

HỒI TÂM THÁNG 11. 2023

_ Làm dấu

_ Hát CTT

_ LỜI NGUYỆN MỞ:

Lạy Cha là Chúa chúng con. Hôm nay chị em chúng con có một cuộc hẹn, hẹn với Chúa Giêsu, Con Cha! Đến hẹn chúng con lại về, về nơi vốn là nhà của chúng con, về nơi đã cất chứa nhiều kỉ niệm- tình yêu thuở ban đầu của chúng con với Con Cha. Đáng ấy, Tình Người mãi vẫn xanh nhưng tình con đã mong manh, héo tàn! Đáng ấy, Tim Người mãi vẫn hồng nhưng tim con đã không còn chỗ trống bởi quá nhiều xao động, xô đẩy Người xa khỏi tim con. Đến hẹn con lại về nhưng lạy Cha, con thấy mình bất xứng! Chính vì bất xứng và lỗi tội, chính vì phản bội và vong ân trong tâm tình và cách sống của con nên một cuộc hẹn con không dám gần, một cuộc hẹn con cần nhưng con không muốn đến. Giờ đây, xin Thần Linh Chúa đến đẩy lui mọi cản trở, đốt sạch mọi ơ hờ và bi quan để tình con lại trở nên nồng nàn và tim con sống lại chứa chan trong Đáng là tình yêu, luôn sẵn lòng chờ đợi và đón nhận con.

"Chạm lòng con Chúa ơi ngay giờ này, chạm lòng con để con luôn tin Ngài. Chạm lòng con Chúa ơi, chạm lòng con để con không xa Ngài mà trọn yêu Ngài mãi mãi."

Nhạc: Chạm lòng con.

Lạy Thiên Chúa, Đáng giàu lòng nhân ái!

Còn gì hạnh phúc bằng khi con gặp được Chúa và có Chúa. Còn gì an bình bằng khi nơi đây, con quẳng mọi gánh nặng lo toan để chỉ còn phút bình yên bên Chúa. Vâng, lạy Chúa; Chỉ trong Thiên Chúa mà thôi, hồn con mới được nghỉ ngơi yên hàn. Tạ ơn Chúa vì con được biết Chúa, có Chúa và vì Chúa là Chúa của con, là Đáng con tôn thờ, nương nhờ và yêu mến. Tạ ơn Chúa những ngày tháng êm trôi và Cảm ơn Người cả những lỗi đời con phạm. Vì nơi đâu tội lỗi lan tràn, nơi đó ân sủng Chúa càng chứa chan gấp bội. Con lỗi tội để rồi con cảm thấu phận người là cát bụi yếu hèn và Chúa là Đáng thánh thiện tuyệt vời, cao siêu vì yêu Ngài trao dành cho con tất cả. Và dù rằng: đời con, có những lúc lo tranh giành mà quên sống thánh, có những lúc con ghe lạnh mà quên yêu thương, đường khiêm nhường con lạc xa từng bước để chỉ ước những điều toàn thể gian...nhưng trong tất cả Chúa vẫn chưa bao giờ ngừng yêu con. Và trong tất cả, Chúa cũng chưa bao giờ sống đời tính toán với con. Ân thánh vẫn lan tràn, ơn huệ vẫn tuôn ban trong từng phút giây đời con. Thật vậy! nếu Chúa ngừng yêu, liệu con có còn sống? Nếu Chúa ngưng hành động, đời con sẽ ra sao? Sẽ lao đao một đời khi con từ chối Chúa, Cả một đời héo úa nếu con sống không Ngài. Vì vậy lạy Chúa, tất cả những gì con đang hưởng đều do ân huệ phát xuất từ một tình yêu không sao thấu hiểu của Ngài. Tạ ơn Chúa, đã giúp mỗi người chúng con vượt thắng mọi yếu đuối thấp hèn để giờ này, con hiện diện nơi đây chung lời tạ ơn, ca tụng Chúa. Cảm ơn Ngài đã dứt chúng con ra khỏi mọi cám dỗ ươn lười để giờ đây sum vầy bên Cha với niềm tri ân cảm tạ. Vâng lạy Chúa! Chạm để con tỉnh, chạm để con tin, Chạm để con thêm tình và chạm để con tiến bước trong ân sủng, hy vọng và bình an. Xin cũng tha thứ cho con vì tháng ngày qua con đã lãng phí thời gian vàng Ngài ban, sống thiếu tin và thiếu tình trong ân tình của Chúa. Xin thương xót và chữa lành con, lạy Chúa.

ĐỌC LỜI CHÚA: TM Ga 10; 22-30

Khi ấy, ở Giê-ru-sa-lem, người ta đang mừng lễ Cung Hiến Đền Thờ. Bấy giờ là mùa đông. Đức Giê-su đi đi lại lại trong Đền Thờ, tại hành lang Sa-lô-môn. Người Do-thái vây quanh Đức Giê-su và nói : "Ông còn để lòng trí chúng tôi phải thắc mắc cho đến bao giờ ? Nếu ông là

Đấng Ki-tô, thì xin nói công khai cho chúng tôi biết." Đức Giê-su đáp: "Tôi đã nói với các ông rồi mà các ông không tin. Những việc tôi làm nhân danh Cha tôi, những việc đó, làm chứng cho tôi,...nhưng các ông không tin, vì các ông không thuộc về đoàn chiên của tôi. Chiên của tôi thì nghe tiếng tôi ; tôi biết chúng và chúng theo tôi. Tôi ban cho chúng sự sống đời đời ; không bao giờ chúng phải diệt vong và không ai cướp được chúng khỏi tay tôi. Cha tôi, Đấng đã ban chúng cho tôi, thì lớn hơn tất cả, và không ai cướp được chúng khỏi tay Chúa Cha. Tôi và Chúa Cha là một."

Đó là Lời Chúa

SUY NIỆM

Hiểu biết về người khác dường như là cả một tiến trình tiếp xúc gần gũi được lặp đi lặp lại nhiều lần cả bề sâu lẫn bề rộng, và như thế mới đạt tới một sự hiểu biết thâm sâu.

"Chiên tôi thì nghe tiếng tôi, tôi biết chúng và chúng theo tôi"

Nghe ở đây không phải là cái nghe thể lý, nghe bằng tai như nghe một tiếng động. Nhưng nghe là cả một sự lắng động của con tim.

Và "Biết" ở đây cũng thế, không phải biết theo kiến thức bằng cái đầu!... Cái biết thâm sâu được thể hiện bằng tình yêu và bằng mối tương quan gắn bó. Biết là một quá trình học hỏi với những kinh nghiệm, diễn tả sự hiệp thông sâu xa trong tương quan tình yêu. Cũng như kinh nghiệm khi Chúa Giêsu hiện ra với Maria Madala, Chúa chỉ cần gọi một tiếng ngắn ngủi: "Maria." và bà nhận ra ngay. Vâng! Đúng vậy! "chiên của Chúa thì nghe tiếng Chúa.

Bài Tin Mừng này cho chúng ta thêm một lần nữa nhìn lại tương quan của chúng ta đối với Chúa và với nhau. Dừng lại 1 chút để nghĩ xem: Chúng ta có thực sự thuộc về Chúa? Và có là chiên của Chúa? Tương quan của chúng ta với Chúa ntnao? có thực sự sâu sắc đến độ cho dù ở khoảng cách vô hình "xa rất xa" và "khẽ rất khẽ" nhưng chúng ta vẫn nhận ra Chúa và tiếng Chúa trong mọi giây phút sống của ta không ?

_ Độ nhạy bén về sự hiện diện của Chúa trong mọi biến cố đời ta thế nào? Ta lao đao tự quyết hay nhẹ nhàng trong bình an, phó thác vì tin rằng: Chúa luôn hiện diện trong mọi biến cố đời ta? Và chắc chắn Ngài có lý do yêu thương của Ngài?

_ Chúa đang ở vị trí nào trong lòng ta? Chúa có là chủ cộng đoàn ta, chủ cuộc đời ta, hay là 1 ai đó không phải Chúa?

_ Chúa là nhất hay chính bản thân ta là nhất.? Trong tất cả mọi sự, chúng ta có làm vì yêu Chúa, làm vì vinh danh Chúa và làm cùng Chúa không???

_ Ngài có là đối tượng, có là điểm tựa duy nhất để chúng ta thân thưa, trao gửi, sẻ chia trong mọi biến cố vui buồn đời ta không?

_ Hình ảnh và sự hiện diện của Ngài có thực sống động và rõ nét trong hành trình sống của chúng ta không? hay chỉ mập mờ và dường như không có?

_ Ta có đủ tình dành cho Chúa và đủ tim sống cho Ngài không?! (Thỉnh lặng) .

Với chị em, chúng ta có đủ biết hay biết đủ chưa? Biết bằng tim hay chỉ biết vội? Biết vội sẽ chỉ soi thấy những khuyết điểm của nhau để rồi niềm đau thêm chất chứa? Biết bằng tim sẽ chỉ biết tìm điểm tốt để khích lệ, nâng đỡ và niềm đau sẽ được hiểu thấu và rồi tình huynh đệ ngày càng thêm đậm sâu.

"Chiên tôi thì nghe tiếng tôi". Vâng lạy Chúa. Chắc chắn mỗi ngày Chúa luôn chờ đợi con, gọi tên con để đưa con về nơi bình yên là cung lòng yêu thương của Chúa để trong sâu thẳm của thỉnh lặng với Chúa, con sẽ được Chúa nói cho con nghe điều gì con cần, việc gì con sai, điều gì con phải và thứ gì con nên buông. Chúa cũng muốn con về bên Chúa để trút mọi gánh nặng

trên vai, thả trôi những ưu tư của dòng đời mà mức lấy an bình cùng tưới gội ân sủng Chúa. Có thể con mới có thể sống và sống dồi dào trong ơn gọi làm con Chúa.

Biết thế nhưng lạy Chúa, lỗi về đường như con đã quá xa lạc bởi những đẩy đưa của ham mê và cao ngạo, của những ồn ào và lo toan không cần thiết để rồi ngày càng ngày con càng lạc dần và xa tiếng Chúa, và rồi cuối cùng con chỉ thấy con và thế gian đầy mệt mỏi bất an, xáo trộn và chán chường. Giờ con mới hiểu vì sao; ngày ngày con đọc kinh, giờ giờ con cầu Chúa nhưng con vẫn không tốt lên được, một linh đạo tuyệt vời con được hưởng, một hiến chương là đường giữ chân con nhưng con vẫn là con của ngày hôm trước đầy phàm tục, con vẫn là con trong nỗi buồn vắng Chúa, bởi thực ra con chỉ mập mờ trong tiếng Chúa và cuối cùng con chỉ nghe tiếng con.

Làm sao nghe khi nội tâm con đầy xao động? Làm sao nghe khi trong lòng đầy tính toán thế gian? Xin cho con biết yêu mến sự thinh lặng để trong thinh lặng con mới thực sự gặp được Chúa, một Đấng nhân từ, chính trực và công minh. Chỉ trong thinh lặng con mới nhận ra tiếng Chúa mời gọi con, dạy dỗ con qua mọi biến cố cuộc đời và qua tất cả những gì xung quanh con. Chỉ trong thinh lặng con mới dễ dàng thấy Chúa và nhận ra chính mình, thấy được nhu cầu của tha nhân để dễ cảm thấu tình người trong yêu thương và phục vụ. Thật bất hạnh khi con không thấy Chúa và không có Chúa trong cuộc sống mỗi ngày của con.

HÁT:

LỜI NGUYỆN KẾT:

Lạy Thiên Chúa tình yêu! Tạ ơn Chúa vì những giây phút thánh bên Ngài. Cảm ơn Người vì muôn vàn ân ban Người vẫn đổ tràn trên mỗi người chúng con và trên Hội Dòng chúng con, đặc biệt với định hướng: thuộc về Chúa Kitô: chúng tá niềm vui và hiệp thông mà hội dòng chúng con đang sống và sẽ sống. Vâng lạy Chúa, thế giới hôm nay cần lắm những con người sống chúng tá niềm vui Nước Trời. Và niềm vui đó chúng con chỉ có khi chúng con thực sự thuộc về Chúa, liên kết mật thiết với Chúa trong mọi phút giây sống đời con. Trong Chúa con sẽ nên thánh thiện vì Chúa là Đấng Thánh. Sống với Chúa, chia sẻ cùng Chúa, đời con chỉ có thể là bình an và nhẹ nhàng. Nghĩ về Chúa, đầu óc con chỉ có thể là thanh thản và yên vui, tâm con lành và tim con rạng. Vì thế, lạy Chúa! đời con mất gì cũng được chỉ xin cho con đừng mất Chúa, thiếu gì cũng được nhưng đừng thiếu Chúa. Xin cho con đừng dại để miệt mài tìm kiếm những gì là không Chúa. Dù là đệ tử hay khấn sinh, dù là người bệnh hay khỏe mạnh, dù là tài năng hay yếu kém...Chúa đều yêu và ban cho chúng con khả năng sống thánh. Xin cho mỗi chị em chúng con-biết yêu tận tình và biết sống tận tâm cho Chúa, cho tha nhân và cho các đẳng linh hồn trong đời sống kinh nguyện, hiến thân và phục vụ của mình. Vì niềm vui dâng hiến không phải là con sống cho chính mình mà là chúng con cùng Chúa ôm trọn thế giới và các linh hồn trong trái tim và vòng tay yêu thương cứu độ của mình.

Lạy Chúa! Tạm dừng cho một cuộc hẹn thánh hôm nay. Giờ đây con xin dâng lên Chúa phút giây hiện tại và cả tương lai mai ngày, xin Chúa thương giữ gìn chúng con trong phúc thánh của Chúa để từ đây mọi giây phút sống của con sẽ luôn tỏa rạng niềm vui Nước Trời vì con luôn sống cho Chúa, với Chúa và thuộc về Chúa. Amen!

TÂM TÌNH TRƯỚC CHÚA GIÊSU THÁNH THỂ

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con tin Chúa đang hiện diện thật trên bàn thánh trước mặt chúng con. Chúa đang âm thầm cảm thấu từng tâm hồn mỗi chúng con đang khao khát muốn được yêu mến và dâng hiến trọn cuộc đời mình cho Chúa. Thật là hạnh phúc và may mắn cho chị

em chúng con giờ này được quỳ gối trước Thánh Thể Chúa, trong giây phút linh thiêng và hiệp thông đầy ấp tình Chúa của ngày tĩnh tâm. Con xin dâng lên Chúa tâm tình thờ lạy, tôn vinh, chúc tụng, ca khen và tạ ơn, vì biết bao phúc lành Chúa đã ban xuống trên Hội Dòng, trên từng chị em. Chúng con tin thật Chúa là Thiên Chúa của chúng con, chúng con là tạo vật được Chúa yêu thương tha thứ và chữa lành. Chúa đã chết vì chúng con và Chúa ban chính Thân Mình Ngài nuôi dưỡng chúng con. Hiểu được mầu nhiệm yêu thương của Chúa, cho chúng con thêm sức sống mới, để biến đổi con tim và mang lại cho chúng con niềm hy vọng bình an. Mỗi dịp tĩnh tâm là thời gian để chúng con quỳ gối tạ ơn và thờ lạy Chúa; một cách đặc biệt hơn để chúng con hiểu biết và cảm nghiệm sâu hơn về tình thương Chúa dành cho chúng con. Chúng con khao khát được đáp lại tình yêu và hồng ân bao la của Bí Tích Thánh Thể.

Lạy Chúa, qua trang Tin Mừng hôm nay, Chúa đã nhẹ nhàng dạy chúng con “Hễ ai nhắc mình lên sẽ phải hạ xuống và ai hạ mình xuống sẽ được nhắc lên”. Khi chiêm ngắm mầu nhiệm nhập thể và qua cái chết của Chúa trên thập giá, chúng con sửng sốt trước tình yêu khiêm hạ của Chúa dành cho chúng con. Như sách Huấn ca dạy “Người khiêm hạ làm đẹp lòng Chúa và được người yêu thương; và Chúa cũng đã dạy chúng con “Sống khiêm nhường hạ mình trước Thiên Chúa và quên mình phục vụ tha nhân cách nhưng không và Chúa sẽ là phần thưởng dành cho người khiêm tốn”.

Lạy Chúa, khi dạy chúng con chọn chỗ rốt hết trong đám tiệc để được vinh dự khi chủ mời lên. Chúa không nhằm dạy bài học xã giao xem ra giả dối, nhưng Chúa dạy chúng con về đức khiêm nhường, tự hủy để tham dự bàn tiệc Nước Trời. Nhiều lúc chúng con nghĩ mình là kitô hữu, nên chắc chắn sẽ có mặt trên Thiên Đàng. Nhưng Chúa mới là chủ Nước Trời là Đấng thấu suốt mọi tâm hồn. Ngoài ra ai trong chúng con cũng tìm cách khoác cho mình những tấm áo khác nhau, để đảm bảo cho hạnh phúc mai sau. Cũng không thiếu những lần chúng con đã cho mình tấm áo để khẳng định chính mình, trong ánh mắt người đời. Lạy Chúa Giêsu tình yêu. Mọi sự chúng con có đều là quà tặng Chúa ban. Chúa đếm từng sợi tóc trên đầu và chúng con tùy thuộc vào Chúa từng hơi thở, không có Chúa chúng con chẳng làm chi được, sao chúng con có thể tự cao tự đại trước mặt Chúa. Sao chúng con có thể coi mình hơn người anh chị em trên mặt đất này. Chính vì vậy chúng con cần đến ơn Chúa, cần có một đời sống nội tâm và gắn bó với Chúa Giêsu Chịu Đóng Đinh trong đời sống cầu nguyện, thì chúng con mới sống trong bình an, hạnh phúc.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chiêm ngắm Chúa trong Bí tích Thánh Thể giờ này, chị em chúng con cũng không quên dâng lên Chúa những đất nước đang còn chiến tranh, bom đạn, sống trong cảnh màn trời chiếu đất, phải ly tán, chết chóc, xin Chúa hãy dập tắt chiến tranh hận thù, để mọi người được sống trong cảnh an bình, thịnh vượng. Chúng con cũng không quên dâng lên Chúa các linh hồn, xin Chúa thương ban cho các ngài sớm hưởng nhan thánh Chúa.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, gương khiêm nhường Chúa dạy các môn đệ năm xưa, cũng dành cho mỗi người chị em chúng con hôm nay. Chúa thấu hiểu hết mọi tâm tư ước nguyện của chúng con. Xin Thánh Thể Chúa uốn nắn, biến đổi, thánh hóa để chúng con trở nên những người nữ tu hiền lành, khiêm nhường từ lời nói đến cử chỉ, cung cách sống như chính Chúa đã làm gương và dạy chúng con. Amen.