



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  
Nhất



Lạy Cha, xin tha cho chúng  
vì chúng không biết việc chúng làm.

*Ngày 1 - Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

**Câu nguyện mở đầu:**

Chiêu Lan: Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.

Anh Thiện: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

Chiêu Lan: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,  
Cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

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

Chiêu Lan: Tôi lớn tiếng kêu gào lên Chúa  
Tôi lớn tiếng cầu khẩn Chúa thương

Anh Thiện: Lời than vãn, xin giải bày lên Chúa,  
Nỗi ngặt nghèo, kể lể trước thiên  
nhân.



*Ngày 1 - Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

Chiêu Lan: Lạy Chúa, khi hồn con tiêu hao mòn mỏi,  
thì chính Chúa đã am tường mọi nẻo con đi

Anh Thiện: Trên quãng đường con đang tiến bước,  
người ta đã gài bẫy rình chờ.

Chiêu Lan: Xin đưa mắt nhìn sang bên hữu,  
chẳng một ai thềm nhận biết con;

Anh Thiện: không chỗ nào cho con lánh nạn,  
có ai buồn nghĩ tới mạng con đâu!

Chiêu Lan: Lạy Chúa, con kêu gào lên Chúa,  
con thưa rằng, chính Ngài là nơi con trú ẩn,

Anh Thiện: là phần của riêng con,  
trong cõi đất dành cho kẻ sống.

*Ngày 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

Chiêu Lan: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,  
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

Anh Thiện: Tụ muôn đời và chính hiện nay,  
luôn mãi đến thiên thu vạn đại. Amen.

*Ngày 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

**Chiêu Lan: Chúng ta hãy lắng nghe Lời Chúa  
(Is 50,5-7)**

Anh Thiện:

Thiên Chúa mở tai tôi, còn tôi, tôi không cưỡng lại,  
Cũng chẳng tránh né. Tôi đã đưa lưng chịu đòn,  
giơ má cho người ta giạt râu.

Tôi đã không che mặt khi bị mắng nhiếc phỉ nhổ.  
Có Thiên Chúa phù trợ, tôi sẽ chẳng hổ người,  
vì biết mình không phải thẹn thùng.

**LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ**

*Ngày 1 - Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

## Lời nguyện kết

Chiêu Lan: Lạy Chúa, khi bị bao vây bởi muôn tiếng ồn ào,  
Xin cho con tìm được những phút giây tĩnh lặng.

Anh Thiện: Khi bị xao động bởi những bận tâm và âu lo,  
xin cho con biết thanh thản ngồi dưới chân Chúa,  
để nghe lời Người.

Chiêu Lan: Khi bị kéo ghì bởi đam mê dục vọng,  
xin cho con được thoát lên cao,  
nhờ gặp gỡ Chúa trong tĩnh lặng.

Anh Thiện: Lạy Chúa, xin cho con gặp được con người thật của con  
và khuôn mặt thật của Chúa, nhờ cầu nguyện.



*Ngày 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

## 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 1 - *Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

## Ớn Xin

Dịu dàng, nhẹ nhàng với chính mình  
để có cái nhìn thấu đáo về tôi, về Chúa,  
và về những mối tương quan khác của tôi

## Câu hỏi suy niệm

Đâu là những tiếng ồn trong tâm hồn bạn?  
Bạn cầu nguyện điều gì trong tuần tĩnh tâm Mùa  
Chay này?

K  
I  
N  
H  
  
T  
H  
Á  
N  
H

Lc 23, 33-34

## 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**

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 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

*Nhật ký cầu nguyện*





*Ngày 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

*Nhật ký cầu nguyện*



*Ngày 1 - Lay Cha, xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm.*

*Nhật ký cầu nguyện*

