



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
Năm*

Tà Khát



Ngày
thứ
Năm



Tà Khát

Ngày 5 - *Tả khất*

Cầu nguyện mở đầu:

- Anh Linh: Chúng ta cùng cầu nguyện
- Sơ Uyên: Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.
- Anh Linh: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.
- Sơ Uyên: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.
- Anh Linh: Tự muôn đời và chính hiện nay,
luôn mãi đến thiên thu vạn đại. Amen.

Ngày 5 - *Tả khất*

Sr. Uyên

Lạy Chúa Trời, xin cứu vớt con,
vì nước đã dâng lên tới cổ.

Anh Linh

Con bị lún sâu xuống chỗ sình lầy,
chẳng biết đứng vào đâu cho vững,
thân chìm ngập trong dòng nước thẳm,
sóng dạt dào đã cuốn trôi đi.

Sr. Uyên

Kêu hoài nên kiệt sức,
họng con đã ráo khô;
đôi mắt đã mỏi mòn bởi trông chờ Thiên Chúa.

Anh Linh

Kẻ vô cơ ghét con nhiều hơn tóc trên đầu,
bọn thù con vô lý lại mạnh thế hơn con.
Chẳng lấy chi của người, thế mà con phải trả!

Ngày 5 - *Tà khát*

Sr. Uyên

Lạy Chúa Trời, Ngài biết con điên dại,
lỗi lầm con, làm sao giấu được Ngài!

Anh Linh

Lạy Chúa là Chúa Tể càn khôn,
xin cho những người trông đợi Chúa
đừng vì con mà phải thẹn thùng.

Sr. Uyên

Lạy Chúa Trời nhà Ít-ra-en,
xin đừng để những ai tìm kiếm Ngài
lại vì con mà mang tủi hổ.

Anh Linh

Âu cũng vì Ngài,
mà con bị người đời thóa mạ,
chịu nhục như phủ lấp mặt mày.

Ngày 5 - *Tà khát*

Sr. Uyên

Anh em nhà kể con như người dưng nước lã,
hàng máu mủ xem con bằng khách lạ mà thôi.

Anh Linh

Vì nhiệt tâm lo việc nhà Chúa,
mà con phải thiệt thân.

Sr. Uyên

Lạy CHÚA, phần con xin dâng Ngài lời nguyện,
lạy Chúa Trời, đây giờ phút thi ân.

Anh Linh

Xin đáp lại, vì ơn cả nghĩa dày,
vì Chúa vẫn trung thành ban ơn cứu độ.

Ngày 5 - *Tà khát*

Sr. Uyên

Xin Ngài kéo con lên cho khỏi lún xuống chỗ sinh lầy,
cho con thoát tay thù, thoát dòng nước thẳm.

Anh Linh

Xin đừng để sóng cồn cuốn con đi,
đừng để cho vực thẳm nuốt con vào,
và miệng hố sâu ngậm lại, chôn sống.

Sr. Uyên

Lạy CHÚA, xin lấy lòng nhân hậu mà đáp lại lời con;
xin mở lượng hải hà mà đoái thương nhìn đến.

Anh Linh

Xin đừng lánh mặt tôi tứ Chúa đây,
này con gặp nguy khốn, xin mau trả lời.

Sr. Uyên

Mong Chúa tiến lại gần và thương cứu mạng,
ban ơn giải thoát, vì có kẻ ghét con.

Ngày 5 - Tả khát

Anh Linh

Chúa biết rõ con bị người chửi mắng,
lại mang vào thân tội hổ với nhục nhân;
những kẻ thù con, Ngài nhìn thấy cả.

Sr. Uyên

Lời thóa mạ làm tim này tan vỡ,
con héo hắt rã rời.

Anh Linh

Nỗi sầu riêng, mong người chia sẻ,
luống công chờ, không được một ai;
đợi người an ủi đôi lời,
trông mãi trông hoài mà chẳng thấy đâu!

Sr. Uyên

Thay vì đồ ăn, chúng trao mật đắng,
Con khát nước, lại cho uống giấm chua.

Ngày 5 - Tạ Khát

Anh Linh

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

Sr. Uyên

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

Ngày 5 - Tà Khát

Sr. Uyên

Chúng ta hãy lắng nghe LỜI CHÚA

Anh Linh:

Người Tôi Trung của Chúa đã mang lấy những bệnh tật của chúng ta, đã rước vào thân bao nỗi khổ chúng ta đáng chịu. Thế mà chúng ta lại tưởng Người bị phạt, bị Thiên Chúa giáng họa, và chịu nhục ê chề. Thật ra, Người đã bị đâm vì chúng ta phạm tội, đã bị tan xương nát thịt vì chúng ta lỗi lầm; Người đã chịu sửa phạt để chúng ta được giao hòa với Chúa, đã phải mang thương tích cho chúng ta được chữa lành.

Isaiah 53: 4 - 5

LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ

Ngày 5 - Tả khát

Lời nguyện kết

Sơ Uyên: Lạy Chúa, Chúa là thức ăn, thức uống của con.

Anh Linh: càng ăn, con càng đói;

Sơ Uyên: càng uống, con càng khát;

Anh Linh: càng sở hữu, con lại càng ước ao.

Sơ Uyên: Chúa ngọt ngào trong cổ họng con,
hơn cả tầng mật ong,

Anh Linh: vượt quá mọi thứ ngọt ngào khác trên đời.

Sơ Uyên: lúc nào con cũng thấy đói khát và ước ao,

Ngày 5 - Tả Khát

Anh Linh

vì con không sao múc cạn được Chúa.

Sr. Uyên

Chúa đòi hỏi con nên một với Ngài,

Anh Linh

đòi hỏi đó làm con đau đớn,

Sơ Uyên:

vì con không muốn từ bỏ những thói quen của con,

Anh Linh

để được bình an trong tay Chúa.

Sr. Uyên

Con chỉ biết tạ ơn Chúa,

Anh Linh

Ca ngợi và tôn vinh Chúa,

Sr. Uyên

Vì Chúa là sự sống đời đời cho con. Amen

Ngày 5 - Tạ Khát

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 5 - Tà khát

Ơn Xin

Can đảm dám đào sâu để nhận ra được những khao khát sâu đậm của tâm hồn

Câu hỏi suy niệm

1. Tôi khao khát gì nơi Giêsu?
2. Giêsu đang cùng tôi khao khát điều gì nơi gia đình? Công đoàn? Và thế giới hôm nay?

**K
I
N
H

T
H
Á
N
H**

Ga 19, 28

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 5 - Tả khát

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 5 - Tà khát

Nhật ký cầu nguyện



Ngày 5 - Tà khát

Nhật ký cầu nguyện

