

**Ga 6,51-58**

<sup>6:51</sup> Tôi là bánh hằng sống từ trời xuống. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời. Và bánh tôi sẽ ban tặng, chính là thịt tôi đây, để cho thế gian được sống".

<sup>6:52</sup> Người Do thái liền tranh luận sôi nổi với nhau. Họ nói: "Làm sao ông này có thể cho chúng ta ăn thịt ông ta được?"

<sup>6:53</sup> Đức Giêsu nói với họ: "Thật, tôi bảo thật các ông: nếu các ông không ăn thịt và uống máu Con Người, các ông không có sự sống nơi mình.

<sup>6:54</sup> Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho người ấy sống lại vào ngày sau hết,

<sup>6:55</sup> vì thịt tôi thật là của ăn, và máu tôi thật là của uống.

<sup>6:56</sup> Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì ở lại trong tôi, và tôi ở lại trong người ấy.

<sup>6:57</sup> Như Chúa Cha là Đấng hằng sống đã sai tôi, và tôi sống nhờ Chúa Cha thế nào, thì kẻ ăn tôi, cũng sẽ nhờ tôi mà được sống như vậy.

<sup>6:58</sup> Đây là bánh từ trời xuống, không phải như bánh tổ tiên các ông đã ăn, và họ đã chết. Ai ăn bánh này, sẽ được sống muôn đời".

**CÓ THỰC MỚI VỰC ĐƯỢC ĐẠO**

***Đức Giê-su nói với họ : “Ai ăn thịt và uống máu tôi, thì được sống muôn đời, và tôi sẽ cho kẻ ấy sống lại ngày sau hết, vì thịt tôi thật là của ăn, và máu tôi thật là của uống.” (Ga 6,54-55)***

**Suy niệm:** Đã đến lúc phải hiểu câu tục ngữ trứ danh này với ý nghĩa thâm thúy nhất của nó. “Có thực mới vực được đạo”, nhưng phải “thực” cái gì và “thực” thế nào mới “vực” được đạo? Đã đành cũng là ăn, nhưng con người không ăn như con vật. Từ cách chọn món ăn với chế độ dinh dưỡng tối ưu đến cách chế biến món ăn vệ sinh, ngon miệng, đẹp mắt, và kể cả những phép lịch sự trong khi ăn, tất cả đều nói lên tính cách văn hoá của con người, giống loài “nhân linh ư vạn vật”. Chúa Giê-su còn đề ra cho chúng ta một thực đơn cao cấp hơn ngũ hầu đáp ứng nhu cầu sâu xa nhất mà mọi người đều mong ước: ăn cái gì và ăn thế nào để “ngày sau hết được sống lại” và “sống muôn đời”. Món ăn chính là Thịt và Máu Chúa. Còn cách ăn thì được Ngài thực hiện trong bữa Tiệc Ly: đó là bằng cách bí tích, nghĩa là từ chất liệu bánh và rượu, Ngài dùng quyền năng biến đổi chúng trở thành Thịt và Máu Ngài làm của ăn nuôi linh hồn chúng ta.

**Mời Ban:** Lời Chúa nói “ăn thịt, uống máu Chúa” thoát nghe thì thật chói tai, phải không bạn? Nhưng nếu bạn hiểu rằng Chúa làm việc ấy bằng cách bí tích, thì trình độ “chế biến” món ăn của Chúa quả thật là “siêu cấp”, phải dùng đức tin mới có thể cảm nghiệm được.

**Chia sẻ:** Bạn có cảm thấy “món ăn” Thịt và Máu Chúa thực sự “ngon” và “bổ dưỡng” cho linh hồn bạn không?

**Sống Lời Chúa:** Siêng năng rước Chúa (hằng ngày nếu bạn có thể).

**Cầu nguyện:** Sau khi rước lễ, bạn đừng quên dành ít phút tâm sự thật sốt sắng với Chúa Giê-su Thánh Thể.