

TINH TÂM MÙA CHAY 2025
Do Cha Hưng Phạm SJ hướng dẫn



Nước



foa
liy

Xoa Dịu

Ngày 2

C. Thu Phong: Lạy Chúa Trời xin tới giúp con.

Sr. Linh Chi: Muôn lạy Chúa xin mau phù trợ.

C. Thu Phong: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa.

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

Xoa Dịu

Ngày 2

C. Thu Phong: Chúa là mục tử chăn dắt tôi,
tôi chẳng thiếu thốn gì.

Sr. Linh Chi: Trong đồng cỏ xanh tươi,
Người cho tôi nằm nghỉ.

C. Thu Phong: Người đưa tôi tới dòng nước trong lành
và bổ sức cho tôi.

Sr. Linh Chi: Người dẫn tôi trên đường ngay nẻo chính
vì danh dự của Người.

Xoa Dịu

Ngày 2

C. Thu Phong: Lạy Chúa, dầu qua lũng âm u,
con sợ gì nguy khốn, vì có Chúa ở cùng.

Sr. Linh Chi: Côn trượng Ngài bảo vệ,
con vững dạ an tâm.

C. Thu Phong: Chúa dọn sẵn cho con bữa tiệc,
ngay trước mặt quân thù.

Sr. Linh Chi: Dầu con, Chúa xúc đượm dầu thơm,
ly rượu con đầy tràn chan chứa.

Xoa Dịu

Ngày 2

C. Thu Phong: Lòng nhân hậu và tình thương Chúa,
ấp ủ tôi suốt cả cuộc đời,

Sr. Linh Chi: và tôi được ở đền Người,
những ngày tháng, những năm dài triền miên.

C. Thu Phong: Vinh danh Chúa Cha và Chúa Con,
cùng vinh danh Thánh Thần Thiên Chúa

Sr. Linh Chi: Tự muôn đời và chính hiện nay
Luôn mãi đến thiên thu vạn đại. Amen.

Xoa Dịu

Ngày 2

C. Thu Phong: Chúng ta hãy lắng nghe Lời Chúa (Is 41, 17-20)

Sr. Linh Chi:

Những ai nghèo hèn, khốn khổ, tìm nước không ra, lưỡi khô vì khát,
Ta, Đức Chúa, Ta sẽ đáp lời,
Ta, Thiên Chúa của Israel, Ta sẽ không bỏ rơi chúng.
Ta sẽ khai mở sông ngòi trên các đồi trọc, và khe suối dưới các lũng sâu.
Ta sẽ biến hoang địa thành hồ ao,
biến đất khô nên mạch nước dồi dào.
Điều ấy, bàn tay Đức Chúa đã làm nên.
Điều ấy, Đức Thánh của Israel đã tạo thành.

LẮNG ĐỘNG ĐỂ SUY TƯ

Xoa Dịu

Ngày 2

Sr. Linh Chi

Chúng ta cùng cầu nguyện

C. Thu Phong:

Lạy Chúa, như mưa từ trời rơi xuống,
từng giọt nước lặng lẽ len vào lòng đất,
chảy trôi qua khe núi,
hội tụ thành sông suối, rồi đổ về đại dương bao la.

Sr. Linh Chi:

Nhưng nước không dừng lại ở đó,
để trở nên tinh khiết, nước phải bốc hơi,
phải được thanh lọc,
phải một lần nữa trở về với trời cao.

C. Thu Phong:

Lạy Chúa, hành trình của nước
cũng là hành trình của tâm hồn chúng con.

Sr. Linh Chi:

Có những lúc con bị kéo ghì xuống
bởi những lo toan ngày thường,
bởi những khuynh hướng của dục vọng, ích kỷ.

C. Thu Phong: Như nước đọng thành vũng,
như dòng sông bị ô nhiễm.

Sr. Linh Chi: Tâm hồn chúng con cũng dễ bị lấm bẩn
bởi những điều phù vân.

C. Thu Phong: Xin Chúa hãy kéo chúng con lên,
trở về với sự trong trắng, tinh khiết thuở ban đầu

Sr. Linh Chi: Như nước bốc hơi để được thanh tẩy,
Chúng con cũng cần biết buông bỏ những gì đang níu kéo mình,
để tâm hồn được nâng lên. Amen.

C. Thu Phong: *Lạy Cha chúng con ở trên trời...*

Sr. Linh Chi: Lạy Chúa, Chúa đã dạy chúng con chế ngự thân xác để chữa trị tâm hồn, xin giúp chúng con hằng tránh xa tội lỗi và đáp ứng những đòi hỏi của tình thương Chúa. Chúng con cầu xin nhờ Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng con. Amen

Xoa Dịu

Ngày 2



Ơn Xin

Lòng mềm mại, khiêm nhường và tri ân

Câu hỏi suy niệm

Nhìn lại năm vừa qua, người nào hay sự kiện nào như “nước” đưa dẫn tôi:

- Từ những suy nghĩ, cách hành xử hạn hẹp đến những suy nghĩ, hành xử rộng rãi hơn?
- Từ những chỗ thấp vươn lên những không gian cao hơn?
- Thành những điểm tựa, nâng tôi lên và thúc đẩy tôi đi tới?

Những lúc nào tôi cũng đã là “nước” cho người khác?

**K
I
N
H

T
H
Á
N
H**

Is 55,10 – 11

Cũng như mưa với tuyết sa xuống từ trời không trở về trời nếu chưa thấm xuống đất, chưa làm cho đất phì nhiêu và đâm chồi nảy lộc, cho kẻ gieo có hạt giống, cho người đói có bánh ăn, thì lời Ta cũng vậy, một khi xuất phát từ miệng Ta, sẽ không trở về với Ta nếu chưa đạt kết quả, chưa thực hiện ý muốn của Ta, chưa chu toàn sứ mạng Ta giao phó.

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

