**PHÚT HỒI TÂM**

**Ngày 02/09/2023**

**Hát kinh Chúa Thánh Thần:** *mời cộng đoàn mở sách TNCII, bài 135*

1/ LỜI DẪN VÀO PHÚT HỒI TÂM

 Suốt đêm, tôi tìm người lòng tôi yêu dấu

 Tôi đi tìm chàng mà đâu có gặp

 Vậy tôi sẽ đứng lên, đi rảo quanh khắp thành,

 Nơi đầu đường cuối phố, để tìm người yêu dấu của lòng tôi.

 Tôi đi tìm chàng mà đâu có gặp.

 (x. Sách Diễm Ca, chương 3, 1-2)

Người tu sĩ, qua việc tự nguyện dâng hiến cuộc đời cho Thiên Chúa trong Chúa Giêsu Kitô, được thuộc về Người cách độc chiếm. Ngoài Thiên Chúa, người tu sĩ không bám víu vào một đối tượng hoặc một người nào khác. Chúa Kitô là *người yêu* của họ nên họ sống cho lý tưởng chỉ hướng về Ngài. (x. *Tông* *huấn* *Hồng* *Ân* *Cứu* *chuộc*, số 7).

Cảm tạ Chúa, giờ này chị em chúng con lại có được những giây phút cùng nhau hồi tâm trước Thánh Thể Chúa. Đây là thời khắc quý báu giúp chúng con nhìn lại mối tình giao ước với Chúa và nhìn lại mối tương quan với nhau.

Câu hỏi đặt ra cho mỗi chị em chúng con là: con đang tìm ai? Con tìm kiếm gì? Con đang quan tâm đến điều gì? Con tìm chính mình hay tìm Đức Chúa, Thiên Chúa của con? Con đang theo đuổi những khát mong của riêng mình hay nỗi khát mong của Đấng tạo nên con? Có phải con tim con đang khao khát tìm gặp Thiên Chúa, là Đấng lòng con yêu mến chăng?

Chúng con đang sống trong thế giới của những khác biệt. Từ khi mặt trời mọc lên cho đến khi lặn xuống, con người bị áp đảo bởi sự hỗn độn của thế giới này: một số người tìm kiếm sự giầu sang, người khác tìm đặc quyền đặc lợi; người khác lại tìm kiếm những thỏa mãn của đôi tai và con mắt qua các loại âm thanh, hình ảnh hấp dẫn trên các trang mạng xã hội; một số người khác lại tìm thỏa mãn được nổi tiếng; thỏa mãn sự đam mê, dục vọng, danh lợi, ích kỷ, hơn thua nơi bản thân.

Quả thật, tiếng ồn đó dường như đang trấn an con người của thời đại hôm nay. Nó như một loại thuốc mà con người phải lệ thuộc suốt đời. Đến nổi, không có tiếng ồn, con người trở nên bồn chồn, lo lắng, mất mát. Loại thuốc nguy hiểm này cho phép con người không dám đối đầu với sự trống rỗng nội tâm của mình. Quả thật, để gặp gỡ Thiên Chúa trong hoàn cảnh như vậy thì không dễ chút nào. Bởi vì con người vẫn tìm kiếm Thiên Chúa trong những giới hạn và bất toàn của chính mình.

“*Lạy Chúa, Thánh nhan Ngài con tìm kiếm*” (Tv 27,8) có phải là lời đáp trả của con lúc này không? Không có gì giúp con khám phá ra Thiên Chúa cho bằng sự thinh lặng của Thiên Chúa được khắc ghi trong lòng con. Bởi vì ‘chỉ trong thinh lặng con mới có khả năng lắng nghe tiếng Chúa và lắng nghe tiếng của những người thân cận.’

Nguyện xin Chúa giúp con dám trở về với lòng mình trong sự tĩnh mịch của con tim để khám phá chính Chúa nơi tâm hồn con. Xin cho sự thinh lặng của Chúa làm câm nín từ từ những quyến luyến lệch lạc trần thế nơi con người con; xin cho con biết dứt bỏ đến tận cùng những đam mê dục vọng trong chính bản thân để con có thể hướng trọn lòng trí lên Chúa Giêsu Kitô Chịu Đóng Đinh và được thuộc về Ngài.

Lạy Chúa Giêsu của con, xin thổi vào lòng con một luồng sinh khí của Thánh Thần Chúa; xin cho tâm hồn con đớn đau vì thương tích tình yêu Chúa để lại; và ai trong chúng con cũng có thể nói lên sự thật tận đáy lòng rằng: xin tỏ cho con hay ai là người lòng con say mến, vì con đã mang thương tích tình yêu.

* **Mời cộng đoàn mở sách TNCII, bài 309**
* **Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan 8, 1-11**

2/ PHÚT HỒI TÂM VỚI LỜI CHÚA

* **Suy** **niệm**:

Trình thuật của bài Tin mừng cho thấy, Chúa Giêsu thinh lặng trước những lời kết án của các kinh sư và người Pharisiêu. Đó là sự thinh lặng cần thiết giúp những người này có đủ thời giờ để nhìn vào chính bản thân mình. Rõ ràng các kinh sư và những người Pharisiêu lúc đó chỉ biết nhìn đến lề luật và tội lỗi của người đàn bà. Họ có vẻ tự tin, ngạo nghễ dương dương tự đắc trước lỗi lầm của người khác. Ngược lại, Chúa Giêsu lại nhắc họ nhớ đến tội lỗi của chính mình: họ không thể để mình ra như những kẻ vô phương trách cứ và không có tội; chính họ cũng cần chạy đến xin Thiên Chúa kiên nhẫn với họ và thương xót. Làm sao họ có thể vội vã yêu cầu xử tử người đàn bà này như vậy, mà không hề nghĩ lại chính bản thân? Sự thinh lặng của Chúa có sức mạnh lay chuyển lòng tự mãn nơi con người.

Chúa đã kéo họ ra khỏi cái thói hay kết án người để chú ý đến một điều mà họ đã quên mất, đó là tình trạng thật của chính con người họ trước mặt Thiên Chúa: “*Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi*” (Ga 8,7).

Nhìn nhận sự thật đời sống chung cộng đoàn, chúng con cũng không tránh khỏi thói thích lên án người khác như các kinh sư và người pharisêu giả hình. Thậm chí nó đã trở thành thói quen thường ngày nơi các cuộc gặp gỡ giữa chị em với nhau. Lời xét đoán và kết án người thân cận xảy ra đối với hạng người nhận mình hơn người khác, dương dương tự đắc và thiếu lòng bác ái yêu thương, thiếu thận trọng trong lời nói cũng như cách ứng xử. Nguyên nhân sâu xa vì thiếu sự thinh lặng nội tâm và đời sống cầu nguyện để có được lòng xót thương của Thiên Chúa trước tha nhân. Đây quả là căn bệnh đã đẩy các kinh sư và người Pharisêu tới chỗ hành xử mù quáng và gian ác đối với anh chị em đồng loại.

Trong đời sống chung, việc xét đoán người khác đang là một cám dỗ thường xuyên và kết án người khác nhiều khi cũng là một thứ khoái lạc. Bởi đó nhiều người rất thích xét đoán và kết án.

Trái lại, người chính trực là người biết trở về với con người thật của chính mình. Vậy những hạng người thích tìm cớ để khinh chê và kết án người khác được coi là thiếu chính trực hoặc là người giả hình, thiếu khôn ngoan, thậm chí là bệnh hoạn về tâm linh cần được chữa trị.

Qua trình thuật, tác giả Tin Mừng chỉ ra rất rõ phương thức Chúa giải cứu hạng người này là: Chúa mời gọi họ cần phải đưa bản thân ra mà xét xử. Người cho họ có thì giờ để quay về với chính mình khi *Người* *cúi* *xuống* và *tiếp* *tục* *viết* *trên* *đất*. Kết quả cho thấy, các người kết án cũng có đủ lương thiện trong lòng để chấp nhận lời Chúa Giêsu mời gọi: *họ đã bỏ đi, kẻ trước người sau*. Thực ra, suốt thoạt đầu của bài trình thuật Chúa chỉ quan tâm đến các kẻ tố cáo người phụ nữ. Chúa đưa ra bài học thiết thực, đó là chính Chúa cũng không kết án người phụ nữ ngoại tình. Nhưng Chúa khuyến cáo: “*Chị* *cứ* *về đi, và từ nay đừng phạm tội nữa”* (Ga 8,11). Như vậy, Chúa Giêsu không hề chuẩn nhận cho lối sống của người phụ nữ này hoặc giảm thiểu mức độ của lối sống này. Những gì bà đã làm là tội lỗi, là những điều đi ngược lại thánh ý Thiên Chúa. Chúa mạnh mẽ khuyến khích bà tránh đi lối sống đó. Người tha thứ cho bà và chỉ cho bà thấy trách nhiệm mới của mình.

Kết cục, cả tội kết án người khác lẫn tội ngoại tình đều đi ngược lại Thánh ý Thiên Chúa. Hối nhân được mời gọi đến với Chúa Giêsu Kitô – Đấng tha tội và đến với tòa giải tội - nơi thể hiện lòng từ bi thương xót của Thiên Chúa. Những người tố cáo thì nên hiểu rằng chính họ cũng cần nài đến lòng thương xót của Thiên Chúa, nên họ không được cư xử cách tự phụ và thiếu lòng từ bi với người thân cận. Người phạm tội ngoại tình đã được Chúa Giêsu cứu thoát khi bà rơi vào hoàn cảnh nguy hiểm và qua Chúa Giêsu, bà đã trải nghiệm được ơn tha thứ nhân từ của Thiên Chúa.

Từ ánh sáng của Lời Chúa, mỗi người chúng con cũng được mời gọi: Nếu đây là thời điểm mà con cũng cần quay về với con người đầy thương tích tội lỗi của con để xin lòng thương xót Chúa thứ tha.

Đã có những lần con được Chúa Giêsu tha thứ. Điều đó không có nghĩa là Người chuẩn nhận cho cách sống con vẫn theo lâu nay. Ơn tha thứ cũng kèm theo một khuyến khích mãnh liệt, thậm chí một đòi hỏi, là hãy thay đổi đời sống. Nếu hôm nay, con vẫn còn thấy nơi mình xu hướng mãnh liệt kết án người khác hoặc ngoại tình, thì cách chữa trị xu hướng bệnh tật đó là xem con đã đi xưng tội bao nhiêu lần, đã bao nhiêu lần nhận được ơn tha thứ, và rồi đã sống theo lời khuyến cáo của Chúa Giêsu đến đâu: “*Hãy đi, và từ nay đừng phạm tội nữa*.”

Trước mặt Thiên Chúa, mọi người chúng con đều là tội nhân. Nhưng Thiên Chúa sẵn sàng tha thứ tất cả, nếu chúng con thật lòng thống hối ăn năn. Lạy Chúa, lời tha thứ của Chúa luôn kèm theo một đòi hỏi: *đừng phạm tội nữa*. Vâng, con hiểu điều đó. Lời mời gọi hoán cải vẫn còn vang dội vào tai con mỗi ngày, bởi vì việc hoán cải không bao giờ có kết thúc, và đối với Chúa, thái độ hoán cải không bao giờ là muộn màng. Xin Chúa giúp con biết cương quyết từ bỏ tật xấu và thực hiện việc lành. Đặc biệt trong dịp tĩnh tâm này, xin Chúa giúp con chân thành duyệt xét lại cuộc đời và canh tân đời sống. Xin Chúa giúp con chỗi dậy, thật lòng sám hối đổi đời và trung thành với điều con dốc quyết.

Nguyện xin Chúa giúp con sáng suốt nhận ra tấm lòng bao dung quảng đại của Chúa. Chúa yêu thương tất cả mọi nguời, đặc biệt các tội nhân. Hơn ai hết, người đàn bà ngoại tình hiểu được sức mạnh giải phóng của lời tha thứ. Chắc chắn chị trở về và nỗ lực sống tốt đẹp hơn, vì Chúa đã khích lệ chị: “*Ta không kết án con. Hãy về và đừng phạm tội nữa*”.

* **Mời** **cộng** **đoàn** **quỳ**: xin mở sách TT2, trang 55

Chúng con đang khởi đầu năm sống định hướng mới của Tổng tu nghị lần thứ IX - *Thuộc* *về* *Chúa Kitô: chứng tá niềm vui và hiệp thông trong đời sống cầu nguyện*. Lạy Chúa, Xin cho chúng con có một con tim biết thinh lặng để lắng nghe Thiên Chúa (1V 3, 5-15). Sự thinh lặng chiêm niệm là thinh lặng của sự tôn thờ và lắng nghe. Phương thế để đạt được sự thinh lặng nội tâm đó là cầu nguyện không ngừng trước Lời và Thánh Thể Chúa, cùng với đời sống khổ chế, từ bỏ và lòng khiêm nhường. Thinh lặng và cầu nguyện dẫn đưa chúng con đến với Thiên Chúa và hiệp hành cùng nhau. Chỉ khi gắn bó với Chúa trong thinh lặng và cầu nguyện, chúng con mới gặp được hạnh phúc nội tâm và niềm vui chia sẻ hiệp thông.

**TÂM TÌNH TRƯỚC CHÚA GIÊSU THÁNH THỂ**

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, chúng con quy tụ nơi dây trong tinh thần hiệp nhất yêu thương để dâng lên Chúa lòng mến yêu tôn thờ, với niềm xác tín Chúa đang hiện diện trước mặt chúng con đây. Chúng con xin thờ lạy tôn vinh và chúc tụng Chúa.

Tạ ơn Chúa đã quy tụ chúng con trong ngày tỉnh tâm này để chúng con được chu toàn bổn phận thiêng liêng, bổn phận làm con Chúa và được Chúa dạy dỗ, dẫn dắt trên con đường theo Chúa. Tạ ơn Chúa đã cho chúng con những giây phút thật bình an, được Chúa thôi thúc, nhắc nhở, gọi mời chúng con nhận ra chính mình, nhận ra tình yêu thương tha thứ Chúa dành cho mỗi người chúng con. Con xin dâng lên Chúa những muộn phiền, lắng lo, giằng co trong tâm hồn, cùng dâng lên Chúa những thành công, thất bại dự tính của ngày mai để tâm hồn chúng con được thanh thoát, nhẹ nhàng tự do hoàn toàn thuộc trọn về Chúa trong giờ chầu này.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, Chúa cư ngụ ngày đêm trong Bí tích Thánh Thể cực thánh chỉ vì yêu thương chúng con vô cùng. Người ban tặng chính mình để nuôi sống con, để làm cho con được mạnh sức, con khỏi mù tối không nhận ra vinh quang của Chúa. Chúa đã tự hạ đến với con trong mẫu bánh tầm thường. Người đã tha thiết kêu mời con: “Hãy đến với Ta tất cả những ai mang gánh nặng nề, Ta sẽ cho các ngươi được nghỉ ngơi lại sức”. Dù là người tội lỗi, kẻ ốm đau, người lương thiện biết chạy đến và nép mình bên Thánh Thể Chúa đều được múc lấy nguồn ân sủng dồi dào. Đến với Thảnh Thể Chúa, con cảm nghiệm được tình yêu của Chúa luôn tuôn đổ tràn trên cuộc đời con, thật là hạnh phúc cho con vì đến giây phút này con vẫn được hiện trong Hội Dòng, là nữ tu Mến Thánh Giá. Đó là hồng ân, vô cùng cao quý Chúa ban cho con. “Con biết lấy gì đền đáp Chúa bây giờ, vì mọi ơn lành Người ban cho con” (Tv 116,12). Cám ơn Chúa đã luôn đồng hành dẫn dắt con trong mọi biến cố của cuộc đời. Chính Thánh Thể Chúa đã nuôi dưỡng, đỡ nâng những khi con ngã ngụy, là điểm tựa lúc con gặp gian nan, là nơi mỗi ngày con nhận lãnh muôn vàn ơn phúc. Chúa vẫn luôn trung thành chờ đợi con luôn quảng đại dù con tính toán, Chúa đời đời mà con thì nhất thời. Con xin cảm tạ về sự hiện của Chúa trong cuộc đời con. Chúa ban cho con niềm vui để con được san sẻ, những thành công để con cậy trông, hạnh phúc để con biết an ủi.

Lạy Chúa, mỗi giai đoạn trong hành trình theo Chúa là một nấc thang Chúa đưa con đến gần Chúa hơn. Con nhận ra cuộc đời con tất cả là hồng ân. “Lòng nhân hậu và tình thương Chúa ấp ủ tôi suốt cả cuộc đời” (Tv 22,6). Xin cho con đáp trả tình thương Chúa dành cho con qua việc sử dụng tốt những hồng ân Chúa ban tặng như thời gian, sức khỏe, khả năng, với ước mong phát huy thành mối lợi thiêng liêng chia sẻ cho tha nhân, để kho tàng ơn Chúa được thông ban đến tất cả mọi người chúng con gặp gỡ qua việc con thi hành sứ mạng của Chúa trong Hội Dòng.

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, giây phút này con nhận thấy Chúa ban cho con mọi sự, Chúa ban cho con nhiều ân sủng để con cộng tác vào chương trình của Chúa, là những vốn liếng vô cùng quý giá thế nhưng nhiều khi con chưa nhận ra được giá trị của nó nhưng lại bỏ bê không chu toàn bổn phận Chúa trao, không sinh lợi ích cho cuộc sống tha nhân, chưa biết sử dụng theo tinh thần Phúc Âm. Con cho đi nhưng còn tính toán, phục vụ mà còn nghĩ tới lợi danh. Giờ đây, con xin Chúa tha thứ những lỗi lầm của con. Trước Thánh Thể Chúa con tin Chúa sẽ biến đổi con, con xin phó thác tất cả con người yếu đuối, bất toàn của con với niềm hy vọng trọn vẹn vào lòng thương xót vô biên của Chúa.

 Xin Chúa soi sáng cho con từng phút từng giây nhận ra những nén bạc ân tình Chúa trao là món quà cao quý để con luôn bằng lòng với những gì mình có và biết cách làm sinh lời không so đo tính toán. Xin cho con mặc lấy tâm tình mới, quả tim mới như lòng Chúa mong ước để sau ngày tĩnh tâm hôm nay, chúng con được đổi mới và sống tràn đầy ân nghĩa Chúa, hầu mai này chúng con được hưởng niềm vui trọn vẹn và phần thưởng Chúa dành cho những đầy tớ khôn ngoan và trung tín là quê trời vĩnh phúc. Amen.