

opusdei.org

# **Bạn muốn tham dự Thánh Lễ online? Tổng hợp 6 bí quyết dành cho bạn**

Có thể một vài người trong chúng ta không thể đích thân đi đến nhà thờ trong vài tuần tới. Nhưng bạn vẫn có thể theo dõi Thánh Lễ qua các phương tiện kỹ thuật số. Sau đây là một vài gợi ý để bạn ghi nhớ.

22-03-2020

Việc cách ly và bị phong tỏa không nhất thiết là một trở ngại khi bạn

tham dự Thánh Lễ hằng ngày. Nhiều giáo phận và đơn vị truyền thông Công giáo hiện mang lại nhiều cách để dự Thánh Lễ online hoặc qua TV. Dĩ nhiên, không phải lúc nào cũng dễ dàng để bạn có thể tập trung và sốt sắng khi tham dự Thánh Lễ bằng cách này.

Sau đây là những gợi ý để bạn thực hiện việc này với nhiều lòng sốt mến hơn trong những hoàn cảnh này.

### **#1. KẾT HỢP VỚI NGƯỜI KHÁC.**

Không nên theo dõi Thánh Lễ một mình, bạn hãy cố gắng thực hiện cùng với gia đình, hoặc ít nhất một thành viên khác trong gia đình. Khi mọi người đều chú tâm quy về một hướng, như vậy sẽ dễ tập trung hơn. Hãy chọn giờ Lễ phù hợp với lịch trình của mọi người, và biến nó thành sự kiện chung của gia đình trong ngày.

**#2. TẠO BỐI CẢNH PHÙ HỢP.** Hãy chú trọng bầu không khí trong

phòng. Ví dụ, bạn có thể đặt một cây Thánh giá hoặc tượng Đức Mẹ gần TV hoặc máy tính, và thắp một hoặc hai cây nến nếu có thể.

**#3. ĂN MẶC CHỈNH TÈE.** Hãy ăn mặc sao cho phù hợp: bạn có thể đang ở nhà, nhưng đừng mặc bộ pajama để đi ngủ và bộ đồ thun dùm để tập thể thao.

**#4. THỰC HIỆN MỌI CỬ CHỈ.** Hãy cố gắng tham dự Thánh Lễ như thể bạn đang ở tại giáo xứ, đứng lên khi bài Tin Mừng được đọc, ngồi khi đến phần dâng lễ, quỳ khi đến phần truyền phép, vv... Những cử chỉ này đều mang đầy ý nghĩa.

**#5. ĐỌC LỜI NGUYỆN RƯỚC LỄ THIÊN LIÊNG.** Dù bạn không thể rước Đức Giêsu trong Bí tích Thánh Thể, bạn có thể rước lễ thiên liêng. Đây là lời nguyện Thánh Josemaria từng cầu nguyện: "Lạy Chúa của con, con ước ao được rước Chúa vào lòng con, với lòng thanh khiết, khiêm

cung, và thành kính như Mẹ Chí Thánh đã cứu mang Ngài, cùng tinh thần và lòng nhiệt thành của các thánh”. Ngoài ra, còn có nhiều lời nguyện khác.

**#6. BẠN VỘI VÃ ĐIỀU GÌ?** Đừng vội vàng: Thánh Lễ có giá trị không thể tưởng, và ngay lúc này có rất nhiều thứ để ta cầu nguyện. Hãy ở lại một chút sau khi Thánh Lễ kết thúc để cầu nguyện cho mọi người: những người đã qua đời, các bệnh nhân, đội ngũ y tế, các quan chức chính phủ, và dĩ nhiên là Hội Thánh, Đức Giáo Hoàng, các giám mục và giáo xứ của bạn.

Nếu muốn lắng lòng mình hơn nữa, bạn có thể đọc Giáo huấn của Đức Giáo Hoàng về Thánh Lễ, trong đó Đức Thánh Cha giải thích về Thánh Lễ, các phần khác nhau và tầm quan trọng của nó trong đời sống người Kitô hữu.

“Qua những bài giáo huấn này, cha muốn cùng các con tái khám phá vẻ đẹp được ẩn giấu trong cử hành Thánh Thể, và điều này một lần nữa cho thấy đầy đủ ý nghĩa của cuộc đời mỗi người.”

---

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/vi-vn/article/ban-muon-tham-du-thanh-le-online-tong-hop-6-bi-quyet-danh-cho-ban/> (08-03-2026)