

Này Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

*Ngày
thứ
Ba*



Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Cầu nguyện mở đầu:

Chị Minh Thụy: Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.

Soeur Uyên: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

Chị Minh Thụy: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

Soeur Uyên: Tự muôn đời và chính hiện nay,
luôn mãi đến thiên thu vạn đại. Amen.

Chị Minh Thụy: Luật pháp Chúa quả là hoàn thiện,
bổ sức cho tâm hồn.

Soeur Uyên: Thánh ý Chúa thật là vững chắc,
cho người dại nên khôn.

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Chị Minh Thụy: Huấn lệnh Chúa hoàn toàn ngay thẳng,
làm hoan hỷ cõi lòng.

Soeur Uyên: Mệnh lệnh Chúa xiết bao minh bạch,
cho đôi mắt rạng ngời.

Chị Minh Thụy: Lòng kính sợ Chúa luôn trong trắng,
tồn tại đến muôn đời.

Soeur Uyên: Quyết định Chúa phù hợp chân lý,
hết thảy đều công minh.

Chị Minh Thụy: Thật quý báu hơn vàng, hơn vàng y muôn lượng,

Soeur Uyên: ngọt ngào hơn mật ong, hơn mật ong nguyên chất.

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Chị Minh Thụy:

Nên tôi tớ Ngài đây, xin ra công học hỏi;

Soeur Uyên:

Ai giữ những điều này, sẽ được nhiều lợi ích.

Chị Minh Thụy:

Nhưng nào ai thấy rõ, các làm lỗi của mình?

Soeur Uyên:

Xin Ngài tha các tội, con phạm mà chẳng hay.

Chị Minh Thụy:

Xin cũng giữ cho tôi tớ Ngài khỏi kiêu ngạo,
đừng để tính xấu này thống trị con.

Soeur Uyên:

Như thế con sẽ nên vẹn toàn,
không còn vương trọng tội.

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Chị Minh Thụy: Lạy Chúa là núi đá cho con trú ẩn,
là Đấng cứu chuộc con,

Soeur Uyên: cúi xin Ngài vui nhận
bấy nhiêu lời miệng lưỡi thân thưa,

Chị Minh Thụy: và bao tiếng lòng con thầm thĩ,
mong được thấu đến Ngài.

Soeur Uyên: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

Chị Minh Thụy: Tự muôn đời và chính hiện nay,
luôn mãi đến thiên thu vạn đại. Amen.

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Soeur Uyên:

**Chúng ta hãy lắng nghe Lời Chúa
(Ga 19, 25-27)**

Chị Minh Thụy:

Đứng gần thập giá Đức Giê-su, có thân mẫu Người, chị của thân mẫu, bà Maria vợ ông Cơ-lô-pát, cùng với bà Maria Mác-đa-la. Khi thấy thân mẫu và môn đệ mình thương mến đứng bên cạnh, Đức Giê-su nói với thân mẫu rằng: “thưa Bà, đây là con của Bà.” Rồi Người nói với môn đệ: “Đây là Mẹ của anh.” Kể từ giờ đó, người môn đệ rước bà về nhà mình.

LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Lời nguyện kết

Soeur Uyên: Lạy Chúa Giêsu, Chúa đã làm người như chúng con,
nên Chúa hiểu gánh nặng của phận người.

Chị Minh Thụy: Cuộc đời không thiếu những cạm bẫy mờ mịt,
những giằng co, bất an, những yếu đuối, ngã lòng.

Soeur Uyên: Xin nâng đỡ, để chúng con không bỏ cuộc;

Chị Minh Thụy: xin đồng hành, để chúng con không cô đơn;

Soeur Uyên: xin ban ơn can đảm, để chúng con có thể đối diện với những thách đố

Chị Minh Thụy: và xin cho chúng con dám ra khỏi mình,
ra khỏi những bận tâm, tính toán

Soeur Uyên: để cùng đi với Chúa và tha nhân
trên những nẻo đường gập ghềnh của cuộc sống. Amen

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Chúc lành

Xin Thiên Chúa Toàn năng, là Cha và Con và Thánh Thần
ban muôn phúc lành xuống trên mọi người chúng ta
và trên buổi sáng/tối hôm nay. Amen

Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.

Ơn Xin

Can đảm để nhận ra và tri ân những gì tôi đang có,
và những gì tôi cần gởi trao.

Nghi ngờ để nhìn một cách thành thật hơn về chính mình.
Quảng đại sắp xếp lại những gì quan trọng của đời tôi

Câu hỏi suy niệm

1. Những mối liên hệ nào trong cuộc sống mà tôi thấy đang ràng buộc mình hoặc ràng buộc người mình thương một cách thái quá?
2. Đây là những điều quan trọng, những giá trị trong cuộc sống của tôi?
3. Nếu hôm nay trên giường lâm chung, đây là những gì tôi yêu quý nhất? Mối tương quan nào quan trọng nhất đối với tôi?

**K
I
N
H

T
H
Á
N
H**

Ga 19,25-27

Cấu trúc của một giờ cầu nguyện theo linh đạo I-Nhã

5 phút

Chọn hay tìm cho mình 1 chỗ thoải mái
Thắp một ánh nến
Từ từ lắng đọng, đặt mình trong tình yêu của Chúa nhân từ

10 phút

Bắt đầu bằng Dấu Thánh Giá, tiếp theo bằng 1 Kinh Lạy Cha hay
Kinh Mừng, sau đó
Xin ơn (Theo hướng dẫn mỗi ngày)

10 phút

Đi lại những điểm hay bài Kinh Thánh mình nghe được hôm trước
Dùng những câu hỏi gợi ý suy niệm để tập trung

20 phút

Thinh lặng - chú ý và lắng nghe tất cả những chuyển
động chung quanh và bên trong mình.

10 phút

Ghi nhận vào nhật ký cầu nguyện những cảm nghiệm
mình nhận cảm nghiệm được
(bất cứ điều gì)

5 phút

Tạ ơn Chúa
Đọc một Kinh Sáng Danh. Làm dấu kết thúc



Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.
Nhật ký cầu nguyện



Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.
Nhật ký cầu nguyện



Ngày 3 - Đây Bà, đây là con Bà. Đây là Mẹ con.
Nhật ký cầu nguyện

