

# CHẦU THÁNH THỂ

Năm Thánh 2025



Nhà thờ Chính tòa Đức Bà Sài Gòn

**Cử hành một giờ Châu Thánh Thể  
trong Năm Thánh 2025**

- 1) Làm dấu Thánh Giá
- 2) Các kinh nguyện
- 3) Lời cầu nguyện thờ lạy Chúa Giêsu Thánh Thể
- 4) Lăn hạt Mân Côi  
*một trong bốn Mùa nhiệm Năm sự Vui, Sáng, Thương  
hoặc Mừng*
- 5) Kinh Mình Thánh
- 6) Kinh Dâng loài người cho Rất Thánh Trái Tim Chúa  
Giêsu
- 7) Cầu nguyện theo ý Đức Giáo Hoàng
- 8) Kinh Năm Thánh 2025
- 9) Lời nguyện Kết thúc
- 10) Hát kính Đức Mẹ
- 11) Kinh Lạy Nữ Vương
- 12) Cầu nguyện cá nhân trong thinh lặng.

# LẦN HẠT MÂN CÔI TRƯỚC MÌNH THÁNH CHÚA



## Làm dấu Thánh Giá ✠ (quỳ)

### ❖ Kinh Đức Chúa Thánh Thần

Chúng con lạy ơn Đức Chúa Thánh Thần, thiêng liêng sáng láng vô cùng, chúng con xin Đức Chúa Thánh Thần xuống đầy lòng chúng con, là kẻ tin cậy Đức Chúa Trời, và đốt lửa kính mến Đức Chúa Trời trong lòng chúng con; chúng con xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần xuống. Sửa lại mọi sự trong ngoài chúng con.

Chúng con cầu cùng Đức Chúa Trời, xưa đã cho Đức Chúa Thánh Thần xuống soi lòng dạy dỗ các Thánh Tông Đồ, thì rày chúng con cũng xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần lại xuống an ủi dạy dỗ chúng con làm những việc lành, vì công nghiệp vô cùng Đức Chúa Giê-su Ki-tô là Chúa chúng con. Amen.

### ❖ Kinh Tin

Lạy Chúa, con tin thật có một Đức Chúa Trời là Đấng thưởng phạt vô cùng. Con lại tin thật Đức Chúa Trời có Ba Ngôi, mà Ngôi Thứ Hai đã xuống thế làm Người, chịu nạn chịu chết mà chuộc tội cho thiên hạ. Bấy nhiêu điều ấy cùng các điều Hội Thánh dạy thì con tin vững vàng, vì Chúa là Đấng thông minh và chân thật vô cùng đã phán truyền cho Hội Thánh. Amen.

### ❖ **Kinh Cây**

Lạy Chúa, con trông cậy vững vàng, vì công nghiệp Đức Chúa Giê-su thì Chúa sẽ ban ơn cho con giữ đạo nên ở đời này, cho ngày sau được lên thiên đàng xem thấy mặt Đức Chúa Trời hưởng phúc đời đời, vì Chúa là Đấng phép tắc và lòng lành vô cùng đã phán hứa sự ấy chẳng có lẽ nào sai được. Amen.

### ❖ **Kinh Kính Mến**

Lạy Chúa, con kính mến Chúa hết lòng hết sức trên hết mọi sự, vì Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng, lại vì Chúa, thì con thương yêu người ta như mình con vậy. Amen.

### ❖ **Kinh Ăn Năn Tội**

Lạy Chúa, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng. Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự; con dốc lòng chừa cải, và nhờ ơn Chúa thì con sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.

### ❖ **Kinh Sấp Mình**

Lạy Chúa, con sấp mình xuống trước mặt Chúa, con tin thật Chúa ở khắp mọi nơi, thông biết mọi sự, hằng xem thấy con, hằng nghe lời con cầu nguyện. Xin Chúa rất nhân từ hãy đoái xem sự nghèo ngặt con và nhậm lời con nguyện. Lạy Chúa, xin hãy mở miệng lưỡi con ra, thì con sẽ cao rao những lời ngợi khen Chúa. Lạy Chúa chúng con vì dấu

Thánh Giá ✕ xin chữa chúng con ✕ cho khỏi kẻ thù ✕.  
Nhân danh Cha ✕ và Con và Thánh Thần. Amen.

*Thinh lặng 15 giây tôn thờ Chúa Giê-su Thánh Thể, sau đó đọc lời  
nguyện thờ lạy Chúa Giêsu Thánh Thể.*

### ❖ **Lời nguyện thờ lạy Chúa Giê-su Thánh Thể**

Lạy Chúa Giê-su Thánh Thể yêu dấu, con tin thật Chúa đang hiện diện nơi đây trong Bí tích Thánh Thể. Con thờ lạy Chúa. Chúa nhìn con và lắng nghe con cũng như con nhìn Chúa và lắng nghe Chúa. Con yêu mến Chúa. Chúa đã ban cho con tất cả những gì con có và đang có. Con cảm ơn Chúa.

Xin Chúa mở lòng trí con để cuộc viếng thăm của con với Chúa trong giây phút này là giây phút hiệp nhất và yêu mến, và để con được biến đổi trong Chúa là Chúa, là Thầy và là Chủ Nhân của con. Amen.

*Thinh lặng 15 giây*

### ❖ **Bắt đầu lần chuỗi mân côi (ngồi)**

- **Mầu Nhiệm Năm Sự Vui – trang 6**
- **Mầu nhiệm Năm Sự Sáng – trang 13**
- **Mầu nhiệm Năm Sự Thương – trang 20**
- **Mầu nhiệm Năm Sự Mừng – trang 27**

# MẦU NHIỆM NĂM SỰ VUI

---

## 1) Thứ nhất: Thiên Thần truyền tin cho Đức Ma-ri-a.

*“Thiên Chúa sai sứ thần Gáp-ri-en đến một thành miền Ga-li-lê, gọi là Na-da-rét, gặp một trinh nữ đã thành hôn với một người tên là Giu-se, thuộc dòng dõi vua Đa-vít. Trinh nữ ấy tên là Ma-ri-a.” (Lc 1,26-27)*

### ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Chúng ta bước vào ngôi nhà nhỏ bé ở Na-da-rét, nơi đó chứa đựng một mầu nhiệm cao vời. Chính tại đây, Mẹ Ma-ri-a đã nói lời “xin vâng” với thánh ý Thiên Chúa. Qua lời “xin vâng” ấy, chúng ta được nối kết với Mẹ: Mẹ đã trở nên chiếc nôi của Thiên Chúa giữa lòng nhân loại; đồng thời, chính chúng ta cũng được mời gọi trở thành chiếc nôi cho Thiên Chúa khi mỗi người cũng nói lời “xin vâng” của mình với Chúa.

### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi có biết đón nhận thánh ý của Chúa qua những khó khăn, thử thách mà Chúa gửi đến cho tôi không? Tôi có sẵn sàng lắng nghe cũng như chấp nhận những trái ý của anh chị em tôi không?

Thiên Chúa đang chờ đợi lời “xin vâng” từ chúng ta. Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy cầu xin cho chính mình biết noi gương Mẹ Ma-ri-a đáp lại thánh ý của Chúa bằng đời sống tin, cậy, mến với Thiên Chúa và với anh chị em.



➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho những đấng sinh thành dưỡng dục, những người đang gặp thử thách, gian nan, ...

~ *Đọc kinh lạ Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”

## 2 ) **Thứ hai: Đức Ma-ri-a đi viếng chị họ Ê-li-sa-bét.**

**“Bà Ma-ri-a vội vã lên đường, đến miền núi, vào một thành thuộc chi tộc Giu-đa. Bà vào nhà ông Da-ca-ri-a và chào hỏi bà Ê-li-sa-bét.”** (Lc 1,39-40)

### ✓ **Gợi ý suy niệm:**

Sau khi thưa lời “xin vâng”, Mẹ Ma-ri-a không ở lại trong ngôi nhà của mình, cũng không giữ lại niềm vui hay sự kỳ diệu đó cho mình. Mẹ Ma-ri-a đã bước ra khỏi nhà và lên đường thăm bà Ê-li-sa-bét, vì Mẹ hiểu rằng ân sủng của Thiên Chúa Mẹ đón nhận phải được sẻ chia cho người khác. Mẹ Ma-ri-a hiểu rằng khi mình nói “có” với Thiên Chúa, tức là mình nói “có” với tình yêu. Vì thế, Mẹ đã trở thành người loan báo Tin Mừng thật sự.

### **Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:**

- Phải chăng tôi còn quá ích kỷ chỉ biết đón nhận tình yêu của Chúa, của anh chị em mà chưa biết chia sẻ tình yêu ấy cho người khác? Tôi đã loan báo hay làm chứng về một Thiên Chúa là Tình yêu như thế nào?

Biết bao mái nhà quanh ta đang mong chờ chúng ta một lần ghé thăm, biết bao con người đang chờ đợi lời “xin vâng” của chúng ta biến thành hành động tình yêu cụ thể. Đừng chần chừ đến ngày mai, hãy bắt đầu hành trình ngay hôm nay cùng với Mẹ Ma-ri-a, bởi ngày mai có thể là quá muộn.

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy cầu xin cho chính mình biết bắt chước Mẹ Ma-ri-a, sẵn sàng và mau mắn lên đường loan báo Tin Mừng tình thương cho anh chị em của mình.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu cho cho việc loan báo Tin Mừng, những người hoạt động bác ái - Caritas, thiện nguyện, ...

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”**

### **3) Thứ ba: Chúa Giê-su giáng sinh trong hang đá.**

**“Anh em cứ dấu này mà nhận ra Người: anh em sẽ gặp thấy một trẻ sơ sinh bọc tã, nằm trong máng cỏ.” (Lc 2,12)**

✓ **Gợi ý suy niệm:**

Thiên Chúa đã đến ở giữa chúng ta trong khung cảnh nghèo nàn, mỏng manh, yếu đuối của một Hải Nhi bé nhỏ. Thật là một mầu nhiệm cao cả!



Mỗi trẻ nhỏ chào đời là một huyền nhiệm: Mọi sự sống đều thánh thiêng, mỗi mạng sống đều vô cùng quý giá, mỗi cuộc đời đều cao trọng, bởi chính Thiên Chúa đã xuống thế làm người và sống giữa chúng ta.

*Thỉnh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Sự sống là quà tặng kỳ diệu Thiên Chúa ban cho con người. Tôi có rung động trước điều kỳ diệu này không? Hay tôi lại giống Hê-rô-đê khi xưa, cũng như nhiều người khác mang trong mình một trái tim chai đá, lạnh lẽo?

- Tôi đã trân trọng mạng sống của chính mình cũng như của người khác thế nào?

- Tôi có nêu gương sáng cho người khác nơi tôi đang sinh sống và làm việc, nhất là cho các em nhỏ không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy cầu xin cho chính mình biết sống nghèo khó trong tinh thần, để có thể nhạy bén trước thánh ý Chúa, cũng như trước những nhu cầu của anh chị em và trước huyền nhiệm sự sống.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho thai nhi, cho các trẻ em mồ côi, trẻ em bị bạo lực bởi người lớn, cho những người yếu thế, không có khả năng tự vệ.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*

***Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”***

#### **4) Thứ tư: Đức Ma-ri-a và thánh Giu-se dâng Chúa Giê-su trong Đền Thánh.**

***“Khi đã đến ngày lễ thanh tẩy của các ngài theo luật Mô-sê, bà Ma-ri-a và ông Giu-se đem con lên Giê-ru-sa-lem, để tiến dâng cho Chúa” (Lc 2,22)***

##### **✓ *Gợi ý suy niệm:***

Chúng ta chiêm ngắm Mẹ Ma-ri-a và Thánh Giu-se bước lên các bậc thềm của đền thờ bằng ánh mắt đức tin, tay bồng Hài Nhi Giê-su bé nhỏ, mong manh – nhưng Người chính là kho tàng của toàn thể nhân loại. Mẹ Ma-ri-a và Thánh Giu-se là những người nghèo. Thế nhưng, đó lại là gia đình hạnh phúc nhất trong lịch sử, vì Thiên Chúa hiện diện trong gia đình ấy. Giá mà chúng ta hiểu rằng, kho báu của mỗi gia đình không phải là của cải vật chất, nhưng là tấm lòng biết mở rộng đón nhận Thiên Chúa, một trái tim hiểu khách với Thiên Chúa! Chúng ta hãy chiêm ngắm Gia đình Thánh để học hỏi về bí quyết niềm vui của gia đình.

##### ***Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:***

- Tôi có nhìn thấy gia đình tôi là tổ ấm, là Hội Thánh tại gia hay chỉ là nơi để tá túc sau một ngày làm việc?
- Gia đình tôi có đặt Chúa Giê-su làm trung tâm gia đình không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy cầu xin cho mình có tinh thần khiêm nhường để đón nhận và chu toàn lề luật của Chúa trong từng giây phút của cuộc sống.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho các gia đình đang gặp khó khăn trong việc gìn giữ hạnh phúc, cho những ai đang sống rời xa giáo huấn của Chúa, của Giáo hội,.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “**Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.**”

### **5) Thứ năm: Đức Ma-ri-a và thánh Giu-se tìm gặp lại Chúa Giê-su trong Đền Thánh.**

**“Sau ba ngày, hai ông bà mới tìm thấy con trong Đền Thờ, đang ngồi giữa các thầy dạy, vừa nghe họ, vừa đặt câu hỏi. Ai nghe cậu nói cũng ngạc nhiên về trí thông minh và những lời đối đáp của cậu.”** (Lc 2,46-47)

#### **✓ Gợi ý suy niệm:**

Chúa Giêsu chưa bao giờ bị thất lạc. Đây không phải là bí ẩn của sự lạc đường, mà là bí ẩn của việc tìm thấy. Chúa Giê-su đã để Mẹ Ma-ri-a và Thánh Giu-se tìm kiếm Ngài. Qua đó, Chúa Giê-su muốn gửi đến các ngài, cũng như đến từng người chúng ta lời mời gọi: phải tìm kiếm Thiên Chúa mỗi ngày!

Quả thật, chúng ta cần phải kiếm tìm Chúa mỗi ngày, bởi lẽ mỗi ngày chúng ta có thể lạc lối vì bị điều xấu cám dỗ. Vì thế, mỗi người phải tiếp tục lên đường không ngừng nghỉ, không tìm được bình an cho đến khi tìm được Chúa.

*Thình lạng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Thiên Chúa đang ở đâu trong ngày sống của tôi?
- Với những bận bịu, lo toan của việc mưu sinh, có khi nào tôi lạc mất Chúa?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy chiêm ngắm Đức Ma-ri-a và Thánh Giu-se, nhìn vào hành trình các ngài đã tìm kiếm Chúa Giê-su với tâm hồn khiêm tốn, và gặp lại Người trong niềm hân hoan tràn đầy, nhờ đó mỗi người cũng có khả năng tìm gặp được Chúa trong từng ngày sống của mình.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu cho những người đang sống nguội lạnh trong đời sống đức tin, cậy, mến, cho những ai đang lạc mất phương hướng trong cuộc sống, ..

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”

❖ **Tiếp theo : Kinh Minh Thánh - trang 34.**

## MẪU NHIỆM NĂM SỰ SÁNG

---

### 1) **Thứ nhất:** Chúa Giê-su lãnh nhận phép rửa tại sông Gio-đan.

*“Chúa Giê-su từ miền Ga-li-lê đến sông Gio-đan, gặp ông Gio-an để xin ông làm phép rửa cho mình.”*  
(Mt 3,13-17)

Từ tiếng khóc chào đời ở Bê-lem đến dòng sông Gio-đan, nơi chịu phép Rửa, Chúa Giê-su đã sống ba mươi năm trong thinh lặng và ẩn mình. Vì sao? Chỉ có một lời giải đáp: Thiên Chúa chọn con đường khiêm nhường, bước đi giữa trần gian với sự nhẫn nại và yêu thương vô biên. Đúng vậy, Tin Mừng cho chúng ta thấy Chúa Giê-su sánh bước cùng người tội lỗi, hòa mình vào cuộc sống của từng người chúng ta, và từ bên trong, dẫn dắt mỗi người về chân trời của Sự Sống vĩnh cửu.

#### ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Chúa Giê-su cũng đã đến và hiện diện trong đời sống chúng ta qua Bí tích Rửa tội.

#### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Chúng ta đã đón nhận và sống ân sủng này như thế nào trong đời mình? Tôi có dành chút thinh lặng để nhận ra tình yêu Thiên Chúa luôn làm mới và nuôi dưỡng lòng mình mỗi ngày không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a chúng ta sống ơn làm con Chúa mà Thiên Chúa sinh ra chúng ta qua Bí tích Rửa Tội một cách hiếu thảo.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho những anh chị em dự tòng; tân tòng; những ai chưa nhận biết hoặc chưa mở lòng đón nhận Thiên Chúa.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
*Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

## **2 ) Thứ hai: Chúa Giê-su bày tỏ quyền năng Thiên Chúa tại tiệc cưới Ca-na.**

*“Có tiệc cưới tại Ca-na miền Ga-li-lê. Trong tiệc cưới có thân mẫu Đức Giê-su. Đức Giê-su và các môn đệ cũng được mời tham dự.” (Ga 2,1-2)*

### **✓ Gợi ý suy niệm:**

Sự hiện diện của Chúa Giêsu tại tiệc cưới Ca-na là một dấu chỉ đặc biệt cho mỗi người biết rằng gia đình là một món quà quý giá đến từ Thiên Chúa, được Ngài nâng niu, yêu thương. Gia đình sẽ không thể trọn vẹn nếu thiếu vắng Thiên Chúa, bởi lẽ chỉ có Ngài mới là nguồn ánh sáng và là tình yêu chân thật. Không có Thiên Chúa hiện diện, gia đình sẽ dễ dàng rơi vào cảnh hoang vắng, nguội lạnh, thiếu sức sống và niềm vui đích thực.

*Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Nhìn vào cuộc sống gia đình hôm nay, làm thế nào chúng ta có thể nhận thấy mối tương quan giữa các thành viên với nhau của nhiều gia đình thiếu sức sống, thờ ơ, lạnh nhạt, trống rỗng và ích kỷ? Nguyên nhân do đâu? Có phải do trống vắng sự hiện diện của Thiên Chúa? Không đặt Chúa Giê-su và lời của Ngài làm trung tâm gia đình?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, ta hãy cầu xin Chúa biến đổi những tâm hồn khô cằn, những mối quan hệ chai sạn, và thắp lên tình yêu mới mẻ trong mỗi gia đình bằng tình yêu của Chúa.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho các gia đình, cách riêng cho các gia đình trẻ; những cặp đôi đang tiến đến hôn nhân; và cho giới trẻ.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.  
Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

**3) Thứ ba: Chúa Giê-su rao giảng Nước Thiên Chúa và kêu gọi sám hối thật tâm.**

***“Thời kỳ đã mãn, và Triều Đại Thiên Chúa đã đến gần. Anh em hãy sám hối và tin vào Tin Mừng.”*** (Mc 1,15)



## ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Lời Chúa Giê-su mạc khải cho chúng ta một chân lý kỳ diệu: lịch sử nhân loại thấm đẫm sự hiện diện của Thiên Chúa, bởi vì Con Thiên Chúa đã hạ mình làm người và sống giữa chúng ta. Trong dòng lịch sử này, không chỉ có lao nhọc, yếu đuối của con người, nhưng còn có sự đồng hành, nâng đỡ đầy yêu thương của Thiên Chúa. Người không đứng bên ngoài chỉ để xem, nhưng dẫn đưa chúng ta từng bước trở về trong vòng tay yêu thương của Thiên Chúa là Cha. Đồng thời Chúa vẫn luôn kiên nhẫn đợi chờ chúng ta, như một người Cha nhân từ, mở rộng vòng tay đón nhận chúng ta trở về khi chúng ta thành tâm sám hối.

### *Thỉnh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Khi đón nhận bí tích Giao hoà, tôi có đón nhận bằng niềm tin và thành tâm đón nhận không? Tôi có thật lòng sống lòng thương xót mà Chúa đã xót thương tha thứ cho tôi khi tôi cũng biết xót thương tha thứ cho người khác không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, chúng ta hãy để đức tin của mình được canh tân và bừng sáng trong sự hiện diện của Chúa Giê-su. Cùng với Mẹ Ma-ri-a, từng người mở rộng tâm hồn đón nhận lời Chúa Giê-su, hãy dọn lòng để Người ngự trị trong tâm hồn chúng ta. Nhờ đó, Người sẽ giải thoát chúng ta khỏi bóng tối của sự dữ, ban Thánh Thần đến để soi sáng và hướng dẫn chúng ta trên hành trình trở về với Chúa, nguồn cội của yêu thương và bình an.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho các hối nhân; cho những người cứng lòng; cho những ai đã, đang và sẽ rời bỏ Thiên Chúa.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “**Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.**”

#### **4) Thứ tư: Chúa Giê-su bày tỏ vinh quang Thiên Chúa trên núi Ta-bor cho các môn đệ.**

**“Đức Giê-su đem các ông [Phê-rô, Gia-cô-bê và Gio-an là em ông Gia-cô-bê] đi theo mình, tới một ngọn núi cao. Rồi Người biến đổi hình dạng trước mặt các ông.”**  
(Mt 17,1-2)

#### **✓ Gợi ý suy niệm:**

Khi tiến về đồi Can-vê, Chúa Giê-su khẳng định với các tông đồ rằng, Cuộc Khổ Nạn của Người không phải là thất bại, nhưng minh chứng cho tình yêu vô biên tuyệt đối của Thiên Chúa. Trên thập giá, Chúa không bị khuất phục trước sự dữ, trái lại, Người đã chiến thắng, một cuộc chiến thắng cho mọi thời, cho mọi người trong đó có từng người chúng ta hôm nay, những người còn yếu đuối và dễ sa ngã. Thập giá trở thành dấu chỉ hùng hồn của tình yêu cứu độ của Thiên Chúa, vượt thắng mọi tội lỗi và yếu đuối của nhân loại.

*Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Khi cầu nguyện, tôi có thật sự chú tâm lắng nghe tiếng Chúa nói trong Tin Mừng, hoặc qua lương tâm không? Hay tôi chỉ mãi mê đọc kinh, chỉ nói với Chúa về những điều mình mong muốn? Khi nhận ra được lời mời gọi của Chúa, tôi có sẵn sàng thực thi những điều ấy không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, chúng ta đừng lãng phí thời gian, nhưng cùng với Mẹ Ma-ri-a, chúng ta yêu mến lắng nghe lời Chúa Giê-su và để cho lời Chúa soi sáng, dẫn dắt, để hành trình cuộc đời của chúng ta thấm đượm tình yêu và sự hiện diện của Chúa.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** Cầu cho những ai đang nguội lạnh trong đời sống cầu nguyện, trong đó có cả chính chúng ta; cho những người chối bỏ việc lắng nghe tiếng Chúa.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.  
Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

**5) Thứ năm: Chúa Giê-su trao ban Thánh Thể như bảo chứng của Tình Yêu.**

*“Anh em hãy cầm lấy, đây là mình Thầy ... Đây là máu Thầy, máu Giao Ước, đổ ra vì muôn người.” (Mc 14,22-24)*

## ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Chúng con cảm tạ Chúa vì muôn hồng ân cao cả mà Chúa đã ban tặng: hồng ân Thánh Thể, hồng ân Linh mục, hồng ân của Giới răn Tình yêu. Chúa đã yêu thương chúng con bằng tình yêu vô điều kiện, đốt lên trong mỗi tâm hồn ngọn lửa yêu thương cháy bỏng, để chúng con khát khao canh tân cuộc đời, lan tỏa ánh sáng tình yêu của Chúa đến mọi người xung quanh.

### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Có khi nào tôi vô tâm và lãng quên hồng ân này không?
- Tôi có nhận ra sự hiện diện của Chúa trong mỗi Thánh lễ và đáp lại bằng lòng biết ơn chân thành chưa? Tôi có thật sự quý trọng giây phút gặp gỡ Chúa trong Thánh lễ không? hay tôi lại để đam mê, thú vui và sự bận rộn của công việc khiến tôi sao nhãng, dễ dàng bỏ không tham dự thánh lễ?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, khao khát tham dự Thánh lễ, khi tham dự Thánh lễ, chúng ta xin Chúa giúp chúng ta đến với Chúa bằng trái tim trong sáng và ngập tràn tình yêu, để mỗi Thánh lễ là một cuộc gặp gỡ trọn vẹn, đầy ơn phúc với Chúa, Đấng yêu thương từng người vô bờ bến.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho Đức Giáo hoàng, Đức Giám mục giáo phận, các Giám mục, các linh mục, những người sống đời thánh hiến; những người đang gặp khủng hoảng cũng như đã rời bỏ ơn gọi dâng hiến; cũng như cho những ai đã, và đang sẽ có ý định xúc phạm đến Thánh Thể Chúa.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
*Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

❖ *Tiếp theo : Kinh Minh Thánh - trang 34.*

## MẪU NHIỆM NĂM SỰ THƯƠNG

---

**1) Thứ nhất: Chúa Giê-su cầu nguyện tại vườn Ghết-sê-ma-ni.**

*“Tâm hồn Thầy buồn đến chết được. Anh em ở lại đây mà canh thức với Thầy.” (Mt 26,38)*

✓ *Gợi ý suy niệm:*

Trong thinh lặng sâu thẳm, Chúa Giê-su quỳ gối, đôi mắt hướng lên trời, khuôn mặt Người đầm máu và thân thể nặng trĩu với nỗi đau không lời. Trong cơn thống khổ ấy, tâm hồn Người tràn đầy nỗi buồn: “Tâm hồn Thầy buồn đến chết được”.

Tại sao Người lại đau buồn đến vậy? Chúng ta hãy đến gần Chúa Giê-su và hỏi, Người sẽ nhẹ nhàng trả lời: *“Ta đau khổ vì tội lỗi của con. Tội lỗi là điều ngu xuẩn nhất mà con người có thể phạm phải, vì nó chỉ đem lại tổn thương cho con. Chính vì Ta yêu con, Ta không muốn con chịu tổn hại.”*

*Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi có biết và hiểu tại sao Chúa Giê-su phải chịu đau khổ vì tôi không?
- Tôi có nhận ra chính tội lỗi của tôi đã làm tổn hại đến tương quan của tôi với Chúa và với anh chị em không? Nếu nhận ra, tôi có sẵn sàng quay về với tình yêu và sự tha thứ của Người không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy để lòng mình cháy bỏng khao khát yêu thương, dâng trọn vẹn trái tim cho một tình yêu cao cả không gì lay chuyển được.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho những anh chị em dự tòng, tân tòng; những ai chưa nhận biết hoặc chưa mở lòng đón nhận Thiên Chúa.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “**Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.**”

## **2 ) Thứ hai: Quân lính tra tấn Chúa Giê-su.**

**“Các người thấy đó, ông ấy chẳng can tội gì đáng chết cả. Vậy ta sẽ cho đánh đòn rồi thả ra.” (Lc 23,15)**

✓ **Gợi ý suy niệm:**

“Hãy học cùng Ta vì Ta hiền lành và khiêm nhường trong lòng.” (Mt 11,29b) Đây, chính là lòng khiêm nhường và hiền lành của Thiên Chúa! Sức mạnh của Người nằm trong sự thiện

hảo, là tình yêu bất tận và lòng thương xót vô biên. Trong mầu nhiệm thập giá này, Chúa Giê-su nhắn nhủ chúng ta rằng: sự dữ phải được chiến thắng bằng lòng nhân ái, ghét bỏ chỉ có thể hóa giải bằng tình yêu, và bóng tối của sự dữ chỉ tan biến nhờ ánh sáng của lòng tốt vô bờ.

*Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi có dám đón nhận mầu nhiệm thập giá mà Chúa Giê-su mời gọi tôi không?
- Phải chăng tôi vẫn còn ý tưởng nuôi dưỡng lòng hận thù, ghen ghét những người làm tổn thương tôi như người vô hình?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, mỗi người hãy học theo phong cách của Chúa Giê-su, để lòng mình trở nên hiền lành và khiêm nhường, qua đó ánh sáng của Người lan tỏa khắp mọi nơi trong trần gian.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho những người là nguyên nhân của chiến tranh, hận thù, bạo lực; cho các bệnh nhân.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.  
Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*



### **3) Thứ ba: Chúa Giê-su chịu đội mão gai và bị kết án tử hình.**

*“Chúng lột áo Người ra, khoác cho Người một tấm áo choàng đỏ, rồi kết một vòng gai làm vương miện đặt lên đầu Người, và trao vào tay mặt Người một cây sậy.”*  
(Mt 26,28-29)

#### **✓ Gợi ý suy niệm:**

Phi-la-tô hỏi Chúa Giê-su: “Vậy ông là Vua sao?” (Ga 18, 37) Chúa Giê-su trả lời: “Nước tôi không thuộc về thế gian này” (Ga 18, 36). Biết bao vương miện đã từng truyền từ đầu này sang đầu khác, cuối cùng lại rơi xuống đất! Biết bao ngai vàng đã được dựng nên trong vinh quang, nhưng giờ đây chỉ còn lại những mảnh vỡ hoang tàn.

“Nước tôi không thuộc về thế gian này”. Có một vương quốc khác: vương quốc của Thiên Chúa – vương quốc của lòng nhân ái, của sự thánh thiện và của tình yêu, nơi không có chỗ cho bóng dáng của ích kỷ.

#### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi có đủ nhẫn nại, hi sinh để phục vụ và trao ban tình yêu cho tha nhân không?
- “Vương miện” của Thiên Chúa có ý nghĩa gì trong đời sống của tôi?

Cùng với Mẹ Ma-ri-a, Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, chúng ta hãy để cho Chúa Giê-su dẫn dắt chúng ta vào vương quốc của Thiên Chúa, để cho chính Người mời gọi chúng ta bước vào mầu nhiệm cao cả

không phải để tìm kiếm một vương miện sẽ rơi xuống, mà là vương miện của Thiên Chúa; một vương miện được trao cho những ai biết sống yêu thương, hy sinh và phục vụ người khác.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu cho những ai đang quản lý đất nước; những nạn nhân của hận thù; những người bị lãng quên.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
*Lời nguyện Fatima:* “**Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.**”

#### 4) **Thứ tư: Chúa Giê-su vác thập giá lên đồi Can-vê.**

**“Chính Người vác lấy thập giá đi ra, đến nơi gọi là Cái Sọ, tiếng Híp-ri là Gôn-gô-tha; tại đó, họ đóng đinh Người vào thập giá.”** (Ga 19, 17-18)

##### ✓ **Gợi ý suy niệm:**

Khi chúng ta ngắm nhìn Chúa Giê-su vác thập giá bước đi, lòng chúng ta như thắt lại khi thấy Người loạng choạng dưới sức nặng của thập giá. Nhưng không chỉ một mình Chúa, bên Người còn có Mẹ Ma-ri-a – người tín trung và can đảm. Trong giờ phút đau khổ tột cùng ấy, khi mọi người đều xa lánh, trốn chạy, Mẹ vẫn đứng đó, kiên vững với tiếng xin vâng từ thuở ban đầu. Ngày ấy tại Na-za-reth, Mẹ đã đáp lời “Vâng, tôi đây là nữ tỳ của Chúa” (Lc 1,38) với niềm tin và hiến dâng trọn vẹn. Và hôm nay, đứng dưới chân thập giá, một lần nữa Mẹ

lặp lại tiếng xin vâng – dấu biết rằng cái giá phải trả vô cùng lớn. Đó là bằng chứng của tình yêu vô bờ bến mà Mẹ dành cho Con Thiên Chúa và cho toàn thể nhân loại.

*Thỉnh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi đã thấy bao nhiêu người đang vác thập giá trong cuộc sống này đang bước đi loạng choạng? Tôi có đến gần họ không? Nếu không, tại sao tôi không đến gần họ hơn như Mẹ Ma-ri-a đã đến gần Chúa Giê-su?

Cùng với Mẹ Ma-ri-a, là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, chúng ta cầu xin cho mỗi người có cơ hội để giúp Chúa, vác thập giá cùng Người. Xin đừng để lỡ những khoảnh khắc ấy! Hãy cùng bước đi, cùng vác thập giá với một lòng yêu mến và dâng hiến tận tụy trong mỗi giây phút hiện tại của cuộc sống.

➤ **Ý cầu nguyện:** Cầu nguyện cho các tội nhân, cho những người bị kết án oan, cho những ai đang vất vả vì cuộc mưu sinh; cho giới trẻ; cho những người di dân.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.  
Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

## 5) **Thứ năm**: Chúa Giê-su sinh thì trên thập giá.

***“Đức Giê-su kêu lớn tiếng: ‘Lạy Cha, con xin phó thác hồn con trong tay Cha.’ Nói xong, Người tắt thở.”***(Lc 23,46)

### ✓ ***Gợi ý suy niệm:***

Khi Chúa Giêsu bị treo trên thập giá, từ thập giá, Người nhìn thấy biết bao thế hệ đã, đang, và sẽ đến trong dòng chảy của thời gian, trong đó có chúng ta. Người thấy rõ từng cuộc đời, từng tâm hồn và biết từng nỗi khổ đau, yếu đuối của nhân loại. Trong khoảnh khắc đó, Người đã hy sinh, hiến dâng mạng sống mình cho Chúa Cha vì chúng ta bằng một hành động yêu thương tuyệt đối, một tình yêu vô bờ bến.

### ***Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:***

- Nếu tôi ở trên thập giá giờ này, tôi thấy được những gì? Có thấy những điều mà Chúa thấy trong cuộc đời tôi không? Nếu thấy, tôi đã làm gì? Tôi có đặt trọn vẹn niềm hy vọng vào Chúa Giê-su ngay cả khi cuộc sống có quá nhiều đau khổ?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, chúng ta đứng dưới chân thập giá, và cảm nhận thật sự thập giá Chúa Giê-su là nguồn hy vọng vô tận, là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua mọi thử thách. Thiên Chúa đã yêu thương chúng ta đến nỗi trao ban chính Con Một của Người để cứu độ chúng ta. Thập giá Chúa Giê-su là ánh sáng soi đường, là nơi tình yêu đích thực ngự trị.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho các tín hữu đã qua đời, cho phần rỗi linh hồn của mỗi người.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
*Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

❖ *Tiếp theo : Kinh Minh Thánh - trang 34.*

## MẦU NHIỆM NĂM SỰ MỪNG

---

### 1) **Thứ nhất: Chúa Giê-su sống lại, chiến thắng thần chết.**

*“Đất rung chuyển dữ dội: thiên thần Chúa từ trời xuống, đến lăn tảng đá ra, rồi ngồi lên trên; diện mạo người như ánh chớp, và y phục trắng như tuyết.”(Mt 26,2)*

✓ *Gợi ý suy niệm:*

Mầu nhiệm Phục Sinh của Chúa Giê-su là nền tảng vững chắc cho niềm vui và hy vọng bất diệt của người Ki-tô hữu. Niềm vui ấy không phải là một cảm xúc thoáng qua mà là sự vững tin, là niềm hy vọng bền bỉ ngay giữa những thử thách, những cơn bách hại khốc liệt của dòng lịch sử.

*Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Giữa những đau đớn, những oan ức, những nỗi khổ khổ và thậm chí cái chết trong tương lai của tôi, Đức Giê-su Ki-tô phục sinh có phải là niềm hy vọng của tôi không? Nếu không phải, vậy điều gì khiến tôi đánh mất niềm hi vọng này?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, dẫn cho có những oan ức, thử thách khốc liệt, đau đớn do bệnh tật không thể chữa khỏi, chúng ta vẫn hát Al-le-lu-ia, vì Chúa Giê-su Phục Sinh là nền tảng, sức mạnh, hy vọng và nguồn mạch cho niềm lạc quan, cho đức tin kiên vững của chúng ta.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho các linh hồn nơi luyện ngục; cho chính bản thân; cho những ai đã và đang đau khổ đánh mất đi niềm hy vọng do bệnh tật, thất bại trong cuộc đời, cho anh chị em dự tòng và tân tòng.

~ *Đọc kinh Lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “**Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.**”

## 2 ) **Thứ hai: Chúa Giê-su lên Trời trở về với Chúa Cha.**

**“Người dẫn các ông tới gần Bê-ta-ni-a, rồi giơ tay chúc lành cho các ông. Và đang khi chúc lành, thì Người rời khỏi các ông và được đem lên trời.”** (Lc 24,50-51)

### ✓ **Gợi ý suy niệm:**

“Nếu Thầy đi dọn chỗ cho anh em, thì Thầy lại đến và đem anh em về với Thầy, để Thầy ở đâu, anh em cũng ở đó.” (Ga 14,3). Đây là niềm hy vọng thiêng liêng mà chúng ta hằng ấp ủ, là khát vọng hướng về ngày hạnh phúc viên mãn trong Chúa. Chúng ta sống trong sự chờ đợi, mỗi ngày lại thêm một bước gần hơn đến ngày ấy.

### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi có đang khao khát thiên đàng không? Trái tim tôi có đang đập cùng nhịp với lời hứa yêu thương của Thiên Chúa không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, chúng ta hãy giữ tâm hồn mình thanh thoát khỏi những ràng buộc trần gian, để hướng về niềm hy vọng vĩnh cửu nơi Thiên Quốc vì “quê hương chúng ta ở trên trời” (Pl 3,20). Chúa Giê-su đã đi dọn chỗ sẵn cho chúng ta, và Ngài không muốn một mình ở trong vinh quang chiến thắng ấy. Ngài đã tha thiết thưa với Chúa Cha: “Lạy Cha, con muốn rằng, con ở đâu, thì những người Cha đã ban cho con cũng ở đó với con” (Ga 17,24).

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho các nhà loan báo Tin Mừng; cho giới truyền thông; cho những người chưa nhận biết Thiên Chúa.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*

**Lời nguyện Fatima:** “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”

**3) Thứ ba: Chúa Thánh Thần hiện xuống trên Đức Mẹ, các tông đồ và Giáo hội.**

**“Khi đến ngày lễ Ngũ Tuần, mọi người đang tề tựu ở một nơi, ... Rồi họ thấy xuất hiện những hình lưỡi giống như lưỡi lửa tản ra đậu xuống từng người một.” (Cv 2,1.3)**



### ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Chúng ta đã lãnh nhận Chúa Thánh Thần qua phép Rửa Tội và được củng cố sức mạnh trong Ngài nhờ bí tích Thêm Sức. Linh hồn chúng ta trở thành nhà tạm sống động, còn thân xác chúng ta là đền thờ thánh thiêng của Chúa Thánh Thần khi chúng ta gìn giữ và không ngừng nuôi dưỡng ân sủng Ngài trong tâm hồn.

### *Thỉnh lạy trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Tôi đã chăm sóc thân xác tôi là đền thờ của Chúa Thánh Thần thế nào? Tôi có sống chứng nhân cho Thiên Chúa không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, chúng ta tha thiết cầu xin ơn Chúa Thánh Thần: ơn khôn ngoan, ơn hiểu biết, ơn biết lo liệu, ơn sức mạnh, ơn thông minh, ơn đạo đức và kính sợ Chúa. Xin cho đời sống chúng ta luôn hướng về các nhân đức để tâm hồn luôn cháy bỏng nhiệt thành vì Nước Trời, và tràn đầy tình yêu vừa dịu dàng vừa mạnh mẽ dành cho Thiên Chúa.

➤ ***Ý cầu nguyện:*** cầu nguyện cho chính bản thân của mình, cầu cho những ai đang thờ ơ, cứng lòng với Thiên Chúa, với anh chị em của mình.

*~ Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh. Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

#### 4) **Thứ tư: Đức Mẹ được rước lên trời cả hồn lẫn xác**

*“Một người Phụ Nữ, mình khoác mặt trời, chân đạp mặt trăng, và đầu đội triều thiên mười hai ngôi sao.”*  
(Kh 12,1)

##### ✓ *Gợi ý suy niệm:*

Mẹ Ma-ri-a là người khiêm nhường nhất, có tâm hồn nhỏ bé nhất, và hoàn toàn không bị sự kiêu căng phủ lấp, nên Mẹ đã trở nên trong sạch tinh tuyền, là Đấng Vô Nhiễm Nguyên Tội. Chính vì điều đó mà Thiên Chúa đã đưa Mẹ lên trời, và nơi Mẹ, trời đã hiện diện ngay từ giây phút đầu tiên, như một sự báo trước vinh quang mai sau.

##### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Với mẫu gương của Mẹ Ma-ri-a, tôi đã học được gì về lòng khiêm nhường và tâm hồn trong sạch? Tôi có khao khát được lên trời hay không?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, nhìn vào Mẹ Maria, chúng ta hiểu được điều gì đang chờ đợi mình: đó là trời, là vinh quang, là chiến thắng của sự thiện hảo. Cùng với Mẹ, chúng ta tha thiết cầu xin ân sủng Thiên Chúa tuôn trào trong tâm hồn, bao phủ thân xác chúng ta, dẫn lối chúng ta về Thiên Quốc.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho những người đang trong cơn nguy tử; cho những người đã qua đời đột ngột; cho đội ngũ y tế.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
*Lời nguyện Fatima: “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”*

## **5) Thứ năm: Đức Ma-ri-a, Mẹ chúng ta, được Thiên Chúa trao ban vương miện Nữ vương Thiên Đàng**

*“Kìa bà nào xuất hiện như rạng đông, diễm kiều như vàng nguyệt, lộng lẫy tựa thái dương, oai hùng như đạo binh chinh tề hàng ngũ?” (Dc 6,10)*

### **✓ Gợi ý suy niệm:**

Thiên Đàng – một cảnh tượng huy hoàng, đầy ắp niềm vui và ánh sáng, chúng ta được mời gọi mỗi ngày để nhớ, để chiêm ngưỡng và suy niệm. Đó là đích đến vĩnh cửu, là nơi mà mọi đau khổ sẽ không còn, là bữa tiệc vô cùng trọn vẹn Chúa Giêsu đã nhiều lần nhắc đến, một hình ảnh sống động của niềm hạnh phúc viên mãn và tình yêu vĩnh cửu, nơi chúng ta sẽ được sum vầy với các thánh trong tình yêu của Thiên Chúa.

### *Thinh lặng trong giây lát, chúng ta tự hỏi:*

- Khi gặp khó khăn, thử thách trong cuộc sống, tôi có giữ vững niềm hy vọng về Thiên Đàng không? Tôi có thể làm gì để lan toả niềm hi vọng này?

Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, cùng với Mẹ Ma-ri-a, mỗi người hãy để niềm hy vọng về Thiên Đàng luôn sống động trong tâm hồn, và trong những thử thách gian nan của cuộc đời, chúng ta cũng có thể

tiến bước vững vàng, đầy an bình, như những ngọn đuốc sáng chói, lan tỏa tình yêu và niềm tin vững chắc vào một ngày mai huy hoàng, nơi chúng ta sẽ được sum vầy với các thánh trong vinh quang của Thiên Chúa.

➤ **Ý cầu nguyện:** cầu nguyện cho tất cả mọi người; cho những ai đang mất dần niềm hi vọng trong cuộc sống.

~ *Đọc kinh lạy Cha, 10 kinh Kính Mừng, kinh Sáng Danh.*  
**Lời nguyện Fatima:** “Lạy Đức Chúa Giê-su, xin tha tội cho chúng con. Xin cứu chúng con khỏi sa hoả ngục. Xin đem các linh hồn lên thiên đàng, nhất là những linh hồn cần nhờ Chúa thương xót hơn.”

❖ *Tiếp theo : Kinh Minh Thánh - trang 34.*

## ❖ **Kinh Mình Thánh** (*quỳ*)

Chúng con kính lạy và ngợi khen sự mầu nhiệm Mình Thánh rất sang trọng Máu Thánh rất châu báu vô cùng bởi lòng Đức Mẹ Ma-ri-a đồng trinh sạch sẽ mà ra đã để mình trong phép mầu nhiệm này cho được ở cùng chúng con: là đêm sau hết khi Người còn ngồi cùng các đầy tớ mà ăn bữa tối là bữa trọng trên hết các bữa; khi đã giữ cho đủ các phép đạo cũ truyền lại mà ăn bữa này, đoạn mới phó mình cho mười hai đầy tớ làm của ăn. Ngôi thứ Hai ra đời làm người phán một lời phép tắc vô cùng mà làm cho bánh thật trở nên Mình Người, cùng làm cho rượu nho hóa nên Máu Người thật, vì vậy dù con mắt chúng con xem chẳng thấy, thì phải có đức tin cho được vững lòng. Vậy chúng con phải thờ lạy Phép Rất Thánh rất trọng dương ấy, vì các phép trong đạo cũ chẳng bằng phép này, thì chúng con phải có lòng tin cho bền thay vì con mắt chúng con xem thấy, chúng con phải ngợi khen Đức Chúa Cha Đức Chúa Con Đức Chúa Thánh Thần, cùng thờ lạy kính mến ngợi khen và hát mừng sự mầu nhiệm Rất Thánh này đời đời chẳng cùng. Amen.

## ❖ Kinh dâng loài người cho Rất Thánh Trái Tim Đức Chúa Giê-su

Lạy Đức Chúa Giê-su dịu ngọt, là Đấng cứu chuộc loài người, xin Chúa đoái nhìn chúng con /s đang khiêm nhượng sắp mình trước bàn thờ Chúa / Chúng con là người của Chúa / cùng muốn thuộc về Chúa / và để kết hợp cùng Chúa bền vững hơn / thì hôm nay mỗi người chúng con / tự ý dâng mình cho Rất Thánh Trái Tim Chúa / Có nhiều người không hề biết Chúa / lại nhiều kẻ khinh mạn điều răn Chúa / và khước từ Chúa.

Lạy Đức Chúa Giê-su nhân từ / xin hãy thương xót cả và hai / và đưa dẫn mọi người trở về cùng Rất Thánh Trái Tim Chúa / Lạy Chúa / xin hãy làm Vua cai trị / chẳng những người tín hữu không bao giờ lìa xa Chúa / mà lại những con hoang đàng từ bỏ Chúa / cúi xin Chúa hãy làm cho những kẻ ấy được kịp trở về nhà Cha / kéo phải làm than đói khát mà chết / Xin Chúa hãy làm Vua những kẻ đang sống trong lầm lạc / hay bởi bất thuận / mà đã xa lìa Chúa / xin hãy đưa về cửa chân thật cùng một đức tin / hầu chúng nên một đoàn chiên theo một Chúa Chiên.

Lạy Chúa / xin hãy ban cho Hội Thánh được bình yên vững chắc thơn thớt / xin hãy ban cho muôn dân trật tự hòa bình / xin làm cho từ Bắc chí Nam / vang dội một tiếng: / ngợi khen Trái Tim Chúa / vì đã mua chuộc ơn cứu rỗi cho chúng con / tán tạ sáng danh Chúa đời đời. / Amen.

## ❖ Cầu nguyện theo ý Đức Giáo Hoàng

### 1) Tháng Giêng

**Cầu cho việc giáo dục người di dân:** Xin cho quyền giáo dục của những người di dân, những người tị nạn và những nạn nhân chiến tranh luôn được tôn trọng và bảo đảm, nhằm xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn.

### 2) Tháng Hai

**Cầu cho ơn gọi linh mục và tu sĩ:** Xin cho cộng đoàn giáo hội biết đón nhận những ước muốn và cả những nghi ngại của các bạn trẻ, cảm thấy được Đức Ki-tô kêu gọi thực thi sứ vụ của Người trong đời sống linh mục và tu sĩ.

### 3) Tháng Ba

**Cầu cho các gia đình bị khủng hoảng:** Xin cho các gia đình đang bất hòa có thể tìm thấy được trong sự tha thứ việc chữa lành các vết thương của họ, khi tái khám phá sự phong phú của người bạn đời ngay trong chính những khác biệt.

### 4) Tháng Tư

**Cầu cho việc sử dụng những kỹ thuật tiên tiến:** Xin cho việc sử dụng những kỹ thuật mới không thay thế những mối liên hệ nhân bản, nhưng luôn kính trọng phẩm giá con người và giúp mọi người đương đầu với những khủng hoảng của thời đại chúng ta hôm nay.

## **5) Tháng Năm**

**Cầu nguyện cho điều kiện lao động:** Xin cho việc lao động giúp mỗi người được hạnh phúc trọn vẹn, cho các gia đình sống trên thuận dưới hòa, nhờ đó xã hội trở nên nhân văn hơn.

## **6) Tháng Sáu**

**Cầu nguyện cho thế giới hôm nay biết động lòng trắc ẩn nhiều hơn:** Xin cho mỗi người chúng ta tìm thấy sự an ủi cá nhân với Chúa Giê-su và học nơi Thánh Tâm Người lòng trắc ẩn đối với thế giới.

## **7) Tháng Bảy**

**Cầu cho biết phân định:** Xin cho chúng ta biết luôn phân định rõ ràng, để có thể chọn lựa đúng lối sống phù hợp, và tránh xa những gì khiến chúng ta rời xa Đức Kitô và Tin Mừng của Người.

## **8) Tháng Tám**

**Cầu cho việc chung sống hòa bình với nhau:** Xin cho các xã hội khó sống chung hòa bình đừng rơi vào khuynh hướng đối đầu vì những lý do chủng tộc, chính trị, tôn giáo hay ý thức hệ.

## **9) Tháng Chín**

**Cầu cho mối liên hệ của chúng ta với tất cả tạo vật:** Xin cho mỗi chúng ta, nhờ Thánh Phan-xi-cô As-si-si gợi ý, chúng ta có được kinh nghiệm về sự liên đới mọi loại thọ tạo được Thiên Chúa yêu thương, nên xứng đáng được chúng ta yêu thương và tôn trọng.



## **10) Tháng Mười**

***Cầu cho sự hợp tác giữa các truyền thống tôn giáo khác nhau*** : Xin cho các tín đồ của các truyền thống tôn giáo khác nhau biết cộng tác với nhau để bảo vệ, cổ vũ hoà bình, công bằng và tình huynh đệ nhân loại.

## **11) Tháng Mười Một**

***Cầu cho việc ngăn chặn nạn tự tử*** : Xin cho những ai muốn tự tử được cộng đoàn nâng đỡ, quan tâm và yêu thương cho họ thấy cuộc đời đáng sống biết bao.

## **12) Tháng Mười Hai**

***Cầu cho các Ki-tô hữu sống trong bối cảnh xung đột***: Chúng ta hãy cầu nguyện để các Kitô hữu đang sống trong bối cảnh chiến tranh hay xung đột, đặc biệt các Ki-tô hữu ở Trung Đông trở thành những hạt giống của hoà bình, của hòa giải và của niềm hy vọng.

## ❖ Kinh Năm Thánh

Lạy Cha trên trời,  
Xin cho ơn đức tin mà Cha ban tặng chúng con  
trong Chúa Giê-su Ki-tô, Con Cha  
và là Anh của chúng con,  
cùng ngọn lửa đức ái  
được thắp lên trong tâm hồn chúng con  
bởi Chúa Thánh Thần,  
khơi dậy trong chúng con  
niềm hy vọng hồng phúc hướng về Nước Cha trị đến.  
Xin ân sủng Cha biến đổi chúng con  
thành những người miệt mài  
vun trồng hạt giống Tin Mừng.  
Ước gì những hạt giống ấy  
biến đổi từ bên trong nhân loại và toàn thể vũ trụ này,  
trong khi vững lòng mong đợi trời mới đất mới,  
lúc mà quyền lực Sự Dữ sẽ bị đánh bại,  
và vinh quang Cha sẽ chiếu sáng muôn đời.  
Xin cho ân sủng của Năm Thánh này  
khơi dậy trong chúng con,  
là Những Người Lữ Hành Hy Vọng,  
niềm khao khát kho tàng ở trên trời.  
Đồng thời cũng làm lan tỏa trên khắp thế giới  
niềm vui và sự bình an  
của Đấng Cứu Chuộc chúng con.  
Xin tôn vinh và ngợi khen Cha  
là Thiên Chúa chúng con,  
Cha đáng chúc tụng mãi muôn đời. Amen.

## ❖ **Lời nguyện kết thúc**

Lạy Chúa Giê-su Thánh Thể, một giờ tôn thờ và cầu nguyện trong sự hiện diện Thánh Thể của Chúa / sắp kết thúc. Giờ đây, con trở về với cuộc sống thường nhật. Là người hành hương của niềm hy vọng, trong năm thánh này, xin Chúa lấp đầy cuộc sống con bằng tình yêu, niềm vui, bình an và lòng nhân từ. Xin biến đổi con bằng quyền năng của Chúa Thánh Thần / thành hình ảnh sống động của sự hiện diện đầy lòng thương xót của Chúa. Xin cho con khi bước ra khỏi giờ tôn thờ và cầu nguyện này / trở thành đôi tay, đôi chân và trái tim của Chúa / cho tất cả những ai con gặp gỡ. Amen.

## ❖ **Hát (dâng Kính Đức Mẹ)**

**ĐK:** Lạy Mẹ Ma-ri-a Mẹ Thiên Chúa Mẹ Đồng Trinh. Đoàn con chung tiếng hát chung tấm lòng dâng đời sống. Lạy Mẹ Ma-ri-a Mẹ nhân ái Mẹ hiển vinh. Mẹ chính là Nữ Vương là trạng sư là Mẹ con.

1. Con dâng Mẹ đây tâm hồn đây trí khôn. Cả dĩ vãng cả hiện tại với tương lai. Đức thiện toàn con cương quyết gắng đi tới. Trông lên Mẹ là gương mẫu của đời con.
2. Yêu thanh bần yêu vâng lời yêu khiết trinh. Và yêu sống trên con đường Chúa đi xưa. Xứng con Mẹ con vui bước tới Thiên Chúa. Hy sinh nhiều vì bác ái quên lợi danh.

## ❖ **Kinh lạy Nữ Vương**

Lạy Nữ Vương, Mẹ nhân lành làm cho chúng con được sống, được vui, được cậy. Thân lạy Mẹ! chúng con, con cháu E-và ở chốn khách đày kêu đến cùng bà, chúng con ở nơi khóc lóc than thở kêu khẩn bà thương.

Hỡi Ôi! Bà là Chủ bầu chúng con, xin ghé mặt thương xem chúng con đến sau khỏi đày, xin cho chúng con được thấy Đức Chúa Giêsu con lòng Bà gồm phúc lạ. Ôi khoan thay, nhân thay, dịu thay, Thánh Maria trọn đời đồng trinh. Amen