

TÌM HIỂU THƯ CHUNG NĂM 2025

Năm Mục Vụ 2025-2026

Mỗi Kitô hữu là một môn đệ thừa sai:

ANH EM LÀ ÁNH SÁNG THẾ GIAN (Mt 5,14)

Chủ đề thứ sáu

LECTIO DIVINA – SUY NIỆM LỜI CHÚA

“Hãy ở lại trong tình thương của Thầy” (Ga 15,9)

Sau lời khuyên học hiểu giáo huấn của Hội Thánh, Thư Chung 2025 mời gọi tín hữu *“Hãy tập thói quen đọc Kinh Thánh và suy niệm Lời Chúa hằng ngày, để Lời Chúa thấm vào tâm trí và trở thành ánh sáng soi dẫn tư tưởng, lời nói, việc làm của chúng ta”*.

1. Chuyện đời chị Manuela Camagni: sống trong ký ức của Thiên Chúa và ký ức về Thiên Chúa

Chị Manuela Camagni (1954-2010) là một trinh nữ thánh hiến thuộc ***Tu hội Memores Domini***, nghĩa là ***Những người nhớ đến Thiên Chúa***. Linh đạo của Tu hội này mang hai đặc tính cốt yếu là *chiêm niệm* và *sứ vụ*¹: ***chiêm niệm*** là sống ký ức liên tục về Thiên Chúa, luôn nhớ đến

¹ Để hiểu thêm về Tu hội Memores Domini: <https://www.laici.va/content/laici/en/sezioni/associazioni/repertorio/associazione-laicale-memores-domini.html>

Ngài trong mọi thời khắc và hoàn cảnh của cuộc đời; **sứ vụ** là sống Tin Mừng và nhiệt tâm chia sẻ sứ điệp Tin Mừng với những người họ gặp gỡ nơi làm việc.

Chị đã phục vụ đời sống thường nhật của Đức Thánh Cha tại Phủ Giáo Hoàng, với những chị em khác trong cùng tu hội. Ngày 29 tháng 11 năm 2010 là dịp kỷ niệm 30 năm chị trở nên thành viên của tu hội, với tuổi đời 56. Tuy nhiên, vào ngày 24 tháng 11 năm 2010, đang khi đi chợ trên đường phố Rôma, chị đã bị tai nạn giao thông, ngã quỵ và ra đi mãi mãi. Biến cố này gây đau buồn cho nhiều người, trong đó có Đức Thánh Cha Biển Đức XVI. Thế là ngày 29 tháng 11 năm 2010, thay vì mừng kỷ niệm 30 năm gia nhập Tu hội, người ta lại tiễn chị ra đất thánh tại quê nhà của chị ở Bagno di Romagna, miền Bắc Ý.

Vì sức khỏe và công vụ, Đức Thánh Cha không thể hiện diện chủ tế thánh lễ an táng cho chị. Tuy nhiên ngài đã gửi sứ điệp hiệp thông rất sâu sắc, được Đức Tổng Giám mục Georg Ganswein, thư ký riêng của ngài, đọc tại lễ an táng². Và ngày 2 tháng 12 năm 2010, tại Nhà nguyện Pauline ở Vatican, ngài đã chủ tế thánh lễ cầu nguyện cho chị Manuela, với bài giảng đặc biệt³. Trong sứ điệp và bài

² ĐTC Biển Đức XVI, *Sứ điệp dịp Thánh lễ An táng chị Manuela Camagni*, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/letters/2010/documents/hf_ben-xvi_let_20101129_memor-domini.html

³ ĐTC Biển Đức XVI, *Bài giảng Thánh lễ Cầu nguyện cho chị Manuela Camagni*, ngày 2 tháng 12 năm 2010. https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en/homilies/2010/documents/hf_ben-xvi_hom_20101202_manuela-camagni.html

giảng vừa nêu, dựa vào tên gọi của Tu hội *Memores Domini*, ngài đã giải thích sâu sắc bản chất của đời sống Kitô hữu nói chung, và của chị Manuela nói riêng, qua **khái niệm ký ức**. Chúng ta tổng lược trong ba điểm cốt yếu sau đây:

a. Ký ức của nhân loại: nhớ đến Thiên Chúa

Trước hết, ngài xác định rằng ký ức về Tạo Hoá đã được Thiên Chúa ghi khắc trong thẳm sâu mỗi người, nhờ đó nhân loại có thể nhận ra những dấu tích của Ngài trong vũ trụ vạn vật. Đó là năng lực tìm kiếm và nhận thức, khát khao và yêu mến Thiên Chúa, nghĩa là bước vào tương quan ân tình với Ngài.

Đức Thánh Cha gọi đó là **ký ức cốt yếu và chân thực** của nhân loại về Thiên Chúa. Ký ức này bao hàm ba chiều kích thời gian: *quá khứ*, nghĩa là nhớ Ngài như nguồn sinh thần linh của chúng ta; *hiện tại*, nghĩa là nhớ Ngài như Đấng chăm sóc cuộc đời chúng ta; *tương lai*, nghĩa là nhớ Ngài như cứu cánh thần linh của chúng ta. Theo nghĩa này, Đức Thánh Cha nói: **sống là ở trong ký ức về Thiên Chúa**.

Nhưng chúng ta không luôn có được ký ức cốt yếu và chân thực về Thiên Chúa. Vì mang thân phận sa ngã, ký ức của chúng ta cũng bị thương tổn bởi tội lỗi. Do đó, thay vì nhớ đến Ngài, chúng ta thường nhớ đến những đối tượng khác không thuộc về Ngài. Chúng ta thường dễ say mê và nhớ đến các đối tượng thuộc thế giới thụ tạo, rồi hững hờ và lãng quên Thiên Chúa. Đức Thánh Cha gọi đó là **ký ức tùy phụ và hời hợt** của nhân loại. Ký ức hời hợt này là nguồn gốc của mọi nổi bất hạnh tâm linh, vì ngoài Thiên Chúa,

chúng ta không thể tìm thấy sự sống và nguồn vui chân thực và trường tồn cho đời sống.

b. Ký ức của Thiên Chúa: *nhớ đến nhân loại*

Nhưng trước khi có ký ức nhân loại về Thiên Chúa, đã có ký ức của Ngài về nhân loại, nhờ đó mỗi chúng ta được sống. Chính nhờ Thiên Chúa yêu thương và nhớ đến mà mỗi chúng ta được hiện hữu trong cuộc đời.

Về mặt tự nhiên, chúng ta có thể quên tất cả, ngoại trừ điều chúng ta thích hoặc người chúng ta yêu. Theo nghĩa này, chúng ta nói nhớ nhưng chính là yêu thương. Thích điều gì thì nhớ hoài tới điều đó. Yêu thương ai thì nhớ mãi tới người đó. Nghĩa là điều được thích, người được yêu luôn hiện hữu trong ký ức, trong tim của người thích, người yêu. Theo nghĩa này, chúng ta nói yêu thương chính là nhớ nhưng. Vì thế, Đức Thánh Cha cũng khẳng định rằng ***sống là ở trong ký ức của Thiên Chúa***. Chính nhờ Ngài không ngừng thương và nhớ, nhớ và thương, mà mỗi chúng ta được hiện hữu và được sống, vì Ngài hằng sống.

c. Sự hiệp thông ký ức giữa Thiên Chúa và nhân loại

Đến đây, chúng ta có thể diễn đạt tư duy của Đức Thánh Cha Biển Đức XVI về bản chất đời sống Kitô hữu như sau: ***sống là ở trong ký ức của Thiên Chúa và ký ức về Thiên Chúa***. Thiên Chúa nhớ đến chúng ta và chúng ta cũng cần nhớ đến Ngài. Đó là mối tương quan hai chiều của tình yêu thương và sự sống, mạnh hơn mọi nỗi bất hạnh của phạm nhân và sự chết. Trong ý nghĩa đó, ngài diễn đạt thật đẹp về ký ức của Thiên Chúa:

“Vâng, nếu chúng ta nhớ đến Thiên Chúa, chính bởi vì Ngài đã nhớ đến chúng ta trước. Chúng ta là những người nhớ đến Thiên Chúa, bởi vì Ngài là Đấng nhớ đến chúng ta. Ngài nhớ đến chúng ta bằng tình yêu của một người cha, một người anh, một người bạn, ngay cả vào giờ chết của chúng ta. Nếu có lúc chúng ta cảm thấy dường như Ngài vắng mặt, Ngài quên chúng ta, thật ra chúng ta luôn hiện diện với Ngài, chúng ta đang ở trong trái tim Ngài. Bất cứ nơi đâu chúng ta ngã quỵ, chúng ta ngã quỵ trong vòng tay Ngài. Chính ở đó, nơi không ai có thể đồng hành cùng chúng ta, Thiên Chúa chờ đợi chúng ta: Ngài là sự sống của chúng ta.”

Cũng trong ý nghĩa đó, ngài suy tư thật sâu sắc về ký ức của con người:

“Những người nhớ đến Thiên Chúa là những người sống trong ký ức về Thiên Chúa và về Chúa Giêsu, và trong việc tưởng nhớ hàng ngày, đầy đức tin và tình yêu, họ tìm thấy ý nghĩa của mọi điều, từ những hành động nhỏ bé đến những chọn lựa lớn lao, trong công việc, trong nghiên cứu và trong tình huynh đệ. Ký ức về Thiên Chúa lấp đầy trái tim bằng niềm vui sâu thẳm, như lời một thánh thi cổ xưa của Giáo hội diễn tả: Ôi Chúa Giêsu, ký ức dịu ngọt, trao ban niềm vui chân thực cho trái tim.”

Theo ngài, khi lập Bí tích Thánh thể, Đức Kitô không chỉ làm mới lại, mà còn tô điểm cho thêm xinh đẹp ký ức của Thiên Chúa về nhân loại và ký ức nhân loại về Thiên Chúa: Ngài hằng yêu thương, nhớ đến và hiện diện với

nhân loại cho đến tận cùng thời gian; và nhân loại cũng luôn yêu mến, nhớ đến và sống động trong Ngài. Như thế, cử hành Thánh Thể là cuộc hạnh ngộ và hiệp thông ký ức tuyệt diệu của Thiên Chúa về nhân loại và của nhân loại về Thiên Chúa.

Và ngài xác quyết rằng sống trong ký ức của Thiên Chúa và ký ức về Thiên Chúa cũng là **bí quyết niềm vui và hạnh phúc** của chị Manuela Camagni, người luôn nhớ và tìm gặp Chúa trong mọi hoàn cảnh của đời sống, vì Ngài là nguồn vui của lòng chị (x. Tv 43,4):

“Manuela là một ‘trình nữ khôn ngoan và thận trọng’, chị mang dầu trong đèn của mình; đó là dầu đức tin, một đức tin được sống và được nuôi dưỡng nhờ việc cầu nguyện, trò chuyện với Chúa, suy niệm Lời Chúa, hiệp thông trong tình bạn với Đức Kitô”.

2. Chuyện đời các môn đệ: ở lại trong tình thương

Chúa Giêsu đã từng để lại di huấn thiêng liêng tương tự với khái niệm ký ức như vừa tìm hiểu, nhưng bằng một ngôn ngữ tròn đầy và sâu thẳm hơn, đó là **ở lại trong tình thương của nhau**:

“Chúa Cha đã yêu mến Thầy thế nào, Thầy cũng yêu mến anh em như vậy. Anh em hãy ở lại trong tình thương của Thầy. Nếu anh em giữ các điều răn của Thầy, anh em sẽ ở lại trong tình thương của Thầy, như Thầy đã giữ các điều răn của Cha Thầy và ở lại trong tình thương của Người. Các điều ấy, Thầy đã nói với anh em để anh em được hưởng niềm vui của Thầy, và

niềm vui của anh em được nên trọn vẹn.” (Ga 15,9-11).

Cũng như bí quyết niềm vui và hạnh phúc đời chị Manuela là biết mình được Chúa nhớ thương và mình cũng thương nhớ Chúa, di huấn của Chúa Giêsu cũng kết lại với bí quyết của chân phúc. Bí quyết này hệ tại việc “*ở lại trong tình thương*” và có thể được diễn đạt như một công thức vậy: **Yêu mến + Ở lại + Giữ lời + Niềm vui.**

- **Yêu mến** là tình yêu thần linh phát xuất từ Thiên Chúa: “*Chúa Cha yêu mến Thầy*” và “*Thầy yêu mến anh em*”. Vì thế, bí quyết hạnh phúc Kitô hữu trước hết là cảm thức mình được Chúa luôn yêu thương và nhớ đến.
- **Ở lại** là tình yêu nhân linh phúc đáp ân tình của Thiên Chúa: yêu Chúa là ở lại trong Ngài, nghĩa là luôn nhớ đến, gặp gỡ, trò chuyện, suy niệm, nguyện cầu với Ngài. Vì thế, bí quyết hạnh phúc Kitô hữu kể đến là cảm thức rằng mình yêu Chúa là nguồn vui viên mãn;
- **Giữ lời** hay “điều răn” của Chúa là biểu hiện cụ thể của tình yêu dành cho Ngài: điều răn yêu thương Chúa truyền dạy không chỉ như một bổn phận phải thi hành, nhưng trên hết là nguồn phúc cho ai lắng nghe và thực thi trong lòng mến. Vì thế, bí quyết hạnh phúc Kitô hữu tiếp đến là lòng biết ơn với Đấng hằng ban lời ân phúc cho con người, bằng cách thực thi Lời Ngài.
- **Niềm vui** là hoa trái của yêu mến, ở lại và giữ lời: đó là Tin Mừng, là Lời của Chúa Giêsu xác quyết với mỗi môn đệ của Người. Vì thế, bí quyết hạnh phúc Kitô hữu cuối cùng là đời sống an vui nhờ khám phá ra rằng

sự hiện diện của Chúa Giêsu trong cuộc đời mình chỉ có thể là sự hiện diện yêu thương, theo hình ảnh yêu thương của Thiên Chúa Ba Ngôi.

Đến đây, chúng ta có thể mượn lời của cha Roberto Pasolini, nhà giảng thuyết của Phủ Giáo Hoàng hiện nay, để đúc kết bí quyết hạnh phúc của đời Kitô hữu như cảm thức được sống trong tình yêu thương:

“Sống kinh nghiệm về tình phụ tử, dù tự nhiên hay thiêng liêng, nghĩa là đạt tới ý thức mình được yêu thương, một ý thức có thể gìn giữ mọi chặng đường nhân sinh. Sự sống được nhận lãnh từ tay người khác, chứ không phải do chinh phục hay xứng đáng mà có, bởi sự sống là hồng ân. Chính vì thế, Chúa Giêsu ‘truyền dạy’ chúng ta luôn luôn khởi đi từ tình yêu, và bảo đảm rằng nếu làm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ cô độc trên hành trình cuộc đời.”⁴

3. Một phương pháp suy niệm Lời Chúa: *Lectio Divina*

Câu chuyện cuộc đời chị Manuela Camagni, cũng như di huấn thiêng liêng của Chúa Giêsu giúp chúng ta hiểu lý do, ý nghĩa và mục đích của việc thực hành **suy niệm Lời Chúa** mà Thư Chung 2025 mời gọi.

Thánh Giêrônimô khẳng định rằng “*Không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Kitô*”⁵, bởi vì “toàn bộ Kinh Thánh nói về Chúa Kitô và toàn bộ Kinh Thánh được hoàn

⁴ Lm. Roberto Pasolini, OFM Cap., *Suy niệm Chúa nhật 6 Phục sinh năm A* (vaticannews.va/vi).

⁵ Thánh Giêrônimô, *Chú giải sách Isaia*, Prol. : PL 24, 17 B.

tất trong Chúa Kitô”⁶. Như thế, biết Kinh Thánh thực thụ cũng đồng nghĩa với gặp gỡ Chúa Kitô.

Vì thế, suy niệm Lời Chúa không chỉ là sự nhận thức của lý trí, mà nhất là tình mến của con tim. Lý trí nhận thức giúp chúng ta thủ đắc kiến thức cho riêng mình. Con tim yêu thương lại giúp chúng ta bước vào tương quan ân tình với Thiên Chúa và tha nhân. Đời Kitô hữu không chỉ nên hiểu biết sáng suốt về Thiên Chúa nhờ học hiểu giáo huấn, mà nhất là cần kiến tạo mối tương quan sống động với Ngài và tha nhân, nhờ nẻo đường suy niệm Lời Chúa.

Đã có rất nhiều tác giả đã xuất bản sách hướng dẫn hoặc đồng hành với chúng ta trong việc suy niệm Lời Chúa. Thí dụ, Hội đồng Giám mục Việt Nam đã từng giới thiệu quyển “*Gia đình sống Lời Chúa hằng ngày*”⁷, do Đức cha Phêrô Nguyễn Văn Khảm chủ biên, hoặc “*Gia đình cầu nguyện với Lời Chúa hằng ngày*”⁸ của Tổng Giáo Phận Sài Gòn. Ở đây xin được nhắc lại một phương pháp suy niệm Lời Chúa rất truyền thống và hữu hiệu để thực hành.

Được cảm hứng từ hình ảnh Kinh Thánh về chiếc “thang thánh” (x. St 28,12; Ga 1,51), đan sĩ Guigues le Chartreux (1083-1136) đã sưu tập từ truyền thống Giáo phụ và đan tu, rồi tổng hợp thành một phương pháp sư phạm, giúp

⁶ Giáo Lý Hội Thánh Công Giáo, số 134.

⁷ Gm. Phêrô Nguyễn Văn Khảm, *Gia đình sống Lời Chúa hằng ngày*, Nxb. Tôn Giáo, 2013.

⁸ TGP. TP. Hồ Chí Minh, *Gia đình cầu nguyện với Lời Chúa hằng ngày*, Nxb. Đồng Nai, 2020.

chúng ta suy niệm và thực hành Lời Chúa. Đó là phương pháp **Lectio Divina**, bao gồm bốn bậc thang như sau:

- **Lectio – Đọc:** Bạn đọc một đoạn Kinh Thánh lần đầu cách chậm rãi; bạn có thể đọc lại bản văn nhiều lần và thành tiếng; bạn lưu tâm những từ, câu, ý tưởng và thái độ nào đánh động trái tim bạn; bạn có thể đặt những câu hỏi như: Điều gì chạm đến tôi trong bản văn? Tác giả bản văn muốn trình bày chứng tá đức tin nào? Nếu là bản văn Cựu Ước, Chúa Giêsu sẽ đọc và hiểu bản văn này thế nào? Nếu là bản văn Tân Ước, bản văn này trình bày điều gì quan trọng về niềm tin vào Chúa Phục Sinh?
- **Meditatio – Suy niệm:** Bạn lắng nghe Lời Chúa nói với riêng bạn về đức tin và đời sống cụ thể của bạn; bạn có thể đặt những câu hỏi như: Lời này liên quan thế nào đến đức tin của Kitô hữu ngày nay và nói lên điều gì quan trọng về phong cách chúng ta sống trong Giáo hội và thế giới? Đức tin cá nhân của bạn bị đặt câu hỏi, bị xáo trộn hay được khai sáng bởi một lời nói, một cử chỉ, một hình ảnh nào của văn bản?
- **Oratio – Cầu nguyện:** Bạn bước vào tương quan ân tình và thân tình với Chúa bằng cách tâm sự với Ngài về nỗi lòng của bạn, đức tin và nghi nan, sức khoẻ và đau bệnh, niềm vui và nỗi buồn, hy vọng và phấn đấu; bạn có thể dùng một câu đánh động trong bản văn để lặp đi lặp lại nhiều lần thay cho lời cầu nguyện của lòng bạn;

- **Contemplatio – Chiêm niệm:** Sau cùng, bạn bước vào giai đoạn chiêm niệm bằng cách để cho trái tim mình tiếp đón sự hiện diện yêu thương của Chúa Kitô, tiếp nhận Lời Chúa như “*chiếc đèn tỏ rạng giữa chốn tối tăm, cho đến khi ngày bừng sáng và sao mai mọc lên soi chiếu tâm hồn bạn*” (2Pr 1,19).

Dĩ nhiên, phương pháp *Lectio Divina* bốn bước như vừa nêu sẽ dẫn chúng ta đến thực hành cụ thể gọi là **Actio – Hành động**, nghĩa là đưa suy niệm vào cuộc sống hằng ngày bằng một hành động, một hoán cải, một đổi thay, một dẫn thân cụ thể nào đó.

Tạm kết

Trong bài giáo lý về “Lời Chúa trong đời sống của Giáo hội”, Đức Thánh Cha Lêô XIV đã nói: “*Lời Chúa đáp ứng khát vọng tìm kiếm ý nghĩa, tìm kiếm chân lý về cuộc sống của chúng ta. Đó là Lời duy nhất luôn luôn mới mẻ: khi mặc khải cho chúng ta mẫu nhiệm Thiên Chúa, Lời ấy là vô tận, không bao giờ ngừng ban tặng sự phong phú của mình.*”⁹ Vì thế, ai bận tâm cho hiện phúc và vĩnh phúc của đời mình, hãy tìm hiểu và thực hành suy niệm Lời Chúa.

Tháng 5/2026

Lm. Phaolô Nguyễn Thành Sang

⁹ Lêô XIV, *Giáo lý về Công đồng Vaticanô II: Phần I. Hiến chế tín lý Dei Verbum*. Bài 5. *Lời Chúa trong đời sống của Giáo hội*. Thứ Tư, 11 tháng 02 năm 2026.