



## Chúa Nhật Thứ Ba Phục Sinh: Chúc Tụng và Tạ Ơn

Tài liệu đồng hành cầu nguyện Thánh Thể này được soạn thảo để giúp bạn dành 30 phút đến một tiếng đồng hồ để suy niệm và cầu nguyện thầm lặng với Chúa Giêsu trong giờ cầu Thánh Thể. Ngay cả khi bạn không thể có mặt trong nhà thờ hoặc nhà nguyện cầu Thánh Thể, bạn vẫn có thể kết hợp cách thiêng liêng với Bí tích Thánh Thể khi bạn dành thời gian này để cầu nguyện.

**ÂN SÙNG TÔI TÌM KIẾM:** Tin rằng đời sống của tôi có thể bén rễ sâu trong sự tạ ơn và ngợi khen Thiên Chúa.

**NHÂN DANH CHA VÀ CON VÀ THÁNH THẦN. AMEN.**

*Chúa Giêsu, Chúa sự sống, đã ban chính mình Người cho bạn trong Bí tích Thánh Thể. Người đang nhìn bạn, con yêu dấu của Người, với tình yêu bao la ngay lúc này. Hãy dừng lại một chút và để cho mình nghỉ ngơi trong ánh mắt yêu thương của Người. Hãy cảm tạ Chúa Giêsu vì món quà Chính Mình Người trong Bí tích Thánh Thể.*

**CẦU XIN ÂN SÙNG:** Lạy Chúa Giêsu, xin giúp con sống một cuộc đời tràn đầy lòng biết ơn và ngợi khen để tôn vinh Thiên Chúa nhiều hơn.

**SUY NIỆM VỀ CÁC MÀU NHIỆM: KINH TIỀN TỤNG** — *Đọc chậm rãi, để cho các giác quan giúp bạn bước vào thời điểm này của Thánh Lễ. Hãy để Chúa Thánh Thần đổ đầy lòng bạn ân sủng thiêng liêng của Ngài, để màu nhiệm ẩn giấu từ giây phút này trong việc chúng ta tưởng nhớ hy tế của Chúa Kitô có thể được mặc khải rõ ràng hơn cho bạn.*

**“Lạy Chúa là Cha chí thánh, là Thiên Chúa toàn năng hằng hữu, chúng con tạ ơn Chúa mọi nơi mọi lúc, nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con, thật là chính đáng, phải đạo và đem lại ơn cứu độ cho chúng con ...”** Bạn đang đứng chăm chú, kết hợp với linh mục và toàn thể cộng đoàn tụ tập trong giây phút đặc quyền để tạ ơn và ca ngợi. Ôi! Bạn đang ở ngưỡng cửa Thiên đàng, đang nóng lòng bước vào một cuộc tái trình bày một hành động vĩ đại nhất trong lịch sử - Cuộc Khổ nạn và vinh quang của Chúa Giêsu, Đấng Cứu Độ của bạn. Khi những lời quen thuộc này chảy qua trái tim bạn, bạn nhắm mắt lại một lúc và nhận ra trái tim mình đang đập, khao khát nhiều hơn nữa, khao khát Thiên Đàng. Cộng đoàn tụ họp trong sự kết hợp với linh mục không thể nào gọi là đủ - toàn bộ nhiệm thể của Đức Kitô hiện diện: các thiên thần và các thánh. Bạn kết hợp chính mình với việc tôn thờ thiên quốc này khi bạn vui mừng tung hô: “Thánh, Thánh, Thánh, Chúa là Thiên Chúa các đạo binh, trời đất đầy vinh quang Chúa. Hoan hô Chúa trên các tầng trời. Chúc tụng Đấng ngự đến nhân danh Chúa! Hoan hô Chúa trên các tầng trời.”

**ĐỂ SUY NIỆM** — *Hãy dành thì giờ suy niệm một lúc, chú ý đến cách Chúa đang nói trong tâm hồn bạn.*

Việc để cho mình được hiệp thông với các Thánh trong Thánh Lễ một cách có ý thức giống như thế nào? Làm sao việc tạ ơn và ngợi khen Thiên Chúa của bạn “có ý nghĩa hơn” khi bạn trải nghiệm sự thờ phượng trên Trời này? Làm sao đây là nếm trước Thiên Đàng đối với bạn?

**SUY NIỆM TIN MỪNG** — *Đọc chậm rãi, 3-4 lần. Hãy để những lời Kinh Thánh rửa sạch tâm trí và tâm hồn bạn. Hãy để Chúa Thánh Thần nói với bạn qua đoạn văn này.*

**“Đang khi cùng các ông ngồi bàn, Người cầm bánh, đọc lời chúc tụng, bẻ ra và trao cho hai ông. Mắt họ sáng ra và nhận ra Người. Đoạn Người biến mất. Họ bảo nhau: “Phải chăng lòng chúng ta đã chẳng sốt sáng lên trong ta, khi Người đi đường đàm đạo và giải thích Kinh Thánh cho chúng ta đó ư?” (Luca 24:30-32)**

**ĐỂ SUY NIỆM** — *Hãy dành thì giờ suy niệm một lúc, chú ý đến cách Chúa đang nói trong tâm hồn bạn.*

Trên đường Emmaus, hai môn đệ đang trong cơn khủng hoảng đức tin - tất cả những gì các ông hy vọng về Chúa Giêsu thành Nazareth dường như đã bị tan vỡ bởi các biến cố của Thứ Sáu Tuần Thánh. Tuy nhiên, khi người lữ khách bí ẩn bẻ bánh tại bàn với các ông, mắt các ông được mở ra và đức tin của các ông được phục hồi. Chúng ta cần đức tin - nếu không có nó, chúng ta không thể ca ngợi và cảm tạ Thiên Chúa. Làm sao để mỗi cuộc gặp gỡ với Thánh Thể là một cơ hội để đức tin của bạn được đào sâu và thậm chí được phục hồi khi nó bị thử thách bởi những lo lắng và đấu tranh của cuộc sống?

*Hãy tiếp tục thinh lặng với Chúa. Hãy để Người nói trong im lặng, trong trái tim bạn. Hãy đón nhận sự hiện diện của Người. Nếu có ích, hãy viết ra những điều bạn cảm nhận được rằng Chúa đang truyền đạt cho bạn trong thời gian cầu nguyện này.*

**LỜI NGUYỆN KẾT THÚC** — Lạy Chúa, nhờ màu nhiệm Vượt Qua, Chúa đã làm cho tâm hồn chúng con tươi trẻ lại, và chan chứa niềm vui vì được làm con Chúa. Xin cho chúng con hằng giữ mãi niềm vui Chúa ban, và nắm chắc hy vọng được phục sinh vinh hiển. Nhờ Đức Giêsu Kitô con Chúa là Thiên Chúa và là Chúa chúng con, người hằng sống và hiển trị cùng Chúa, hiệp nhất với Chúa Thánh Thần đến muôn đời. Amen. (*Tổng Nguyện, Chúa Nhật Thứ Ba Mùa Phục Sinh*),

**KẾT NỐI THÁNH LỄ CHỦ NHẬT** — Trong mỗi Thánh Lễ, Chúa Giêsu hiển dâng chính Mình lên Chúa Cha vì chúng ta. Chúng ta luôn có thể kết hợp lễ vật của mình với Chúa Giêsu trong Thánh Lễ. Chúa nhật này, hãy dâng lên ước muốn của bạn để có một trái tim tràn đầy lòng biết ơn và ca ngợi Thiên Chúa.