

Những Lưu ý khi tham dự Thánh lễ

● Đóa Hoa Vô Thường

Tìm hiểu Thánh Lễ là một việc hết sức cần thiết, để giúp ta tham dự Thánh Lễ một cách tích cực, linh động và hữu hiệu. Và một khi ta đã hiểu về Thánh Lễ rồi, thì ta sẽ tham dự Thánh Lễ với tất cả ý thức tích cực và sốt sắng hơn. Sau đây là một vài gợi ý thực hành:



1. Đến sớm: Điều này giúp ta có thể chuẩn bị tâm hồn trước khi Thánh Lễ bắt đầu. Đừng đi Lễ trễ. Hãy nhớ Thiên Chúa luôn chờ đợi ta, để Chúa đong đầy tình yêu của Chúa cho ta, để Chúa nói với ta, và để Chúa tha thứ cho ta.

2. Ăn mặc xứng hợp. Hãy thận trọng, vì danh dự của chính mình, và vì tôn trọng người khác.

3. Tắt điện thoại khi vào Nhà thờ. Người duy nhất ta nên nói chuyện lúc này là chính Chúa. Vì thế, trong Thánh Lễ, ta đừng nhắn tin hay nói chuyện với ai trên điện thoại. Điều đó không những làm phiền chính bản thân mình, mà còn gây chia trí cho người chung quanh. Hãy chú tâm vào một mình Chúa mà thôi, vì Chúa đang rất chú tâm đến ta.

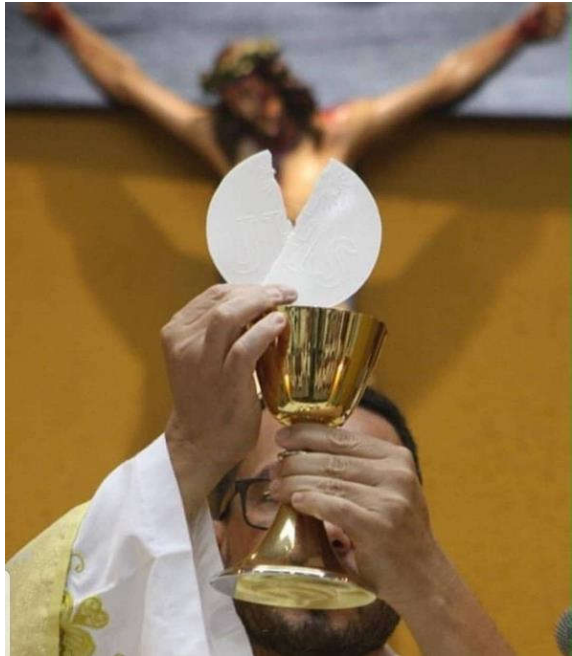
4. Khi vào nhà thờ, hãy làm dấu Thánh Giá, tuyên xưng đức tin, vì Thiên Chúa đang thực sự ở đó, Chúa rất vui khi

gặp ta. Vậy ta hãy cảm ơn Chúa, vì Chúa đã mời gọi ta đến với Ngài.

5. Khi đi ngang bàn thờ, hãy cúi chào, vì bàn thờ là hình ảnh của Đức Kitô. Khi đi ngang Nhà Tạm, hãy cúi mình, vì Đức Kitô đang ở trong đó.

6. Cần phân biệt cúi mình và cúi đầu. Ta có thể **cúi đầu** nhiều lần trong Thánh Lễ, khi nghe tên Chúa Giêsu, khi nhận phép lành, khi làm dấu thánh giá. Nhưng ta phải **cúi mình** khi thờ lạy Chúa Giêsu Thánh Thể trong lúc truyền phép, và trong kinh Tin Kính, khi đọc: *“Bởi phép Đức Chúa Thánh Thần... và đã làm người”*.

7. Năng động và tham dự tích cực. Ta hãy cố gắng mở miệng để thưa kinh, ca hát chung, đối đáp cầu nguyện trong Thánh Lễ. Mỗi cử chỉ, mỗi tác động, mỗi lời nói của Linh mục và của cộng đoàn trong Thánh Lễ, đều có những ý nghĩa rất sâu xa, mà nếu ta chú tâm suy gẫm, ta sẽ thấy vô cùng phong phú. Vì thế, ta nên cố gắng giữ tinh thần cầu nguyện chung với nhau trong suốt Thánh Lễ.



8. Chú ý nghe những điều Linh mục nói trong Thánh Lễ, như: bài giảng, những điều nhắc bảo...

9. Khi tham dự Thánh Lễ, không được ăn uống bất cứ thứ gì. Chỉ được phép uống nước lã, hay uống thuốc, nếu sức khoẻ đòi hỏi.

10. Tránh vươn vai, hay ngồi nhòai trên ghế. Tư thế của ta thể hiện rõ thái độ của ta trước mặt Chúa.

11. Nếu được phân công đọc Sách Thánh, ta hãy dọn thật kỹ, để bảo đảm công bố Lời Chúa cho cả cộng đoàn một cách rõ ràng, đầy xác tín và yêu mến Lời Chúa. Tránh tình trạng lật tới lật lui trang sách, hay lau kính, khi đã đứng trên bục đọc sách.

12. Không cần thêm bất cứ câu nào vào các Bài đọc hay Đáp ca. Nghĩa là không đọc các dòng chữ in nghiêng trước mỗi Bài đọc. Đừng xưng "Bài đọc 1", hay "Thánh vịnh đáp ca".

13. Trước khi nghe Tin Mừng. Ta nghiêm trang làm ba dấu Thánh Giá trên trán, trên miệng và trên ngực, để cầu xin Lời Chúa ở lại trong tư tưởng, trong lời nói và trong con tim của mình.

14. Khi Linh mục truyền phép, ngài giơ cao Mình Thánh và Máu Thánh, để giáo dân chiêm ngắm. Sau đó, ngài và cả cộng đoàn cùng **cúi mình** thờ lạy Chúa Giêsu hiện diện trong Thánh Thể. Thế nên lúc ngài giơ cao Mình Máu Thánh Chúa lên, ta phải ngược nhìn lên Mình Máu Thánh Chúa. Sau đó ta mới **cúi mình** thờ lạy Chúa. Chứ không phải nghe chuông là cúi đầu.

15. Tuyệt đối đừng bao giờ ngồi, khi Linh mục đang truyền phép. Nếu ta không thể quỳ, thì hãy đứng. Vì thế, nếu biết mình không thể quỳ, thì xin ngồi ở hàng ghế cuối nhà thờ. Cử chỉ và thái độ của ta khi truyền phép phải thể hiện sự cung kính và tôn thờ của ta trước Chúa Giêsu đang hiện diện rất thật trong Thánh Thể trên bàn thờ.

16. Hãy cầu nguyện thầm với Chúa Thánh Thể, khi Linh mục truyền phép. Nhiều người có thói quen đọc thầm lời nguyện của Thánh Tôma Tông Đồ: "*Lạy Chúa, lạy Thiên Chúa của con*".

17. Giáo dân không đọc câu: "*Chính nhờ Người, với Người và trong Người*" (Kinh nguyện Thánh Thể). Đó là lời kinh chỉ một mình Linh mục dâng lễ đọc mà thôi.

18. Đừng rời khỏi chỗ, để đi chung quanh chúc bình an. Chỉ chúc bình an cho những ai đứng trong hàng ghế với mình, hoặc những người ở trước mặt, hay sau lưng ta mà thôi.

19. Được rước lễ là một ơn rất trọng đại. Vì thế, ta hãy ý thức và làm mới lại ý thức của mình mỗi lần lên rước lễ. Có nhiều vị thánh được Chúa cho cảm nghiệm về sự hiện diện thực sự của Chúa trong tâm hồn các vị. Đó là giây phút rất long trọng, riêng tư và linh thánh. Thế nên ta cầu nguyện trước và sau khi đón nhận Mình Thánh Chúa.

20. Nếu ta chưa giữ chay đủ 1 giờ trước khi rước lễ, hoặc ta không sống trong tình trạng ân sủng, thì đừng rước lễ.

21. Đừng nhất định đòi Rước Lễ từ tay Linh mục. Chúa Giêsu hiện diện thật sự và đầy đủ trong mọi Bánh

Thánh, không phụ thuộc chuyện người cho rước lễ là Linh mục, hay một thừa tác viên nào khác được uỷ nhiệm.

22. Sau khi Rước Lễ, đừng nói chuyện với ai. Hãy về chỗ và thầm nói chuyện với một mình Chúa mà thôi. Nếu ta không lên rước lễ, thì hãy rước lễ cách thiêng liêng; và hãy thưa chuyện với Chúa y như ta đã rước lễ vậy.

23. Hãy giữ con nhỏ ở bên ta. Đừng để nó chạy lung tung, hay la hét trong Nhà thờ. Hãy dạy nó tận hưởng thời gian quý báu ở trong nhà Chúa là Cha.

24. Hãy tham dự Thánh Lễ trọn vẹn từ đầu đến cuối. Đừng bỏ Phép Lành cuối lễ. Linh mục ban Phép Lành cho ta nhân danh Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần, để ta đi làm chứng cho Ba Ngôi Thiên Chúa. Vì thế, ta hãy cảm tạ Chúa sau khi nhận lời chúc lành cuối Lễ. Rồi ra về với ý hướng mới, cuộc đời mới được Chúa gọi hứng, để xây dựng triều đại tình thương của Chúa.

Trên đây chỉ là một vài gợi ý thiết thực, giúp ta ý thức hơn sự cao trọng của Thánh Lễ; và cung cách ta phải có khi tham dự Thánh Lễ. Mong mỗi người chúng ta quan tâm, để có thể tham dự Thánh Lễ một cách “tích cực, linh động và hiệu quả” như Chúa Giêsu mong muốn và Hội Thánh dạy bảo ta. ■

