

**Ga 16,20-23a**

<sup>16:20</sup> Thật, Thầy bảo thật anh em: anh em sẽ khóc lóc và than van, còn thế gian sẽ vui mừng. Anh em sẽ lo buồn, nhưng nỗi buồn của anh em sẽ trở thành niềm vui.

<sup>16:21</sup> Khi sinh con, người đàn bà lo buồn vì đến giờ của mình; nhưng sinh con rồi, thì không còn nhớ đến cơn gian nan nữa, bởi được chan chứa niềm vui vì một con người đã sinh ra trong thế gian.

<sup>16:22</sup> Anh em cũng vậy, bây giờ anh em lo buồn, nhưng Thầy sẽ gặp lại anh em, lòng anh em sẽ vui mừng; và niềm vui của anh em, không ai lấy mất được.

<sup>16:23</sup> Ngày ấy, anh em không còn phải hỏi Thầy gì nữa.

**TRUNG THÀNH MỌI HOÀN CẢNH**

*“Anh em cũng vậy, bây giờ anh em lo buồn, nhưng Thầy sẽ gặp lại anh em, lòng anh em sẽ vui mừng; và niềm vui của anh em, không ai lấy mất được.”*  
(Ga 16,22)

**Suy niệm:** Con người thường nản lòng, dễ bỏ cuộc trước những gian nan, khổ cực, hay thất bại của đời sống. Thế nhưng, nếu ta trung thành với Chúa, biết đón nhận các hoàn cảnh ấy cách vui tươi, thì nhờ ơn Chúa, các gian nan, khó cực, và thất bại ấy sẽ giúp ta trở thành người Ki-tô hữu trưởng thành hơn. Khi sinh con, người sản phụ đau đớn, nhưng sau đó, vui mừng vì một người con mới ra đời, người mẹ sẽ không còn nhớ cơn đau quặn trước đó. Các môn đệ sẽ lo sợ, buồn phiền trước các đau khổ xảy ra cho Thầy mình và cho các ông. Thế nhưng, Ngài muốn các ông hướng nhìn về niềm vui trọn vẹn không ai có thể tước đoạt khỏi các ông, khi các ông chứng kiến Ngài sống lại vinh quang.

**Mời Ban:** Hôm nay, Chúa Phục Sinh bước vào nhà và trái tim bạn. Ngài đến đem niềm vui và an bình, sự sống, hy vọng, ý nghĩa của đời sống cho bạn. Vì vậy, mời bạn hãy siêng năng đến gặp gỡ Chúa Giê-su Phục Sinh, để Ngài làm cho đời sống bạn được bình an, nhẹ nhàng, và hạnh phúc cả trong gian nan, lo âu hay muộn phiền.

**Sống Lời Chúa:** Luôn kết hiệp với Chúa Phục Sinh qua việc suy niệm Lời Chúa và rước Thánh Thể Ngài.

**Cầu nguyện:** *Lạy Chúa, hằng ngày có biết bao vất vả, lo toan, gian nan, khó khăn cứ luẩn quẩn trong con. Xin cho con biết dành vài phút giây quý báu để thân thưa cùng Chúa, kết hiệp với Chúa, để được nâng đỡ, bồi dưỡng, và nhờ đó, đời sống con luôn tràn ngập vui mừng và hy vọng. Amen.*