



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

Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả.

*Ngày
thứ
Hai*



Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả.

*Ngày
thứ
Hai*



Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Cầu nguyện mở đầu:

Cha Hưng Chúng ta bắt đầu cầu nguyện

Phượng Hà: Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.

Cha Hưng: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

Phượng Hà: 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.

Phượng Hà: Tôi đã tin cả khi mình đã nói
“Ôi nhục nhã ê chề!”

Cha Hưng: đã thốt ra trong cơn hốt hoảng:
“Mọi người đều giả dối!”

Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Phương Hà: Biết lấy chi đền đáp Chúa bây giờ,
vì mọi ơn lành Người đã ban cho?

Cha Hưng: Tôi xin nâng chén mừng ơn cứu độ
và kêu cầu thánh danh Đức Chúa.

Phương Hà: Lời khẩn nguyện với Chúa, tôi xin giữ trọn,
trước toàn thể dân Người.

Cha Hưng: Đối với Chúa thật là đắt giá,
cái chết của những ai hiểu trung với Người.

Phương Hà: Vâng Lạy Chúa, thân này là tôi tớ,
tôi tớ Ngài, con của nữ tỳ Ngài.

Cha Hưng: xiềng xích trói buộc con,
Ngài đã tháo cởi.

Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Phương Hà: Con sẽ dâng lễ tạ ơn
và kêu cầu thánh danh Đức Chúa.

Cha Hưng: Lời khẩn nguyện với Chúa, tôi xin giữ trọn,
trước toàn thể dân Người.

Phương Hà: Tại khuôn viên đền Chúa,
giữa lòng người, hỡi Giêrusalem!

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

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

Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Ta

Cha Hưng

Chúng ta hãy lắng nghe LỜI CHÚA

Phương Hà:

Rồi đây, Người Tôi Trung của Ta sẽ thành đạt, sẽ lên cao, nổi bật, và được vinh hiển tuyệt vời. Cũng như bao kẻ đã sống sờ, khi thấy Tôi Trung của Ta mặt mày tan nát, chẳng còn hình dạng một con người; cũng vậy, muôn dân sẽ vô cùng kinh ngạc, và vua Chúa phải câm miệng trước nhan Người, vì được thấy điều chưa một ai kể lại, chứng kiến việc chưa nghe nói bao giờ.

Isaiah 52: 13 – 15

LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ

Phượng Hà: Lạy Chúa Giêsu, xin cho chúng con trở nên đơn sơ, khiêm hạ,
Cha Hưng Nhờ đó chúng con có thể nghe được tiếng Chúa,
Chị Phượng Hà và để thấy Chúa hiện diện, hoạt động trong đời chúng con.
Cha Hưng Sống giữa một thế giới đầy lọc lừa và đe dọa,
Chị Phượng Hà Xin cho chúng con đừng trở nên cứng cõi, khép kín và nghi ngờ.
Cha Hưng: Nhưng xin dạy chúng con sự hiền hậu,
Chị Phượng Hà để có thể cảm thông và bao dung với tha nhân.
Cha Hưng Và xin cho chúng con sự bình an sâu thẳm,
Chị Phượng Hà Vui tươi đi trên con đường hẹp với Ngài.
Cha Hưng Hạnh phúc vì được cùng Ngài chịu khổ đau. Amen

Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

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 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Ơn Xin

Mở trí, mở lòng để nghe kỹ càng hơn những giảng co, bên phải và bên trái, mình đang cảm nghiệm.

Câu hỏi suy niệm

1. Tôi đang đương đầu với những giảng co giữa những giá trị nào trong cuộc sống trong giây phút này?
2. Đối với tôi, giá trị nào của Nước Trời mà tôi thực sự đang theo đuổi và ước ao?
3. Tôi vẫn kỳ vọng vào Chúa điều gì?

Kinh Thánh

Lc 23, 39-42

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 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 2 - Hôm nay con sẽ lên Thiên Đàng với Tả

Nhật ký cầu nguyện

