

Giữ Ngày Chúa Nhật

Thư mục vụ về tầm quan trọng của Ngày Chúa Nhật trong cuộc đời của mỗi môn đệ Chúa Kitô
Đức Cha James V. Johnston, Jr.
Giám mục Địa Phận Kansas City -St. Joseph
Ngày 31 tháng 5 năm 2020

“Những suy nghĩ của chúng ta trong cuộc sống hiện tại này chắc hẳn nhắc chúng ta ngợi khen Thiên Chúa, bởi vì chính trong việc ca ngợi Thiên Chúa, chúng ta sẽ vui mừng mãi mãi trong cuộc sống sắp tới; và không ai có thể sẵn sàng cho kiếp sống mai sau trừ khi chính họ tự chuẩn bị cho điều ấy ngay bây giờ.” Thánh Augustinô

Lời Giới Thiệu

Tại sao tôi cần viết một lá thư về tầm quan trọng của Ngày Chúa Nhật? Tôi đã suy nghĩ về tầm quan trọng của Ngày Chúa Nhật từ lâu rồi, trước mùa đại dịch COVID-19 xảy ra. Thực ra, tôi đã quyết tâm viết bức thư này khi chúng ta kết thúc Năm Thánh của giáo phận vào tháng Giêng, nhưng, giống như các bạn, trong những tháng vừa qua của đại dịch, tôi đã có thời gian để suy nghĩ và suy ngẫm nhiều hơn về những gì thực sự quan trọng trong cuộc sống. Hiển nhiên, nhiều người khác cũng đã làm như vậy. Một bài báo được đăng tải gần đây trên tờ báo địa phương ghi nhận kết quả thăm dò ý kiến cho thấy người Mỹ đã trở nên sùng đạo hơn trong thời đại dịch, bao gồm cả những người trước đây đã tự nhận mình không theo một tôn giáo nào. Bài báo còn cho thấy rằng trước đại dịch, nhiều người đã từ chối tôn giáo và đã tìm kiếm ý nghĩa cuộc đời trong những thứ khác. Sau đó, bài báo viết tiếp: Đại dịch đã đột ngột tước đi nhiều thứ - công việc, thói quen, sự phù phiếm của cuộc sống - khiến cho tất cả chúng ta phải suy nghĩ về vai trò của chúng ta trong thế giới và mục đích cuộc đời của chúng ta.

Lối sống “bình thường” cũ đã bị phá vỡ và phần lớn những gì chúng ta “đã từng quen làm” bị loại bỏ đột ngột, bao gồm cả việc cùng nhau thờ phượng Chúa vào Ngày Chúa Nhật trong Thánh lễ. Áp đặt những hạn chế này là một quyết định rất đau đớn đối với tôi khi làm giám mục. Tôi biết ơn những hy sinh bạn đã làm trong thời gian này, và cho những nỗ lực bạn đã làm để tham dự cách thiêng liêng. Nhưng khi chúng ta bắt đầu trở lại với thánh lễ công khai, tôi muốn mời gọi tất cả mọi thành viên trong giáo phận của chúng ta suy ngẫm sâu sắc hơn về giá trị của Ngày Chúa Nhật, lý do tại sao Thiên Chúa quy định Ngày Chúa Nhật và ý nghĩa của Ngày Chúa Nhật trong cuộc đời của một môn đệ của Chúa Giêsu Kitô.

Bức thư này có ba phần, mỗi phần kèm theo một câu chuyện trong Kinh thánh, giúp làm sáng tỏ chủ đề của mỗi phần. Tôi muốn suy tư về cách chúng ta có thể mừng Ngày Chúa Nhật: thời gian để thờ phượng và cũng là thời gian để nghỉ ngơi và đổi mới các mối quan hệ thân tình.

Phần I: Người Hành Hương Trên Đường

[Hai môn đệ] kể lại những gì đã xảy ra trên đường và làm thế nào họ nhận ra Chúa khi Ngài bẻ bánh. (Lc 24:35)

Trình thuật của hai môn đệ trên đường đến Emmaus trong Tin Mừng Thánh Luca đã làm sáng tỏ cuộc đời của mỗi môn đệ ở mọi lúc và mọi nơi. Chúng tôi đang hành hương trên đường. Giống như hai môn đệ được đề cập trong sách Tin Mừng, chúng ta cũng bị phân tâm và chậm hiểu, đôi khi không biết gì về việc Chúa Kitô đang đi cùng chúng ta qua tất cả các đỉnh cao và thung lũng của cuộc sống. Trong câu chuyện của Thánh Luca, những môn đệ này đã nhận ra sự hiện diện của Chúa Kitô “trong việc bẻ bánh,” một sự ám chỉ rõ ràng đến Bí tích Thánh Thể.

Hình ảnh của cuộc hành hương là một mô tả phù hợp về quá trình đi qua của chính chúng ta trong cuộc sống. Một người hành hương đang du hành, trên đường đến thánh địa, một hành trình thường được đánh dấu bởi những điều bất ngờ. Là môn đệ của Chúa Giêsu, ngay khi chúng ta chịu phép rửa, chúng ta mỗi người khởi đầu cuộc hành trình về nhà Cha trên trời (Ga 14: 2-4). Đó là nơi đến của chúng ta. Sự kiên trì là cần thiết. Đồng hành là cần thiết. Cầu nguyện và ân sủng là cần thiết. Cuộc hành hương của chúng ta là một dự án hợp tác giữa chúng ta với Thiên Chúa.

Trong Tin Mừng Thánh Gioan, Chúa Giêsu đã tuyên bố, “Thầy là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống; không ai có thể đến với Chúa Cha mà không qua Thầy” (Ga 14: 6). Ở đây chúng ta thấy rằng không phải con đường nào cũng dẫn đến nhà Cha - chỉ có một Con Đường Duy Nhất. Chúa Kitô đã để lại cho chúng ta Bí tích Thánh Thể - chính Mình Ngài - để Ngài có thể là Đường dẫn chúng ta trở về nhà Cha. Đối với các môn đệ hành hương, Bí tích Thánh Thể Ngày Chúa Nhật là Chúa Giêsu Kitô. Ở đó, chúng ta gặp gỡ Ngài trong Lời Chúa và Bí tích. Chúng ta mang những nhu cầu, lời cầu nguyện, công việc, niềm vui và đau khổ của chúng ta để được hiệp dâng vào hy lễ trong phần Dâng Lễ. “Các tín hữu được tháp nhập vào Giáo Hội bởi phép Thánh Tẩy, và nhờ án tích, họ được đề cử thi hành việc phụng thờ Kitô giáo..... Khi tham dự Thánh lễ, nguồn mạch

và chóp đỉnh của đời sống Kitô hữu, họ dâng lên Thiên Chúa Lễ Vật Thần Linh và cùng với Lễ Vật ấy họ tự dâng chính mình họ.”

Trong Bí tích Thánh Thể, chúng ta nhận được Mình và Máu của Ngài như *“Bánh từ trời xuống để người ta có thể ăn và không chết”* (Ga 6:50). Ngài đã để lại món quà này để chúng ta có thể sống trong Ngài và Ngài ở trong chúng ta như cành nho liền với cây nho và chúng ta có thể mang nhiều hoa trái bằng cách trở thành môn đệ của Ngài (x. Ga 15: 1- 1).

Một “hoa trái” xuất phát từ việc trở thành một môn đệ là sống chứng nhân theo cách mà người ta trở thành *người đào tạo môn đệ (a disciple maker)*. Và bạn có thể nhớ lại về kế hoạch mục vụ giáo phận của chúng ta, Tầm Nhìn Chung Được Chia Sẻ (the Mutually Shared Vision), là ưu tiên hàng đầu của nhóm Vun Trồng Gia Đình Chúa (Growing God’s Family) bằng cách đào tạo môn đệ (making disciples). Như Đức Giáo Hoàng Phanxicô nhấn mạnh trong Tông Huấn, *Evangelii Gaudium*, “bất cứ ai đã thực sự trải nghiệm tình yêu cứu độ của Chúa thì không cần nhiều giờ hay thời gian dài huấn luyện để ra đi và rao truyền tình yêu đó.” Các môn đệ trên đường đến Emmaus cho chúng ta thấy rằng nguồn mạch của tinh thần môn đệ là Bí tích Thánh Thể. Một khi họ gặp Chúa phục sinh trong lúc bẻ bánh, họ vội vã trở về Jerusalem để làm chứng cho sự phục sinh của Ngài.

Khi chúng ta cùng nhau thờ phượng Chúa trong Thánh lễ ngày Chúa nhật, chúng ta thực sự “Nhờ Người, với Người và trong Người” đến với Chúa Cha trong Chúa Thánh Thần. Theo một nghĩa nào đó, qua việc thờ phượng Chúa trong Thánh lễ Chúa Nhật, chúng ta lên thiên đàng, nhà Cha, trong Chúa Kitô, ngay cả khi chúng ta còn ở lại trần gian vào lúc này. Điều này cũng đã được vang vọng tại Công đồng Vatican thứ hai trong Hiến Chế về Phụng vụ thánh “Phụng vụ trần gian là nơi chúng ta tham dự bằng cảm nếm trước phụng vụ trên trời, được cử hành trong Thành đô Jerusalem, nơi chúng ta là những lữ khách đang tiến về, ở đó Chúa Kitô đang ngự bên hữu Thiên Chúa như thừa tác viên của cung thánh, của nhà tạm đích thực. Khi Thánh Lễ kết thúc, chúng ta được gửi vào thế giới để làm chứng cho tình yêu của Thiên Chúa trong lời nói và hành động của chúng ta.”

Các môn đệ hành hương cần Ngày Chúa nhật và Thánh lễ Chúa nhật để đi đúng đường, sinh hoa trái dọc đường và về tới nhà Cha trên thiên đàng.

Phần II: Giá trị của Ngày Chúa Nhật Khi được Cử Hành Tốt

“Khi họ tiếp tục cuộc hành trình, Người vào làng kia. Có một người phụ nữ tên là Martha đón Người vào nhà. Cô có một người em gái tên là Maria. Cô này cứ ngồi bên chân Chúa mà lắng nghe lời Người dạy.” (Lc 10: 38-39)

Trình thuật này trong Tin Mừng Thánh Luca, nhấn mạnh một điều rất sâu sắc: Chúa Giêsu yêu thích và thấy cần thiết phải thoát khỏi những bận rộn để có cơ hội nghỉ ngơi tĩnh dưỡng và nối kết tình thân hữu bạn bè. Người đã làm điều đó tại Bethany. Bethany là một nơi đặc biệt cho Chúa Giêsu. Chúa yêu Martha, Mary và em trai của họ, Lazarus, và Chúa thích dành thời gian với họ. Là Thiên Chúa và cũng là con người thực sự, Chúa Giêsu cần có bạn và yêu thương bạn bè. Là

con người, bản thân Chúa cũng trải nghiệm sự mỏi mệt, kiệt sức từ nhiệm vụ của mình. Chúa thường đi một mình để cầu nguyện, nhưng Chúa cũng đi để tìm tới bạn bè, sưởi ấm mối thân tình. Và chính tại đây, Chúa cũng nhấn mạnh giá trị cao của sự nghỉ ngơi và mối quan hệ trong cách cư xử của Mary và Martha, Ngài thúc giục Martha quan tâm tới “phần tốt hơn.” Do đó, Bethany là một biểu tượng tốt cho Ngày Chúa nhật.

Điều gì mà Chúa Giêsu đã nhận thấy ở Mary rất đáng khen ngợi? Đó là *cô dừng lại những gì cô đang làm và quan tâm tới Chúa đang hiện diện với Cô*. Không giống như Martha, Mary tập trung vào con người hơn là vào sự vật hay hoạt động và hiển nhiên, con người thì phải được ưu tiên hơn sự vật.

Ngày Chúa Nhật là một món quà Chúa ban cho con người để sự nghỉ ngơi (rest) và bồi dưỡng tình liên đới (relationship). Một phần trong đó đòi hỏi sự thờ phượng thiêng liêng - tình liên đới, sống hiệp thông với Thiên Chúa của chúng ta như đã được giải thích trong Phần I; nhưng chính *sự thờ phượng Thiên Chúa* được nối kết với *sự nghỉ ngơi*.

Nghỉ ngơi vào Ngày Chúa Nhật không chỉ đơn thuần là chợp mắt vào giờ nghỉ giải lao giữa trận đấu của Chiefs! Để hiểu ngày chủ nhật nghỉ ngơi đúng cách, chúng ta phải tham khảo Kinh thánh. Lưu ý rằng nền tảng xuất phát từ các điều răn được Thiên Chúa tiết lộ trong Sách Xuất hành: “*Hãy nhớ ngày sa-bát, mà coi đó là ngày thánh. Trong sáu ngày, Chúa đã làm cho trời và đất, biển và tất cả những gì có trong đó; nhưng đến ngày thứ bảy thì Người nghỉ ngơi. Đó là lý do tại sao Chúa đã chúc phúc cho ngày Sa-bát và coi đó là ngày thánh.* (Xh 20: 8, 11). Nhận xét về đoạn văn này, Thánh Giáo hoàng John Paul II đã viết trong Tông thư Ngày của Chúa, Dies Domini: Trước khi quyết định làm một việc gì thì điều răn của Chúa thúc giục phải ghi nhớ rằng làm điều đó để ghi nhớ điều gì. Giữ Ngày Chúa Nhật là một lời nhắc nhở chúng ta tưởng nhớ tới công việc vĩ đại và cơ bản của Thiên Chúa, đó là sự sáng tạo, một sự tưởng nhớ phải truyền cảm hứng cho toàn bộ đời sống tôn giáo của con người và sau đó lấp đầy ngày mà con người được kêu gọi nghỉ ngơi. Do đó, Sự Nghỉ ngơi (rest) có một giá trị thiêng liêng: các tín hữu được mời gọi không chỉ nghỉ ngơi khi Chúa nghỉ ngơi, mà còn nghỉ ngơi trong Chúa, mang lại toàn bộ sự sáng tạo cho Ngài, để ca ngợi và tạ ơn, thân tình như một đứa trẻ và thân thiện như một người phối ngẫu. Thờ phượng và nghỉ ngơi được kết hợp chặt chẽ với nhau vào Ngày Chúa Nhật.

Chỉ trong thời gian gần đây, sự đặc biệt của Ngày Chúa Nhật, như được dành riêng để giữ cho cuộc sống của chúng ta được ổn định, đúng mực, đã bị che khuất. Thay vì là một ngày đặc biệt với mục đích đặc biệt, giờ đây nó đã trở thành một phần đơn giản của một ngày cuối tuần. Một lần nữa, Thánh Giáo hoàng John Paul II lưu ý những chạm bẩy của xu hướng gần đây: Thật không may, Ngày Chúa Nhật mất đi ý nghĩa cơ bản của nó và chỉ trở thành một phần của 'cuối tuần', vì thế con người có thể bị khóa lại trong một chân trời bị hạn chế đến mức họ không thể còn thấy 'thiên đàng'.

Không Cử Hành Tốt Ngày Chúa Nhật, chúng ta không chỉ mất thiên đàng, mà còn mất những phần quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta trên trái đất. Một trong những điều tốt lành xảy ra trong thời gian bất thường “trú ẩn tại chỗ” (sheltering in place), với những công việc tại sở làm và trường học không đều đặn, nhiều người đã trải nghiệm “một niềm vui hội ngộ” trong chính ngôi nhà của họ và gia đình họ - giáo hội tại gia của họ. Nhiều phụ huynh đã chia sẻ với tôi rằng họ đã học biết và khám phá thêm nhiều về con cái của họ trong thời gian này. Tôi đã nghe nói có cha mẹ

có giờ đi dạo và nói chuyện với con cái họ, điều mà trước đây vì bận rộn đã không thể thực hiện được. Cuộc sống chậm lại, và hoạt động bận rộn trong nhiều gia đình đã thay đổi. Các sự kiện, lịch trình, hoạt động, trò chơi và thể thao đã bị hoãn lại và hủy bỏ. Sau khi nuối tiếc mất đi nhiều điều tốt đẹp, các gia đình phải lựa chọn: hoặc đánh mất bản thân mình với những hoạt động gây xao lãng và cô lập, hoặc trở thành, như Mary ở Bethany, đến với nhau theo cách mới và làm như vậy sẽ khám phá ra “phần tốt hơn”(the better part). Đây là những gì Ngày Chúa Nhật đem lại cho chúng ta: quây quần xum họp bên nhau, đặc biệt là trong nhà và quanh bàn ăn. Vì bàn thờ (altar) là bàn tiệc Thánh Thể dành cho gia đình Chúa là Giáo Hội, thì bàn ăn cũng là bàn thờ dành cho giáo hội gia đình (domestic church) là gia đình (vì mỗi gia đình là một giáo hội thu nhỏ).

Chúa muốn ban chúng ta một ơn lành là gác lại một bên sự bận rộn của cuộc sống và dành thời gian để chú tâm đến điều khác - chú tâm đến vẻ đẹp của công trình sáng tạo và chú tâm tới chính Chúa, Đấng đã dựng nên chúng, nhận ra Chúa Giêsu, người đã hiến thân cho chúng ta và sự cứu rỗi của chúng ta, và nhận ra những người quan trọng mà Chúa đã đặt vào trong cuộc sống của chúng ta, để chúng ta có thể được đổi mới bởi tình bạn đó và làm cho tình thân đó thêm sâu đậm hơn. Điều này đòi hỏi chúng ta phải sống chậm lại, nhìn vào mắt nhau, và mở tai để lắng nghe những hy vọng, ước mơ, chán nản, thất vọng và đau khổ của những người thân yêu.

Điều quan trọng là Ngày Chúa Nhật cũng được dành để quan tâm đến những người thường bị lãng quên - người nghèo. Ngày Chúa Nhật được dành để chúng ta thực hiện các hoạt động từ thiện, các công việc của lòng thương xót (works of mercy) hoặc một số hoạt động tông đồ Kitô Giáo khác. Có thời điểm nào tốt hơn để phục vụ những người khác sau khi chúng ta đã cảm nghiệm tình yêu Thiên Chúa đổ ra cho chúng ta trong Thánh lễ Chúa nhật? Như Thánh Giáo hoàng John Paul II đã lưu ý, Thời gian dành cho Chúa Kitô không bao giờ mất thời gian, mà là thời gian được cho thêm, để các mối quan hệ của chúng ta và thực sự toàn bộ cuộc sống của chúng ta có thể trở nên sâu sắc hơn. Ngày Chúa Nhật được Cử Hành Tốt làm cho chúng ta nên con người trọn vẹn và, tôi có thể thêm, hạnh phúc hơn.

Một hiện tượng khác của cuộc sống hiện đại ngày càng được định hình bởi công nghệ mới là sự tan rã (disintegration). Chúng ta trải nghiệm sự tan rã khi các phần khác nhau của cuộc sống của chúng ta cảm thấy bị ngắt kết nối và phân tán. Tất cả chúng ta đều đôi khi cảm thấy như vậy. Chúng ta cảm thấy rằng chúng ta luôn chơi trò đuổi bắt, tìm kiếm một cái gì đó vượt quá tầm tay của chúng ta, tìm kiếm hòa bình. Không tìm thấy nó, chúng ta chuyển sang những thứ mà chúng ta hy vọng sẽ giúp chúng ta giữ cuộc sống mình yên ổn nhưng đôi khi kết quả còn tồi tệ hơn. Đức Giáo Hoàng Phanxicô đã mô tả điều này rất chí lý: Đôi khi chúng ta tỏ ra cứng rắn và quyết tâm nhưng chúng ta lại dễ quên, bị phân tâm và bị cuốn theo bởi khuynh hướng tiêu dùng phung phí và quỵên rũ bởi những phù phiếm của xã hội đương đại. Điều này dẫn đến một loại xa lánh (alienation). Trái ngược với sự tan rã và xa lánh này là một sự thống nhất về mục đích mà chúng ta tìm kiếm cùng một lợi ích tối thượng trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Một trong những biện pháp mà Chúa cung cấp để chữa trị sự tan rã này là Ngày Chúa Nhật. Một lần nữa, chúng ta nhận ra điều này một cách sâu sắc nhất trong Thánh lễ Chúa Nhật, biểu hiện tình hiệp nhất: đó là bối cảnh cho bí tích hiệp nhất, ghi dấu sâu sắc Giáo hội là một dân tộc được tập hợp 'bởi' và 'trong' sự hiệp nhất giữa Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần. Lý tưởng nhất là sự hiệp nhất được cảm nghiệm trong phụng vụ giúp chúng ta hòa nhập bản thân và các mối quan

hệ, đặc biệt là những người trong gia đình. Đó là lý do tuyệt vời cho các gia đình cùng nhau tham dự thánh lễ vào Ngày Chúa Nhật nếu có thể.

Có thể bạn đã nhận thấy khi một người thân yêu qua đời, chúng ta thường cầu nguyện, “Lạy Chúa, xin cho linh hồn được nghỉ yên muôn đời.” Nghỉ ngơi vào Ngày Chúa Nhật là để chuẩn bị cho chúng ta không chỉ cho Ngày của Chúa tái diễn hàng tuần, mà còn cho Ngày của Chúa muôn đời. Giống như sự thờ phượng, nghỉ ngơi trong Thiên Chúa sẽ là một phần dẫn đến cõi vĩnh hằng trên thiên đàng. Ngày Chúa Nhật giúp chúng ta thực hành ngay từ bây giờ.

Một lời về Nghĩa vụ (luật buộc) Ngày Chúa Nhật

Hầu hết chúng ta đã học biết rằng có một nghĩa vụ nghiêm trọng gắn liền với việc tham gia Thánh lễ Chúa nhật (và Ngày lễ buộc). Điều này bắt nguồn từ Điều răn thứ 3. Khi Chúa ra một lệnh truyền, chúng ta nên nghiêm túc thực hiện. Nếu Chúa đưa cho chúng ta bản đồ chỉ đường đến nhà Cha, chúng ta sẽ làm theo! Thiên Chúa không muốn mất người con nào của mình.

Nhưng nghĩa vụ cũng là từ Mẹ của chúng ta, Giáo hội, người muốn giữ cho tất cả con cái của mình được an toàn và khỏe mạnh và luôn ở trên đường đến thiên đàng. Cách đây không lâu, tôi đã quan sát một cuộc trao đổi trong một gia đình đi đến hồ để nghỉ ngơi. Nhiều đứa trẻ bơi giỏi muốn ra ngoài hồ mà không có áo phao. Bà mẹ cứ khăng khăng “ không có áo phao, không hồ! “Đó là nghĩa vụ mà bà áp đặt để giữ an toàn cho chúng. Nghĩa vụ Ngày Chúa nhật áp đặt lên chúng ta bởi Thiên Chúa là Cha của chúng ta và Giáo hội, Mẹ của chúng ta, không phải là một gánh nặng, mà là một phước lành, một điều giúp chúng ta không bị cuốn xa khỏi Đấng là sự cứu rỗi và sự sống của chúng ta. Một trong những khuynh hướng của bản chất con người sa ngã của chúng ta là trở nên nửa vời (half-hearted) về những điều quan trọng. Đó là lý do tại sao chúng ta kèm theo lời thề, lời hứa và luật buộc với những điều quan trọng nhất trong cuộc sống, để đảm bảo chúng ta không bỏ bê chúng.

Thánh Giáo hoàng John Paul II đã nhận thấy rằng, những áp lực của ngày hôm nay có thể khiến việc thực hiện nghĩa vụ ngày Chúa Nhật trở nên khó khăn hơn; và, với sự nhạy cảm của người mẹ, Giáo hội nhìn vào hoàn cảnh của từng đứa con của mình. Tất nhiên, nhiều người Công giáo làm việc vào Chúa Nhật. Xã hội của chúng ta phụ thuộc vào các chuyên gia y tế, những người trả lời đầu tiên (first responders) và rất nhiều người khác lao động vào Chúa Nhật. Một số người làm việc vào ngày Sa-bát vẫn có thể tham gia Thánh lễ (Chiều Thứ Bảy hoặc Tối Chủ nhật) thậm chí giữa một lịch trình đòi hỏi khắt khe, và một số người thấy không thể tham dự Thánh Lễ được. Trong trường hợp một người thực sự không thể tham dự Thánh lễ vì công việc buộc thì không có tội. Trong mỗi quan tâm mục vụ của mình, Giáo hội cam kết đảm bảo, “trong cuộc sống bình thường, không người con nào của mình bị tước đi ân sủng dồi dào tuôn trào ra từ việc cử hành Ngày Của Chúa mang lại.”

Tôi thiết tha gửi lời mời đặc biệt đến những người có thể đã không dự Thánh lễ trong một thời gian. Hãy về nhà. Trở về với gia đình của các gia đình đó là nhà thờ giáo xứ của bạn. Chúng tôi mong nhớ Bạn và Bạn thực là một thành phần của chúng tôi.

Phần III: Một Số Cách Thức Để Mừng Ngày Chúa Nhật Tràn Đầy Ân Sủng

“Họ đã chuyên cần nghe các Tông Đồ giảng dạy, luôn hiệp thông với nhau, siêng năng tham dự lễ bẻ bánh và cầu nguyện không ngừng. Tất cả các tín hữu hợp nhất với nhau, và để mọi sự làm của chung..... Họ dùng bữa với lòng đơn sơ vui vẻ.” (CVTD 2:42, 44, 46)

Trình thuật này từ Công vụ Tông đồ là mô tả sớm nhất về cách ăn mừng Ngày Chúa Nhật tràn đầy ân sủng của Chúa Kitô. Nó mô tả các môn đệ cử hành Bí tích Thánh Thể cùng nhau, sau đó thực hiện đức ái và chia sẻ cuộc sống chung quanh bàn ăn tối. Đây là một mẫu phù hợp cho các môn đệ ngày nay. Trong phần tóm tắt cuối cùng của bức thư này, tôi đưa ra một số quan sát về cách chúng ta có thể cố gắng công hiến hết mình để mừng ngày Chúa nhật tốt đẹp và tràn đầy ân sủng.

Đầu tiên, *loại bỏ sự cạnh tranh*. Bằng cách này, chúng ta xem xét lại chúng ta đã dùng thời gian và sự quan tâm của chúng ta trong Ngày Chúa nhật vào những chuyện gì. Tôi mời gọi mỗi gia đình, và từng người, kiểm tra các sinh hoạt thông thường của họ và cách sống ngày Sa-bát Chúa Nhật. Chúng ta có thể sẽ xác định những điều tốt và lành mạnh; tuy nhiên, chúng ta có thể đã để cho những cây cỏ dại xâm lấn, mọc lên trong khu vườn ngày Chúa Nhật. Là giám mục của bạn, tôi muốn chung tay giúp đỡ, đó là lý do tại sao tôi đòi hỏi các giáo xứ và trường học của chúng ta bắt đầu từ năm học tới sẽ hạn chế một số sinh hoạt vào ngày Chúa Nhật. Điều này sẽ kéo theo nhiều thay đổi, nhưng mục tiêu là để sắp xếp ngày Chúa Nhật để bạn và gia đình bạn có thể “chọn phần tốt hơn.” Bên cạnh việc sắp xếp các hoạt động, các gia đình cũng có thể thực hiện một số hình thức giảm bớt xem màn hình bằng cách không sử dụng các thiết bị kỹ thuật số để đảm bảo rằng ngày Chúa Nhật trong tuần không bị làm suy yếu bởi các tác nhân gây xao lãng và cô lập thường đi kèm với công nghệ (kỹ thuật số) này.

Kế đến, *có chủ ý hơn (be more intentional) cách bạn mừng Ngày Chúa Nhật*, bắt đầu với Thánh lễ Chúa nhật. Tôi cuốn hút, mãi mê để chuẩn bị cho các sự kiện lớn. Lấy một trận đấu của Chiefs làm ví dụ. Người hâm mộ không chỉ đơn giản là đi đến sân chơi mà họ còn nói về nó cả tuần. Họ ăn mặc đặc biệt cho dịp này. Ngày của trận đấu, họ đi sớm đến công sở và sẵn sàng cho sự kiện chính, trận đấu. Họ nán lại sau đó để thưởng thức chiến thắng! Điều này đúng với hầu hết các lễ hội hay các sự kiện lớn, và đó cũng là một cách hay để nghĩ về Thánh lễ Chúa nhật. Chúng ta có thể dự đoán điều đó bằng cách đọc Sách Thánh của ngày đó trước. Chúng ta có thể chuẩn bị tâm hồn cho việc thờ phượng bằng cách kiểm tra lương tâm, và đặc biệt là, nếu chúng ta đã phạm tội nghiêm trọng, hãy thú nhận tội lỗi của mình trong Bí tích Hòa giải. Chúng ta có thể đến sớm để có được tâm trí thanh thản và sẵn sàng để hướng về Thiên Chúa. Sau này, khi chúng ta trở lại trạng thái bình thường sau đại dịch, chúng ta có thể nán lại, đầu tiên trong nhà thờ để tỏ lòng biết ơn về những gì chúng ta vừa gặp, chia sẻ và nhận được, và sau đó, như các môn đệ trên đường đến Emmaus, trân quý và chia sẻ về cảm nghiệm của mình với những người khác. Nói một cách dễ hiểu, hãy coi thánh lễ Chúa Nhật là một điều đặc biệt, bởi vì nó là vậy!

Phần còn lại của Ngày Chúa Nhật cũng là một điều đặc biệt nữa, chúng ta phải có chủ ý về nó bằng cách chuẩn bị trước. Chúng ta có thể dự tính cho bữa tối chủ nhật hoặc một chuyến đi thăm viện dưỡng lão hoặc phân phối bánh sandwich tại nhà tạm trú cho người vô gia cư địa phương, hoặc đơn giản là họp mặt vợ chồng và con cái. Chúng ta cũng có thể có chủ ý về việc dành thời

gian toàn gia đình cầu nguyện vào mỗi Chúa Nhật, dành thời gian để suy ngẫm, im lặng, tu luyện tâm trí và thiền định.

Ngày Chúa Nhật là ngày nghỉ làm việc và để nghỉ ngơi trong Chúa. Ngày Chúa Nhật là ngày dành để vun trồng tình liên đới của chúng ta. Ngày Chúa Nhật cũng là để hoạch định và tham gia vào các việc của lòng thương xót (work of mercy) và đi làm từ thiện. Nhưng tất cả các dự tính trên đây sẽ không bao giờ xảy ra trừ khi chúng ta *thực sự có chủ ý để thực hiện những điều đó.*

Trên đây là hai đặc điểm của việc cử hành tốt ngày Chủ nhật: loại bỏ sự cạnh tranh và chú tâm về Thánh lễ Chúa nhật và những gì sẽ tiếp diễn ra sau đó.

Phân kết luận

Một lưu ý cuối cùng. Khi Thánh Lễ Chúa Nhật được công khai cử hành chung như trước đây, tất cả các tín hữu vẫn không phải bắt buộc tham dự Thánh lễ vào ngày Chúa Nhật vì những lý do liên hệ tới đại dịch COVID-19. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người trong chúng ta có nguy cơ lây nhiễm. Tôi khuyến khích các tín hữu quay trở lại ngay khi mình cảm thấy an toàn để làm như vậy và cuối cùng, tôi hy vọng rằng sẽ có thể chấm dứt sự miễn chuẩn này khi tất cả chúng ta có thể tập hợp lại một cách an toàn như Một Gia Đình, một gia đình được phục hồi trong Chúa Kitô, và đã được trang bị sẵn sàng cho Sứ Mệnh rao giảng Tin Mừng.

Có một thứ chúng ta không thể để dành trong cuộc sống là thời gian, đó là lý do tại sao nó là thứ có giá trị nhất. Chúa Nhật là thời gian thiêng liêng được Thiên Chúa ban tặng cho chúng ta để làm những điều quan trọng nhất: Thiên Chúa, và tha nhân, và chính chúng ta. Khi chúng ta Cử Hành Ngày Chúa Nhật tốt, đặt Thiên Chúa là trên hết, chúng ta giữ cho cuộc sống theo đúng trật tự, và khi cuộc sống được theo đúng trật tự thì chúng ta có sự bình an.

Tất cả chúng ta hãy cùng nhau tiếp tục cuộc hành trình như những người hành hương về nhà Cha trên thiên đàng, đánh dấu thời gian thiêng liêng (marking sacred time) và luôn thăng tiến bằng cách Mừng Ngày Chúa Nhật của chúng ta tốt đẹp.

Tôi biết ơn các bạn trong Chúa Kitô,

*Most Reverend James V. Johnston, Jr.
GM. Giáo Phận Kansas City- St Joseph*