



JESUITS  
USA Central and  
Southern Province

# Lời Trăng Trôi

Người hướng dẫn:  
LM Phạm Trung Hưng, SJ  
& các bạn đồng hành

**TĨNH TÂM  
MÙA CHAY  
2023**



Lời  
Trăng  
Trời

TỈNH TÂM MÙA CHAY  
2023

Người hướng dẫn:  
LM Phạm Trung Hưng, SJ  
& các bạn đồng hành

NGÀY

Chúa Nhật  
26 tháng 3  
đến Thứ Bảy  
1 tháng 4

GIỜ

7:00 - 9:00 tối  
Mountain Time  
US/Canada  
[Denver,  
Colorado]

# Nhật ký Cầu Nguyện

Tên

---

Quốc Gia

---

Thành Phố

---

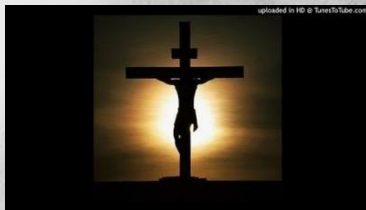
*Ngày  
thứ  
Sáu*

*Mọi sự hoàn tất*



Ngày  
thứ  
Sáu

# Mọi sự hoàn tất





*Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

**Cầu nguyện mở đầu:**

Cha Hưng: Chúng ta cùng cầu nguyện

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

Cha Hưng: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

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

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

Pause

Chị Minh Thụy: Đức Giê-su Ki-tô,  
vốn dĩ là Thiên Chúa

Cha Hưng: Mà không nghĩ phải nhất quyết duy trì  
địa vị ngang hàng với Thiên Chúa,

## *Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

Chị Minh Thụy: nhưng đã hoàn toàn trút bỏ vinh quang,  
mặc lấy thân nô lệ,

Cha Hưng: trở nên giống phàm nhân,  
sống như người trần thế.

Chị Minh Thụy: Người lại còn hạ mình,  
vâng lời cho đến nỗi bằng lòng chịu chết,

Cha Hưng: chết trên cây thập tự.

Chị Minh Thụy: Chính vì thế, Thiên Chúa đã siêu tôn Người,

Cha Hưng: và tặng ban danh hiệu,  
trỗi vượt trên muôn ngàn danh hiệu.

## *Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

Chị Minh Thụy: Như vậy, khi vừa nghe danh thánh Giê-su,

Cha Hưng: Cả trên trời dưới đất, và trong nơi âm phủ,  
muôn vật phải bái quỳ;

Chị Minh Thụy: và để tôn vinh Thiên Chúa Cha,  
mọi loại phải mở miệng tuyên xưng rằng:

Cha Hưng: Đức Giê-su Ki-tô là Chúa.

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

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

## Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất

Chị Minh Thụy: Chúng ta hãy lắng nghe Lời Chúa

Cha Hưng: Đức Ki-tô đã chịu đau khổ vì anh em, để lại một gương mẫu cho anh em dõi bước theo Người. Người không hề phạm tội; chẳng ai thấy miệng Người nói một lời gian dối.

Chị Minh Thụy: Bị nguyên rủa, Người không nguyên rủa lại, chịu đau khổ mà chẳng ngăm đe, nhưng một bề phó thác cho Đấng xét xử công bình.

Cha Hưng: Tội lỗi của chúng ta, chính Người đã mang vào thân thể mà đưa lên cây thập giá, để một khi đã chết đối với tội, chúng ta sống cuộc đời công chính. Vì Người phải mang những vết thương mà anh em đã được chữa lành.

(1 Pr 2,21b-24)

**LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ**



Cha Hưng

Chúng ta cùng cầu nguyện

Chị Minh Thụy:

Lạy Chúa, xin đừng để sự gì khuấy động tâm hồn con,

Cha Hưng

Đừng để sự gì làm con khiếp sợ.

Chị Minh Thụy

Mọi sự trôi qua như phù vân.

Cha Hưng

Còn Chúa chẳng bao giờ đổi thay

Chị Minh Thụy:

Ai kiên nhẫn chịu đựng,

Cha Hưng

Sẽ đạt được mọi sự.

Chị Minh Thụy

Ai sở hữu Thiên Chúa,

Cha Hưng

Sẽ chẳng thiếu thốn gì.

Chị Minh Thụy:

Chỉ mình Chúa thôi là đủ. Amen

*Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

## 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 6 - Mọi sự hoàn tất*

## **Ơn Xin**

Cho con có cái nhìn từ trên xuống cùng với Chúa Cha và Chúa Con

## **Câu hỏi suy niệm**

1. Tôi đang hoàn tất điều gì? Hoàn tất của tôi là điểm kết? Hay là điểm khởi đầu? Là đóng hay là mở?
2. Giêsu trên Thánh Giá hoàn tất điều gì?
3. Chúa với con đang hoàn tất điều gì nơi con? Nơi gia đình? Nơi cộng đoàn? và trong thế giới hôm nay?

**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  
Kính 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** Thỉnh 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 6 - Mọi sự hoàn tất*

*Nhật ký cầu nguyện*





*Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

*Nhật ký cầu nguyện*



*Ngày 6 - Mọi sự hoàn tất*

*Nhật ký cầu nguyện*

