



## **GIA ĐÌNH “SỐNG NGÀY THÁNH THỂ”**

**Eucharistic Revival – Phục Hưng Lòng Tôn Sùng Thánh Thể** – là Chương trình Mục vụ kéo dài 3 năm: 2021-2024, được Hội Đồng Giám Mục Công Giáo Hoa Kỳ đề xướng, nhằm khôi phục lòng yêu mến Thánh Thể, ít nhiều bị phai nhạt lãng quên, một phần do sự cách ly của đại dịch *Covid-19*, không thể đến nhà thờ tham dự Thánh Lễ và Rước Minh Thánh Chúa. Các vị chủ chăn hữu trách cũng như quý phụ huynh quan tâm, cách riêng trong các cộng đoàn giáo xứ Việt Nam, khi chia sẻ công việc mục vụ liên hệ, có nhận xét chung là đại dịch làm ảnh hưởng lớn tới đời sống đức tin của nhiều người, nhất là nơi giới trẻ và thanh thiếu niên.

Để góp phần vào hành trình “*Phục hưng lòng tôn sùng Thánh Thể*”, xin mạn phép giới thiệu một phương pháp giáo dục siêu nhiên tiệm tiến độc đáo hiệu quả của Phong trào Thiếu Nhi Thánh Thể (TNTT); đó là phương pháp “**SỐNG NGÀY THÁNH THỂ**”, nhằm giúp tuổi trẻ sống đạo tốt hơn, phục hồi và kiên vững niềm tin trong cuộc đời giữa một xã hội tự do tân tiến với quá nhiều vấn nạn “thật giả” lẫn lộn, cần thức tỉnh để phân định và chọn lựa.

**NGÀY THÁNH THỂ** được diễn tả nơi Điều 10 Nội Quy TNTT như sau:

*“Các em sống màu nhiệm tận hiến của Chúa Giêsu Thánh Thể trong mọi chi tiết của đời sống, để mỗi ngày sống trở thành “Ngày Thánh Thể”. Những việc lành truyền thống của Thiếu Nhi Thánh Thể là dâng ngày, dâng lễ, rước lễ, đọc Lời Chúa, lần chuỗi, viếng Chúa, hy sinh, làm việc bác ái và tông đồ.”*

Đó chính là sống thực hành Lời Chúa như thánh Phaolô nhắn nhủ: **“Dù anh em ăn uống hay làm việc gì, anh em hãy làm tất cả vì Danh Chúa Giêsu Kitô”**. (1Cr 10:31)

Một đoàn sinh Thiếu Nhi Thánh Thể, bắt đầu từ 7 tuổi Ấu nhi, lên 10 tuổi Thiếu nhi, bước vào 13 tuổi Nghĩa sĩ, lớn lên tới tuổi Hiệp sĩ trưởng thành, rồi học làm Huynh trưởng...; trải qua 12 năm học Giáo lý Kinh Thánh, được luyện tập từng ngày trên con đường nên thánh bằng việc Sống Ngày Thánh Thể. Nhiều ngày sống Thánh Thể sẽ kết thành những tháng, năm và một đời sống Thánh Thể, luôn gắn bó kết hiệp mật thiết với Chúa Giêsu. Có Chúa đồng hành trong cuộc đời, ta còn lo chi!

## **I. NGUỒN SỐNG THÁNH THỂ**

**“Thiên Chúa đã yêu thương thế gian đến nỗi đã ban Con Một của Ngài”** (Ga 3,16). Chúa Con vì yêu thương loài người đã vâng phục Chúa Cha nhập thể làm người để cứu chuộc loài người. Hơn thế nữa, Chúa Giêsu không muốn lìa xa loài người, Ngài đã thiết lập Bí tích Thánh Thể để làm nguồn sống thần linh cho nhân loại và để ở lại với loài người như lời Ngài đã hứa: **“Thầy sẽ ở với các con mọi ngày cho đến tận thế”** (Mt 28:20). Như vậy, Bí tích Thánh Thể là Nguồn Sống trọn vẹn:

- Lễ Tạ Ơn: Chúa Giêsu dâng lên Chúa Cha thay cho nhân loại; như dân Do Thái xưa luôn ca ngợi Thiên Chúa nhất là trong bữa ăn.
- Tưởng niệm cuộc Thương Khó, cái Chết, sự Phục Sinh của Đức Kitô, tức là mầu nhiệm Vượt Qua, nền tảng của ơn cứu độ loài người.
- Món Qùa Tình Yêu: Một tình yêu dâng hiến, Chúa Giêsu đã hoàn toàn trút bỏ chính mình, tự thân trao tặng cho con người.
- Giao Ước Mới: Giao ước tình thương.
- Phụng Vụ thánh thiện và thần linh, Mầu nhiệm rất Thánh, Bí tích Cực Thánh.
- Lương Thực Thiêng Liêng: Nuôi sống phần linh hồn.
- Phương Thế: Sức mạnh để trừ lỗi lầm, xa lánh tội lỗi.
- Bảo Chứng: Cho cuộc sống đời sau, phần thưởng đời đời. (Ga 6:50-51)
- Hiệp Nhất: Giúp ta kết hiệp mật thiết với Chúa. Duy trì phát triển sự thông hiệp cộng đoàn, liên kết giữa ta với Chúa, giữa Chúa và Hội Thánh. Biểu hiện sự liên kết trong nhiệm thể Chúa Kitô. (Ga 6:56-57)
- Sự Hiện Diện Đích Thực của Chúa: Chúa Giêsu với bản tính Thiên Chúa và Con Người.

**Thánh Thể tạo ra và gìn giữ sự Hiệp thông Cộng đoàn Giáo xứ và Hội Thánh.**

***“Thời Giáo hội sơ khai các tín hữu đầu tiên hiệp thông với nhau, tham dự lễ bẻ bánh và cầu nguyện”*** (Cv 2,42). Đây chính là một sự hiệp thông huynh đệ cả tinh thần lẫn vật chất.

Tôn chỉ của Thiếu Nhi Thánh Thể là ***“sống Lời Chúa và kết hiệp với Chúa Giêsu Thánh Thể”***, và TNTT cũng chỉ có một lý tưởng là Chúa Giêsu Thánh Thể. Như thế, **Sống Ngày Thánh Thể** là sống kết hiệp với Chúa Giêsu. Cùng với Chúa Giêsu, ta ca tụng Thiên Chúa Cha bằng cách sống tốt, thánh hóa và chu toàn các bổn phận đời thường.

*Thánh Thể* và *Thánh Kinh* không tách rời nhau, cả hai hợp lại làm nên một phụng vụ duy nhất trong Thánh Lễ. TNTT lấy Thánh Thể, Thánh Kinh và Giáo Huấn Hội Thánh làm nền tảng cho việc giáo dục và hướng dẫn giới trẻ trong các hoạt động.

Cao điểm của Ngày Thánh Thể là cùng với cộng đoàn tham dự Thánh Lễ và rước Chúa vào lòng, ta cảm nghiệm sự hiệp thông của Thánh Thể; qua đó, mọi người được mời gọi góp phần với Chúa trở thành tác nhân của ơn cứu độ giữa cộng đồng.

Giờ khắc của Ngày Thánh Thể được đánh dấu bằng cầu nguyện, rước lễ thiêng liêng, hy sinh sống bác ái với mọi người, lần hạt, làm việc tông đồ...

Tất cả mọi suy tư, lời nói và việc làm trong ngày luôn sống với tâm tình yêu mến, nguyện cho ***“Danh Cha cả sáng, Nước Cha trị đến, Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời”***. Cùng với Chúa Giêsu, trong tâm tình của Chúa Giêsu ta sống chan hòa yêu thương với mọi người, đó chính là nguồn sống của NGÀY THÁNH THỂ.

## **II. Ý NGHĨA SỐNG NGÀY THÁNH THỂ**

Trong bữa tiệc ly, để làm gương về sự khiêm nhường phục vụ, Thầy Chí Thánh đã quỳ gối xuống rửa chân cho các môn đệ. Chúa Giêsu đã lập Bí tích Thánh Thể để ở lại với nhân loại; qua đó, Ngài muốn loài người tái diễn việc hy sinh tận hiến của Ngài ***“Anh em hãy làm việc này mà nhớ đến Thầy”***. (Lc 22:19)

Chúa Giêsu mời gọi ta hãy làm như Người đang làm, là hiến dâng mạng sống mình cho ta. Như vậy, sau khi lãnh nhận Hiến lễ tình yêu, ta cũng được mời gọi nên của lễ hy sinh và trao ban cho nhân trần. ***“Người đã thí mạng Người cho ta, nên ta cũng thí mạng mình cho anh em”*** (1Ga 3,16).

Do đó, việc cử hành Thánh Lễ sẽ không trọn vẹn ý nghĩa nếu cuộc sống ta không phải là cuộc sống Thánh Thể, một cuộc sống liên kết trao ban.

Đời sống Kitô hữu phải là cuộc sống chứng tá để mọi người quanh ta khi gặp gỡ, nhận ra khuôn mặt đích thực của Chúa Giêsu, Vua Hoà Bình, Vua Tình Yêu.

Thánh Lễ nơi nhà thờ kết thúc, nhưng đời ta luôn là một thánh lễ nối dài. Hiến tế Núi Sọ đã hoàn tất nhưng mở ra cho hiến tế cuộc đời. Ta không chỉ kết hiệp với Chúa nơi thánh đường mà trong từng phút giây ngày sống, ta phải thể hiện tình yêu hiệp thông trong khi làm việc tiếp xúc. Lắng nghe, giúp đỡ người mình gặp gỡ trong đời sống, tức là tiếp nối sứ mạng yêu thương và cứu chuộc mà Chúa Giêsu đã truyền dạy. Đó cũng chính là Hội Thánh “*Hiệp Hành: Hiệp thông - Tham gia - Sứ vụ*”.

### **III. NỘI DUNG SỐNG NGÀY THÁNH THỂ**

Theo Tin Mừng (Mc 1:14-39), một ngày sống làm việc của Chúa Giêsu bao trùm mọi không gian: tôn giáo và trần thế, tư và công, liên quan đến toàn thể con người. Hiện diện gặp gỡ mọi nơi: hội đường, tư gia, cửa thành, trên núi, bờ hồ, bãi biển, nơi hoang vắng...; và ngay từ khi bắt đầu sứ vụ luôn có các môn đệ bên cạnh “*hiệp hành*” cùng sánh bước.

Như thế nếu ta tự nguyện sống kết hiệp với Chúa Giêsu, ta sẽ không thể sống khác với nếp sống của Ngài. Hơn nữa, ta còn có một kim chỉ nam để soi dẫn là Mười điều tâm niệm Thiếu Nhi Thánh Thể, mà điều đầu tiên của một ngày sống là dâng ngày cho Chúa khi vừa thức giấc: “*Thiếu nhi mỗi sáng dâng ngày, điểm tô đời sống hương bay nguyện cầu*”, tức là “*làm cho đời sống hóa nên lời cầu*”.

#### **1. Lúc Thức Dậy:**

Chúa Giêsu hằng cầu nguyện và dạy ta cầu nguyện luôn. ***Sáng sớm lúc trời còn tối mịt, Chúa Giêsu chỗi dậy đi vào nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó*** (Mc 1:35).

Ghi dấu thánh giá “*Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần*” ngay khi thức dậy, và làm nhiều lần trong ngày, nhắc nhở ta là hình ảnh của / trong Thiên Chúa Ba Ngôi.

**Kinh Dâng Ngày (hát)**  
*Ngày nay con dâng cho Chúa.*  
*Xin Chúa thương nhận lòng trí chúng con.*  
*Mọi cơn gian nan nguy khó.*  
*Chúng con xin cầu theo ý Đức Giáo Hoàng sớm hôm. Amen.*

Khi dâng lên Chúa một ngày mới với những khó khăn sẽ gặp trong ngày, ta nhận được can đảm để đối diện những điều không như ý xảy ra. Trong lời kinh dâng lên Chúa bao gồm những tâm tình:

- **Tạ ơn Chúa** vì đã qua một đêm ngủ an bình. Tạ ơn Chúa vì một ngày mới, còn nhìn thấy mặt trời, còn được chiêm ngắm những kỳ công Chúa tạo dựng.
- **Dâng ngày mới** cho Chúa theo ý cầu nguyện của Đức Giáo Hoàng kèm theo những ý hướng: +Noi gương Chúa Giêsu sống đời tận hiến; +Cộng tác với Chúa trong công trình cứu rỗi nhân loại.
- **Nhắc nhớ Ý LỰC sống trong ngày:** Bí tích Thánh Thể là Bí tích Tình yêu. Ngày sống Thánh Thể phải đượm tâm tình yêu thương bác ái: Hôm nay tôi sống Thánh Thể bằng việc biết yêu thương, hy sinh hơn, làm cho những người gặp tôi được hạnh phúc; và mỗi ngày trong tuần thi hành một ý lực sống:
  - *Thứ Hai:* Kính Chúa Thánh Thần, cầu cho sự hiệp nhất, các đẳng linh hồn.
  - *Thứ Ba:* Kính thiên thần bản mệnh, thánh bổn mạng, các Thánh Tử Đạo Việt Nam; cầu cho người thân, ân nhân và bạn hữu.
  - *Thứ Tư:* Kính Thánh Giuse; cầu cho gia đình, CđGx, GHVN và Hội Thánh.
  - *Thứ Năm:* Kính Chúa Giêsu Thánh Thể, cầu cho các giáo sĩ tu sĩ và ơn gọi.
  - *Thứ Sáu:* Kính Thánh Tâm và sự thương khó của Chúa Giêsu; cầu cho những người khô khan, tội lỗi, cứng lòng trở về với Chúa.
  - *Thứ Bảy:* Kính Đức Mẹ; cầu cho hòa bình thế giới, lớp tông đồ hôm nay.
  - *Chúa nhật:* Kính Chúa Ba Ngôi, mầu nhiệm Phục Sinh; cầu cho hoạt động công giáo tiến hành và việc truyền giáo, loan báo Tin Mừng.

**Dâng ngày** là dâng việc làm của ta trong ngày cho Chúa quyền năng. Dâng lên Chúa tất cả tâm tình nguyện cầu, suy tư, công việc, niềm vui và nỗi buồn, nhờ sự can thiệp từ Trái Tim Vẹn Sạch của Đức Maria Mẹ Thiên Chúa.

### **Kinh Dâng Ngày**

*Lạy Trái Tim Cực Thánh Đức Chúa Giêsu.*

*Con nhờ Trái Tim Cực Sạch Đức Bà Maria mà dâng cho trái tim Chúa mọi lời con cầu xin, mọi việc con làm, mọi sự khó con chịu trong ngày hôm nay.*

*Cho được đền vì tội lỗi con và cầu nguyện theo ý Chúa.*

*Khi dâng mình tế lễ trên bàn thờ, con lại dâng các sự ấy cho Trái Tim Chúa có ý cầu nguyện cách riêng theo ý Đức Giáo Hoàng. Amen.*

### **2. Dưới Ánh Mặt Trời:**

Bắt đầu ngày mới tại trường học, sở làm, hãy lấy Lời Chúa là đèn soi khi chọn lựa bất cứ quyết định hay thái độ nào. Sống ngày đã dâng với niềm vui, tin tưởng phó thác nơi Chúa.

(a) **Tích cực:** làm nhiều việc đạo đức thiêng liêng, bác ái, sống hòa thuận, yêu thương và giúp đỡ tha nhân.

- **Trước mỗi việc quan trọng:** cầu nguyện và dâng lên Chúa với ý hướng muốn làm theo ý Chúa. Chúa Giêsu đã cho ta biết sức mạnh của lời cầu nguyện. **“Tất cả những gì anh em lấy lòng tin mà xin khi cầu nguyện thì anh em sẽ được”** (Mt 21, 22).
- **Gặp những vất vả khó khăn:** biết điều chỉnh trạng thái tâm hồn, biết bình tĩnh nhận sự mất mát dưới cái nhìn của Đức Tin, ta sẽ tìm được sự thư thái và bình an. Hãy chấp nhận đau khổ để chia sẻ các khổ nạn của Chúa trên Thánh giá.
- **Khi vui sướng:** hãy liên kết cùng niềm vui Chúa Phục Sinh và tạ ơn Chúa.
- **Chu toàn bổn phận hàng ngày:** Đời sống thánh thiện không phải do làm những việc phi thường, nhưng chu toàn những bổn phận tầm thường hàng ngày cách phi thường, với tinh thần đức tin, với tinh thần trách nhiệm và với lương tâm nghề nghiệp. Như vậy, ta đang giúp ích cho xã hội, làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, mọi người sẽ ấm no hạnh phúc hơn.

(b) **Tiêu cực:**

- Tránh xa những hành vi không phù hợp với Lời Chúa.
- Tránh những lời nói không trung thực để nâng mình lên và làm hại người.
- Không làm chứng gian, nhưng bênh vực lẽ phải.
- Cần lưu ý là: không thực thi bác ái, sống thờ ơ lãnh đạm vô cảm, chính là lỗi lớn về đức ái cần phải tránh.

### 3. **Khi Màn Đêm Buông Xuống:**

Ngày Thánh Thể được kết thúc bằng Bó Hoa Thiêng và Dâng Đêm.

(a) **Bó Hoa Thiêng** là một lối tu đức khi nhìn lại đời sống của mình. Thực hiện bó hoa thiêng giúp ta xét mình, ăn năn tội, dâng tất cả việc tốt lành lên Chúa và cả những khuyết điểm để xin Chúa thứ tha và bổ sức... **“Thiếu nhi thực hiện hoa thiêng, chép ghi mỗi tối, cộng biên mỗi tuần”** (Điều 10 tâm niệm TNTT).

- Thành thực ghi **sổ hoa thiêng:** dâng lễ, rước lễ, hy sinh, các việc tông đồ....  
**Bó Hoa Thiêng** như là những trang nhật ký viết về người mình yêu thương.
- **Kiểm điểm lại cả ngày sống:** tôi có làm điều gì buồn lòng Chúa? Có giữ đầy đủ các việc đạo đức trong ngày không? Có những sai lỗi, thiếu sót gì trước mặt Chúa: tư tưởng, lời nói, việc làm? Có sống thiếu bác ái? Có những lỗi lầm nào với tha nhân...?
- Xin Chúa tha thứ và quyết tâm không tái phạm. Hãy vui mừng vì những việc tốt đã thực hiện và cố gắng phấn đấu để thắng tiến hơn.

### **(b) Dâng Đêm:**

- Tạ ơn Chúa về một ngày sống tốt, về những việc làm đẹp lòng Chúa.
- Thống hối về những lỗi lầm, thiếu sót trong ngày và quyết tâm sửa đổi.
- Dâng lên Chúa một đêm ngủ an bình; hãy để Chúa Thánh Thể lặn vào tâm hồn ta để ta được bình an.
- Như vậy, Sống Ngày Thánh Thể là sống ngày đã hiến dâng cho Chúa trong sự cầu nguyện liên tục và hy sinh, trong tâm tình cảm tạ tri ân, kết thúc bằng những hồi tâm kiểm điểm trung thực.

### **Kinh Dâng Đêm (hát)**

*Trời đã xé chiều, Giêsu ơi, con nhờ tay Mẹ Maria, mà dâng lên Chúa,  
dâng chúc lời cảm ơn, dâng trót cả xác hồn.*

*Các việc con làm, các lời con xin,*

*cùng với mọi khó nguy con chịu trót một ngày qua.*

*Cùng với bóng chiều tà, Giêsu Maria, con hòa ca, dâng về nơi bao la.*

*Chúa ban phép lành, một đêm ngủ an bình, hồn trong xác tươi xinh. Amen.*

## **IV. SỐNG GIỜ THÁNH THỂ**

- Giờ Thánh Thể là những giây phút nhớ đến Chúa, nâng tâm hồn lên cùng Chúa, sống gần Chúa để yêu mến Chúa hơn.
- Giờ Thánh Thể có thể là:
  - + Châu Thánh Thể
  - + Suy niệm Lời Chúa
  - + Chia sẻ Lời Chúa
  - + Tâm sự với Chúa, lắng nghe và thực hành Lời Chúa.
  - + Đọc Kinh Thánh hoặc sách đạo đức
  - + Viết nhật ký thiêng liêng

*“Kitô hữu luôn đặt Chúa trước mặt để thờ lạy, trong tim để yêu mến, trên tay để phụng sự và khiêm nhường phục vụ.”* Từ sự xác tín này, các đoàn viên TNTT ‘hiệp hành’ tham gia sứ vụ sống khẩu hiệu theo lứa tuổi của mình:

- **Ấu nhi:** *Ngoan* như Giêsu thời thơ ấu, ẵm đặt.
- **Thiếu nhi:** *Hy sinh* theo Giêsu đi rao giảng công khai.
- **Nghĩa sĩ:** *Chinh phục* như tông đồ dân ngoại Phaolô.
- **Hiệp sĩ:** *Dấn thân* theo gương các Tiên nhân anh dũng tử vì đạo.
- **Huynh trưởng:** *Phụng sự* như Maisen dẫn đoàn dân Về Đất Hứa.

## V. TÓM LƯỢC

- Sống Ngày Thánh Thể là sống trong ân sủng tình thương Chúa.
- Sống Ngày Thánh Thể là một phương pháp giáo dục tiệm tiến, giúp nên thánh qua việc thực hiện Bó Hoa Thiêng (*Phương thế kiểm điểm đời sống*).
- Các phương pháp tự nhiên bắt nguồn từ Thánh Kinh.
- Các phương pháp siêu nhiên khơi nguồn từ Thánh Thể.
- Sống Ngày Thánh Thể là cách hữu hiệu và là cứu cánh để nên thánh.

Trong suốt một ngày 24 giờ, tỉnh táo, bất cứ lúc nào, kể cả khi chợt tỉnh giấc giữa đêm khuya, ta nâng tâm hồn lên xin được kết hiệp mật thiết với Chúa, bằng tâm tình khẩn nguyện Rước Lễ Thiêng Liêng: ***“Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể, con yêu mến Chúa, xin Chúa ngự vào tâm hồn con, và ở lại với con luôn mãi. Amen”***.

Và cứ như thế, ta luôn được bảo dưỡng trong vòng tay yêu thương của Thiên Chúa giàu lòng thương xót, vì chính Chúa đang ở trong ta: ***“Thầy là cây nho, anh em là cành. Ai ở lại trong Thầy và Thầy ở lại trong người ấy, thì người ấy sinh nhiều hoa trái, vì không có Thầy, anh em chẳng làm gì được”*** (Ga 15,5).

**Giuse Đặng Văn Kiêm**

*(Tổng hợp nguồn tài liệu huấn luyện TNTT)*

## **XIN CẢM TẠ TRI ÂN QUÝ CHA TUYỂN ÚY, CÁCH RIÊNG CÁC VỊ TỔNG TUYỂN ÚY Phong Trào TNTT tại Việt Nam và Hoa Kỳ:**

*Đức Cha Cố Micae Nguyễn Khắc Ngữ*

*Cha Phaolô Nguyễn Văn Thành*

*Cha Giuse Vũ Đức Thông*

*Cha Cố Đaminh Vũ Thanh Tường*

*Đức Ông Francis Phạm Văn Phương*

*Cha Gioan Baotixita Chu Vinh Quang*

*Cha Phanxicô Xaviê Trần Quốc Tuấn*

*Cha Giuse Phạm Đức Tuấn*

*Cha Phanxicô Xaviê Nguyễn Thanh Bình, SVD*

Quý Cha Tuyên úy thường nhắc nhở các anh chị em Huynh trưởng / Giáo lý viên:  
***“Chỉ cần giúp một em nhỏ biết Sống Ngày Thánh Thể, quý anh chị đã thành công trong sứ vụ Huynh trưởng / Giáo lý viên cả cuộc đời dân thân phục vụ của mình”***.