

opusdei.org

Thánh Lễ, Trung tâm và Gốc rễ của Đời sống Nội tâm

Thư của Chân phước Alvaro del Portillo nói về Thánh Lễ, gửi các thành viên Opus Dei, ngày 1 tháng 4 năm 1986, thứ ba trong tuần Bát nhật Phục Sinh.

07-02-2026

Các con yêu dấu của Cha, nguyện xin Chúa Giêsu thương gìn giữ các con!

Được phụng vụ của Hội Thánh hướng dẫn trong Tuần Thánh, chúng ta đã sống lại một lần nữa những

ngày cuối cùng của Đức Giêsu trên trần gian: cuộc Khổ nạn, cái Chết và sự Phục sinh vinh hiển của Người. Chúng ta đã sống lại buổi chiều Thứ Năm Tuần Thánh, khi Đức Giêsu Kitô, không thỏa lòng với việc chịu khổ hình và chịu chết để cứu chuộc chúng ta, đã thiết lập kỳ công tình yêu của Người, chính là Bí tích Thánh Thể. Với sự giúp đỡ của Cha chúng ta (Thánh Josemaría), người đã dạy chúng ta đi sâu vào Mầu Nhiệm Tình Yêu ấy, chúng ta đã suy gẫm về những gì Chúa Giêsu cảm nhận khi Người, vừa phải về trời, vừa muốn ở lại trần gian, nên đã thiết lập nên mầu nhiệm khôn tả ấy. Kể từ đó cho đến tận thế, Chúa Giêsu ở lại trong Bí tích Thánh Thể, vì lợi ích của các con và của cha, vì tình yêu dành cho các con và cha; vì trong Thánh Thể, *chúng ta được nuôi dưỡng bằng chính Chúa Kitô, việc tưởng niệm cuộc Khổ nạn của Chúa chúng ta được thực hiện, tâm hồn chúng ta được tràn đầy ân sủng, và chúng ta được ban tặng*

bảo chứng của vinh quang vĩnh cửu.

[1]

Khi viết những dòng này, cha muốn dừng lại ở một khía cạnh cốt lõi của Mầu nhiệm Thánh Thể: đó là sự tái hiện không đổ máu của Hy tế đời Canvê, đang diễn ra mỗi ngày trên bàn thờ của chúng ta, và sẽ tiếp tục như thế cho đến tận thế, để chu toàn mệnh lệnh của Chúa Kitô: *“Hãy làm việc này mà nhớ đến Thầy.”* [2] Cha muốn các con áp dụng lời này, áp dụng mệnh lệnh thiêng liêng này vào cuộc sống của mình – mệnh lệnh mà Chúa đã trao trực tiếp và chủ yếu cho các Tông đồ và những người kế vị các ngài trong chức linh mục thừa tác – vì tất cả chúng ta, nhờ Bí tích Rửa tội và Thêm sức, đều được chia sẻ cách này hay cách khác chức tư tế của Chúa Kitô và tất cả chúng ta đều có *tâm hồn linh mục*.

Thánh Lễ. Chúng ta đừng bao giờ coi thường việc cử hành hoặc tham dự

Hy tế thánh! Một người có đức tin sẽ nhận ra trong Hy tế trên Bàn thờ kỳ quan phi thường nhất từng được thực hiện trên thế gian này. Quả thật, tham dự Thánh Lễ – đối với linh mục là cử hành Thánh Lễ – nghĩa là chúng ta tách mình khỏi những ràng buộc tạm bợ của thời gian và không gian vốn thuộc về bản tính nhân loại, để đặt mình trên đỉnh đồi Golgotha, bên cạnh Thập giá nơi Chúa Giêsu đang chết vì tội lỗi chúng ta, và chia sẻ một cách tích cực Hy tế cứu chuộc của Người. Chúng ta sẽ hành xử thế nào nếu được ơn đồng hành cùng Chúa Kitô trong những giờ phút cay đắng đó, bên cạnh Mẹ Maria, Thánh Gioan và những phụ nữ đạo đức, biết rằng việc giải thoát nhân loại, việc cứu chuộc linh hồn và thể xác chúng ta, đang được hoàn tất? Chắc chắn chúng ta sẽ tìm cách kết hiệp mãnh liệt và ngay tức khắc với Đấng Cứu Thế, trong thờ lạy, tạ ơn, đền tạ và cầu xin mà Đức Giêsu Kitô thay mặt

chúng ta dâng lên Thiên Chúa Cha trong khoảnh khắc đó.

Vậy thì đó phải là cách chúng ta tham dự Thánh Lễ mỗi ngày; hãy suy gẫm kỹ lưỡng điều đó. Bởi vì trong Hy tế trên Bàn thờ, chính Chúa Kitô, Đấng đã chết, đã sống lại và lên trời, tiếp tục hiến tế chính mình cho Thiên Chúa, giờ đây qua linh mục, và áp dụng cho chúng ta những công phúc vô biên mà Người đã giành được cho chúng ta trên Thập giá. Thánh Josemaría viết: *“Tình yêu Thiên Chúa dành cho loài thụ tạo thật vô biên, và sự đáp trả của chúng ta đối với tình yêu ấy cần lớn đến độ thời gian dường như phải dừng lại khi Thánh Lễ đang được cử hành.”* [3] Chúng ta hãy xin Thiên Chúa Ba Ngôi tha thứ cho những lơ là trong quá khứ và nhờ sự bầu cử của Đấng Sáng lập thánh thiện, cũng như noi theo gương ngài, chúng ta hãy quyết tâm sống Hy tế thánh như là *việc của Chúa*: một việc đòi hỏi sự tập trung, mang lại niềm

vui nhưng cũng vất vả và mệt nhoài, vì đòi buộc chúng ta đặt vào hoạt động thần linh đó mọi giác quan, năng lực và toàn bộ con người mình.

Bằng những lời mà sau này được Công đồng Vatican II sử dụng, Thánh Josemaría cũng dạy rằng Thánh Lễ phải là “trung tâm và gốc rễ đời sống nội tâm của chúng ta.” Cách diễn tả này mang nội dung thần học sâu sắc, đồng thời có những hệ quả thực tiễn đối với đời sống hằng ngày.

Trước hết, Thánh Lễ là *trung tâm*; vì thế, Thánh Lễ phải là điểm quy chiếu cho mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta. Không gì xảy ra trong cuộc sống các con mà bị loại trừ khỏi hy tế Thánh Thể. Trong Thánh Lễ, chúng ta tìm thấy Mẫu Gương hoàn hảo cho việc hiến thân của chúng ta: Chúa Kitô hằng sống hiện diện ở đó, rực cháy tình yêu. Dù có vẻ ngoài bất động, Người đang không ngừng hiến dâng chính mình cho Chúa Cha, cùng

với toàn thể Thân Mình Mầu Nhiệm của Người – là các linh hồn thuộc về Người – để thờ lạy, tạ ơn, đền tạ tội lỗi của chúng ta và nài xin Thiên Chúa ban ơn lành, trong một hy lễ toàn thiêu hoàn hảo và liên lý. Trong Bí Tích Cực Thánh, Chúa Giêsu ban cho chúng ta nguồn năng lượng thường xuyên và hân hoan để tận hiến toàn bộ sự tồn tại của ta hầu cứu chuộc các linh hồn theo cách thức tự nhiên nhất.

Chúng ta hãy sống hành trình trần thế của mình như thế. Như Thánh Josemaría đã viết, chúng ta phải phụng sự Thiên Chúa “không chỉ nơi bàn thờ, mà còn trên khắp thế giới – nơi cũng là bàn thờ của chúng ta. Mọi công việc của con người đều được thực hiện như trên bàn thờ; và mỗi người các con, trong sự hiệp nhất của một tâm hồn chiêm niệm thì chính trong ngày sống của mình, theo cách nào đó, các con cũng đang dâng ‘Thánh Lễ của mình’, một

Thánh Lễ kéo dài suốt hai mươi bốn giờ, trong lúc chờ đợi Thánh Lễ kế tiếp, cũng kéo dài hai mươi bốn giờ nữa, và cứ thế cho đến hết cuộc đời.” [4]

Đối với con cái Chúa, *bàn thờ* nơi chúng ta không ngừng tập sống *tâm hồn linh mục* chính là nơi chúng ta lao động, là mái ấm gia đình, nơi chúng ta sống tình bạn với tha nhân. Mọi hoạt động của chúng ta đều có thể và cần tập trung về Thánh Lễ. Hãy bắt chước Thánh Josemaría: khi có ai chia sẻ với ngài một nỗi lo âu hoặc xin ngài cầu nguyện cho một ý chỉ, ngài luôn trả lời rằng ngài sẽ nhớ những điều đó trong Hy tế thánh. Đó là lý do tại sao nơi bàn thờ, ngài cảm thấy sức nặng các nhu cầu của mọi người. Như là người trung gian giữa con người và Thiên Chúa, được đồng hóa với Chúa Kitô như mọi linh mục khi bước lên bàn thờ, là *ipse Christus* (‘chính Chúa Kitô’), ngài hết sức cẩn trọng trong việc cử hành Thánh Lễ

mỗi ngày: ngài chuẩn bị bản thân rất kỹ; ngài đọc chậm rãi, cảm nếm các lời nguyện; ngài sống những ý chỉ cầu nguyện (*memento*) cách mãnh liệt; ngài trù mẩn nhìn ngắm Chúa Giêsu, Đấng trao ban chính mình cho chúng ta; ngài thờ lạy Chúa với lòng sốt mẩn sâu sắc; ngài chăm chút khoảng thời gian tạ ơn sau Thánh Lễ... Tóm lại, ngài thực sự nỗ lực để Thánh Lễ trở thành trung tâm toàn bộ cuộc đời mình.

Đó là lý do tại sao, như các con có thể đã nghe Thánh Josemaría tâm sự, ngài thường chia ngày sống thành hai phần: Từ lúc Thánh Lễ kết thúc cho đến kinh Truyền Tin là thời gian ngài dành cho việc tạ ơn liên lỉ; ngài dâng lên Thiên Chúa mọi việc làm trong thời gian này với lòng tri ân vì đã được tái hiện Hy tế thánh. Rồi từ mười hai giờ trưa trở đi, ngài bắt đầu chuẩn bị cho Thánh Lễ kế tiếp, nuôi dưỡng lòng khao khát sẽ được rước Chúa Giêsu, lặp lại những lời nguyện

rước lễ thiêng liêng, suy ngẫm về phép lạ vĩ đại nơi Thiên Chúa cao cả vô biên đến ẩn mình dưới hình một tấm bánh để đến với chúng ta, “đến với đồng rác rưởi của lòng con” [5] như ngài thường nói với sự khiêm nhường sâu sắc và chân thành.

Đó phải là cuộc chiến của chúng ta, của các con và cha, mỗi ngày trong đời, nếu chúng ta thực sự muốn Thánh Lễ trở thành trung tâm đời sống nội tâm của mình. Hãy tự hỏi bản thân: con đã chuẩn bị mỗi ngày như thế nào để cử hành hoặc tham dự Hy tế thánh; con chăm chút phần Dâng lễ như thế nào – con có đặt bên cạnh bánh rượu những công việc và mệt nhọc của con, nỗi buồn và niềm vui của con, hy vọng và thất bại của con – để Chúa Giêsu kết hiệp chúng với Hy tế của Người không; con cố gắng cầu nguyện như thế nào cho Hội Thánh, cho Đức Thánh Cha, cho các Giám mục, các Linh mục, cho anh chị em, cho mọi tín hữu còn sống

cũng như đã qua đời; con có tận dụng tốt nhất việc Rước Lễ, những phút giây mà Chúa Giêsu Kitô, Mặt Trời Công Chính, đang ở trong lòng con, làm con sống lại, biến đổi con nên chính Người; trái tim con có hướng về Nhà Tạm trong những giờ còn lại trong ngày, để lại dâng cho Chúa công việc của con, nghỉ ngơi của con, nụ cười và nước mắt, những khát vọng tông đồ của con, niềm khao khát các linh hồn... Hãy xét mình và đưa ra quyết tâm cụ thể cho mỗi ngày.

Nếu toàn bộ đời sống chúng ta phải là một đời sống hiệp công cứu chuộc, thì đừng quên rằng Thánh Lễ là nơi đời sống con có được chiều kích hiệp công cứu chuộc đó: vì chính Thánh Lễ là nơi mà đời con kín mức *sức mạnh* và là nơi mà chiều kích ấy được thể hiện rõ nhất. Đó là lý do tại sao Thánh Lễ là *gốc rễ* của đời sống nội tâm. Chúng ta phải hiệp nhất mật thiết với gốc rễ đó và điều này cũng

tùy thuộc vào cách chúng ta đáp lại như thế nào. Vì thế, cha muốn nhấn mạnh với các con bằng cách diễn đạt lại lời của Thánh Josemaría: việc hiến thân của chúng ta chỉ có giá trị theo giá trị của Thánh Lễ chúng ta dâng; về mặt siêu nhiên, cuộc đời của chúng ta đạt hiệu quả theo tỷ lệ của lòng đạo đức, đức tin và tình yêu mà chúng ta có khi cử hành hoặc tham dự Hy tế thánh trên Bàn thờ, qua việc nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu Kitô và khao khát cứu chuộc của Người.

Quả thật, trong Hy tế thánh, chúng ta phục hồi sức mạnh đã tiêu hao trong cuộc chiến hằng ngày, và chúng ta lại được đong đầy khao khát nên thánh và làm tông đồ. Hãy nhớ những gì Kinh Thánh kể về ngôn sứ Êlia. Sau một hành trình dài, ông cảm thấy đói và khát. Ông kiệt sức đến nỗi chìm vào giấc ngủ sâu; một thiên thần đánh thức ông và đưa cho ông một chiếc bánh nướng trên đá nóng và

một hũ nước. Sau khi ăn uống, người của Thiên Chúa được thúc đẩy bởi sức mạnh của lương thực đó đến nỗi ông đã đi bộ ròng rã bốn mươi ngày đêm đến nơi Thiên Chúa đã chỉ. [6] Hãy tưởng tượng hiệu quả của lương thực Thánh Thể đối với những ai rước lấy với tâm thể tốt lành! Các con thân mến, hiệu quả của Thánh Thể lớn hơn nhiều, lớn hơn rất nhiều! Với lương thực thiêng liêng ấy, với Mình và Máu Chúa Kitô, chúng ta có thể bước đi không chỉ bốn mươi ngày đêm, mà cả cuộc đời, cho đến khi, với những bước chân nhanh nhẹn và hân hoan, chúng ta tiến đến Thiên đàng – nơi Thiên Chúa và Đức Mẹ đang chờ chúng ta – và kéo theo chúng ta là biết bao linh hồn khác nữa.

Đúng vậy. Trong Thánh Lễ, chúng ta tìm thấy phương thuốc chữa lành những yếu đuối và năng lượng giúp chúng ta vượt qua mọi khó khăn trong việc tông đồ. Hãy xác tín rằng:

để cày những luống cày tình yêu
Thiên Chúa giữa thế gian, hãy sống
tốt Thánh Lễ! Để thực hiện công cuộc
tân phúc âm hóa xã hội mà Giáo Hội
đang mời gọi, hãy chăm chút Thánh
Lễ mỗi ngày hơn nữa! Để Chúa gửi
đến các ơn gọi phong phú và để
những người được gọi được đào
luyện tốt, hãy chạy đến với Hy tế
thánh! Ngày qua ngày, hãy *nài xin*
Chủ mùa gặt, kết hiệp mật thiết với
Đức Trinh Nữ Maria, đông đầy Thánh
Lễ của các con bằng những lời
nguyện cầu!

Xin hãy tiếp tục cầu cho các ý chỉ của
cha trong Thánh Lễ. Ước chi các con
làm mới lời cầu nguyện mỗi ngày khi
tiến đến bàn thờ, với lòng tin tưởng
chắc chắn rằng Thiên Chúa đang
chuẩn bị những điều kỳ diệu cho
chúng ta – sớm hơn, nhiều hơn và tốt
hơn chúng ta tưởng – nếu chúng ta
không giảm sút nỗ lực kiên trì của
niềm tin và hành động. Cho phép cha
thì thầm câu hỏi này vào tai các con:

Các con có đang dâng lời cầu xin ấy mỗi ngày, có làm cho nó thực sự sống động khi dâng bánh và rượu, những của lễ sau đó sẽ trở thành Mình và Máu của Đức Giêsu Kitô không?

Alvaro

Những đoạn đề cập đến Đấng Sáng lập Opus Dei, được tuyên phong hiển thánh vào năm 2002, đã được đổi thành “Thánh Josemaría”.

Ghi chú:

[1] Tiền xướng *O sacrum convivium*

[2] Lc 22,19

[3] Lò Rèn, số 436

[4] Thánh Josemaría, Bài suy niệm *Thánh Giuse, Cha và Thầy chúng ta*, 19/3/1968, trong *Trò chuyện với Chúa*.

[5] Thánh Josemaría, *Ghi chép tại một buổi gặp gỡ*, 19/3/1973.

[6] X. 1 V 19,3-8

pdf | document generated
automatically from <https://opusdei.org/vi-vn/article/thanh-le-trung-tam-va-goc-re-cua-doi-song-noi-tam/> (17-03-2026)