

TĨNH LẶNG NGUYỆN CẦU THÁNH THIÊNG TRƯỚC THÁNH LỄ

Hướng dẫn này có thể giúp bạn nghe được giọng nói của Chúa Giêsu và nói chuyện với Ngài khi bạn chuẩn bị cho Thánh Lễ. Tôi mời bạn cầu nguyện một trong những lời cầu nguyện dưới đây để bạn có thể tham gia trọn vẹn hơn vào các màu nhiệm thánh.

Kinh Lạy Linh Hồn Chúa Kitô

Lạy linh hồn Chúa Kitô, xin thánh hóa con. Lạy xác thánh Chúa Kitô, xin cứu độ con. Lạy Máu Thánh Chúa Kitô, xin làm cho con say mến. Lạy nước bẻ cạnh nường long Chúa Kitô, xin tẩy rửa con. Lạy sự thương khó Chúa Kitô, xin thêm sức cho con. Lạy Chúa Giêsu nhân lành, xin nhậm lời con. Xin giấu ẩn con trong các thương tích của Chúa. Xin đừng để con lìa xa Chúa. Xin bảo vệ con khỏi kẻ thù tinh quái. Đến giờ lâm chung, xin gọi con và cho con đến cùng Chúa, để cùng với các thánh con ca tụng Chúa muôn đời. Amen.

Đọc, Suy gẫm, Cầu nguyện, và Chiêm niệm Lời Chúa

1. Đọc (lectio) Chọn một trong các bài đọc của Chúa nhật, đọc nhiều lần, chừa chỗ cho Chúa Thánh Thần mời gọi bạn chú ý đến một từ, cụm từ hoặc dòng nào mà Chúa muốn bạn nghe.

2. Suy niệm (meditatio) Hãy suy nghĩ về những lời, những chữ mà Chúa Thánh Thần đã mời gọi bạn chú ý đến, hãy giữ lại chúng trong tâm trí và hãy xem xét chúng từ những góc độ khác nhau.

3. Cầu nguyện (oratio) Đáp lại lời Chúa trong nguyện cầu, bằng cách thầm lặng hoặc bằng văn bản.

4. Chiêm niệm (contemplatio) Hãy nghỉ ngơi trước sự hiện diện của Chúa, tĩnh lặng và lắng nghe Chúa đáp lại lời cầu nguyện của bạn.



Daily Readings- USCCB

Cầu nguyện là cách chúng ta giao tiếp với Chúa trong một cách riêng tư và quen thuộc. Khi cầu nguyện, chúng ta củng cố lại mối quan hệ của mình với Chúa Giêsu Kitô, và làm vững mạnh mối tình thân của con cái đối với Thiên Chúa.

C.T.T.T.

C: Cầu xin

"Vậy trước hết, tôi cầu xin những lời khẩn nguyện, nài van và tạ ơn được dâng lên cho hết mọi người" - 1 Ti-mô-thê 2:1

Hãy cầu nguyện cho những người bệnh tật, cô đơn, những người trong gia đình bạn, những người đang cần giúp đỡ, những người bạn nhớ nhung, những người bạn xa lánh, những người đã qua đời. Tiếp đến, hãy cầu nguyện cho những nhu cầu và những ước muốn trong lòng bạn.

T: Tôn thờ

"Tôi thấy một người đến với những đám mây trên trời như con người. Khi đến chỗ Đấng Thượng Cổ và được trình diện trước mặt Ngài, ông đã nhận được quyền thống trị, vinh quang và vương quyền" - Đan 7:13-14

Cùng các thiên thần và các thánh trên trời, hãy thờ lạy Thiên Chúa Cha ngự trên ngai. Hãy tôn thờ Chúa Con, Đấng Cứu Chuộc chúng ta, với một lòng mến yêu và sùng kính sâu sắc. Hãy ngợi khen chúc tụng Chúa Thánh Thần, Đấng ban sự sống.

T: Thống hối

"Chúa là Đấng từ bi và nhân hậu, chậm bất bình và giàu lòng thương xót." - Thánh vịnh 103:8

Hãy bày tỏ nỗi đau buồn của bạn với Chúa. Tuần qua, bạn đã không yêu Chúa nhiều ở chỗ nào? Bạn đã không yêu gia đình, hàng xóm, đồng nghiệp, bạn bè và bản thân mình ở chỗ nào?

T: Tạ ơn

"Hãy tạ ơn Chúa, hãy chúc tụng danh Ngài; Chúa thật là tốt lành" - Thánh vịnh 100:4-5

Phước lành của Chúa nhiều vô số; Tình yêu của Ngài dành cho chúng ta không thể đo lường được. Chúa đã ban phước cho bạn như thế nào trong tuần qua? Hãy dành ít giây phút để cảm ơn Ngài.

TĨNH LẶNG NGUYỆN CẦU THÁNH THIÊN DÀNH CHO CÁC GIA ĐÌNH

Hướng dẫn này có thể giúp các gia đình trong việc nghe tiếng Chúa nói và cầu nguyện với Ngài. Tôi mời bạn cầu nguyện một trong những lời cầu nguyện dưới đây để bạn có thể tham gia trọn vẹn hơn vào các màu nhiệm thánh.

Lời nguyện chuẩn bị cho Thánh Lễ

Lạy Chúa, chúng con là anh chị em trong Chúa Giêsu, Con Chúa, trong cùng một gia đình, trong cùng Thánh Thần của tình yêu Chúa. Xin ban cho chúng con niềm vui yêu thương. Xin giúp chúng con kiên nhẫn và tử tế, dịu dàng và quảng đại, chào đón những người đang cần giúp đỡ. Xin giúp chúng con sống và thực thi sự tha thứ và bình an của Chúa. Xin phù hộ chở che mọi gia đình bằng sự yêu thương chăm sóc của Chúa, đặc biệt là những gia đình mà chúng con cầu nguyện trong lúc này: [Chúng ta dừng lại và nhớ đến từng thành viên trong gia đình và những người thân thương khác]. Xin gia tăng đức tin, củng cố niềm hy vọng, và gìn giữ chúng con an toàn trong tình yêu của Chúa. Xin cho chúng con luôn biết ơn món quà sự sống mà chúng con chia sẻ. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô, Chúa chúng con. Amen.

Đọc, Suy gẫm, Cầu nguyện, và Chiêm niệm Lời Chúa

1. Đọc: Chọn một bài đọc trong Thánh Kinh, đọc nhiều lần, chừa chỗ cho Chúa Thánh Thần mời gọi bạn chú ý đến một từ, cụm từ hoặc dòng nào mà Chúa muốn bạn nghe.

2. Suy nghĩ: Hãy suy nghĩ cụm từ nào đó kết nối với cuộc sống của bạn như thế nào.

3. Cầu nguyện: Thân thưa với Chúa trong nguyện cầu, bằng cách thầm lặng hoặc bằng văn bản.

4. Lắng nghe: Hãy nghỉ ngơi trước sự hiện diện của Chúa, tĩnh lặng và lắng nghe Chúa đáp lại lời cầu nguyện của bạn.



Sunday Connection for Children

P.T.T.T.

C: Cầu xin

Lạy Chúa Giêsu, xin ban phước lành cho gia đình con và bạn bè con. Xin chúc lành cho các thầy cô giáo và các bạn cùng lớp của con. Xin chúc lành cho các vị lãnh đạo của Giáo hội và thế giới. Xin chúc lành cho các bệnh nhân và những người đau khổ. Xin chúc lành cho con.

T: Tôn thờ

Sáng danh Đức Chúa Cha, và Đức Chúa Con, và Đức Chúa Thánh Thần, như đã có trước vô cùng, và bây giờ, và hằng có, và đời đời chẳng cùng. Amen.

T: Thống hối

Lạy Chúa, con thật lòng thống hối ăn năn các tội lỗi của con. Khi chọn làm điều sai trái và không làm điều tốt, con đã phạm tội chống lại Chúa, Đấng con yêu mến hơn hết mọi sự. Con thật lòng quyết tâm, với ơn Chúa giúp, sẽ làm việc đền tội, không phạm tội nữa, và tránh lánh bất cứ điều gì làm con phạm tội. Lạy Chúa Giêsu Kitô, Đấng Cứu Chuộc con, Đấng đã chịu đau khổ và chịu chết cho chúng con. Lạy Chúa, xin thương xót chúng con. Amen

T: Tạ ơn

Lạy Chúa, chúng con cảm ơn Chúa vì đã kêu gọi chúng con trở thành con cái của Chúa và cho phép chúng con được chia sẻ vinh quang của Chúa. Chúng con cảm ơn Chúa đã sai Con Chúa là Chúa Giêsu đến ở với chúng con, chết cho chúng con, và ở lại với chúng con trong Bí tích Thánh Thể. Chúng con cảm ơn Chúa đã sai Chúa Thánh Thần đến hướng dẫn và ban sự sống cho chúng con. Xin giúp chúng con chuẩn bị tâm hồn để tham dự Thánh lễ cho sốt sắng, để con có thể đáp lại một cách đầy đủ, tích cực và ý thức đáp lại bằng lời tạ ơn đối với tình yêu thương xót của Chúa.

