



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

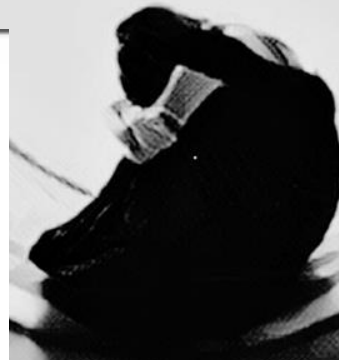
Thành Phố

Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Ngày
thứ
Bốn



Giữa không đời này được mãi làm thuê này



Cha ơi, sao Cha bỏ con?

*Ngày
thứ
Bốn*



Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Cầu nguyện mở đầu:

Chị P. Hà

Chúng ta cùng cầu nguyện

Anh Thiện

Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.

Chị P. Hà

Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

Anh Thiện

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

Chị P. Hà

Từ muôn đời cho đến hiện nay
Luôn mãi tới thiên thu, vạn đại. Amen

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Câu nguyện mở đầu:

Anh Thiện

Lạy Chúa con thờ, muôn lạy Chúa,
Ngài nở lòng ruồng bỏ con sao?
Dù con thảm thiết kêu gào,
nhưng ơn cứu độ nơi nao xa vời!

Chị P. Hà

Ngày kêu Chúa, không lời đáp ứng,
đêm van Ngài mà cũng chẳng yên.
Thế nhưng Chúa ngự nơi đền,
vinh quang của Ít-ra-en là Ngài.

Anh Thiện

Xưa tổ phụ vẫn hoài cậy Chúa,
họ cậy trông, Ngài đã độ trì,
Van nài liền được cứu nguy,
đã không thất vọng mỗi khi cậy Ngài.

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Chi P. Hà

Thân sâu bọ chứ người đâu phải,
con bị đời mắng chửi dễ duôi,
Thấy con ai cũng chê cười,
lắc đầu bĩu mồm buông lời mỉa mai:

Anh Thiện

“Nó cậy CHÚA, mặc Người cứu nó!
Người có thương, giải gỡ đi nào!”

Chị P. Hà

Đưa con ra khỏi thai bào,
vòng tay mẹ ẵm Chúa trao an toàn.
Chào đời con được dâng cho Chúa,
được Ngài là Chúa tự sơ sinh.

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Anh Thiện

Xa con Ngài đứng sao đành,
nguy hiểm bên mình không kẻ giúp cho.
Quanh con cả đàn bò bao kín,
thú Ba-san ùa đến bủa vây:

Chị P. Hà

Há mồm đe dọa gớm thay,
khác nào sư tử xé thây vang gầm.
Tưởng mình như tan dần ra nước,
toàn thân con xương cốt rã rời,

Anh Thiện

Con tim đau đớn bồi hồi,
mềm như sáp chảy tươi bởi ruột gan.
Nghe cổ họng khô ran như ngói,
lưỡi với hàm dính lại cùng nhau,

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Chị P. Hà

Chốn tử vong Chúa đặt vào;
quanh con bầy chó đã bao chặt rồi.
Bọn ác đó trong ngoài vây bủa,
chúng đâm con thủng cả chân tay,

Anh Thiện

Xương con đếm được vắn dài;
Chúng đưa cặp mắt cứ hoài ngó xem.
Áo mặc ngoài chúng đem chia chác,
còn áo trong cũng bắt thăm luôn.

Chị P. Hà

Chúa là sức mạnh con nương, cứu mau,
Lạy CHÚA, xin đừng đứng xa.

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Anh Thiện

Xin cứu mạng khỏi sa lưới kiếm,
gỡ thân con thoát miệng chó rừng,
hỏi nhanh sư tử hãi hùng,
phận hèn khốn khổ thoát sừng trâu điên.

Chị P. Hà

Con nguyện sẽ loan truyền danh Chúa
cho anh em tất cả được hay,
và trong đại hội dân Ngài,
con xin dâng tiến một bài tán dương.

Anh Thiện

Hỡi những ai kính sợ ĐỨC CHÚA,
hãy ca tụng Người đi!
Hỡi toàn thể giống nòi Gia-cóp,
Nào hãy tôn vinh Người!

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Chị P. Hà

Dòng dõi Ít-ra-en tất cả,
nào một dạ khiếp oai!
Bởi vì Chúa đã chẳng coi thường,
chẳng khinh miệt kẻ nghèo hèn khốn khổ,

Anh Thiện

Cũng không đành ngoảnh mặt làm ngơ,
nhưng đã thương nghe lời cầu cứu.

Chị P. Hà

Chịu ơn Người, tôi dâng lời ca tụng,
Ngày đại hội toàn dân.
Điều khẩn nguyện, tôi xin giữ trọn
trước mặt những ai kính sợ Người.

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Anh Thiện

Kẻ nghèo hèn được ăn uống thỏa thuê,
người tìm CHÚA sẽ dâng lời ca tụng.
Cầu chúc họ vui sống ngàn đời.

Chị P. Hà

Toàn thế giới,
muôn người nhớ lại và trở về cùng CHÚA.
Mọi dân tộc dưới trần phủ phục trước Tôn Nhan.

Anh Thiện

Bởi vì CHÚA nắm quyền vương đế,
Người thống trị chư dân.
Mọi kẻ ngủ yên trong lòng đất
Sẽ đều bái lạy một mình Người,

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Chị P. Hà Phàm những ai trở về cát bụi
sẽ cùng phủ phục trước Thánh Nhan.

Anh Thiện Phần tôi, nguyện sẽ sống cho Chúa,
Con cháu tôi sẽ phụng sự Người.

Chị P. Hà Thiên hạ sẽ nói về ĐỨC CHÚA cho thế hệ tương lai,
truyền tụng cho hậu sinh đức công chính của Người,

Anh Thiện Rằng: “ĐỨC CHÚA đã làm như vậy!”

Chị P. Hà Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

Anh Thiện Từ muôn đời cho đến hiện nay
Luôn mãi tới thiên thu, vạn đại. Amen

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Anh Thiện: Chúng ta hãy lắng nghe LỜI CHÚA

Phương Hà: Người Tôi Trung đã lớn lên tựa chồi cây trước Nhan Thánh, như khúc rễ trên đất khô cằn. Người chẳng còn dáng vẻ, chẳng còn oai phong đáng chúng ta ngẩng nhìn, dung mạo chẳng còn gì khiến chúng ta ưa thích. Người bị đời khinh khi ruồng rẫy, phải đau khổ triền miên và nếm mùi bệnh tật. Người như kẻ ai thấy cũng che mặt không nhìn, bị chúng ta khinh khi, không đếm xỉa tới.

Isaiah 53: 2 - 3

LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ

- Anh Thiện: Lạy Chúa, sống trong một thế giới đầy những chông chênh, bấp bênh,
- Chị P. Hà Chúng con cảm thấy chơ vơ, lạc lõng. Chúng con cũng chẳng thấy đường đi trước mặt,
- Anh Thiện Và cũng không thật sự biết bản thân mình.
- Chị P. Hà Vì vậy, lạy Chúa, Nếu có lúc chúng con mệt mỏi và xao xuyến,
- Anh Thiện Xin nhắc chúng con rằng: trong Vườn Dầu, Chúa đã buồn muốn chết được.
- Phương Hà: Nếu có lúc chúng con thấy bóng tối bủa vây,
- Anh Thiện Xin nhắc chúng con nhớ rằng trên thập giá, Chúa đã thốt lên: “Sao Cha bỏ con?”

Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Lời nguyện kết



Chị P. Hà Xin đồng hành, để chúng con không cô đơn,

Anh Thiện Xin chiếu sáng, để chúng con không đồng lõa với tối tăm,

Chị P. Hà Xin cho đức tin của chúng con cứng cáp hơn
Qua những cọ xát đau thương của phận người,

Anh Thiện Để dù bao thăng trầm dâu bể,

Chị P. Hà Chúng con cũng không để tàn lụi niềm tin vào Thiên Chúa

Anh Thiện Và vào con người. Amen



Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Ơn Xin

Cho con ráng ngồi lại chút nữa, ở lại trong cõi riêng tư
Để nếm được cái cô đơn, chơi vơi, mông lung của con
Với Chúa

Câu hỏi suy niệm

1. Tôi đã lần nào trải nghiệm của sự cô đơn, mông lung, hay chơi vơi trong đời tôi?
 2. Lúc đó tôi có phản ứng gì?

**K
I
N
H

T
H
Á
N
H**

Mt 27,45-46

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

Thình 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 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 4 - Cha ơi, sao Cha bỏ con?

Nhật ký cầu nguyện

