*. Trên hành trình tiến về Quê Trời, chúng con thường cảm thấy kiệt sức vì những gánh nặng tự thân: gánh nặng của lòng tham, sự ích kỷ và những toan tính mưu mô. Chúa mời gọi chúng con hãy mang lấy ách của Chúa, cái ách của tình yêu và sự hiền hậu. Theo Chúa không phải là chất thêm gánh nặng, mà là được giải thoát khỏi những xiềng xích của tội lỗi. Khi chúng con biết học cùng Chúa sự ‘địu hiền và khiêm nhường trong lòng’, tâm hồn chúng con sẽ tìm thấy sự bình an đích thực. Ách của Chúa êm ái vì được bọc lót bằng tình yêu; gánh của Chúa nhẹ nhàng vì chính Ngài cùng gánh vác với chúng con. Xin cho chúng con can đảm trút bỏ những gánh nặng thể tục, để nhẹ nhàng bước đi trên con đường đức hạnh và phục vụ.

### **Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chiêm ngắm Chúa là mẫu gương hiền lành và khiêm nhường, chúng con thấy lòng mình được an ủi biết bao. Xin cho chúng con luôn kết hiệp mật thiết với Chúa, để nhờ Ngài, chúng con được nâng đỡ và bổ sức trong mọi khó khăn thử thách. Ước gì tinh thần bé mọn và khiêm nhường hằng thấm đượm trong suy nghĩ và hành động của chúng con, để chúng con luôn nếm cảm được niềm vui và hạnh phúc viên mãn mà Chúa đã hứa ban. Amen.



# CHÚA NHẬT XV THƯỜNG NIÊN

(12.7.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động nơi Bí tích Cực Thánh trên Bàn Thờ này. Chúng con tôn vinh và tạ ơn Chúa vì sức sống dồi dào từ Mình Máu Thánh Ngài đã nuôi dưỡng chúng con. Lạy Chúa, xin gieo vào lòng chúng con hạt giống Lời Ngài – hạt giống của tình yêu cứu độ. Xin cho những hạt giống ấy được bén rễ sâu và triển nở trong tâm hồn, để chúng con được sống và sống dồi dào trong ân sủng Chúa.

## 2. Tin Mừng: Mt 13,1-23

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, Chúa là người gieo giống vĩ đại và quảng đại. Chúa đã gieo Lời hằng sống vào nhân thế, còn tâm hồn chúng con là những mảnh đất đón nhận. Nhìn lại chính mình, chúng con xót xa nhận ra mảnh đất tâm hồn mình còn nhiều sỏi đá, gai góc và đầy những dấu chân chai lì nơi vệ đường. Chúng con mãi mê bon chen mưu sinh, đắm chìm trong danh lợi trần gian, chỉ lo chăm chút cho ‘khu vườn thân xác’ mà bỏ quên ‘mảnh đất tâm hồn’. Trong thực tại cuộc sống hôm nay, chúng con đang bị cuốn vào lối sống vội vã. Chúng con đến với Chúa cách ào ào, đọc kinh dâng lễ cách vội vàng, khiến Lời Chúa không kịp bén rễ. Lối sống ấy làm chúng con trở nên chai lì trước nỗi đau của tha nhân và thờ ơ trước tiếng gọi của Chúa. Xin Chúa giúp chúng con biết dừng lại, biết ‘phát hoang’ những bụi gai của sự ích kỷ; biết cày xới mảnh đất tâm hồn bằng những nhân đức và hy sinh. Để Lời Chúa không bị chết ngệt, nhưng được trở sinh hoa trái thiêng liêng trong tâm hồn chúng con.



*“Mắt anh em thật có phúc vì được thấy, tai anh em thật có phúc vì được nghe”.* Lạy Chúa, chúng con thật hạnh phúc vì được làm con cái Chúa, được sống trong ánh sáng đức tin. Chúa đã ban cho chúng con đôi mắt để có thể nhận ra Thánh ý và nhận thấy Chúa hiện diện nơi những mảnh đời khốn cùng. Chúa ban cho chúng con đôi tai để lắng nghe tiếng kêu than của những người đang túng cực vì đói nghèo, bệnh tật và chiến tranh. Thế nhưng, lắm lúc chúng con lại vờ như không thấy, không nghe. Cái tôi ích kỷ đã che mắt, bịt tai chúng con trước sự hiện diện của Chúa nơi người anh em. Chúng con tự biến mình thành những kẻ vô cảm giữa một thế giới đầy thương tổn. Lạy Chúa, xin chữa lành sự ‘khiểm thính’ và ‘khiểm thị thiêng liêng’ trong chúng con. Xin mở lòng trí để chúng con không chỉ nghe bằng tai, thấy bằng mắt; mà còn biết đón nhận bằng cả trái tim để ra tay hành động theo tinh thần Đức Ái.

Lạy Chúa, xin cho chúng con biết sống trong tâm tình biết ơn, biết sống theo Lời Chúa dạy để trở nên chứng nhân sống động cho Chúa trong xã hội hôm nay. Xin Chúa mở mắt, mở tai, mở miệng và lòng trí chúng con; ngõ hầu chúng con nhận ra Chúa đang hiện diện nơi đây và nơi những anh chị em mà chúng con gặp gỡ để cùng ca khen chúc tụng Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa đã yêu chúng con bằng mọi tình muôn thuở và chấp nhận trở nên bé nhỏ để cứu độ chúng con. Xin cho chúng con hằng ý thức rằng thân xác mình là đền thờ của Chúa Thánh Thần, là mảnh đất thiêng liêng để Chúa gieo vãi hạt giống Đức Tin. Nguyện xin Chúa giúp chúng con chăm sóc mảnh đất ấy bằng đời sống cầu nguyện, bằng những việc bác ái và hy sinh thầm lặng. Xin cho hạt giống Lời Chúa trong chúng con được phát triển và trở sinh hoa trái tốt, để chúng con thực sự trở thành những chứng nhân sống động mang tình yêu Chúa đến cho mọi người. Amen.



# CHÚA NHẬT XVI THƯỜNG NIÊN

(19.7.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy và tin thật Chúa đang ở giữa chúng con nơi Bí tích Tình Yêu này. Chúa không chỉ nuôi dưỡng chúng con bằng Lương thực thần thiêng là Mình và Máu Thánh Ngài, mà còn dìu dắt chúng con bằng Lời hằng sống. Xin Chúa ban Thánh Thần, để Ngài canh tân tâm hồn chúng con, giúp chúng con đặt trọn lòng tin – cậy – mến vào Chúa. Xin cho Lời hằng sống của Ngài soi dẫn chúng con, để chúng con biết lắng nghe, đón nhận và thực thi tiếng Chúa qua bài Tin Mừng hôm nay.

## 2. Tin Mừng: Mt 13,24-30

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xã hội chúng con đang sống chính là cánh đồng lúa có cỏ lùng xen lẫn. Giữa những người công chính lương thiện, vẫn thấp thoáng những bóng dáng của gian dối, tham ô và trục lợi. Nhiều lúc chúng con cảm thấy xót xa khi sự thật bị lu mờ trước những toan tính cá nhân; và dường như sự lươn lẹo lại giúp cho người ta dễ tiến thân hơn sự thẳng thắn. Thế nhưng, dụ ngôn hôm nay cho chúng con thấy cái nhìn đầy bao dung của Chúa. Chúa không vội vàng nhổ bỏ cỏ lùng ngay lập tức, vì Ngài muốn cho kẻ xấu có cơ hội hoán cải. Chúa muốn chúng con sống giữa thế gian không phải để lên án, nhưng để nâng đỡ và cảm hoá nhau bằng sức mạnh của điều thiện và tình yêu. Xin cho chúng con kiên nhẫn đợi chờ giờ gặt của Chúa với niềm tin thác trọn vẹn.

Nhìn vào cánh đồng thế gian, chúng con cũng giật mình nhìn lại mảnh đất tâm hồn mình. Đức tin của chúng con còn non yếu, dễ bị cuốn theo trào lưu thế tục xấu xa. Những ‘cỏ lùng’ là tính



hư nát xấu, sự lười biếng và những đam mê bất chính đang âm thầm mọc lên, bóp nghẹt những mầm non nhân đức. Cuộc sống mưu sinh vất vả đôi khi làm đôi mắt đức tin của chúng con bị che mờ bởi tiền tài và danh vọng. Chúng con mãi lo thu góp của cải vật chất mà bỏ bê việc vun đắp đời sống thiêng liêng. Xin Chúa giúp chúng con biết nhìn ra thực tại của tâm hồn mình mà biết khiêm tốn quay về.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong cuộc sống, có những lúc điều thiện và điều ác không dễ phân biệt; cỏ lùng mọc chung với lúa tốt. Cỏ lùng thì không thể biến thành lúa, nhưng kẻ tội lỗi vẫn có thể trở thành người công chính khi biết cải tà quy chính nhờ ơn Chúa giúp và nhờ sự kiên nhẫn cảm thông của mọi người. Lúa thì không thể biến thành cỏ lùng, nhưng người tốt nếu không giữ mình và không bền bỉ làm điều thiện, cũng có thể trở nên kẻ xấu bất cứ lúc nào. Thế nên, chúng con không dám tự phụ mình là ‘lúa tốt’ để rồi xét đoán anh em là ‘cỏ lùng’. Chúa đã từng cảnh báo những kẻ tự mãn rằng: Những người thu thuế và tội lỗi sẽ vào Nước Thiên Chúa trước họ. Sự thánh thiện của một người không có nghĩa là họ không bao giờ mắc tội; nhưng ở chỗ họ biết nhận mình là người tội lỗi cần được xót thương và thành tâm hoán cải trở về. Xin Chúa dạy chúng con biết kiên nhẫn với chính mình và bao dung với tha nhân. Thay vì lên án những thiếu sót của người khác, xin cho chúng con biết cảm thông và dùng tình yêu để cảm hoá sự dữ. Vì chúng con biết rằng, chỉ có lòng nhân từ của Chúa, mới là sức mạnh quyết định có sức biến đổi cả thế giới này.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đến Châu Chúa không phải vì chúng con thánh thiện, nhưng vì chúng con là những người tội lỗi, biết rõ những yếu đuối của mình và muốn nỗ lực trở nên tốt hơn. Chúng con chỉ biết cậy trông vào lòng khoan dung và thương xót của Chúa. Xin Chúa biến đổi chúng con nên tốt hơn và thánh thiện hơn.



Chúng con đến với Chúa mang theo cả ‘lúa tốt’ lẫn ‘cỏ lùng’ trong tâm hồn mình. Xin Chúa ban ơn để những điều tốt nơi chúng con ngày càng triển nở và lấn át những điều xấu. Lạy Chúa, xin cho chúng con biết cảm thông và tha thứ những thiếu sót của anh chị em, để chúng con xứng đáng trở nên con cái Chúa. Amen.



# CHÚA NHẬT XVII THƯỜNG NIÊN

(26.7.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong tâm tình con thảo, chúng con đến trước Nhan Ngài với trọn niềm mến yêu và tri ân. Chúng con tạ ơn Chúa vì tình yêu và sự quan phòng Chúa hằng đổ xuống trên mỗi người và cộng đoàn chúng con. Chúng con xác tín Chúa đang hiện diện sống động nơi đây, lắng nghe từng hơi thở và ước nguyện của chúng con. Xin thấp lên trong chúng con ngọn lửa của lòng tin – cậy – mến, để chúng con biết phó thác mọi sự trong bàn tay Chúa. Xin Chúa ban Thánh Thần để Ngài soi trí mở lòng, giúp chúng con không chỉ lắng nghe mà còn can đảm đem Lời Chúa ra thực hành trong đời sống hằng ngày.

## 2. Tin Mừng: Mt 13,44-52

## 3. Suy niệm:

Lạy Chúa, Chúa đã dùng những hình ảnh mộc mạc như kho tàng chôn giấu trong ruộng hay viên ngọc quý để diễn tả mầu nhiệm Nước Trời. Với nhãn quan đức tin, kho tàng ấy mang giá trị vượt xa mọi vàng bạc, đá quý hay cổ vật thế gian. Nó quý báu đến mức người tìm thấy sẵn sàng bán tất cả tài sản để đánh đổi cho bằng được. Nước Trời được ví như viên ngọc quý đã trở thành gia tài quý báu và viên mãn cho những ai khao khát tìm kiếm. Lịch sử Giáo Hội với bao vị Thánh đã minh chứng rằng: dù phải đánh đổi của cải vật chất, danh vọng hay cả mạng sống, các ngài vẫn bằng lòng chấp nhận để chiếm hữu được kho tàng vĩnh cửu này. Các ngài đã tận được thừa ruộng Nước Trời, và hôm nay, các ngài đang mời gọi chúng con tiếp tục lên đường trên hành trình thiêng liêng ấy.

Nước Trời vô cùng quý giá, nên không thể cân đo định giá bằng tiền bạc hay mua bán bằng sự đổi chác. Thế nhưng lạy



Chúa, suy ngẫm lại, chúng con thấy mình chưa thực sự nỗ lực tìm kiếm Nước Trời. Sống trong một thế giới tục hoá, tầm nhìn của chúng con thường bị che lấp bởi những giá trị vật chất chóng qua. Chúng con lo tích trữ những kho tàng mà mỗi một, ten sét có thể làm hư hoại, trong khi lại thờ ơ với kho tàng Nước Trời. Có đôi khi, chúng con còn làm một phép tính sai lầm khi đem điều vô hạn là ơn cứu độ để đổi lấy những lợi lộc hữu hạn, hư nát đời này. Xin Chúa tha thứ cho sự ngây dại và lầm lạc của chúng con khi đã đặt sai vị trí của Nước Trời trong trí óc và trái tim mình.

Lạy Chúa, hình ảnh mẻ lưới cuối cùng được kéo lên là lời cảnh tỉnh về sự phân xử công minh. Đó là lúc chúng con phải đối diện với những lựa chọn tự do của chính mình: trở thành ‘cá tốt’ – những người đã chiến đấu để đạt được Nước Trời; hay ‘cá xấu’ – những người đã khước từ ân sủng. Chúa từng nói: *“Kho tàng của anh em ở đâu, thì lòng trí anh em ở đó”*. Xin ban ơn khôn ngoan để chúng con biết phân định sáng suốt, biết dùng của cải đời này để ‘mua’ lấy hạnh phúc đời đời. Xin cho Nước Trời trở thành chọn lựa căn bản nhất, để mọi quyết định khác trong cuộc sống chúng con đều quy hướng về điều ấy. Xin ban ơn can đảm để chúng con dám sống và hành động cho điều mình đã nhận thức, vì Nước Trời là thực tại phải dùng sức mạnh của đức tin và tình yêu để chiếm lấy.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa đã cho chúng con những giây phút được cùng nhau thờ lạy và thưa chuyện với Chúa. Được gần Chúa, chúng con cảm nhận được niềm vui và sự bình an. Giờ đây, chúng con sẽ lại ra đi và trở về với cuộc sống thường ngày. Xin cho hạt giống Lời Chúa đã được gieo vãi trong mảnh đất tâm hồn chúng con sẽ tiếp tục được vun tưới, để trở sinh bông hạt qua đời sống của mỗi người chúng con. Chúng con xin tiếp tục phó dâng lên Chúa tất cả những tâm tư,



dự tính, công việc và trọn đời sống chúng con. Xin Chúa vui lòng đón nhận và thánh hoá, để cuộc đời chúng con là dấu chỉ sống động cho Chúa giữa trần gian hôm nay. Amen.



# CHÚA NHẬT XVIII THƯỜNG NIÊN

(02.8.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện giữa chúng con. Giữa thế giới ồn ào và những gánh nặng mệt mỏi, khi bước vào Nhà thờ và nhìn lên Chúa, chúng con tìm lại được bình an. Tin Mừng hôm nay thuật lại: dù mệt mỏi, Chúa vẫn ‘chạnh lòng thương’ dân chúng (x. Mt 14,14). Chúa cũng đang thương xót, ôm lấy mọi yếu đuối và những nỗi đau thầm kín của chúng con mỗi ngày. Giờ này, chúng con xin đặt trọn tâm hồn trước Nhan Chúa và xin Ngài chạm đến xoa dịu lòng mỗi người chúng con.

## 2. Tin Mừng: Mt 14,13-21

## 3. Suy niệm:

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con nhận ra rằng: Điều kỳ diệu nhất trong câu chuyện Tin Mừng hôm nay, không phải là số bánh và cá được hoá ra nhiều; mà chính là Trái Tim đầy thương xót của Chúa. Khi hay tin Thánh Gioan Tẩy Giả bị giết, Chúa muốn tìm nơi vắng vẻ để một mình lắng lại. Thế nhưng dân chúng lại kéo tới đông nghẹt, ai cũng mang một nỗi niềm riêng và ai cũng trông chờ nơi Chúa một điều gì. Nếu là chúng con, có lẽ chúng con đã mời họ đi chỗ khác để mình được yên tĩnh. Nhưng Chúa thì khác, Chúa vẫn chạnh lòng thương con người. Chúa ơi, hai chữ chạnh lòng ấy khiến chúng con xúc động sâu xa. Chúa luôn ôm lấy từng nỗi đau, từng phận người của chúng con. Trong giờ Cầu nguyện này, chúng muốn tựa đầu vào Trái Tim Chúa, Trái Tim vẫn từng nhịp, từng nhịp thương xót mỗi người, ngay cả khi chúng con vô tâm hoặc lạnh nhạt.

Lạy Chúa, giữa đám đông, chỉ có một cậu bé mang theo chút lương thực nhỏ nhoi. Chắc hẳn cậu đã từng e ngại rằng phần của



mình quá bé nhỏ, chẳng thấm thía gì so với nhu cầu quá lớn. Nhưng khi nghe Chúa bảo các môn đệ: “*Đem lại đây cho Thầy*”, cậu đã trao đi tất cả, không giữ lại chút gì cho riêng mình. Nhìn vào cậu bé, chúng con thấy hổ thẹn vì thói quen giữ lại của mình: Giữ thời gian cho bản thân, tích trữ tiền bạc vì lo sợ, giữ những thói quen xấu vì ngại thay đổi. Chúng con thường nghĩ phần mình quá nhỏ bé nên chẳng dám hy sinh. Nhưng Chúa không đòi hỏi số lượng, Ngài chỉ cần chúng con trao đi những gì mình đang có, dù đó là một cuộc đời đầy mãnh võ hay những yếu đuối thầm kín. Lạy Chúa, xin nhận lấy ‘năm chiếc bánh và hai con cá’ là những hy sinh ít ỏi, những cố gắng bé nhỏ, những lời tạ lỗi muộn màng và cả những nỗi sợ hãi lo âu của chúng con, để Chúa biến chúng thành phúc lành cho con và cho tha nhân.

Lạy Chúa Giêsu, Chúa không tự tay phát bánh, nhưng Chúa đã cầm lấy, ngược mắt lên trời, chúc tụng, bẻ ra rồi trao cho các môn đệ để chính các ông đi phân phát cho dân chúng (x. Mt 14,19). Chúa có thể dùng quyền năng mà làm cho bánh xuất hiện trước mặt mỗi người, nhưng Chúa lại muốn các môn đệ nhận lấy và mang đến cho dân chúng. Thánh Augustinô từng nói: “*Để dựng nên con người, Thiên Chúa không cần con người; nhưng để cứu độ con người, Thiên Chúa cần con người cộng tác*”. Câu nói ấy như lời mời gọi tha thiết rằng: Chúa muốn chúng con tham dự vào kế hoạch cứu độ, bằng chính những nỗ lực dấn thân của mỗi người chúng con.

Lạy Chúa, nơi phép Thánh Thể, Chúa vẫn làm phép lạ ‘hoá bánh’ mỗi ngày. Qua đôi tay của Linh mục, Chúa hiện diện nơi Mình Thánh. Qua việc Rước lễ, Chúa đến ngự vào lòng từng người chúng con, và rồi mỗi chúng con lại trở thành sứ giả đưa Chúa đến cho anh chị em. Chúa cần đôi tay chúng con lau giọt nước mắt cho kẻ đau, cần lời chúng con nói ra để xoa dịu và yêu thương, cần đôi chân chúng con vượt qua tự ái để làm hoà, cần chúng con dấn thân hy sinh để góp phần mang lại hạnh phúc cho anh chị em. Chúa ơi, chúng con yếu đuối, lỗi tội và chẳng đáng



được cộng tác vào công trình của Chúa. Chúa đã từng chọn các môn đệ chẳng mấy giỏi giang để thực hiện phép lạ. Và như thế, Chúa cũng kiên nhẫn mời gọi chúng con. Xin Chúa trao ‘tấm bánh yêu thương’ vào tay chúng con. Dù phận hèn bất xứng, chúng con xin dâng Chúa trọn bản thân và cuộc sống để thực thi sứ mạng chia sẻ yêu thương Chúa trao.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa vì đã cho chúng con ở lại bên Chúa, được gần Chúa, lòng chúng con đầy tràn niềm vui và bình an. Chúa vẫn nhìn chúng con bằng ánh mắt chạnh lòng thương. Chúng con tạ ơn Chúa vì không bao giờ để chúng con ra về tay không. Chúng con tạ ơn Chúa vì đã nuôi chúng con bằng chính Mình Máu Thánh Chúa. Lạy Chúa, xin biến những hy sinh cố gắng nhỏ bé của chúng con thành ‘bánh và cá’ trong tay Chúa. Và xin Chúa ‘bẻ tấm bánh đời con’, để khi được ‘chia sẻ’ và ‘trao ban’, đời sống chúng con cũng góp phần mang lại niềm vui và bình an cho anh chị em. Amen.



# CHÚA NHẬT XIX THƯỜNG NIÊN

(09.8.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện với chúng con một cách âm thầm nhưng gần gũi trong Bí tích Thánh Thể, chúng con kính tin thờ lạy Chúa. Chúng con thấy mình thật hạnh phúc mỗi khi được đến đây dâng lên Chúa lời tán tụng, cảm tạ và tôn vinh. Chúng con tin rằng, dù bất xứng, nhưng chúng con luôn được Chúa yêu thương và đồng hành cùng chúng con trên hành trình cuộc đời. Giờ đây, còn gì hạnh phúc hơn cho chúng con khi được lắng nghe Chúa nói với chúng con.

## 2. Tin Mừng: Mt 14,22-33

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, giữa cuộc sống bon chen, chúng con thường lao mình vào vòng xoáy tiền tài, danh vọng đến nỗi đánh mất chính mình. Chúng con mãi miết với những nơi ồn ào mà quên tìm đến Chúa trong cõi thinh lặng riêng tư. Việc mưu sinh đôi khi khiến chúng con chưa làm tròn trách nhiệm trong gia đình, và nhất là quên đi bổn phận cầu nguyện để kết hiệp với Chúa. Trong bài Tin Mừng hôm nay, Chúa đã nêu gương cầu nguyện liên lỉ: Ngay sau khi giải tán đám đông, Chúa đã lên núi cầu nguyện một mình. Xin cho chúng con ý thức rằng, dù bận rộn đến đâu cũng không được bỏ quên giờ cầu nguyện. Vì chỉ khi ở bên Chúa, linh hồn chúng con mới được nghỉ ngơi, được nuôi dưỡng và mới biết mình phải sống thế nào cho đúng phận làm con Chúa. Xin dạy chúng con biết yêu mến sự thinh lặng để có thể lắng nghe được tiếng Chúa thầm thì nói với chúng con từ tận đáy lòng.

Lạy Chúa, chúng con đang sống trong một thế giới thay đổi không ngừng với biết bao áp lực đến từ cuộc sống hằng ngày. Có những lúc thử thách ập đến như sóng dữ, khiến chúng con nghi



ngờ tình thương của Chúa và tự hỏi: ‘Chúa đang ở đâu khi đời con tăm tối thế này?’ Nhưng lạ Chúa, ánh sáng Tin Mừng hôm nay đem đến cho chúng con một khẳng định rằng: Dù Chúa không hiện diện hữu hình, ánh mắt Ngài vẫn luôn dõi theo từng bước chân của chúng con. Chúa không để chúng con đơn độc đối diện với phong ba. Khi có Chúa trên ‘thuyền cuộc đời’, mọi ‘cơn bão’ đều phải lặng im. Nếu có lúc nào đó chúng con chới với vì sóng gió cuộc đời xô lấp, xin cho chúng con biết vươn tay về phía Chúa và thưa lên: *“Lạy Thầy, xin cứu con!”* Xin cho chúng con cũng biết trở nên cánh tay nối dài của Chúa, sẵn sàng nắm lấy những mảnh đời đang chìm đắm trong khổ đau bất hạnh, để tình thương của Chúa được lan toả đến mọi người.

Bên cạnh ‘con thuyền cuộc đời’ mỗi cá nhân, chúng con cũng xin dâng lên Chúa ‘Con thuyền Hội Thánh’. Giữa biển đời đầy sóng gió, xin Chúa ban ơn nâng đỡ các vị Chủ chăn, để các ngài vững ‘tay chèo’ hướng dẫn đoàn dân Chúa. Xin cho chúng con luôn biết gắn bó và ở lại trong ‘Con thuyền Hội Thánh’ – nơi chứa đựng các Bí tích là nguồn ơn cứu độ. Chúng con cũng cầu nguyện cho những anh chị em đang ‘ngụp lặn’ trong ‘biển đời’ mênh mông vô định; xin cho họ sớm tìm thấy bến đỗ đức tin, để tất cả nhân loại cùng nhau hướng về bến bờ bình an đích thực là chính Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa, thời gian bên Chúa thật ngắn ngủi nhưng thật ý nghĩa với chúng con. Trên hải trình ra khơi của chúng con, xin cho chúng con luôn biết cậy nhờ sức mạnh của Lời Chúa và Thánh Thể. Xin giúp chúng con luôn vững tin vào tình yêu và sự quan phòng của Chúa, mà lướt thắng bao hiểm nguy của biển đời để ‘cập bến’ Quê Trời bình an. Amen.



# CHÚA NHẬT XX THƯỜNG NIÊN

(16.8.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đang quy tụ trước nhan Ngài – Đấng hằng âm thầm hiện diện để lắng nghe từng lời than thở, từng nỗi khắc khoải của chúng con. Xin cho mỗi người chúng con được kiên vững trong đức tin và trung thành trong cầu nguyện, để nhận ra bàn tay yêu thương của Chúa đang dẫn dắt chúng con ngay giữa những thử thách của cuộc đời. Giờ đây, xin mở tâm hồn chúng con để lắng nghe tiếng Chúa.

## 2. Tin Mừng: Mt 15,21-28

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, cuộc đời chúng con thường bị bủa vây bởi muôn vàn khốn khó khiến đức tin chao đảo. Sống giữa những ồn ào của danh vọng và địa vị, chúng con dễ quên mất sự hiện diện của Chúa. Chúng con ít tìm đến với Chúa khi được thịnh vượng an khang. Chúng con thường chỉ tìm đến Ngài khi gặp thất bại, khó khăn, bệnh tật... Xin Chúa cho chúng con hiểu rằng: Dù là trong những khúc quanh tăm tối, hoặc trong lúc hạnh phúc thịnh vượng, chỉ có một mình Chúa nguồn mọi phúc lành, là nơi nấu nướng duy nhất, là Đấng giải gỡ mọi thử thách tưởng chừng không lối thoát. Chúa không hỏi tại sao chúng con yếu đuối và vấp ngã; Chúa không trách tại sao còn chưa đứng dậy. Chúa chỉ lặng lẽ nâng chúng con lên bằng tình yêu dịu dàng. Chính ngay trong khoảnh khắc ấy, chúng con mới nhận ra Chúa đang ở rất gần, ở trong những ‘khoảng lặng tâm hồn’. Chúa cho chúng con đối diện với chính mình, để trong sự tĩnh lặng thăm sâu ấy, chúng con nhận ra thánh ý Chúa muốn cho cuộc đời chúng con.

Chúa đã để người phụ nữ Canaan trong bài Tin Mừng đi qua thử thách của sự im lặng. Chúa không bỏ mặc, nhưng dẫn bà đi



xa hơn nữa, để đức tin của bà được tỏ lộ và lớn lên. Chúa nói với các môn đệ về sứ mạng dành cho đoàn chiên lạc nhà Israel, và dùng cả cách nói thành kiến của người Do Thái với dân ngoại: *“Không nên lấy bánh của con cái mà ném cho chó”*. Theo lẽ thường, những lời như thế đã đủ làm người ta tổn thương sâu xa, thậm chí lùi bước. Tuy nhiên, nhờ đức tin mạnh mẽ và tình mẫu tử bao la, bà đã vượt qua những rào cản đó. Bà chấp nhận lùi xuống, không vì tự ti, mà vì tin tưởng mãnh liệt vào Đấng duy nhất có thể chữa lành con mình. Bà đáp lại bằng sự khiêm nhường và tin tưởng: *“Vâng, lạy Ngài, vì chó con cũng được ăn những mảnh vụn từ bàn của chủ rơi xuống”*. Một câu trả lời đơn sơ nhưng vang lên sức mạnh của lòng tin. Chính điều này đã chạm đến trái tim Chúa. Ngài nhẹ nhàng nói với bà: *“Này bà, bà có lòng mạnh tin”*.

Lạy Chúa, nhiều khi Chúa chữa lành chúng con qua những thử thách, để kiểm chứng sự kiên nhẫn và lòng tin của chúng con. Có những lúc Chúa dịu dàng ôm lấy tâm thân đầy những tổn thương của chúng con. Cũng có khi Chúa lặng lẽ chờ đợi để chúng con biết trông cậy và biểu tỏ lòng tin vào Ngài. Và cũng có những lúc Chúa mời gọi chúng con can đảm từ bỏ đi danh vọng chóng qua của thế gian, để đón nhận những khó khăn xảy đến, như là những cơ hội để trưởng thành hơn trong đức tin. Sau mỗi bước đường như thế, Chúa không đứng nhìn, nhưng đón lấy và chữa lành những vết thương sâu kín nhất của chúng con. Chính nơi Thánh Thể, Chúa tiếp tục chạm đến và chữa lành những tổn thương thầm kín ấy. Như Chúa đã nâng đỡ người phụ nữ Canaan, xin cũng tiếp tục nâng đỡ chúng con bằng sự hiện diện hiền lành và âm áp nơi Bí tích Thánh Thể.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm tạ Chúa vì tình yêu và lòng thương xót vô biên. Xin dạy chúng con biết cầu nguyện với lòng tin tưởng như người phụ nữ xứ Canaan: kiên trì khi Chúa lặng thinh, khiêm tốn khi gặp thử thách, và trung thành đến cùng trong niềm tin vào Chúa. Xin Thánh Thể Chúa nuôi dưỡng chúng con, để niềm tin của chúng con luôn sống động giữa những thử thách của cuộc đời. Amen.



# CHÚA NHẬT XXI THƯỜNG NIÊN

(23.8.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con đến đây để chiêm ngắm, thờ lạy và tạ ơn Chúa vì Chúa hằng luôn yêu thương, tha thứ, thanh tẩy, thánh hoá và nâng đỡ chúng con. Chúng con xác tín rằng: Chúa chính là nguồn sức mạnh vững chắc, là Đấng xoa dịu mọi nỗi đau giúp chúng con vượt qua mọi thử thách trong đời sống. Lạy Chúa, xin nâng đỡ đức tin và khơi dậy lòng trông cậy, để chúng con can đảm trả lời câu hỏi của Ngài khi xưa: *“Còn các con, các con bảo Thầy là ai?”*

## 2. Tin Mừng: Mt 16,13-20

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, khi xưa Chúa đã hỏi các môn đệ: *“Còn các con, các con bảo Thầy là ai?”* Thánh Phêrô đã mạnh mẽ tuyên xưng: *“Thầy là Đức Kitô, Con Thiên Chúa hằng sống”*. Trong giờ Châu linh thiêng này, dường như Chúa cũng đang hỏi mỗi người chúng con: *“Còn con, con bảo Thầy là ai?”* Có thể chúng con đang lúng túng chưa có câu trả lời dứt khoát, thậm chí là tệ hơn khi chúng con còn hỏi ngược lại Chúa: Chúa ơi, Chúa là ai vậy?. Thật đau lòng khi nhiều lúc câu trả lời của chúng con không phải bằng lời nói, mà bằng lối sống thờ ơ. Giữa vòng cuộc đời, cha mẹ vất vả mưu sinh vì những con số lời lãi để lo cho gia đình. Con cái miệt mài học hành vì danh tiếng tương lai. Giới trẻ chạy theo hào nhoáng vật chất. Chúng con tưởng đó là đích đến của đời mình mà quên mất rằng mọi danh tiếng sẽ phai mờ, mọi giá trị hào nhoáng sẽ bị lãng quên theo thời gian. Chúng con chọn những điều mau qua mà quên rằng chỉ mình Chúa mới thực sự là gia nghiệp vĩnh cửu. Xin Chúa cho chúng con biết hướng nhìn



về Chúa, đặt Ngài làm trung tâm, để thấy rằng mọi sự trần gian chỉ là phương tiện dẫn chúng con về với Ngài.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con cảm nhận được tình yêu thương đi bước trước của Chúa. Chúng con được Chúa dựng nên trong tình yêu và được Chúa cho tham dự vào sự sống viên mãn với Chúa. Khi về Trời, Chúa không bỏ rơi chúng con, nhưng đã thiết lập Hội Thánh trên nền tảng đức tin của Thánh Phêrô, để gìn giữ chúng con qua bao thế hệ. Chúng con ý thức rằng: Mỗi người Kitô hữu chính là một ‘viên đá sống động’ mà Chúa dùng để xây dựng toà nhà thiêng liêng là Hội Thánh. Chúa mời gọi chúng con bước đi giữa đời thường bằng sự khiêm nhường: Biết nâng đỡ nhau lúc yếu đuối, chia sẻ mọi vui buồn và can đảm vác thập giá mình mà theo Chúa. Xin khơi lại trong chúng con niềm xác tín của Thánh Phêrô khi xưa: *“Thầy là Đức Kitô, là Con Thiên Chúa hằng sống”*. Ước gì niềm xác tín ấy trở thành kim chỉ nam cho mọi công việc của chúng con, để dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng con cũng biết ký thác vào Chúa là gia nghiệp vĩnh cửu. Nhờ đó, đời sống chúng con sẽ trở sinh hoa trái của sự phục vụ và trung tín, trở nên chứng nhân sống động cho tình yêu Chúa giữa thế gian hôm nay

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin giúp chúng con hằng ngày trả lời câu hỏi của Chúa: *“Còn các con, các con bảo Thầy là ai?”* bằng lòng trung tín và yêu mến. Xin soi dẫn để chúng con nhận ra Chúa giữa mọi hoàn cảnh của cuộc sống, để Ngài luôn là trung tâm của đời sống chúng con. Từ đó, mọi hành động và suy nghĩ của chúng con đều phản chiếu Chúa là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Lạy Chúa, Chúa là tất cả đời con! Chính là câu trả lời chân thành chúng con muốn thưa với Chúa. Amen.



# CHÚA NHẬT XXII THƯỜNG NIÊN

(30.8.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, trong tình hiệp nhất, chúng con quy tụ về đây để đặt mình trước hiện diện đầy yêu thương của Chúa. Chiêm ngắm Chúa trong giờ phút linh thiêng này, tâm hồn chúng con hớn hở vui mừng như được sống lại kinh nghiệm của lời Thánh Vịnh: *“Trước Thánh nhan, ôi vui sướng tràn trề; ở bên Ngài, hoan lạc chẳng hề vơi”* (Tv 15,11). Nơi Thánh Thể, chúng con được trao trút cho Chúa mọi ưu phiền của cuộc sống; và được Chúa tiếp thêm sức sống thần linh, để chúng con đủ ý chí và nghị lực tiếp tục vác thập giá đời mình. Xin Lời Hằng Sống của Chúa thánh hoá chúng con trong giờ phút này.

## 2. Tin Mừng: Mt 16,21-27

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, sau khi nghe lời tuyên tín của Thánh Phêrô, Chúa đã mạc khải về con đường cứu độ: Đó là con đường đau khổ của thập giá, bị giết chết và sau ba ngày sẽ trỗi dậy. Một con đường kinh khủng và khó hiểu đến mức Thánh Phêrô – người vừa được đặt làm Đá Tảng, nay lại trở nên người cản lối Thầy. Ông đã để cái nhìn phạm tục lẫn át đường lối cứu độ của Thiên Chúa, muốn khước từ thập giá để chọn lấy vinh quang trần thế. Nhìn vào Thánh Phêrô, chúng con thấy bóng dáng của chính mình. Chúng con cũng không ít lần cản lối Chúa thực hiện Thánh ý trên cuộc đời mình. Chúng con lắng nghe Lời Chúa nhưng lại trôi qua tai, không để cho Lời thấm vào tâm hồn. Thật xấu hổ nếu chúng con vừa rời khỏi Nhà Chúa đã vội gây gổ, oán hờn anh chị em. Xin cho chúng con sống xứng danh Kitô hữu bằng việc không chỉ nghe, mà còn can đảm thực thi Lời Ngài, dù con đường đó có đầy chông gai.



Lạy Chúa, Chúa hiểu vì sao các môn đệ sợ hãi, bởi các ông hằng mong đợi một Đấng Kitô oai phong, chiến thắng quân thù theo kiểu thế gian. Chúa đã khước từ ý riêng để chỉ một lòng thực thi Thánh ý Chúa Cha. Lời Chúa mời gọi: *“Ai muốn theo Thầy, phải từ bỏ chính mình, vác thập giá mình mà theo”* vẫn đang vang vọng. Người môn đệ của Thầy Giêsu phải là người dám hy sinh từ bỏ: Từ bỏ mọi điều gian ác, mọi lòng gạc, giả trá, lòng ghen ghét và mọi lời nói xấu xa... Phải là người dám từ bỏ ‘cái tôi’ để cho Thầy dẫn dắt. Theo Thầy Giêsu, người môn đệ an bình đón nhận thập giá cuộc đời mà không than trách; dám chấp nhận mọi gian nan khốn khó vì niềm tin bất diệt vào Thầy. Có như thế, người môn đệ mới đạt đến được cứu cánh cuộc đời, đó chính là Thiên Chúa, là sự sống viên mãn trên Trời.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con không biết dùng ngôn từ nào để ca tụng cho cân xứng tình yêu Chúa dành cho chúng con. Chúng con chỉ là những thụ tạo hèn mọn nhưng đã được Chúa yêu thương. Chúa đã dùng chính cái chết và sự phục sinh của Chúa để đem lại ơn cứu độ cho chúng con, giải thoát chúng con khỏi ách thống trị của tội lỗi, thông truyền sự sống thần linh cho chúng con. Chúng con hết lòng cảm tạ Chúa. Xin cho chúng con bền tâm vững chí bước theo Chúa, qua việc can đảm từ bỏ chính mình và vác thập giá mình mà theo chân Chúa.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cảm tạ Chúa đã dẫn đưa chúng con đi vào con đường thập giá – con đường tình yêu Chúa đã đi qua. Xin cho chúng con biết mở lòng để được ân sủng Chúa biến đổi; biết chết đi cho thói hư tật xấu để mặc lấy con người mới đầy tràn sức sống thần linh. Ước gì khi trở về với cuộc sống thường nhật, chúng con mang theo sức mạnh của Chúa để vui vẻ vác thập giá mình, phục vụ anh chị em trong yêu thương và trung tín. Amen.



# CHÚA NHẬT XXIII THƯỜNG NIÊN

(06.9.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy và cảm tạ Chúa vì tình yêu cao cả Chúa đã dành cho chúng con. Chúng con tin thật Chúa đang hiện diện nơi Bí tích Tình Yêu. Trong giờ phút linh thiêng này, xin Chúa biến đổi tâm hồn chúng con bằng Lời yêu thương của Chúa, để chúng con ngày càng nên giống Chúa: Hiền lành, khiêm nhường và bao dung. *“Lạy Chúa, xin hãy phán, vì tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe”* (1 Sm, 3,10).

## 2. Tin Mừng: Mt 18,15-20

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, Chúa dạy chúng con bài học sửa lỗi cho anh em một cách đầy tế nhị: Trước tiên là gặp gỡ riêng tư để giữ gìn danh dự cho nhau, rồi mới đến sự chứng kiến của người khác; và cuối cùng là nại đến cộng đoàn Hội Thánh. Đứng trước một tội nhân bị bắt quả tang phạm tội ngoại tình, Chúa không lên án, Chúa vẫn âm thầm bảo vệ phẩm giá của chị, đồng thời ân cần nhắc nhở: *“Từ nay đừng phạm tội nữa”*.

Nhìn lại chính mình, chúng con thật xấu hổ. Chúa thì luôn kiên nhẫn đợi chờ, và sẵn sàng dang rộng vòng tay tha thứ cho những lỗi lầm của chúng con; thế mà trước những thiếu sót nhỏ bé của anh chị em, chúng con lại vội vàng chỉ trích, soi mói và lên án không thương tiếc. Xin cho chúng con biết tôn trọng phẩm giá người khác, biết dùng tình thương để nâng đỡ những ai lạc bước, và biết phản tỉnh chính mình để sửa chữa những khuyết điểm trong bốn phận với Chúa; đồng thời xây dựng cộng đoàn chúng con mỗi ngày một tốt đẹp hơn.



Lạy Chúa, Chúa đã hứa: “Ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đó giữa họ”. Đây là một ân huệ lớn lao đem lại sức mạnh cho đời sống đức tin của chúng con. Nếu không có ơn Chúa trợ giúp, chúng con chẳng có đủ khả năng để phục vụ anh chị em. Nếu không có sự hiện diện của Chúa, cuộc đời chúng con sẽ hoàn toàn trống rỗng và vô nghĩa. Chúa cũng dạy chúng con cầu nguyện với cộng đoàn, nghĩa là cùng giúp nhau nên thánh, cùng nhau tìm kiếm ích chung thay vì chỉ lo cho những nhu cầu ích kỷ của bản thân. Đôi khi chúng con đến với Chúa chỉ để xin điều này điều nọ theo ý mình; mà quên mất việc xin cho Ý Chúa được thể hiện qua bàn tay quan phòng của Ngài. Xin Chúa ở lại và xây dựng trong chúng con tinh thần hiệp nhất, để lời cầu nguyện của chúng con có thể làm đẹp lòng Chúa và mang lại phần phúc cho chúng con.

Lạy Chúa, xin hãy *cất khỏi chúng con quả tim chai đá và ban tặng một quả tim bằng thịt*. Xin ban cho chúng con ánh mắt xót thương để nhìn thấy nỗi đau của nhân loại vì chiến tranh, sự khốn khó của đồng bào vì thiên tai, và những mảnh đời bất hạnh đang hiện diện ngay bên cạnh mình. Ước gì những lời cầu nguyện của chúng con không dừng lại ở môi miệng, nhưng được cụ thể hoá bằng những hy sinh và sự quảng đại giúp đỡ. Xin Chúa nâng đỡ và an ủi những người đang tuyệt vọng, để họ có thể tìm thấy niềm hy vọng vào một tương lai tươi sáng hơn trong tình yêu của Ngài.

### **Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, những giây phút bên Chúa, chúng con thấy thật bình an và hạnh phúc. Chúng con xin tạm gác lại những lo toan đời thường, để trái tim mình được Chúa chạm đến và biến đổi. Xin ban thêm sức mạnh để khi trở về với cuộc sống, chúng con trở nên bao dung hơn, nhân ái hơn và là dấu chỉ sống động cho sự hiện diện của Chúa giữa trần gian. Amen.



# CHÚA NHẬT XXIV THƯỜNG NIÊN

(13.9.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động nơi Bí tích Thánh Thể để ở gần và chăm sóc mỗi người chúng con. Chiêm ngắm Chúa trên Bàn Thờ, chúng con cảm nếm một tình yêu diệu kỳ: Vì yêu, Ngài đã vâng theo Thánh ý Chúa Cha, tự hạ mình xuống thế làm người, và cam chịu chết trên thập giá để xóa tội trần gian. Giờ đây, trước Nhan Thánh Chúa, xin mở rộng tâm hồn chúng con đón nhận Lời yêu thương, để trái tim chúng con được biến đổi, biết mặc lấy tâm tình hiền lành và bao dung của Chúa, hầu xứng đáng là những môn đệ được Chúa tha thứ và yêu thương.

## 2. Tin Mừng: Mt 18,21-35

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa dạy chúng con tha thứ trong quảng đại: Phải tha thứ không chỉ bảy lần, mà là bảy mươi lần bảy, nghĩa là phải tha thứ không giới hạn. Giữa một thế giới luôn đòi hỏi sự sòng phẳng; lệnh truyền tha thứ này của Chúa xem ra rất khó hiểu và khó chấp nhận, thậm chí có thể khiến chúng con trở nên bạc nhược, dễ bị lấn lướt và hiếp đáp. Nhưng Lời Chúa hôm nay đã soi rọi cho chúng con thấy cái lý, cái tình đích thực của sự tha thứ không giới hạn: Đó không phải là sự thua cuộc, mà là cuộc chiến thắng của tình yêu.

Dụ ngôn về tên đầy tớ nợ mười ngàn yển vàng là một tấm gương phản chiếu chính tâm hồn chúng con. Mười ngàn yển vàng là một con số khổng lồ, tượng trưng cho món nợ tội lỗi mà chúng con chẳng bao giờ tự trả nổi trước Nhan Chúa. Vậy mà, chỉ cần một lời kêu xin, vị vua đã xóa sạch tất cả chỉ vì lòng thương xót. Thế nhưng, bị kích bắt đầu khi y bước ra khỏi cung điện, và gặp



người đồng bạn chỉ nợ mình một khoản tiền nhỏ. Y đã hành hạ, đã tống người anh em vào ngục, đã tự biến mình thành một tên quan toà tàn ác. Y quên rằng mình vừa được cứu sống; y để cho sự khát khe lấp đầy trái tim vốn dĩ phải tràn ngập lòng biết ơn. Chúa dạy chúng con phải biết tha thứ, đơn giản vì chính chúng con là những người đã được Thiên Chúa thứ tha trước hết.

Lạy Chúa, chúng con xin lỗi Chúa vì thường nại vào ‘lẽ đời’ để biện minh cho sự bức tức của mình. Khi cơn giận trào dâng như sóng cuộn, chúng con thích dùng những lời đanh thép để làm dịu cái tôi đang bị tổn thương. Chúng con thường nghĩ rằng phản ứng mạnh mẽ là cách để bảo vệ danh dự; nhưng thực tế, đó là lúc chúng con đang để mình bị chi phối bởi những mưu mô của sự dữ: sự ganh ghét, kiêu ngạo và tự cao. Khi chúng con không tha thứ, trái tim chúng con trở nên ồn ào và chật chội, không còn chỗ cho tiếng nói bình an của Chúa. Những gánh nặng hận thù không chỉ làm khổ chính mình, mà còn gây ra những tổn thương chẳng thể hàn gắn cho người thân, bạn bè, và cả những người ruột thịt trong gia đình.

Tha thứ cho người thực chất là thương lấy chính mình. Khi biết thứ tha, chúng con đặt Lời Chúa làm đèn soi cho cuộc đời, thay vì để đời mình lạc bước theo những yếu đuối cá nhân. Tha thứ là lúc chúng con xác quyết mạnh mẽ nhất với thế gian rằng: Chỉ có Chúa mới là chủ cuộc đời con. Đó không phải là dựa dẫm vào quyền lực hay danh vọng thế gian, mà là dựa vào Thiên Chúa Tình Yêu. Chính hành vi tha thứ sẽ biến đổi chúng con, cho chúng con cảm nếm được niềm hoan lạc đích thực ngay giữa những thách đố của cuộc sống. Đó chính là hành trang quý giá để chúng con mang theo khi đến trình diện trước Nhan Chúa uy linh. Và khi đó, chúng con được nghe lời mời gọi ngọt ngào: *“Hãy vào mà vui hưởng hạnh phúc lộc với chủ người”*. Khi chúng con biết xót thương anh em, thì cũng là lúc chúng con đã mang trong mình Trái Tim yêu thương của Chúa.

#### **4. Kết nguyện**



Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể! Chúa đã yêu chúng con thật nhiều và chúng con ước mong có thể đáp lại tình yêu ấy bằng việc thi hành lời dạy thứ tha của Chúa. Xin cho chúng con khiêm tốn và can đảm tha thứ như lời Chúa dạy: Không chỉ một lần hay bảy lần, nhưng là tha mãi cho đến ngày chúng con đến trình diện trước Nhan Chúa. Chúng con biết tự sức mình, chúng con khó có thể thực hiện được điều này. Nhưng chúng con tin rằng nhờ ơn Chúa giúp, chúng con sẽ thắng vượt bản tính yếu hèn của mình để thi hành lời dạy của Chúa cho trọn. Amen.



# CHÚA NHẬT XXV THƯỜNG NIÊN

(20.9.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện sống động trước mặt chúng con. Chúa là Chúa tể trời đất; nhưng vì yêu, Chúa đã trở nên người phàm và hiến mình làm Lương Thực Thần Linh nuôi sống chúng con. Ngài là Ông Chủ Vườn Nho nhân hậu, đã không ngừng gọi chúng con vào làm việc từ giờ thứ nhất cho đến giờ thứ mười một. Đứng trước tình yêu bao la của Chúa, mọi tính toán của con người đều trở nên nhỏ bé. Chúng con nhận ra rằng: Những hồng ân chúng con có không phải do công trạng hay sự xứng đáng của bản thân; mà hoàn toàn tuôn trào từ lòng quảng đại vô biên của Chúa. Lạy Chúa, xin cho chúng con biết sẵn sàng đáp lại tiếng gọi của tình yêu Chúa, để được làm việc trong Vườn nho của Chúa với tâm hồn khiêm tốn, trung tín và lòng biết ơn chân thành.

## 2. Tin Mừng: Mt 20,1-16a

## 3. Suy niệm :

Lạy Chúa Giêsu, việc Ông Chủ thuê người vào giờ thứ 11 và trả cho họ tiền công bằng với người làm từ sáng sớm là một điều lạ lùng; thậm chí là phi lý dưới con mắt kinh doanh. Nhưng lạy Chúa, chính từ sự tính toán tưởng chừng phi lý ấy, Ngài lại mạc khải cho chúng con một chân lý vĩ đại: Lòng thương xót không có giới hạn. Chúa không nhìn vào ‘bảng chấm công’ để ban phát ân huệ, nhưng nhìn vào tấm lòng của con cái. Dù bước vào Nước Chúa sớm hay muộn, Chúa đều yêu thương như nhau. Câu chuyện người trộm lành trên thập giá là minh chứng rõ nhất: Chỉ một lời thống hối phút cuối, anh đã được hưởng phúc Thiên Đàng. Tình yêu quảng đại của Chúa chính là niềm hy vọng lớn lao cho mọi phận người, vì với Ngài, không bao giờ là quá muộn để bắt đầu yêu mến.



Lòng thương của Ông Chủ Vườn Nho không chỉ là trả lương, mà là cứu sống những số phận. Những người đứng chờ ở quảng trường đến tận giờ thứ mười một là những người đang trong nỗi thất vọng cùng cực; nếu không có ai thuê, gia đình họ sẽ đói khát. Khi được Ông Chủ gọi, họ bước vào Vườn Nho với sự phó thác tuyệt đối, không thoả thuận, không so đo, chỉ mong chờ vào lòng trắc ẩn. Trái lại, những người làm từ sáng sớm thay vì vui mừng cho anh em mình lại lầm bầm kêu trách. Họ coi sự tốt lành của chủ là một sự bất công với họ. Họ quên mất rằng chính họ cũng đã được thuê nhờ lòng tốt của chủ. Sự ghen tị đã làm mờ mắt họ, khiến họ biến hồng ân thành gánh nặng. Lạy Chúa, xin chữa lành con mắt ghen tị của chúng con, để chúng con biết vui với niềm vui của người khác và nhận ra rằng: Được làm việc cho Chúa đã là một phần thưởng vô giá rồi.

Thiên Chúa là Chủ Vườn Nho và người toàn quyền trên mọi sự. Ngài kêu gọi con người vào làm Vườn Nho cho Ngài, chẳng phải vì quyền lợi họ được hưởng nhưng vì ân ban. Ân sủng ấy Thiên Chúa ban cho do lòng nhân từ và sự tự do của Chúa chứ không vì công trạng. Ngài không đối xử theo sự tính toán, so đo của con người. Những người được gọi từ giờ đầu tiên, hay những người được gọi vào Hội Thánh Chúa vào phút chót của cuộc đời. Tất cả đều cùng nhận được một phần thưởng là ơn cứu độ, là sự sống đời đời do lòng quảng đại của Thiên Chúa, Đấng là Chủ và có quyền ban phát ân ban bởi ý muốn của Ngài.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con xin dâng lời cảm tạ vì muôn vàn hồng ân Chúa đã đổ xuống trên cuộc đời chúng con. Xin tha thứ cho những lần chúng con tính toán thiệt hơn với Chúa, hay ghen tị với những ơn lành mà anh chị em chung quanh nhận được. Xin ban cho chúng con một trái tim quảng đại để biết chung chia niềm vui với anh chị em. Dù chúng con được gọi từ sáng sớm hay giờ sau chót, xin cho chúng con luôn phó thác vào



bàn tay quan phòng của Chúa, tận tâm chu toàn bổn phận với lòng mến nồng nàn. Ước gì cuộc đời chúng con là một lời ca khen không ngừng về lòng nhân hậu của Chúa. Amen.



# CHÚA NHẬT XXVI THƯỜNG NIÊN

(27.9.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện với chúng con trong Bí Tích Cực Thánh trên Bàn Thờ. Chúng con yêu mến, chúc tụng và thờ lạy Chúa. Trong giờ phút linh thiêng này, xin Chúa mở rộng tâm hồn, giúp chúng con trút bỏ mọi lo lắng, mệt mỏi và những bận tâm của cuộc sống thường ngày để trọn vẹn ở lại bên Chúa. Xin Thánh Thể Chúa trở nên nguồn sức mạnh, sự bình an và ánh sáng soi dẫn từng bước chúng con đi.

## 2. Tin Mừng: Mt 21,28-32

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa, bài Tin Mừng hôm nay đặt chúng con trước hai hình ảnh đối lập. Các thượng tế và kỳ mục, những người được coi là thánh thiện, mẫu mực lại bị Chúa khiển trách. Bởi lẽ, họ giống như người con thứ hai: Mau mắn thừa vâng, nhưng lòng dạ đầy toan tính ích kỷ và chẳng bao giờ thực hiện điều Chúa muốn. Họ đến với Chúa bằng đầu môi chót lưỡi, nhưng lòng họ thì ở rất xa Ngài. Trái lại, những người thu thuế và tội lỗi, thành phần bị xã hội khinh miệt lại được Chúa khích lệ. Dù ban đầu họ có thể đã nói không qua cuộc sống lầm lỗi, nhưng khi nhận ra ý Chúa, họ đã hối hận và quyết tâm thay đổi. Họ đã đón nhận Lời của Chúa, để Lời Ngài thấm vào tim, biến đổi những yếu đuối để sống trung tín hơn mỗi ngày.

Nhìn vào dụ ngôn, chúng con giật mình nhận ra nhiều khi việc sống đạo của mình chỉ là vỏ bọc bề ngoài. Chúng con đi lễ thật nhiều, đọc kinh thật to, làm nhiều việc bác ái; nhưng môi miệng vẫn chất chứa lời nói hành nói xấu, lòng dạ còn gian dối và lọc lừa. Bao lần rước chúng con Chúa vào lòng mà cuộc sống không



tốt đẹp hơn, chỉ vì chúng con sợ phải sống theo ý Chúa. Sống theo ý Chúa, chúng con phải từ bỏ những mảnh khoé thủ đoạn, từ bỏ sự trọng vọng tâng bốc của người đời, hay phải chấp nhận thua thiệt giữa một xã hội đầy dẫy gian dối và đồi chác. Lạy Chúa, xin giúp chúng con nhận ra chỉ có Chúa mới đem lại hạnh phúc thực sự. Xin giúp chúng con hoán cải không ngừng, để sống cho Chúa *hết lòng, hết linh hồn, hết sức lực và hết trí khôn*, chứ không phải bằng những lời hứa sáo rỗng và chóng qua.

Lạy Chúa, vì mang thân phận mỏng giòn, biết bao lần chúng con đã chạy theo những thú vui thể gian mà từ chối tiếng gọi của Chúa. Những vấp ngã khiến chúng con mặc cảm, không dám tìm về vòng tay yêu thương của Ngài. Nhưng Chúa ơi, Chúa không nhìn vào quá khứ đầy lầm lỗi, điều Ngài quan tâm là chúng con có sẵn lòng đứng dậy để hoán cải hay không. Như Đức cố Giáo Hoàng Phanxicô đã nói: *“Thiên Chúa không bao giờ mệt mỏi tha thứ cho chúng ta, chỉ có chúng ta là mệt mỏi khi xin Người tha thứ mà thôi”*. Xin cho chúng con vững tin vào lòng thương xót vô bờ của Chúa, để mỗi lần chúng con chân thành hoán cải, là một lần chúng con được gần Chúa hơn. Nhờ đó, cuộc sống chúng con dần trở nên dấu chỉ sự hiện diện của Chúa, đem lại niềm vui, bình an và hạnh phúc cho gia đình, cho cộng đoàn và cho những ai chúng con gặp gỡ trong suốt đời mình.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giờ Châu này đã khơi dậy trong chúng con khát vọng bước ra khỏi những câu nói ‘xin vâng’ hình thức, để thực sự hoán cải và tiến về phía Chúa, phía của sự sống. Xin ban cho chúng con trái tim đơn sơ, can đảm thi hành ý Chúa, dù phải đối mặt với khó khăn hay thiệt thòi. Xin Thánh Thể Chúa biến đổi chúng con, để mỗi ngày trôi qua, đời sống chúng con trở nên lời ‘xin vâng’ chân thành và đẹp lòng Chúa nhất. Amen.



# CHÚA NHẬT XXVII THƯỜNG NIÊN

(04.10.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, còn gì hạnh phúc hơn khi giờ phút này chúng con được quy tụ trước Nhan Thánh Chúa. Nhìn lại hành trình đã qua, chúng con nhận ra Chúa đã trao vào tay chúng con biết bao ơn lành: Từ ơn sự sống, ơn đức tin cho đến biết bao hồng ân phần hồn phần xác trong đời. Xin giúp chúng con biết bám chặt vào Chúa để sống trung tín, hầu sinh hoa kết quả dồi dào trong đời sống gia đình và trong cộng đoàn Giáo xứ chúng con.

## 2. Tin Mừng: Mt 21,33-43

## 3. Suy niệm

Khi kể dụ ngôn những tá điền vườn nho, Chúa Giêsu bày tỏ tình yêu nhưng cũng là nỗi đau của Ngài: Thiên Chúa đã trao ban cho con người tất cả – trao ban Vườn Nho, trao ban ân sủng, trao ban thời gian, trao ban cơ hội, và cuối cùng trao ban chính Con Một. Thiên Chúa là Ông Chủ đầy quảng đại, nhưng con người nhiều khi trở nên những tá điền bất trung, quên công ơn, quên bổn phận, và không sinh hoa trái như Ngài mong chờ.

Vườn Nho ấy chính là cuộc đời và tâm hồn của mỗi người. Đó cũng là gia đình, là cộng đoàn Giáo xứ, là mảnh đất Chúa trao để chúng con canh tác, xây dựng tình yêu và sự sống. Nhưng tội lỗi, tính ích kỷ và sự vô ơn đã làm Vườn Nho bị thương tổn. Trong nhiều gia đình, sự thánh thiện bị phai nhạt, lòng trung tín suy giảm, đời sống thiêng liêng nhạt nhòa và hời hợt. Tuy vậy, Thiên Chúa không những không rút lại tình yêu đó, mà còn mời gọi con người bước vào qua những lời dạy bảo của Tin Mừng, những biến cố trong cuộc đời, tiếng nói lương tâm trong lòng, và các vị Chủ Chăn của mình.



Lạy Chúa, ngày nay thế gian đang lôi kéo chúng con bằng lối sống hưởng thụ, tiện nghi và những thú vui phù phiếm của truyền thông. Đức tin của nhiều gia đình đang dần nguội lạnh, đời sống đạo đức chỉ còn là hình thức khô khan, thiếu đi sức sống của Lời Chúa và Thánh Thể. Tâm hồn chúng con dễ trở nên chai sạn, khiến sự hiệp nhất trong gia đình bị lung lay. Hình ảnh những tá điền đánh đập và giết chết những đầy tớ, thậm chí là giết cả người con thừa tự, chính là tấm gương phản chiếu sự cứng lòng của chúng con. Đó là khi chúng con đề cao cái tôi ích kỷ, chọn hưởng thụ thay vì hy sinh, chọn thú vui thay vì sự thánh thiện, và chạy theo của cải hơn là tìm kiếm chính Chúa. Chúng con đã tự coi mình là chủ vườn nho mà quên mất Đấng đã tạo dựng và ban phát mọi sự cho mình.

Trước sự bất trung của chúng con, Chúa không bỏ rơi, nhưng đã sai Đức Giêsu Kitô đến để chữa lành và tái lập giao ước tình yêu bằng giá Máu trên thập giá. Sự hiện diện âm thầm của Đức Giêsu nơi Thánh Thể - chính là dấu chỉ của một tình yêu ở lại để đồng hành và nuôi dưỡng chúng con. Chỉ khi được tưới gội bởi ân sủng từ Thánh Thể, tâm hồn chúng con mới có thể ngập tràn hạnh phúc và bình an. Chúng con ý thức rằng, tự sức riêng mình, chúng con không thể làm cho gia đình và con cái trở nên thánh thiện. Chỉ nhờ Chúa, chúng con mới có thể xây dựng gia đình mình thành một cộng đoàn yêu thương, hiệp nhất, mang hình ảnh sống động của Tình Yêu Thiên Chúa Ba Ngôi.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, xin dạy chúng con biết định hướng đời sống gia đình theo chân lý Tin Mừng và sự khôn ngoan của thập giá. Xin Chúa đừng để chúng con bị cuốn vào những giá trị tạm bợ của thế gian. Khi phải tất bật với những lo toan cuộc sống, xin Chúa nhắc chúng con nhớ rằng: *“Trước hết hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và đức công chính của Người, còn tất cả những thứ kia, Người sẽ thêm cho”* (Mt 6,33). Xin giúp chúng con biết yêu thương nhau bằng tình yêu của Chúa, biết hy sinh



quên mình và giáo dục con cái trong đức tin vững vàng. Xin Chúa  
hãy đến và ở lại trong nhà chúng con, để cuộc đời chúng con luôn  
sinh hoa trái dồi dào góp phần cho Danh Chúa cả sáng. Amen.



# CHÚA NHẬT XXVIII THƯỜNG NIÊN

(11.10.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy và chúc tụng Chúa, vì Chúa đã thương hiện diện với chúng con nơi Bí tích Cực Thánh này. Chúng con xác tín rằng: Chúa không bao giờ rời xa, nhưng luôn kiên nhẫn mời gọi chúng con đến và ở lại trong tình yêu dịu dàng của Ngài. Xin mở đôi tai để chúng con nghe được tiếng gọi mời, và chạm đến trái tim để tâm hồn chúng con mở ra đón nhận Lời yêu thương của Chúa dành cho cuộc đời chúng con.

## 2. Tin Mừng: Mt 22,1-14

## 3. Suy niệm

*“Nước Trời cũng giống như chuyện một vua kia mở tiệc cưới cho con mình”. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, dụ ngôn tiệc cưới phản chiếu dung mạo của Thiên Chúa – Đấng là Chủ tể đất trời, nhưng đã cúi xuống với tấm lòng của một người Cha. Điều đánh động chúng con không phải là sự thịnh soạn của ‘bò tơ hay thịt béo’, mà là tấm lòng thiết tha của Đức Vua. Ngài đã tự tay chuẩn bị mọi sự, hoạch định một Giao ước thiêng liêng từ đời đời để mời gọi chúng con bước vào ‘Hôn lễ Chiên Thiên Chúa’. Hiện diện trước Thánh Thể, chúng con nhận ra bàn tiệc cao quý nhất không được dọn bằng mỹ vị trần gian, nhưng bằng chính Mình và Máu Thánh Chúa. Đây là tột đỉnh của tình yêu, là Bàn Tiệc chan chứa sự sống mà Chúa đã dọn sẵn cho chúng con nơi mỗi Thánh lễ. Chúa vẫn kiên nhẫn đợi chờ, hằng ngày vẫn vang vọng lời mời thiết tha: *“Tất cả các con hãy nhận lấy mà ăn... hãy nhận lấy mà uống”*. Tạ ơn Chúa vì đã luôn ấp ủ chúng con trong mối tình muôn thuở này.*

Thế nhưng lạy Chúa, cũng như những vị khách trong Tin Mừng, đã có những lúc chúng con ngã mình theo tiếng gọi đầy cảm dỗ của



thế gian: Tiếng gọi của thành công, mưu sinh, tham vọng và hưởng thụ. Chúng con không hẳn đánh mất Chúa trong một biến cố lớn lao, mà thường lạc mất Ngài trong những mãi mê rất nhỏ, lặp đi lặp lại mỗi ngày. Xin thương tha thứ cho những lần chúng con từ chối Chúa bằng những lý do xem ra có vẻ ‘hợp tình hợp lý’, nhưng lại làm chúng con xa rời Chúa là nguồn sống đích thực. Xin ban cho chúng con một khối óc biết phân định, để giữa muôn vàn tiếng ồn ào của thế gian, chúng con vẫn nhận ra giọng nói dịu dàng của Chúa và can đảm đáp lại bằng cả tâm hồn.

Đức Vua hỏi: “*Này bạn, sao vào đây mà không có y phục lễ cưới?*” Chúa cũng nhắc nhở chúng con về phẩm giá và thái độ khi đến dự Tiệc Thánh. Trong văn hoá Do Thái, y phục lễ cưới chính là tấm áo danh dự mà chủ nhà dành cho khách. Với chúng con, tấm áo ấy không dệt bằng vải vóc, nhưng dệt bằng lòng tinh sạch, khiêm nhu, bác ái và sự trân trọng đối với ân sủng. Đã không ít lần chúng con đến dự Tiệc Thánh như một thói quen, một nghi thức cần hoàn tất hơn là một lời đáp trả tình yêu. Chúng con rước Chúa mà không có lòng khao khát được biến đổi, thích mặc ‘tấm áo cũ’ của tội lỗi thay vì *mặc lấy con người mới trong Đức Kitô*. Xin Chúa giúp chúng con ý thức sự cao quý của Thánh Thể, để mỗi khi đến với Bàn Tiệc Thánh, chúng con biết chuẩn bị một tâm hồn xứng hợp, được thanh luyện bằng lòng sám hối chân thành và tình yêu thương anh chị em.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tạ ơn Chúa vì những phút giây thánh thiện và lắng đọng này. Xin Chúa ban ơn đổi mới, để từng ngày chúng con biết dệt lại tấm áo cưới của tâm hồn, bằng sự khiêm nhu và khát vọng thuộc về Chúa trọn vẹn hơn. Xin cho lời mời gọi của Chúa hôm nay vang vọng mãi, để đời sống chúng con trở thành câu trả lời đầy xác tín trước lời mời vào Tiệc Cưới Con Chiên. Amen.



# CHÚA NHẬT XXIX THƯỜNG NIÊN

(18.10.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện trước mặt chúng con. Chúng con chúc tụng, thờ lạy và ngợi khen Chúa. Giờ đây, quỳ trước Nhan Thánh Ngài, chúng con muốn tạm gác lại những bận rộn, lo toan và mệt nhọc của công việc đời thường để chỉ được ở bên Chúa mà thôi. Xin cho tâm hồn chúng con được nghỉ ngơi trong Chúa, để trong sự cô tịch lắng đọng, chúng con nghe được tiếng Chúa phán bảo và đón nhận sức mạnh từ Lời Ngài.

## 2. Tin Mừng: Mt 22,15-21

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể! Chúa là nguồn sức mạnh và là chốn chúng con tựa nương, xin đừng để chúng con xa Chúa mà rơi vào sự kiêu kì và tự mãn. Phải chăng đã bao lần chúng con đã tự mãn về tài khéo của mình, nghĩ mình là kẻ thông minh, hay tìm kiếm điểm yếu của người khác để hạ nhục họ. Cũng như nhóm người Phariseu xưa kia, đã giăng ra một cái bẫy ‘hoàn hảo’ khi hỏi Chúa về việc nộp thuế cho vua Xêda. Một câu hỏi đẩy Chúa vào thế tiến thoái lưỡng nan giữa tôn giáo và chính trị, giữa dân tộc và đế quốc ngoại bang. Nhìn vào họ, chúng con thấy bóng dáng mình: Đôi khi vì tư lợi, chúng con cũng giăng bẫy để kiểm soát, khiến anh em phải lệ thuộc và chịu sự chi phối của mình. Chúng con dùng trí tuệ, dùng những phương tiện Chúa ban để áp chế thay vì phục vụ anh em, dùng khả năng để gạt Chúa ra bên lề cuộc sống thay vì tôn vinh Ngài.

Nhìn lại chính mình với Chúa, chúng con cũng đã từng đứng giữa ngã ba đường, giữa Chúa và tiền bạc, giữa Chúa và công việc, giữa Chúa và lạc thú. Chúng con nại ra muôn vàn lý do để



gạt Chúa ra khỏi tâm hồn và cuộc sống. Chúng con nghĩ rằng: Với trí óc và khả năng, mình sẽ làm được tất cả. Chúa đã hoá giải mưu đồ thâm hiểm của nhóm Phariseu một cách rất nhẹ nhàng đầy tình tế, khi cầm đồng tiền họ đưa và hỏi: *“Hình và danh hiệu này là của ai?”* Họ đáp: *“Của Xêda”*. Và Chúa nói tiếp: *“Thế thì của Xêda, trả về Xêda; của Thiên Chúa, trả về Thiên Chúa”*. Giữa trần thế và thiêng liêng, Chúa không bảo chúng con chọn một mà bỏ một, nhưng dạy chúng con biết đặt mọi sự vào trật tự của Thiên Chúa. Chúng con biết rằng tiền bạc là thứ cần thiết để sống, nhưng không được để nó làm chủ cuộc đời. Người Kitô hữu biết dùng của cải để phục vụ, chứ không phải để thống trị. ‘Trả về Thiên Chúa’ còn là dành cho Ngài chỗ đứng ưu tiên nhất trong cuộc đời.

Lạy Chúa, đồng tiền khắc hình vua thì thuộc về vua; còn con người mang hình ảnh Thiên Chúa thì phải thuộc trọn về Thiên Chúa. Trả về cho Ngài không chỉ là dâng cúng tiền bạc, mà là trả lại quyền làm Chủ của Ngài trên cuộc đời chúng con. Trong gia đình: Chúng con trả về Thiên Chúa khi xây dựng một Giáo Hội tại gia thấm đượm tình yêu, sự tha thứ và lòng trung thành. Khi chồng vợ tôn trọng nhau, cha mẹ giáo dục con cái biết cầu nguyện, đó là lúc chúng con đang gìn giữ hình ảnh Thiên Chúa trong mái ấm mình. Ngoài xã hội: Chúng con ‘trả về Thiên Chúa’ khi từ chối gian dối và những gì không đẹp lòng Ngài. Khi chúng con chọn sống ngay chính giữa một môi trường lọc lừa. Xin cho chúng con luôn xác tín rằng: Phẩm giá của con người chính là được tạo dựng theo hình ảnh của Chúa. Phẩm giá ấy cao quý hơn mọi lợi lộc trần gian. Xin cho chúng con cũng ý thức: Đức tin không thể bị ‘đóng khung’ trong Nhà thờ. ‘Trả về cho Thiên Chúa’ phần thuộc về Ngài chính là nỗ lực sống lành thánh để bất cứ ai gặp gỡ chúng con, cũng nhận ra hình ảnh nhân hậu và công chính của Chúa đang hiện diện trong chúng con.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể! Lời Chúa hôm nay là liều thuốc chữa lành sự tự mãn và soi sáng những khiếm khuyết của chúng con. Nguyện xin Thánh Thể Chúa là nguồn sức mạnh biến đổi, giúp chúng con mỗi ngày một thẳng tiến trên đường nhân đức và tin – cậy – mến, để mai này được cùng Chúa hưởng vinh phúc Thiên Đàng. Amen.



# CHÚA NHẬT XXX THƯỜNG NIÊN

(25.10.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy, tôn vinh và cảm tạ Chúa vì tình yêu vô biên Ngài dành cho chúng con. Tạ ơn Chúa vì đã thương ban cho chúng con thời gian quý báu này để được ở bên Chúa, để cảm nếm một tình yêu đến cùng, tình yêu hiến dâng mạng sống vì người mình yêu. Lạy Chúa, giữa trăm chiều thử thách và gian nan của cuộc đời, chúng con thường mãi miết đi tìm hạnh phúc trần gian mà quên mất Đấng là nguồn mạch mọi hạnh phúc. Xin Chúa mở cửa tâm hồn vốn đang khép kín vì ngờ vực và đau khổ của chúng con. Xin nâng đỡ lòng trí còn u tối, để chúng con đủ khôn ngoan và can đảm chọn Chúa là điều quan trọng nhất, là cùng đích duy nhất của đời mình.

**2. Tin Mừng:** Mt 22,34-40

## 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu, các nhà thông luật xưa tranh luận về thứ tự ưu tiên trong 613 điều luật. Họ tìm đến Chúa để xin một giải đáp: *“Thưa Thầy, điều răn nào là điều răn trọng nhất?”* Giữa bao lo toan ngổn ngang và những đòi hỏi của cuộc sống, chúng con cũng tự hỏi: Giờ này, điều gì thực sự quan trọng nhất đối với tôi? Thực lòng, lạy Chúa, không phải chúng con không biết điều nào quan trọng, mà vì chúng con chưa đủ dứt khoát để chọn Chúa. ‘Trái tim nhiều ngăn’ của chúng con thường chọn điều dễ dàng, an toàn và hợp ý mình hơn là chọn Chúa. Chúng con đã chọn sự tiện nghi hơn bốn phần, chọn lời khen hơn sự thật, chọn mạng xã hội hơn giờ kinh gia đình; và chọn tiếng đời hơn tiếng Chúa. Xin cho chúng con hiểu rằng, mọi sự lựa chọn sẽ trở nên vô nghĩa nếu không bắt đầu từ Chúa.



Đức cố Giáo Hoàng Phanxicô đã nhắc nhở chúng con: Hãy đặt Chúa ở trung tâm của cuộc sống. Trung tâm đó chính là Tình Yêu. Chúa đến nhân gian không phải để ban thêm những lề luật khắt khe, nhưng để nói cho chúng con về chữ “Yêu.” Nếu thiếu tình yêu, mọi việc chúng con làm cũng chỉ là sáo rỗng. Chúa muốn chúng con đặt Chúa ở trung tâm; vì nếu thiếu Chúa, tình yêu của chúng con dễ trở nên méo mó. Thiếu Chúa, yêu sẽ trở thành thương hại hay vụ lợi; phục vụ trở thành phô trương; việc thiện trở thành toan tính. Nhưng khi có Chúa, tình yêu sẽ trở nên trong sáng, phục vụ mang khuôn mặt của khiêm hạ, và nụ cười mới thực sự tự nhiên. Như Thánh nữ Têrêsa Hải Đồng Giêsu đã chia sẻ: *“Yêu là làm những việc tầm thường với lòng mến phi thường”* (Trích truyện Một Tâm Hồn). Tình yêu đích thực không nằm ở lời nói trên môi miệng, mà ở sự hiện diện thầm lặng và bền bỉ bên Chúa.

Lạy Chúa, Chúa đã dạy: *“Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn ngươi”* và *“Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình”*. Một chữ Yêu nghe thấy gọn gàng đơn giản nhưng lại là nền tảng của mọi lề luật. Chúa đi bước trước trong tình yêu để chúng con bước theo. Yêu Chúa là dành thời gian ở lại với Ngài, hỏi ý kiến Ngài trong mọi việc và dành cho Ngài những điều tốt nhất. Và khi đã đầy ắp tình yêu Chúa, trái tim chúng con sẽ tự khắc mở ra với tha nhân. Như Thánh Augustinô đã nói: *“Cứ yêu đi rồi hãy làm gì thì làm”*. Xin mở rộng trái tim chúng con, để mỗi hành động, mỗi ánh mắt chúng con trao cho anh chị em đều là sự phản chiếu tình yêu mà chúng con đã nhận được từ nơi Ngài.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, những giây phút bên Chúa sắp khép lại, nhưng lời mời gọi yêu thương vẫn vang vọng mãi trong lòng chúng con. Khi trở về với nhịp sống hằng ngày, xin giúp chúng con biết đặt Chúa vào vị trí trung tâm để kính mến và tôn thờ Ngài trên hết mọi sự. Xin mở mắt chúng con để nhận ra khuôn mặt Chúa nơi những người anh chị em chúng con gặp gỡ, để chúng con có thể yêu họ bằng chính tình yêu của Chúa. Nguyện xin Chúa đồng hành và dẫn dắt chúng con, để chúng con sống trọn vẹn giới răn yêu thương, hầu cuộc đời chúng con trở thành bài ca tôn vinh tình yêu Chúa mãi muôn đời. Amen.



# CHÚA NHẬT XXXI THƯỜNG NIÊN

## CÁC THÁNH NAM NỮ

(01.11.2026)

### 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, cùng với toàn thể Các Thánh nam nữ trên trời, chúng con thành tâm thờ lạy, dâng lên Chúa lời chúc tụng và cảm tạ tri ân. Lạy Chúa, chúng con chiêm ngắm Các Thánh là những chứng nhân rạng ngời, đã đạt tới hạnh phúc vĩnh cửu nhờ sống trọn vẹn các Mối Phúc mà Chúa truyền dạy. Xin cho mỗi Kitô hữu chúng con biết noi gương các ngài: Không phải tìm kiếm sự thánh thiện ở đâu xa xôi, nhưng biết trung thành thực thi các Mối Phúc ngay trong từng chọn lựa nhỏ bé và công việc hằng ngày của đời sống chúng con.

### 2. Tin Mừng: Mt 5,1-12a

### 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Tám Mối Phúc Thật là ‘kim chỉ nam’, là ‘những bậc thang’ dẫn đưa hành trình đức tin của chúng con về Quê Trời. Ngay ở ‘bậc thang’ đầu tiên, Chúa đã mời gọi: *“Phúc thay ai có tinh thần nghèo khó, vì Nước Trời là của họ”* (Mt 5,3). Giữa một thế giới luôn đề cao sự giàu sang, nơi giá trị con người thường bị đo lường bằng tài sản và danh vọng, lời mời gọi sống nghèo của Chúa thật là một ‘nghịch lý’ khó chấp nhận. Nhưng lạy Chúa, tinh thần nghèo khó mà Chúa dạy không phải là ‘chủ nghĩa bần cùng hoá’, mà là một tâm hồn tự do: Không để của cải làm chủ, không để sự hưởng thụ che lấp tiếng nói của lương tâm. Sống nghèo theo Tin Mừng là biết đặt niềm tin nơi Chúa chứ không đặt nơi tiền bạc, là giản dị hoá cuộc sống để trái tim còn đủ chỗ trống mà đón nhận Chúa và tha nhân.

Đức cố Giáo Hoàng Phanxicô đã dạy chúng con: *“Mỗi lần chúng ta giúp một người đau khổ, là chúng ta đang mang lại hy*



*vọng và biến tình yêu thành hành động cụ thể*”. Chúa không chỉ mời gọi chúng con sống tâm hồn nghèo, mà còn mời gọi chúng con đến với người nghèo. Chúng con hiểu rằng mọi của cải trên trần thế, đều là quà tặng Chúa trao chung cho toàn thể nhân loại. Ai được ban cho nhiều là để quảng đại chia sẻ. Ai thiếu thốn là để nhận được sự nâng đỡ từ đôi tay của anh chị em mình. Xin giúp chúng con nhận ra khuôn mặt Chúa đang ẩn hiện nơi những anh chị em bé mọn, để trái tim chúng con biết rung động trước nỗi đau của họ. Ước gì tinh thần nghèo khó thấm vào từng suy nghĩ, để chúng con không chỉ yêu thương bằng lời nói suông, nhưng bằng sự chia sẻ cơm áo, bằng sự đồng hành chân thành với những người khốn cùng.

Lạy Chúa Giêsu, chiêm ngưỡng Các Thánh, chúng con thấy các ngài đều có một điểm chung: Đó là sự khiêm nhường và phó thác. Các ngài đã chọn ‘đường hẹp’ của các Mối Phúc để đạt tới hạnh phúc trường cửu. Niềm vui thực sự không đến từ việc chiếm hữu vật nọ điều kia, nhưng đến từ việc kết hiệp mật thiết với Chúa và dám sống theo Thánh ý Ngài. Xin Chúa chúc lành và ban ơn trợ lực, để chúng con biết hy sinh, nâng đỡ và khích lệ nhau sống ngay lành, thánh thiện. Chớ gì mỗi ngày sống của chúng con trở thành một chứng tá sống động cho Tin Mừng Nước Trời, để mọi người nhìn vào cách chúng con sống thanh thoát và yêu thương, có thể nhận ra Chúa đang hiện diện giữa trần gian, đồng thời, minh chứng cho mọi người niềm tin của chúng con vào Chúa và vào hạnh phúc Nước Trời mai sau.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, tạ ơn Chúa vì những giây phút thánh thiêng chúng con được ở bên Ngài. Có Chúa, chúng con có tất cả. Xin cho chúng con biết mang Lời Chúa dạy vào thực tế cuộc sống, để cộng đoàn chúng con trở nên dấu chỉ của sự hiệp nhất và phục vụ. Xin cho ánh sáng của Các Thánh chiếu toả trên cuộc đời chúng con, giúp chúng con mạnh mẽ loan báo các Mối



Phúc bằng chính đời sống thánh thiện hằng ngày. Nhờ đó, chúng con hy vọng một ngày kia sẽ được cùng Các Thánh ca tụng Chúa muôn đời trên Thiên Đàng. Amen.



# CHÚA NHẬT XXXII THƯỜNG NIÊN

(08.11.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, vì yêu chúng con, Chúa đã hiến mình trên Thánh giá để tẩy xoá mọi tội lỗi, đem lại ơn tái sinh cho chúng con. Tình yêu đến cùng của Chúa còn thể hiện qua việc Chúa lập Bí tích Thánh Thể, để ban chính Máu Thịt Ngài nuôi dưỡng chúng con. Chúng con tin kính, thờ lạy, tôn vinh và chúc tụng Chúa. Chúng con tạ ơn Chúa vì đã cho chúng con được làm người, làm con Chúa và được tham dự vào Bàn Tiệc Nước Trời. Trong bầu khí linh thiêng này, tất cả chúng con quy tụ về bên Chúa. Xin Chúa soi sáng và dạy dỗ, để chúng con biết tỉnh thức trước những lôi cuốn của thế gian, luôn sẵn sàng đón chờ Chúa đến trong từng phút giây của cuộc đời.

## 2. Tin Mừng: Mt 25,1-13

## 3. Suy niệm

*“Các cô khờ dại mang đèn mà không đem dầu theo. Còn những cô khôn ngoan thì vừa mang đèn vừa mang theo dầu”* (Mt 24,3-4). Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, dụ ngôn mười cô trinh nữ đánh động chúng con bởi hình ảnh những chiếc đèn cháy sáng. Các cô khôn ngoan không chỉ cầm đèn cho đẹp, nhưng còn mang theo dầu dự phòng. Ánh sáng chiếc đèn luôn luôn rực cháy đó, quyết định số phận của các cô khi Chàng Rể đến. Ánh sáng ấy cũng chính là đức tin trong tâm hồn mỗi người chúng con. Nhiều khi, chúng con vẫn mang ‘nhãn hiệu’ Kitô hữu nhưng chỉ ở bên ngoài; vẫn tham dự Thánh lễ nhưng như một thói quen, kỷ thực đâu đó ‘ngọn đèn’ đức tin đã cạn khô dầu từ lâu mà không để ý. Chúng con mãi mê với danh xưng ‘môn đệ thừa sai’ nhưng cuộc sống lại thiếu vắng sự hiện diện của Chúa. Nếu không có ‘dầu’ là Lời Chúa và Thánh Thể nuôi dưỡng mỗi ngày, ngọn lửa đức tin



của chúng con sẽ dễ dàng vụt tắt trước những giông bão, thách đố của cuộc đời. Xin cho chúng con biết tích trữ ‘dầu’ tinh thức, bác ái, yêu thương, bao dung, tha thứ, xót thương... nhờ những giờ phút bên Chúa, để nội lực thiêng liêng luôn dồi dào, giúp chúng con gìn giữ ánh sáng Chúa trong tim.

Hình ảnh cánh cửa tiệc cưới khép lại lúc bất ngờ trong đêm khi Chàng Rể đến, là một lời nhắc nhở nghiêm khắc cho chúng con về thời gian ân sủng. Các cô khờ dại đã lầm tưởng rằng có thể vay mượn ‘dầu’ từ người khác. Nhưng sống tương quan riêng tư với Chúa là điều không ai có thể sống cho thay ai được. Sự chuẩn bị cho linh hồn phải là một nỗ lực cá vị không ngừng nghỉ. Lạy Chúa, nhiều khi chúng con cũng giống như năm cô khờ dại ấy, luôn tự nhủ rằng mình còn nhiều ‘ngày mai’ để hoán cải, còn nhiều cơ hội để tha thứ hay làm việc thiện. Chúng con trì hoãn việc gặp gỡ Chúa vì những bận rộn tạm thời, mà quên rằng mọi sự trì hoãn trong đời sống thiêng liêng đều mang nguy cơ làm chúng con lỡ hẹn với Ngài mãi mãi. Chúa vẫn mở ra cho chúng con những cánh cửa ân sủng mỗi ngày: Cửa của một lời xin lỗi, cửa của một trang Tin Mừng, cửa của một việc bác ái nhỏ bé... Xin đừng để chúng con lỡ hẹn với Chúa chỉ vì sự chần chừ hay thói quen sống hời hợt, nửa vời.

#### **4. Kết nguyện**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con thật hạnh phúc vì được Chúa tặng ban cho một chiêm ngôn, một bí quyết để sống hạnh phúc đó là sự tỉnh thức. Thế nhưng cuộc sống trần thế với nhiều đam mê, hấp dẫn, nhiều lúc đã khiến chúng con lơ là chênh mảng quên đi điều này. Để rồi, chúng con thiếu tỉnh thức và thiếu sẵn sàng đón Chúa ngự đến như những cô trinh nữ khờ dại. Chúng con xin lỗi Chúa. Xin Chúa ban thêm sức mạnh cho chúng con để chúng con luôn tỉnh thức và sẵn sàng. Chúng con chân thành cảm tạ và tri ân tình yêu Chúa dành cho chúng con. Xin Chúa ban thêm sức mạnh, lòng tin, lòng trông cậy và lòng mến Chúa cho từng người chúng con; để chúng con luôn sẵn sàng đón



chờ Chúa ngự đến và trở thành những người môn đệ thừa sai đích thực như lòng Chúa mong muốn. Amen.



# CHÚA NHẬT XXXIII THƯỜNG NIÊN

(15.11.2026)

## 1. Khởi nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con tin thật Chúa đang hiện diện giữa chúng con. Trước Nhan Thánh uy linh, chúng con dâng lên Chúa tâm tình thờ lạy, ngợi khen và cảm tạ vì biết bao hồng ân Chúa đã tuôn đổ trên cuộc đời chúng con. Lạy Chúa, *“Lời Ngài là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng chỉ đường con đi”*. Xin cho chúng con biết mở rộng tâm hồn để lắng nghe, đón nhận và thực thi Lời Chúa dạy, để chúng con mỗi ngày một xứng đáng là con cái Chúa hơn. *“Lạy Chúa, xin hãy phán, vì tôi tớ Chúa đang lắng tai nghe”*.

## 2. Tin Mừng: Mt 25,14-30

## 3. Suy niệm

*“Có một người kia sắp đi xa, liền gọi các đầy tớ đến mà giao phó tài sản của ông. Ông trao cho người này năm nén bạc, người kia hai nén, người khác nữa một nén, tùy theo khả năng của mỗi người, đoạn ông ra đi”*. Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, dụ ngôn những nén bạc nhắc nhở chúng con rằng: Mỗi người sinh ra trên đời đều được Chúa trao phó ‘nén bạc’ nhất định tùy theo khả năng của mình. Những nén bạc ấy không chỉ là tiền tài, mà còn là sức khỏe, thời gian, gia đình, tài năng và nhất là kho tàng đức tin. Chúa không đòi hỏi tất cả phải ‘sinh lời’ như nhau; nhưng Chúa mong muốn chúng con không bỏ phí những gì Ngài đã quảng đại trao ban. Trong cuộc sống, chúng con thường dễ dàng đón nhận những ‘nén bạc’ là niềm vui và thành công, nhưng lại chối từ những ‘nén bạc’ thử thách hay đau khổ. Chúng con dễ than trách Chúa tại sao hoàn cảnh của mình lại gian truân hơn người khác, mà quên rằng mọi sự đều nằm trong sự quan phòng của Ngài. Thay vì so đo và xét nét ‘nén bạc’ của anh chị em, xin cho chúng con biết trân trọng những gì mình đang có, để dù trong hoàn cảnh



thuận lợi hay trong nghịch cảnh, chúng con vẫn nỗ lực ‘sinh lời’ cho Chúa bằng sự kiên nhẫn và lòng mến chân thành.

Chúa đã trao cho chúng con cả một cuộc đời để ‘sinh lời’ cho Chúa. Trong những ngày cuối Năm Phụng vụ, Lời Chúa mời gọi chúng con hướng về ngày chung thẩm, ngày mà mỗi người phải ra trước Toà Chúa để ‘tính sổ’ cuộc đời mình. Khi giờ Chúa đến, không ai có thể làm thay bổn phận của chúng con. Đứng trước sự lựa chọn: Trở thành đầy tớ tốt lành trung tín hay kẻ biếng nhác hư thân, chúng con nhận ra rằng sự tỉnh thức chính là chu toàn bổn phận hằng ngày với tình yêu. Đừng để chúng con vì sợ hãi, vì lười biếng hay ích kỷ mà đem ‘chôn giấu nén bạc’ Chúa ban. Bởi lẽ, nếu không sử dụng ân sủng để mưu ích cho mình và cho tha nhân, thì ngay cả những gì chúng con đang có cũng sẽ bị lấy mất. Xin cho chúng con biết sống trọn từng giây phút trước sự hiện diện của Chúa, biết phục vụ Chúa nơi những anh chị em chúng con gặp gỡ.

Lạy Chúa Giêsu, mừng kính trọng thể các Thánh Tử Đạo Việt Nam, chúng con được chiêm ngưỡng những mẫu gương tuyệt vời về việc sinh lời từ nén bạc mạng sống. Các ngài đã không chôn giấu đức tin để cầu an cho bản thân, nhưng đã dùng chính máu và mạng sống của mình để làm chứng cho Chúa. Hoa trái các Ngài để lại chính là mùa gặt đức tin dồi dào trên quê hương chúng con hôm nay. Ngày nay, tuy không còn cuộc tử đạo máu chảy đầu rơi, nhưng vẫn còn đó những ‘cuộc tử đạo mỗi ngày’ qua những thập giá âm thầm. Đó là việc giữ lòng trung nghĩa giữa những cám dỗ, là sống liêm chính giữa môi trường gian dối, là hy sinh cái tôi để đem lại bình an cho gia đình. Xin Chúa đừng để chúng con như người đầy tớ nhận lãnh một ‘nén bạc’ lại cất giấu nén bạc đó đi mà không biết ‘sinh lời’ cho Chúa. Xin cho chúng con biết tận dụng mọi hoàn cảnh Chúa gửi đến để làm sáng Danh Chúa, mưu ích cho phần rỗi linh hồn chúng con và của anh chị em.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, thời gian ân phúc bên Chúa trôi qua thật nhanh. Giờ đây, chúng con lại trở về với nhịp sống thường nhật đầy dẫy khó khăn và thách đố. Nhưng lạy Chúa, chúng con ra về với một tâm thế mới, tin tưởng tuyệt đối vào sự quan phòng của Ngài. Xin ban ơn trợ lực để chúng con luôn biết sinh lời từ những nén bạc Chúa trao, dù đó là niềm vui hay nỗi buồn. Xin cho chúng con luôn là những đầy tớ trung tín, để ngày sau hết, chúng con được nghe tiếng Chúa gọi mời: *“Hỡi đầy tớ tốt lành và trung tín, hãy vào hưởng phúc lộc với chủ người”*. Amen.



# CHÚA NHẬT XXXIV THƯỜNG NIÊN

## CHÚA KITÔ VUA VŨ TRỤ

(22.11.2026)

### 1. Khởi nguyện

Lạy Giêsu Thánh Thể, chúng con thờ lạy Chúa là Vua Vũ Trụ nhưng lại đang khiêm nhường ngự trong Tấm Bánh nhỏ bé trên Bàn Thờ. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con hạnh phúc được chiêm ngưỡng Chúa. Chúa là Vua, nhưng Ngài không chọn ngai vàng điện ngọc, mà chọn hiện diện nơi những người nghèo khổ, yếu thế biết tựa nương vào Chúa. Chúa ơi! Trước sức mạnh của danh vọng và của cải, chúng con dễ dàng quên đi sự hiện diện của Vua Giêsu nơi những người nhỏ bé, đau khổ và yếu thế trong xã hội. Giờ đây, xin Chúa là Vua của lòng trí chúng con, dùng Lời Ngài soi sáng và biến đổi tâm hồn chúng con.

### 2. Tin Mừng: Mt 25,31-46

### 3. Suy niệm

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, bài Tin Mừng hôm nay vẽ nên một khung cảnh uy nghiêm của ngày phán xét, khi Chúa ngự trên ngai vinh hiển với tư cách là Vua Vũ Trụ. Thế nhưng, điều gây ngỡ ngàng là vị Vua ấy không xét xử dựa trên phẩm chức địa vị hay những chiến tích lẫy lừng, mà dựa trên một tiêu chuẩn duy nhất là đức ái: *Cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống, cho kẻ mình trần áo mặc, chăm sóc kẻ yếu đau, thăm viếng kẻ tù rạc*. Chúa không chỉ dạy chúng con giúp đỡ những người bé mọn, mà còn Chúa đồng hoá chính mình với những con người bé mọn nhất: *“Mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy”* (Mt 25,40). Đứng trước chân lý này, chúng con lặng người khi nhận ra mình đã bao lần bỏ lỡ Chúa trong hình hài người bệnh tật, người nghèo khó hay những người đang đau khổ ngay bên cạnh.



Chúa không ở đâu xa, Ngài đang chờ đợi chúng con nơi những người bị xã hội lãng quên. Xin tha thứ cho sự vô tâm của chúng con. Xin mở lòng chúng con để chúng con biết cúi xuống, ôm lấy Chúa nơi những mảnh đời bất hạnh.

Lạy Chúa, chúng con nghĩ đến ngày phán xét không phải để sợ hãi, nhưng để tỉnh thức sống giây phút hiện tại. Ngày ấy, Chúa sẽ không hỏi chúng con đã làm những được điều phi thường lớn lao nào chưa; mà chỉ hỏi chúng con đã yêu thương như thế nào. Nhiều khi chúng con quá mải mê đi tìm Chúa trong những điều cao siêu, mà lướt qua Ngài nơi những điều bé mọn, nơi những người nghèo khổ bất hạnh ngay bên cạnh. Lạy Chúa là Vua lòng trí và tâm hồn chúng con, xin mở mắt chúng con khỏi sự hời hợt, lạnh lùng. Xin soi sáng để chúng con nhớ rằng: Gia nghiệp đời đời được đan dệt nên từ những việc nhỏ bé chúng con làm cho anh chị em trong tinh thần bác ái khiêm nhu.

Nhìn lên Thánh Thể Chúa, chúng con thấy một vị Vua từ bỏ vinh quang để trở nên Tấm Bánh bẻ ra cho muôn người. Tấm Bánh nhỏ bé ấy chứa trọn cả Thiên Chúa toàn năng và vĩnh cửu. Khi chiêm ngắm Thánh Thể Chúa và lắng nghe Lời Ngài, chúng con hiểu rằng Chúa không đòi chúng con làm điều vượt sức, nhưng mời chúng con sống yêu thương trong chính với chính khả năng và bổn phận khả năng hằng ngày. Sống chậm lại để thấy người cần giúp. Sống tinh tế hơn để nhận ra người đang bị bỏ quên. Như một nhịp thở nhẹ mà lan được sức sống cho toàn thân thể, thì những việc bác ái bé nhỏ chúng con làm hôm nay cũng có thể trở thành ‘điểm hẹn’ để chúng con gặp lại Chúa trong ngày sau hết. Xin Chúa thêm lòng tin và lòng mến để chúng con biết chạnh lòng thương anh chị em, không phân biệt sang hèn, cũng không lo thua thiệt trước sau, vì biết rằng ‘cho đi là nhận lãnh’. Và tin chắc rằng: Mỗi khi chúng con làm điều tốt cho ai, thì chính là chúng con đang làm cho chính Chúa.



#### 4. Kết nguyện

Lạy Chúa Giêsu Kitô Vua Vũ Trụ, qua giờ Châu này, xin biến đổi chúng con thành những thần dân trung tín của Vương quốc Tình Yêu. Xin ban cho chúng con trái tim nhạy cảm với nỗi đau của người khác, đôi tay biết mở rộng và đôi mắt biết nhìn thấy Chúa nơi những người khốn cùng. Xin Chúa hãy làm Vua và làm Chủ mọi suy nghĩ, lời nói và việc làm của chúng con. Nguyện xin những hạt mầm đức ái mà chúng con gieo vãi hôm nay sẽ nảy nở rạng rỡ trong ngày sau hết, khi chúng con được hưởng phúc vinh quang cùng Chúa muôn đời. Amen.

