



Ánh Sáng Đẹp Tươi: cầu nguyện Thánh Thể theo Nhiệm Huấn Vượt Qua cho Mùa Phục Sinh

Những bài Suy niệm Thánh Thể này được soạn thảo hầu 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.

Trong Mùa Phục Sinh, chúng tôi đưa ra những suy tư bắt nguồn từ truyền thống thần bí. Đây là một hình thức giáo lý phụng vụ cổ xưa mời gọi chúng ta đi sâu hơn vào các mầu nhiệm thánh mà chúng ta cảm nghiệm được trong Thánh Lễ và trong các bí tích. Mỗi tuần, bạn sẽ được mời suy niệm về một nghi thức, hoặc một phần của Thánh Lễ và một đoạn trích trong Tin Mừng Chúa Nhật.

Mỗi bài Suy Niệm Thánh Thể sẽ tuân theo hình thức sau:

- ✦ Bắt đầu bằng lời cầu nguyện mở đầu, cầu xin Chúa Giêsu ban ân sủng cho tuần đó. Lời cầu nguyện này nhằm giúp chúng ta học cách tìm kiếm những hồng ân cụ thể từ Thiên Chúa trong lời cầu nguyện.
- ✦ Hãy cầu nguyện với đoạn văn mô tả một thời điểm của Thánh Lễ. Hãy mở lòng đón nhận cuộc gặp gỡ này với Chúa Giêsu.
 - ◆ Đọc văn bản của tuần một cách chậm rãi. Hãy để trí tưởng tượng và giác quan của bạn tham dự vào phần của Thánh Lễ được mô tả. Hãy để Chúa Thánh Thần nói với bạn qua đoạn văn này.
 - ◆ Hãy ngồi suy ngẫm một lúc, chú ý đến cách Chúa đang nói trong tâm hồn bạn.
 - ◆ Đọc đoạn tiếp theo trong Tin Mừng Chúa Nhật, chậm rãi 3–4 lần. Hãy để Chúa Thánh Thần phán với bạn một cách cá nhân qua đoạn văn này.
 - ◆ Hãy dành thì giờ tĩnh lặng với Chúa bằng cách sử dụng những gợi ý suy niệm tiếp theo. Hãy để Chúa Giêsu nói với tâm hồn bạn trong tĩnh lặng. 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.
- ✦ Hãy đọc Lời nguyện kết thúc được lấy từ những kinh nguyện thích hợp cho các Thánh Lễ chọn lọc.
- ✦ Suy niệm về mối liên hệ phụng vụ mỗi tuần.

Cảm ơn bạn đã cầu nguyện với chúng tôi khi chúng tôi tìm cách dành thời gian với Chúa Thánh Thể.