



NGUYỄN của Giới Trẻ



RABBOUNI _ THẦY

120 Lời nguyện của bạn trẻ Việt Nam

Prepared for internet by Vietnamese Missionaries in Taiwan & Ban Tre Vietnam

Nguồn: <http://www.catholic.org.tw/vntaiwan/thanhoc/mucluc.htm>

Mục Lục

[RABBOUNI 3](#)

[Các lời nguyện tổng quát 4](#)

[Cầu nguyện 20](#)

[Chọn lựa 24](#)

[Chúa Ba Ngôi 29](#)

[Chúa Giêsu 31](#)

[Chúa Thánh Thần 35](#)

[Dâng hiến 39](#)

[Đời sau 41](#)

[Đức Mẹ 44](#)

[Đức tin 46](#)

[Gia đình 50](#)

[Giải trí 52](#)

[Giáng Sinh 53](#)

[Học tập 54](#)
[Hội Thánh 55](#)
[Khổ nạn 57](#)
[Kinh sáng tối 59](#)
[Lên đường 61](#)
[Linh mục 72](#)
[Năm mới 73](#)
[Ơn gọi 74](#)
[Phục Sinh 75](#)
[Quê Hương 79](#)
[Sám hối 80](#)
[Sức mạnh 87](#)
[Tạ ơn 89](#)
[Thanh Khiết 90](#)
[Thánh thể 91](#)
[Thời giờ 95](#)
[Tình yêu 96](#)
[Trẻ thơ 97](#)
[Tử Đạo 98](#)
[Yêu tha nhân 100](#)

RABBOUNI

120 Lời Nguyện của bạn trẻ Việt Nam

RABBOUNI

Đó là tên của tập sách ghi lại những Lời Nguyện.
Trong ngôn ngữ của người Do thái thời Chúa Giêsu,
RABBOUNI có nghĩa là Thầy.

Người hành khát mù lòa ngồi bên vệ đường
đã khẩn khoản nài xin Đức Giêsu :
"**RABBOUNI**, xin cho tôi lại được thấy !"
Khi gặp lại ánh sáng,
anh đã đi theo Ngài trên đường (x. Mc 10,51-52).

RABBOUNI còn là tiếng reo vui của Maria Mácđala
khi gặp Đức Giêsu phục sinh bên mộ (x Ga 20,16).
Thầy vẫn là Thầy như xưa,
dù Thầy được tôn làm Chúa vũ trụ.

RABBOUNI : hôm nay chúng ta có thể gọi Chúa Giêsu
bằng lối gọi thân thương đó.
Như Maria, chúng ta cũng đi tìm Thầy,
trong thao thức và nước mắt.
Như người hành khát mù lòa,
chúng ta kêu gào để được Thầy mở mắt của con tim.

Tập sách nhỏ này là những lời thì thầm
mời bạn gặp gỡ Thầy Giêsu, gặp gỡ Thiên Chúa.
Bạn hãy tìm một giây phút trong ngày,
đọc chậm rãi một lời nguyện thích hợp
và để cho Chúa ngỏ lời với bạn.
Không cần đọc nhiều hay đọc hết.
Khi nào Chúa nói với bạn
thì bạn ngừng lại, lắng nghe và cảm nếm.

Giữa cuộc sống ồn ào, quay cuồng,
nhiều bạn trẻ thêm sự lảng động,

thèm gặp Chúa và gặp mình.

RABBOUNI mong được bạn đón nhận
như một người đồng hành
trên bước đường gặp gỡ Thầy Giêsu.

Các lời nguyện tổng quát

1

Lạy Chúa Giêsu,
có những ngày con cảm thấy
đời sống thật nặng nề ;
có những lúc con muốn buông trôi,
để mặc cho dòng đời đưa đẩy ;
có những khoảng thời gian dài,
con như mảnh đất khô khan cần cỗi.

Xin cho con ánh sáng của Chúa
để con biết lối mà đi.

Xin cho con tấm bánh của Chúa
để con có sức mà dẫn bước.

Xin cho con Lời của Chúa
để con vững một niềm tin.

Xin cho con sự sống của Chúa
để con lấy lại niềm hăng say và sự tươi tắn,
niềm vui và sáng tạo.

Lạy Chúa Giêsu,
con thấy mình cần Chúa
trong mỗi giây phút của cuộc đời.
Ước gì ai gặp con
cũng gặp được sự hiện diện của Chúa.

2

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con thấy Chúa thật lớn lao,
để đối với con, mọi sự khác trở thành bé nhỏ.

Xin cho con thấy Chúa thật bao la,
để cả mặt đất cũng chưa vừa cho con sống.

Xin cho con thấy Chúa thật thăm sâu,
để con dễ đón nhận nỗi khổ đau sâu thăm nhất.

Lạy Chúa Giêsu,
xin làm cho con thật mạnh mẽ,
để không nổi thất vọng nào
còn chạm được tới con.

Xin làm cho con thật đầy ắp,
để ngay cả một ước muốn nhỏ
cũng không còn có chỗ trong con.

Xin làm cho con thật lặng lẽ,
để con chỉ còn loan báo Chúa mà thôi.

Xin Chúa ngự trong con thật sống động,
để không phải là con,
mà là chính Ngài đang sống.

3

Lạy Chúa,
xin cho con quả tim của Chúa.

Xin cho con đừng khép lại trên chính mình,
nhưng xin cho quả tim con quảng đại như Chúa
vươn lên cao, vượt mọi tình cảm tầm thường
để mặc lấy tâm tình bao dung tha thứ.

Xin cho con vượt qua mọi hờn oán nhỏ nhen,
mọi trả thù ti tiện.

Xin cho con cứ luôn bình an, trong sáng,
không một biến cố nào làm xáo trộn,

không một đam mê nào khuấy động hồn con.

Xin cho con đừng quá vui khi thành công,
cũng đừng quá bối rối khi gặp lời chỉ trích.

Xin cho quả tim con đủ lớn
để yêu người con không ưa.

Xin cho vòng tay con luôn rộng mở
để có thể ôm cả những người thù ghét con.

4 (Thánh Âu-Tinh)

Con đã yêu Chúa quá muộn màng !

Ôi lạ Chúa là vẻ đẹp vừa cổ kính, vừa luôn mới mẻ,

con đã yêu Chúa quá muộn màng !

Bấy giờ Chúa ở trong con mà con thì ở ngoài,
con cứ chạy đi tìm Chúa ở ngoài.

Con thật hư hỏng,
khi chạy theo các thụ tạo xinh đẹp.

Bởi thế, bấy giờ Chúa ở với con
mà con lại không ở với Chúa.

Các thụ tạo xinh đẹp kia cứ giữ con ở xa Chúa,
trong khi chúng hiện hữu được là nhờ Chúa.

Chúa đã gọi con, đã gọi to
và phá tan sự điếc lác của con.

Chúa đã soi sáng
và xua đi sự mù lòa của con.

Chúa đã tỏa hương thơm ngát
để con được thưởng thức,
và giờ đây hối hả quay về với Chúa.

Con đã nếm thử Chúa
và giờ đây con đói khát Người.

Chúa đã chạm đến con,
nên giờ đây con nóng lòng
chạy đi tìm an bình nơi Chúa.

5 (Thánh Âu-Tinh)

Lạy Chúa Giêsu,

xin cho con biết con,
xin cho con biết Chúa.

Xin cho con chỉ khao khát một mình Chúa,
quên đi chính bản thân,
yêu mến Chúa và làm mọi sự vì Chúa.

Xin cho con biết tự hạ,
biết tán dương Chúa và chỉ nghĩ đến Chúa.

Ước gì con biết hãm mình và sống trong Chúa.
Ước gì con biết nhận từ Chúa
tất cả những gì xảy đến cho con
và biết chọn theo chân Chúa luôn.

Xin đừng để điều gì quyến rũ con, ngoài Chúa.
Xin Chúa hãy nhìn con, để con yêu mến Chúa.
Xin Chúa hãy gọi con, để con được thấy Chúa.
Và để con hưởng nhan Chúa đời đời.
Amen.

6 (Michel Quoist)

Lạy Chúa,
xin cất khỏi con mọi lo lắng bề ngoài.

Xin tha thứ cho con
vì đã quá bận tâm
đến những điều mình nói,
đến ảnh hưởng của mình,
đến những điều người ta nói và nghĩ về con.

Xin tha thứ cho con
vì muốn nên giống kẻ khác
mà quên mất chính mình,
vì khao khát có được những đức tính của họ,
mà quên phát triển bản thân.

Xin tha thứ cho con
vì đã mất nhiều thời gian

cho việc phô trương
hơn là cho việc xây dựng bản thân.

Xin cho con biết cởi mở với anh em ;
nhờ đó, Chúa có thể đến với con
như đến với một người bạn.

Và Chúa sẽ làm cho con trở nên "người"
mà Chúa mong muốn trong tình yêu của Ngài
vì con là con của Chúa
và là anh em của mọi người.

7 (Mẹ Têrêxa Calcutta)

Lạy Chúa,
xin ban cho chúng con ánh sáng đức tin
để nhận ra Chúa hôm nay và hằng ngày,
nơi khuôn mặt khốn khổ
của tất cả những người bị thử thách :
những kẻ đói, không chỉ vì thiếu của ăn,
nhưng vì thiếu Lời Chúa ;
những kẻ khát, không chỉ vì thiếu nước,
nhưng còn vì thiếu bình an, sự thật,
công bằng và tình thương ;
những kẻ vô gia cư,
không chỉ tìm kiếm một mái nhà,
nhưng còn tìm một con tim hiểu biết, yêu thương ;
những kẻ bệnh hoạn và hấp hối,
không chỉ trong thân xác,
nhưng còn trong tinh thần nữa,
bằng cách thực thi lời hy vọng này :
Điều mà người làm
cho người bé mọn nhất trong anh em
là làm cho chính Ta"

8

Lạy Chúa,
xin cho con nhìn thấy những người nghèo

ở quanh con, ở trong gia đình con,
đang cần đến con.

Bất cứ ai cần đến con đều là người nghèo,
xin cho con thấy Chúa trong họ.

Dần dần con hiểu rằng
cả người giàu cũng nghèo,
nghèo vì cần thấy đời họ có ý nghĩa.

Dần dần con chấp nhận rằng
cả bản thân mình cũng nghèo
và cần đến người khác.

Lắm khi con cần một nụ cười, một ánh mắt,
một lời thăm hỏi đỡ nâng.

Cám ơn Chúa vì đã dựng nên chúng con
ai cũng nghèo về một mặt nào đó,
ai cũng cần đến người khác.
Như thế là chúng con được mời gọi sống cho nhau,
làm cho nhau thêm giàu có.

Cám ơn Chúa vì Chúa cũng nghèo,
vì Chúa rất cần đến chúng con
để hoàn thành công trình cứu độ.

Xin cho con khiêm tốn nhận mình nghèo
để nhận lãnh,
can đảm nhận mình giàu
để hiến trao.
Amen.

9 (Mẹ Têrêxa Calcutta)

Xin hãy dẫn dắt con
đi từ cõi chết đến sự sống,
từ lầm lạc đến chân lý.

Xin hãy dẫn dắt con
đi từ thất vọng đến hy vọng,

từ sợ hãi đến tín thác.

Xin hãy dẫn dắt con
đi từ ghen ghét đến yêu thương,
từ chiến tranh đến hòa bình.

Xin hãy đổ đầy bình an
trong trái tim chúng con,
trong thế giới chúng con,
trong vũ trụ chúng con.

10 (Myrtle Householder)

Lạy Chúa,
con được no nê mà vẫn thiếu ăn,
vì bên con còn có người đói lả.

Con uống nước mát mà họng vẫn khô ran,
vì bên con còn có người đang khát.

Con vui cười mà nước mắt tuôn rơi,
vì bên con còn có người phiền muộn.

Con sáng mắt mà vẫn ở trong bóng đêm,
vì bên con còn có người mù tối.

Con mặc áo đẹp mà vẫn rách tả tơi,
vì bên con còn có người trần trụi.

Con nằm trong nệm êm mà vẫn thao thức,
vì bên con còn có bao người thiếu thốn.

11 (Helder Camara)

Lạy Chúa Giêsu, xin hãy đến.
Xin đừng mỉm cười mà nói rằng
Chúa đã ở bên chúng con rồi.

Có cả triệu người chưa biết Chúa.
Nhưng biết Chúa thì được cái gì ?
Chúa đến để làm gì
nếu đời sống con cái của Chúa

cứ tiếp tục y như cũ ?

Xin hoán cải chúng con.
Xin lay chuyển chúng con.

Ước gì sứ điệp của Chúa
trở nên máu thịt của chúng con,
trở nên lẽ sống của cuộc đời chúng con.

Ước gì sứ điệp đó
lôi chúng con ra khỏi sự an nhiên tự tại,
và đòi buộc chúng con,
làm chúng con không yên.

Bởi lẽ chỉ như thế,
sứ điệp đó mới mang lại cho chúng con
bình an sâu xa,
thứ bình an khác hẳn,
đó là Bình An của Chúa.

12

Như người mù ngồi bên vệ đường
xin Chúa đủ lòng thương cho con được thấy.

Xin cho con được thấy bản thân
với những yếu đuối và khuyết điểm,
những giả hình và che đậy.

Cho con được thấy Chúa hiện diện bên con
cả những khi con không cảm nghiệm được.

Xin cho con thực sự muốn thấy,
thực sự muốn để cho ánh sáng Chúa
chiếu dài vào bóng tối của con.

Như người mù ngồi bên vệ đường
xin Chúa đủ lòng thương cho con được thấy.

13

Lạy Chúa Giêsu,

giàu sang, danh vọng, khoái lạc
là những điều hấp dẫn chúng con.
Chúng trói buộc chúng con
và không cho chúng con tự do ngược lên cao
để sống cho những giá trị tốt đẹp hơn.

Xin giải phóng chúng con
khỏi sự mê hoặc của kho tàng dưới đất,
nhờ cảm nghiệm được phần nào
sự phong phú của kho tàng trên trời.

Ước gì chúng con mau mắn và vui tươi
bán tất cả những gì chúng con có,
để mua được viên ngọc quý là Nước Trời.

Và ước gì chúng con không bao giờ quay lưng
trước những lời mời gọi của Chúa,
không bao giờ ngoảnh mặt
để tránh cái nhìn yêu thương
Chúa dành cho từng người trong chúng con.
Amen.

14

Lạy Chúa Giê-su,
xin cho con trở nên đơn sơ bé nhỏ,
nhờ đó con dễ nghe được tiếng Chúa nói,
dễ thấy Chúa hiện diện
và hoạt động trong đời con.

Sống giữa một thế giới đầy lọc lừa và đe dọa,
xin cho con đừng trở nên cứng cõi,
khép kín và nghi ngờ.

Xin dạy con sự hiền hậu
để con biết cảm thông và bao dung với tha nhân. Xin dạy con sự khiêm nhu
để con dám buông đời con cho Chúa.

Cuối cùng, xin cho con sự bình an sâu thẳm,
vui tươi đi trên con đường hẹp với Ngài,

hạnh phúc vì được cùng Ngài chịu khổ đau.
Amen.

15

Lạy Chúa Giêsu,
con đường dài nhất là con đường từ tai đến tay.

Chúng con thường xây nhà trên cát,
vì chỉ biết thích thú nghe Lời Chúa dạy,
nhưng lại không dám đem ra thực hành.
Chính vì thế
Lời Chúa chẳng kết trái nơi chúng con.

Xin cho chúng con
đừng hời hợt khi nghe Lời Chúa,
đừng để nỗi đam mê làm Lời Chúa trở nên xa lạ.

Xin giúp chúng con dọn dẹp mảnh đất đời mình,
để hạt giống Lời Chúa được tự do tăng trưởng.

Ước gì ngôi nhà đời chúng con
được xây trên nền tảng vững chắc,
đó là Lời Chúa,
Lời chi phối toàn bộ cuộc sống chúng con.

16 (Cha Piô)

Xin ở lại với con, lạy Chúa,
vì con cần có Chúa hiện diện
để con khỏi quên Chúa.

Chúa thấy con dễ bỏ Chúa biết chừng nào.
Xin ở lại với con, lạy Chúa,
vì con yếu đuối,
con cần Chúa đỡ nâng để con khỏi ngã quỵ.

Không có Chúa,
con đâu còn nồng nhiệt hăng say.
Xin ở lại với con, lạy Chúa,
vì trời đã xế chiều và ngày sắp tàn,

cuộc đời qua đi, vĩnh cửu gần đến.

Con cần được thêm sức mạnh
để khỏi ngừng lại dọc đường.

Xin ở lại với con, lạy Chúa,
vì con cần Chúa trong đêm tối cuộc đời.

Con không dám xin những ơn siêu phàm,
chỉ xin ơn được Ngài hiện diện.

Xin ở lại với con
vì con chỉ tìm Chúa, yêu Chúa
và không đòi phần thưởng nào khác
ngoài việc được yêu Chúa hơn.

17 (dịch theo Learning Christ)

Lạy Chúa,
xin dạy con luôn tươi tắn và dịu dàng
trước mọi biến cố của cuộc sống,
khi con gặp thất vọng, gặp người hờ hững vô tâm,
hay gặp sự bất trung, bất tín
nơi những người con tin tưởng cậy dựa.
Xin giúp con gạt mình sang một bên
để nghĩ đến hạnh phúc người khác,
giấu đi những nỗi phiền muộn của mình
để tránh cho người khác phải đau khổ.

Xin dạy con biết tận dụng đau khổ con gặp trên đời,
để đau khổ làm con thêm mềm mại,
chứ không cứng cõi hay cay đắng,
làm con nhẫn nại chứ không bực bội,
làm con rộng lòng tha thứ,
chứ không hẹp hòi hay độc đoán, cao kỳ.
Ước gì không ai sút kém đi
vì chịu ảnh hưởng của con,
không ai giảm bớt lòng thanh khiết, chân thật,
lòng cao thượng, tử tế,

chỉ vì đã là bạn đồng hành của con
trong cuộc hành trình về quê hương vĩnh cửu.

Khi con loay hoay với bao nỗi lo âu bối rối,
xin cho con có lúc
thì thầm với Chúa một lời yêu thương.
Ước chi đời con là cuộc đời siêu nhiên,
trần trề sức mạnh để làm việc thiện,
và kiên quyết nhằm tới lý tưởng nên thánh.
Amen.

18

Lạy Cha là Đấng Tạo Hóa nhân từ,
xin cho chúng con thấy sự hiện diện của Cha
trong vũ trụ vô cùng lớn,
trong những hạt tử vô cùng nhỏ,
và trong bộ óc vô cùng phức tạp của con người.
Cha từ ái biết bao
khi ban cho chúng con một thế giới đầy màu sắc.
Màu xanh cỏ non, màu hồng trái chín,
màu vàng mặt trời xế chiều.
Cha từ ái biết bao
khi ban cho chúng con một thế giới đầy âm thanh.
Tiếng suối róc rách, tiếng chim hót véo von,
tiếng gió rì rào qua kẽ lá.
Cha từ ái biết bao
khi ban cho chúng con một thế giới đầy hương thơm.
Hương của đồng lúa mới, của hoa bưởi, hoa cau,
hương thơm của nắng xuân dìu dịu.

Chúng con ca ngợi đôi tay khéo léo của Cha
khi tạo nên sự trong ngần ngời sáng của viên ngọc,
sự lộng lẫy phong phú của muôn loài hoa lan,
sự rực rỡ hài hòa nơi đôi cánh của loài bướm,
và nhất là sự đẹp đẽ cao cả nơi con người.
Dưới lòng đất, trên núi cao,
giữa biển sâu, trong rừng vắng,

chỗ nào chúng con cũng thấy bóng dáng Cha.

Xin cho chúng con
biết chung sống với thiên nhiên này
như một người bạn, một quà tặng Cha ban,
biết giữ gìn ngôi nhà trái đất
để nó khỏi hư hỏng, cạn kiệt,
và biết chia sẻ cho nhau bao tài nguyên còn tiềm ẩn.
Ước gì đến ngày cả trái đất, cả vũ trụ này
và muôn loài Cha đã dựng nên
được cùng với cả nhân loại chúng con
vui hưởng tự do và vinh quang trong Nước Cha.
Amen.

19

Lạy Chúa, xin chúc lành cho các bãi biển,
và cho những ai đến đó để tĩnh dưỡng nghỉ ngơi.
Xin cho chúng con gặp Chúa ở đó.

Biển cả mênh mông với những lớp sóng chập chùng
nhắc chúng con nhớ đến Chúa
là Đấng vô cùng, vô tận, vô biên.
Biển cả vĩ đại mời gọi chúng con
ra khỏi sự nhỏ mọn của mình
để buông mình trong vòng tay bao la của Chúa.
Biển cả bao dung đón nhận trăm sông đổ về,
thanh lọc mọi ô nhiễm, và trả lại dòng nước tươi mới.
Biển cả mặn mà
cho chúng con muối trắng, cá tươi.
Biển cả mực thước
với thủy triều ngày ngày lên xuống.

Bãi biển là nơi
chúng con được chiêm ngưỡng
vẻ đẹp nguyên tuyền của thân xác.
Xin cho vẻ đẹp đó nâng chúng con lên
và khiến chúng con dâng lời ca ngợi Chúa.

Ước gì chúng con không để mình bị cuốn vào
sự thèm muốn chiếm đoạt vội vã,
để thỏa mãn một đòi hỏi nhất thời,
nhưng biết tự chủ và khôn ngoan
xa tránh những hiểm nguy vượt quá sức chịu đựng.

Mỗi lần ra biển, xin cho chúng con trở về
với tâm hồn trong sạch hơn, quảng đại hơn,
nhờ gặp Chúa, gặp biển và gặp nhau.
Amen.

20

Lạy Chúa Giêsu,
cuộc đời chúng con
diễn ra quanh những chiếc bàn,
làm bằng những chất liệu khác nhau,
kiểu dáng khác nhau, đặt ở những chỗ khác nhau.

Nơi bàn học,
Ngài mở trí tuệ chúng con
trước những chân trời mới,
và dạy chúng con học đạo làm người.
Nơi bàn ăn,
Ngài nuôi dưỡng thân xác chúng con
để chúng con có sức phục vụ tha nhân.
Nơi bàn làm việc,
Ngài cho chúng con được cộng tác với Ngài
trong việc xây dựng thế giới đại đồng huynh đệ.
Nơi bàn thờ,
Ngài cho chúng con được hiệp thông với Ngài,
và hiệp nhất với nhau qua một tấm bánh thánh.

Lạy Chúa,
giờ đây chúng con ngồi quanh chiếc bàn này,
để gặp gỡ, chia sẻ, để bàn bạc, thảo luận,
để cùng nhau tìm ý Chúa và đem ra thực hành.
Xin thánh hóa những chiếc bàn chúng con sử dụng

để tất cả trở nên con đường
đưa chúng con đến hưởng bàn tiệc thiên quốc.
Amen.

Cầu nguyện

1

Khi bị bao vây bởi muôn tiếng ồn ào,
xin cho con tìm được những phút giây tĩnh lặng.

Khi bị rã rời vì trăm công ngàn việc,
xin cho con quý chuộng những lúc
được an nghỉ trước nhan Chúa.

Khi bị xao động bởi những bận tâm và âu lo,
xin cho con biết thanh thản ngồi dưới chân Chúa
để nghe lời Người.

Khi bị kéo ghì bởi đam mê dục vọng,
xin cho con thoát được lên cao
nhờ mang đôi cánh thần kỳ của sự cầu nguyện.

Lạy Chúa,
ước gì tinh thần cầu nguyện
thấm nhuần vào cả đời con.
Nhờ cầu nguyện,
xin cho con gặp được con người thật của con
và khuôn mặt thật của Chúa.

2 (R. Tagore - Đỗ Khánh Hoan dịch)

Ngày lại ngày, lạy Thiên Chúa,
tôi sẽ đứng trước Người chiêm ngưỡng dung nhan,
hai tay cung kính, lạy Thiên Chúa muôn loài,
tôi sẽ đứng trước Người chiêm ngưỡng dung nhan.

Dưới bầu trời bao la,
trong cô đơn và thâm lặng,

với tấm lòng thanh tịnh,
tôi sẽ đứng trước Người chiêm ngưỡng dung nhan.

Trong thế giới ồn ào vì nhọc nhằn,
huyên não vì đấu tranh,
giữa đám đông hối hả lảng xãng,
tôi sẽ đứng trước Người chiêm ngưỡng dung nhan.

Và khi đã hoàn tất việc đời,
lạy Thiên Chúa muôn loài,
một mình, lặng lẽ,
tôi sẽ đứng trước Người chiêm ngưỡng dung nhan.

3 (gợi hứng từ Madeleine Delbrêl)

Lạy Chúa,
con thường thấy mình không có giờ cầu nguyện,
không có giờ đi vào sa mạc
để ở bên Chúa và trò chuyện với Ngài.
Nhưng thật ra sa mạc ở sát bên con.
Chỉ cần một chút cố gắng của tình yêu
là con có thể tạo ra sa mạc.

Mỗi ngày có biết bao giây phút có thể gặp Chúa
mà con đã bỏ mất :
Khi chờ một người bạn,
chờ đèn xanh ở ngã tư,
chờ món hàng đang được gói.
Khi lên cầu thang,
khi đến nơi làm việc,
khi kẹt xe,
khi cúp điện bất ngờ.
Thay vì bực bội hay nóng ruột
con lại thấy mình sống an bình
trong sự hiện diện của Chúa.

Lạy Chúa,
những sa mạc ngăn ngủ hằng ngày
giúp con tỉnh thức

để nhạy cảm với ý Chúa.

Xin cho con yêu mến Chúa hơn
để tìm ra những sa mạc mới
và vui vẻ bước vào.

4

Lạy Chúa Giêsu, xin biến đổi con,
xin biến đổi con từ từ qua cầu nguyện.

Mỗi lần con thấy Chúa,
xin biến đổi ánh mắt con.
Mỗi lần con rước Chúa,
xin biến đổi môi miệng con.
Mỗi lần con nghe lời Chúa,
xin biến đổi tai con.

Xin làm cho khuôn mặt con ngời sáng hơn
sau mỗi lần gặp Chúa.

Ước chi mọi người thấy nét tươi tắn của Chúa
trong nụ cười của con,
thấy sự dịu dàng của Chúa
trong lời nói của con.

Thế giới hôm nay không cần những kitô hữu
có bộ mặt chán nản và thất vọng.

Xin cho con biết nhẫn nại và can đảm
cùng đi với Chúa và với tha nhân
trên những nẻo đường gập ghềnh.
Amen.

5 (Theo Swami Abhisiktananda)

Ngài đã xuống tận đáy lòng con,
xin cho con chỉ tập trung
vào tận đáy lòng con.

Ngài là thượng khách của lòng con,

xin cho con bước vào nhà
là chính đáy lòng con.

Ngài chọn cư ngụ trong lòng con,
xin cho con biết ngồi yên
ngay tại đáy lòng con.

Duy Ngài ở lại trong con,
xin cho con biết chìm sâu
xuống tận đáy lòng con.

Duy Ngài hiện diện trong lòng con,
xin cho con biết xóa mình
khi Ngài ở bên con.

Khi con đã gặp Ngài,
không còn con và Ngài nữa.
Con chẳng là gì cả,
và Ngài là tất cả.

Chọn lựa

1

Lạy Chúa Giê-su,
nhiều bạn trẻ đã không ngần ngại
chọn những cầu thủ bóng đá,
những tài tử điện ảnh
làm thần tượng cho đời mình.

Hôm nay
Chúa cũng muốn biết chúng con chọn ai,
và chúng con thật sự dẫn đo
trước khi chọn Chúa.

Bởi chúng con biết rằng
chọn Chúa là lựa ngược dòng,
theo Chúa là bước vào con đường hẹp :

con đường nghèo khó và khiêm nhu,
con đường từ bỏ và phục vụ.

Hôm nay, chúng con chọn Chúa
không phải vì Chúa giàu có,
tài năng hay nổi tiếng,
nhưng vì Chúa là Thiên Chúa làm người.
Chẳng ai đáng chúng con yêu mến bằng Chúa.
Chẳng ai hoàn hảo như Chúa.

Ước gì chúng con can đảm chọn Chúa
nhiều lần trong ngày,
qua những chọn lựa nhỏ bé,
để Chúa chiếm lấy toàn bộ cuộc sống chúng con,
và để chúng con
thông hiệp vào toàn bộ cuộc sống của Chúa.
Amen.

2 (Graham Kings)

Lạy Chúa,
khi đến với Chúa
con tháo bỏ đôi giày : những tham vọng của con
con cởi bỏ đồng hồ : thời khóa biểu của con,
con đóng lại bút viết : các quan điểm của con,
con bỏ xuống chìa khóa : sự an toàn của con,
để con được ở một mình với Ngài,
lạy Thiên Chúa duy nhất và chân thật.

Sau khi được ở với Ngài,
con sẽ xỏ giày vào
để đi theo đường của Chúa,
con sẽ đeo đồng hồ
để sống trong thời gian của Chúa,
con sẽ đeo kính vào
để nhìn thế giới của Chúa,
con sẽ mở bút ra
để viết những tư tưởng của Chúa,

con sẽ cầm chìa khóa lên
để mở những cánh cửa của Chúa.

3

Lạy Chúa Giêsu, Con Thiên Chúa,
Chúa đã làm người như chúng con,
nên Chúa hiểu gánh nặng của phận người.
Cuộc đời đầy cạm bẫy mời mọc
mà con người lại yếu đuối mong manh.
Hạnh phúc thường được trộn bằng nước mắt,
và giữa ánh sáng,
cũng có những bóng mờ đe dọa.

Lạy Chúa Giêsu,
nếu có lúc con mệt mỏi và xao xuyến,
xin nhắc con nhớ rằng trong Vườn Dầu
Chúa đã buồn muốn chết được.
Nếu có lúc con thấy bóng tối bủa vây,
xin nhắc con nhớ rằng trên thập giá
Chúa đã thốt lên : Sao Cha bỏ con ?

Xin nâng đỡ con, để con đừng bỏ cuộc.
Xin đồng hành với con, để con không cô đơn.
Xin cho con yêu đời luôn
dù đời chẳng luôn đáng yêu.
Xin cho con can đảm
đối diện với những thách đố
vì biết rằng cuối cùng
chiến thắng thuộc về người
có niềm hy vọng lớn hơn.
Amen.

4

Lạy Chúa Giêsu,
khi nhìn thấy đồng lúa chín vàng
chúng con ít khi nghĩ đến những hạt giống
đã âm thầm chịu nát tan

để trao cho đời cây lúa trĩu hạt.

Có bao điều tốt đẹp
chúng con được hưởng hôm nay
là do sự hy sinh quên mình của người đi trước,
của các nhà nghiên cứu, các người rao giảng,
của ông bà, cha mẹ, thầy cô,
của những người đã nằm xuống
cho quê hương dân tộc.
Đã có những con người sống như hạt lúa,
để từ cái chết của họ
vọt lên sự sống cho tha nhân.

Nhờ công ơn bao người,
chúng con được làm hạt lúa.
Xin cho chúng con
đừng tự khép mình trong lớp vỏ
để cố giữ sự nguyên vẹn vô nghĩa của mình,
nhưng dám đi ra
để góp cho cánh đồng cuộc đời một cây lúa nhỏ.

Chúng con phải chọn lựa nhiều lần trong ngày.
Để chọn tha nhân và Thiên Chúa,
chúng con phải chết cho chính mình.
Ước gì chúng con dám sống màu nhiệm vượt qua
đi từ cõi chết đến nguồn sống,
đi từ cái tôi hẹp hòi đến cái tôi rộng mở
trước Đấng Tuyệt Đối và tha nhân.
Amen.

5

Lạy Chúa Giêsu,
sống cho Chúa thật là điều khó.
Thuộc về Chúa thật là một thách đố cho con.
Chúa đòi con cho Chúa tất cả
để chẳng có gì trong con lại không là của Chúa.

Chúa thích lấy đi những gì con cậy dựa
để con thực sự tựa nương vào một mình Chúa.
Chúa thích cắt tĩa con khỏi những cái rườm rà
để cây đời con sinh thêm hoa trái.
Chúa cương quyết chinh phục con
cho đến khi con thuộc trọn về Chúa.

Xin cho con dám ra khỏi mình,
ra khỏi những bận tâm và tính toán khôn ngoan
để sống theo những đòi hỏi bất ngờ của Chúa,
dù phải chịu mất mát và thua thiệt.

Ước gì con cảm nghiệm được rằng
trước khi con tập sống cho Chúa
và thuộc về Chúa
thì Chúa đã sống cho con
và thuộc về con từ lâu.
Amen.

Chúa Ba Ngôi

1 (Lời nguyện của chân phước Elisabeth de Trinité)

Lạy Thiên Chúa Ba Ngôi là Đấng con tôn thờ,
xin giúp con quên mình hoàn toàn
để ở lại trong Chúa.
lặng lẽ và an bình
như thể hồn con đã sống trong vĩnh cửu.

Lạy Đấng thường hằng bất biến,
mong sao không gì có thể khuấy động
sự bình an của con,
hay làm cho con ra khỏi Chúa ;
nhưng ước chi mỗi phút lại đưa con
tiến xa hơn vào chiều sâu của mầu nhiệm Chúa !

Xin làm cho hồn con bình an thanh thản,

xin biến hồn con thành chốn trời cao,
thành nơi cư ngụ dấu yêu của Chúa,
nơi Chúa nghỉ ngơi.

Ước chi
con không bao giờ để Chúa ở đó một mình
nhưng con luôn có mặt, với trọn cả con người,
với thái độ nhạy bén trong đức tin,
cung kính tôn thờ
và phó mình cho Chúa sáng tạo.

2

Giữa một thế giới
đề cao quyền lực và lợi nhuận,
xin dạy con biết phục vụ âm thầm.

Giữa một thế giới say mê thống trị và chiếm đoạt,
xin dạy con biết yêu thương tự hiến.

Giữa một thế giới đầy phe phái chia rẽ,
xin dạy con biết cộng tác và đồng trách nhiệm.

Giữa một thế giới đầy hàng rào kỳ thị,
xin dạy con biết coi mọi người như anh em.

Lạy Chúa Ba Ngôi,
Ngài là mẫu mực của tình yêu tinh ròng,
xin cho các kitô hữu chúng con
trở thành tình yêu
cho trái tim khô cằn của thế giới.

Xin dạy chúng con biết yêu như Ngài,
biết sống nhờ và sống cho tha nhân,
biết quảng đại cho đi
và khiêm nhường nhận lãnh.

Lạy Ba Ngôi chí thánh,
xin cho chúng con tin vào sự hiện diện của Chúa
ở sâu thẳm lòng chúng con,

và trong lòng từng con người bé nhỏ.

Chúa Giêsu

1

Lạy Thầy Giêsu,
Thầy không gọi chúng con là tội tớ,
Thầy cũng không chỉ coi chúng con là môn đệ.
Thầy còn coi chúng con như bạn hữu của Thầy,
vì Thầy đã thổ lộ cho chúng con
những điều riêng tư thầm kín nhất
trong tương quan giữa Thầy với Cha.
Hơn nữa, sau phục sinh,
Thầy đã gọi các môn đệ là anh em.
Mặc nhiên Thầy tự nhận mình là Anh Trưởng
đứng đầu một đoàn em đông đúc.

Xin cho chúng con
luôn thi hành ý muốn của Cha
để trở nên những người em
cùng huyết nhục với Thầy.

Lạy Thầy Giêsu, Thầy đã nâng chúng con lên
làm môn đệ, làm bạn, làm anh em của Thầy.
Còn Thầy lại hạ mình xuống
phục vụ chúng con như người tội tớ,
rửa chân cho chúng con như một nô lệ
và chết thay cho chúng con trên thập giá.

Xin cho chúng con hiểu được tấm lòng của Thầy
và sống yêu thương mọi người như anh em.
Amen.

2

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con nhìn thấy sự hiện diện của Chúa

ở bên con dưới muôn ngàn dáng vẻ.
Chúa hiện diện lặng lẽ
như tấm bánh nơi nhà Tạm,
nhưng Chúa cũng ở nơi những ai nghèo khổ,
những người sống không ra người.
Chúa hiện diện sống động nơi vị linh mục,
nhưng Chúa cũng có mặt ở nơi hai, ba người
gặp gỡ nhau để chia sẻ Lời Chúa.
Chúa hiện diện nơi Giáo Hội
gồm những con người yếu đuối, bất toàn,
và Chúa cũng ở rất sâu
trong lòng từng kitô hữu.

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con thấy Chúa
đang tạo dựng cả vũ trụ
và đang đưa dòng lịch sử này về với Chúa.
Xin cho con gặp Chúa nơi bất cứ ai là người
vì họ có cùng khuôn mặt với Chúa.
Xin cho con khám phá ra
Chúa đang hẹn gặp con
nơi mọi biến cố buồn vui của đời thường.
Ước gì con thấy Chúa ở khắp nơi,
thấy đâu đâu cũng là nhà của Chúa.
Và ước gì con đừng bỏ lỡ bao cơ hội gặp Chúa
trên bước đường đời của con.
Amen.

3

Giữa những ồn ào của đám đông,
giữa những sôi nổi của thành công
và ê chề của thất bại,
xin dành một cõi rất riêng cho Giêsu.

Giữa những đam mê quay cuồng,
giữa những khát khao thèm muốn

và những trói buộc của sợ hãi, âu lo,
xin giữ một cõi rất riêng cho Giêsu.

Giữa lúc bị cuộc đời từ khước,
giữa lúc bơ vơ đi trong đêm mênh mông,
chẳng có ai để cậy dựa,
xin trở về với cõi riêng bên Giêsu,
để một mình ở đó,
trầm lắng và bình an.

4

Lạy Chúa Giêsu,
các sách Tin Mừng chẳng khi nào nói Chúa cười,
nhưng chúng con tin Chúa vẫn cười
khi thấy các trẻ em quẩn quýt bên Chúa.
Chúa vẫn cười khi hồn nhiên ăn uống với các tội nhân.
Chúa đã cố giấu nụ cười trước hai môn đệ Emmau
khi Chúa giả vờ muốn đi xa hơn nữa.
Nụ cười của Chúa đi đôi với Tin Mừng Chúa giảng.
Nụ cười ấy hòa với niềm vui
của người được lành bệnh.

Lạy Chúa Giêsu,
có những niềm vui
Chúa muốn trao cho chúng con hôm nay,
có sự bình an sâu lắng Chúa muốn để lại.
Xin dạy chúng con biết tươi cười,
cả khi cuộc đời chẳng mỉm cười với chúng con.
Xin cho chúng con biết mến yêu cuộc sống,
dù không phải tất cả đều màu hồng.
Chúng con luôn có lý do để lo âu và chán nản,
nhưng xin đừng để nụ cười tắt trên môi chúng con.
Ước gì chúng con cảm thấy hạnh phúc,
vì biết mình được Thiên Chúa yêu thương
và được sai đi thông truyền tình thương ấy.
Amen.

5

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con gặp được ánh mắt của Chúa
ít là một lần trong đời.

Khi tương lai con đang vững vàng ổn định,
xin hãy nhìn con như Chúa đã nhìn Lêvi
và mời gọi con đứng lên theo Chúa,
bỏ lại tất cả những gì con cậy dựa.
Khi con chẳng còn là mình, vấp ngã như Simon,
xin hãy quay lại nhìn con
bằng ánh mắt xót thương, tha thứ,
để con òa khóc như trẻ thơ.
Khi con khao khát sống cuộc đời hoàn thiện,
xin hãy nhìn con bằng ánh mắt yêu thương
như Chúa đã trù mẫn
nhìn người thanh niên giàu có.
Khi con ước mong được thấy khuôn mặt Chúa,
xin Chúa hãy dừng lại và ngược lên nhìn con,
như Chúa đã ngược lên nhìn Dakêu
và cho ông thấy cả tấm lòng bao la bát ngát.

Lạy Chúa Giêsu,
xin dạy chúng con biết nhìn con người hôm nay
bằng ánh mắt của Chúa.

Chúa động lòng thương
khi thấy bao người yếu đau,
thấy đám đông bơ vơ như chiên không mục tử.
Ánh mắt Chúa thấu suốt lòng người.
Chúa buồn phiền khi thấy có kẻ lòng chai dạ đá,
nhưng Chúa cũng vui
khi thấy bà góa nghèo bỏ vào tất cả.
Đôi mắt Chúa đã từng nhòa lệ
trước cái chết của người bạn thân là Ladarô,
và trước viễn ảnh sụp đổ của thành đô yêu dấu.

Lạy Chúa, đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn.
Xin cho con qua cửa sổ ấy mà vào tâm hồn Chúa.
Amen.

Chúa Thánh Thần

1

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ban sức sống cho chúng con.
Xin cho cuộc đời kitô hữu của chúng con
đừng rơi vào sự đơn điệu nghèo nàn,
vào những lối mòn quen thuộc,
nhưng xin canh tân
và tái tạo chúng con mỗi ngày.

Xin nuôi chúng con bằng những thức ăn mới,
cho chúng con khám phá ra
những chiều sâu khôn dò của Đức Kitô
và ý nghĩa thâm thúy của Tin Mừng.

Lạy Chúa Thánh Thần là Đấng ban sự sống,
thế giới hôm nay luôn bị đe dọa
bởi bạo lực, khủng bố, chiến tranh ;
mạng sống con người bị coi rẻ.

Xin cho chúng con biết say mê sự sống,
và gieo vãi sự sống khắp nơi.

Ước gì Chúa ban cho nhân loại
một lễ Hiện Xuống mới
để con người có thể hiểu nhau hơn
và đón nhận nhau trong yêu thương.

2

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin Ngài hãy đến như cơn gió mát

thối vào đời con,
thối vào Giáo Hội,
thối vào thế giới,
để đem lại cho chúng con
sự tươi mới nhẹ nhàng, sự tự do thanh thoát.

Xin Ngài hãy đến như dòng nước trong
chảy vào đời con,
chảy vào Giáo Hội,
chảy vào thế giới,
để cuốn trôi đi mọi nhơ nhớp, khô cằn, cứng cõi,
và làm bật dậy
những mầm xanh sự sống nơi chúng con.

Xin Ngài hãy đến như ngọn lửa hồng
chiếu sáng đời con,
chiếu sáng Giáo Hội,
chiếu sáng thế giới,
để chúng con không còn đồng lõa với tối tăm,
nhưng mang trong tim một ước mơ nóng bỏng,
đó là làm cho vũ trụ này rực sáng Tình yêu.

3

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin cho chúng con nhận ra sự hiện diện của Ngài
giữa lòng thế giới,
trong lòng mọi người.

Thế giới hôm nay còn nhiều điểm tối,
nhưng vẫn có những đốm sáng rực rỡ :
khi con người ngồi lại gần nhau
để giải quyết tranh chấp, tìm kiếm hòa bình ;
khi cả thế giới lo chung một mối lo :
bảo vệ trái đất, ngăn chặn sida,
tận diệt ma túy ;
khi có những người nghèo quan tâm đến người nghèo hơn ;
khi trẻ thơ và người già được chăm sóc ;

khi những hàng rào ngăn cách các nước được tháo gỡ ;
khi không còn nạn kỳ thị chủng tộc, tôn giáo, màu da ;
khi những tiến bộ của khoa học kỹ thuật
làm cho con người sống hạnh phúc ;
khi mọi người nhận ra mình là anh em của nhau,
liên đới với nhau và chịu trách nhiệm về nhau,
sống trên cùng một hành tinh,
dưới mái nhà bầu trời.
Lạy Chúa Thánh Thần,
xin cho chúng con thấy Ngài
nơi nụ cười người ta trao cho nhau trên đường phố,
nơi những hy sinh vô vụ lợi,
và cả nơi những thao thức của ai đó,
muốn xây dựng một thế giới huynh đệ hơn.

4 (NNS)

Lạy Chúa là Thần Khí Sự Sống và Tình Yêu,
xin ban cho con
một thời để yêu và một thời để sống ;
để con sống vì tình yêu Thiên Chúa,
để con yêu vì cuộc sống muôn loài.

Xin dạy con biết yêu những điều tốt đẹp, cao quý
và biết ghét những điều đê tiện, xấu xa.
Xin dạy con luôn sống vì những điều mình yêu,
và dám chết vì những điều mình ghét.

Xin cho con biết đưa tình yêu vào cuộc sống
để mỗi giây phút sống
con đều cảm nhận được niềm hạnh phúc yêu thương.
Xin cho con biết đưa cuộc sống vào tình yêu
để từng giây phút yêu,
con đều làm cho cuộc sống thêm giá trị.

Cuối cùng,
xin cho con biết hòa nhập cả hai nên một :
để sống là yêu và yêu là sống,

vì hiểu được rằng Thiên Chúa Hằng Sống
cũng chính là Thiên Chúa Tình Yêu. Amen.

Dâng hiến

1 (Kinh dâng hiến của thánh I-Nhã)

Lạy Chúa,
xin nhận lấy trọn cả tự do, trí nhớ, trí hiểu,
và trọn cả ý muốn của con,
cùng hết thảy những gì con có,
và những gì thuộc về con.

Mọi sự ấy, Chúa đã ban cho con,
lạy Chúa, nay con xin dâng lại cho Chúa.

Tất cả là của Chúa,
xin Chúa sử dụng hoàn toàn theo ý Chúa.

Chỉ xin ban cho con lòng mến Chúa và ân sủng.
Được như thế, con hoàn toàn mãn nguyện. Amen.

2

Lạy Ngôi Lời Thiên Chúa rất đáng mến,
xin dạy con biết sống quảng đại,
biết phụng sự Chúa cho xứng với uy linh Ngài,
biết cho đi mà không tính toán,
biết chiến đấu không ngại thương tích,
biết làm việc không tìm an nghỉ,
biết hiến thân mà không mong chờ phần thưởng nào
ngoài việc biết mình đã chu toàn Thánh Ý Chúa. Amen.

3 (R. Tagore)

Chỉ mong tôi chẳng còn gì,
nhờ thế Người là tất cả của tôi.

Chỉ mong ý muốn trong tôi chẳng còn gì,
nhờ thế tôi cảm thấy Người ở mọi nơi,

đến với Người trong mọi sự,
và dâng Người tình yêu trong mọi lúc.

Chỉ mong tôi chẳng còn gì,
nhờ thế tôi không bao giờ muốn tránh gặp Người.

Chỉ mong mọi ràng buộc trong tôi chẳng còn gì,
nhờ đó tôi gắn bó với ý muốn của Người
và thực hiện ý Người trong suốt đời tôi.

4 (Charles de Foucauld)

Lạy Cha,
con phó mặc con cho Cha,
xin đừng con tùy sở thích Cha.

Cha đừng con làm chi, con cũng xin cảm ơn.
Con luôn sẵn sàng, con đón nhận tất cả.

Miễn là ý Cha thực hiện nơi con
và nơi mọi loài Cha tạo dựng,
thì, lạy Cha, con không ước muốn chi khác nữa.

Con trao linh hồn con về tay Cha.
Con dâng linh hồn con cho Cha,
lạy Chúa Trời của con,
với tất cả tình yêu của lòng con,

Vì con yêu mến Cha,
vì lòng yêu mến
thúc đẩy con phó dâng mình cho Cha,
thúc đẩy con trao trọn bản thân về tay Cha,
không so đo,
với một lòng tin cậy vô biên,
vì Cha là Cha của con.

Đời sau

1

Lạy Chúa Giêsu,
Chúa đã yêu trái đất này,
và đã sống trọn phận người ở đó.
Chúa đã nếm biết
nỗi khổ đau và hạnh phúc,
sự bi đát và cao cả của phận người.

Xin dạy chúng con biết đường lên trời,
nhờ sống yêu thương đến hiến mạng cho anh em.

Khi ngược nhìn lên quê hương vĩnh cửu,
chúng con thấy mình được thêm sức mạnh
để xây dựng trái đất này,
và chuẩn bị nó đón ngày Chúa trở lại.

Lạy Chúa Giêsu đang ngự bên hữu Thiên Chúa,
xin cho những vất vả của cuộc sống ở đời
không làm chúng con quên trời cao ;
và những vẻ đẹp của trần gian
không ngăn bước chân con tiến về bên Chúa.

Ước gì qua cuộc sống hằng ngày của chúng con,
mọi người thấy Nước Trời đang tỏ hiện.

2

Lạy Chúa Giêsu,
khi ra thăm nghĩa địa,
khi vào viếng phòng hài cốt,
con hiểu rằng mình phải có lòng tin lớn lao
mới dám nghĩ một ngày nào đó
những thân xác hư hoại này sẽ sống lại.

Con người trở về bụi tro,
nhưng bụi tro sẽ trở lại làm người,
vì con người sinh ra là để bất tử như Thiên Chúa.

Lạy Chúa Giêsu,

trần gian này quá đẹp
khiến con mải mê, quên mình là lữ khách ;
thiên đàng lại xa xôi, chẳng có chỗ trong con.
Con loay hoay vun quén cho đời sống cá nhân,
như thế con sẽ sống mãi trên mặt đất.
Xin khơi dậy nơi con
niềm khát khao những điều cao cả.
Xin đừng để con
mãn nguyện với những cái tầm thường.

Ước gì Chúa cho con nếm chút vị ngọt của trời cao,
khi con quên mình
để sống cho anh em trên mặt đất.

3

Lạy Chúa Giêsu,
nếu ngày mai Chúa quang lâm,
chắc chúng con sẽ vô cùng lúng túng.

Thế giới này còn bao điều khiếm khuyết, dở dang,
còn bao điều nằm ngoài vòng tay của Chúa.

Chúa đâu muốn đến để hủy diệt,
Chúa đâu muốn mất một người nào...

Xin cho chúng con biết cộng tác với Chúa
xây dựng một thế giới yêu thương và công bằng,
vui tươi và hạnh phúc,
để ngày Chúa đến thực là một ngày vui trọn vẹn
cho mọi người và cho cả vũ trụ.

Xin nuôi dưỡng nơi chúng con
niềm tin vững vàng
và niềm hy vọng nồng cháy,
để tất cả những gì chúng con làm
đều nhằm chuẩn bị cho ngày Chúa trở lại.

4

Lạy Chúa Giêsu,
nếu người ta cứ phải sống mãi trên cõi đời này
thì thật là phiền toái.

Nhưng cái chết vẫn làm chúng con đau đớn
vì phải chia tay với những người thân yêu,
vì bao mộng mơ, dự tính còn dang dở.
Xin cho chúng con đừng nhìn cái chết
như một định mệnh nghiệt ngã và phi lý
nhưng như một hành trình
trở về nguồn cội yêu thương.

Lạy Chúa Giêsu, trước cái chết thập giá,
Chúa đã run sợ, nhưng không tháo lui,
và Chúa đã chết trong niềm vâng phục tín thác,
để trở nên người đầu tiên bước vào cõi sống viên mãn.
Xin cho chúng con nghe được lời dạy dỗ của cái chết.
Cái chết cho thấy cuộc sống mong manh, ngắn ngủi,
chính vì thế từng giây phút trôi qua thật quý báu.
Cái chết bắt ngờ mời gọi chúng con luôn tỉnh thức.
Cái chết nhắc nhở chúng con là khách lữ hành
đang trên đường về quê hương vĩnh cửu.

Sống một đời và chết một lần.
Lạy Chúa, đó là thân phận làm người của chúng con.
Xin dạy chúng con biết cách chết nhờ biết cách sống. Amen.

Đức Mẹ

1

Lạy Đức Trinh Nữ Maria, Mẹ Thiên Chúa,
xin gìn giữ nơi con quả tim của trẻ thơ
tinh tuyền và trong ngần như dòng suối.

Xin ban cho con quả tim đơn sơ,
mau quên những nỗi buồn phiền.

Một quả tim hào hiệp dám hiến thân,
dịu dàng để cảm thông.
Một quả tim trung thành và quảng đại,
không quên ơn, không báo oán.

Xin tạo cho con quả tim hiền từ và khiêm tốn,
yêu mà không mong được yêu lại,
hân hoan xóa mình đi
để Con của Mẹ có chỗ trong lòng người khác.

Một quả tim vĩ đại và bất khuất,
không khép lại trước những kẻ vô ơn,
không chán nản trước người lạnh nhạt.
Một quả tim khắc khoải
lo tìm vinh danh Chúa Giêsu Kitô,
quả tim mang vết thương vì yêu Ngài,
vết thương chỉ lành
khi được sống với Ngài trên trời. Amen.

2

Lạy Mẹ Maria,
khi đọc Phúc Âm,
lúc nào chúng con cũng thấy Mẹ lên đường.
Mẹ đi giúp bà Isave, rồi đi Bêlem sinh Đức Giêsu.
Mẹ đưa con đi trốn, rồi dâng Con trong đền thờ.
Mẹ tìm con bị lạc và đi dự tiệc cưới ở Cana.
Mẹ đi thăm Đức Giêsu khi Ngài đang rao giảng.
Và cuối cùng Mẹ đã theo Ngài đến tận Núi Sọ.

Mẹ lên đường để đáp lại một tiếng gọi
âm thầm hay rõ ràng, từ ngoài hay từ trong,
từ con người hay từ Thiên Chúa.
Chúng con thấy Mẹ luôn đi với Đức Giêsu
trong mọi bước đường của cuộc sống.
Chẳng phải con đường nào cũng là thảm hoa.
Có những con đường đầy máu và nước mắt.

Xin Mẹ dạy chúng con
đừng sợ lên đường mỗi ngày,
đừng sợ đáp lại những tiếng gọi mới của Chúa
dù phải chấp nhận đoạn tuyệt chia ly.

Xin giữ chúng con luôn đi trên Đường-Giêsu
để chúng con trở thành nẻo đường khiêm hạ
đưa con người hôm nay đến gặp gỡ Thiên Chúa.

Đức tin

1

Lạy Chúa Giêsu,
dân làng Nazareth đã không tin Chúa
vì Chúa chỉ là một ông thợ thủ công.
Các môn đệ đã không tin Chúa
khi thấy Chúa chịu treo trên thập tự.
Nhiều kẻ đã không tin Chúa là Thiên Chúa
chỉ vì Chúa sống như một con người,

Cũng có lúc chúng con không tin Chúa
hiện diện dưới hình bánh mong manh,
nơi một linh mục yếu đuối,
trong một Hội thánh còn nhiều bất toàn.

Dường như Chúa thích ẩn mình
nơi những gì thế gian chê bỏ,
để chúng con tập nhận ra Ngài
bằng con mắt đức tin.

Xin thêm đức tin cho chúng con
để khiêm tốn thấy Ngài
tỏ mình thật bình thường giữa lòng cuộc sống.

2

Lạy Chúa,

xin ban cho con đức tin lớn hơn hạt cải,
để con làm bật rễ khỏi lòng con
những ích kỷ và khép kín.

Xin cho con đức tin can đảm
để con chẳng sợ thiệt thòi khi trao hiến,
chẳng sợ từ bỏ những gì con cậy dựa xưa nay.

Xin cho con đức tin sáng suốt
để con thấy được thế giới
mà mắt phàm không thấy,
thấy được Đấng Vô hình,
nhưng rất gần gũi thân thương,
thấy được Đức Kitô nơi những người nghèo khổ.

Xin cho con đức tin liêu lĩnh,
dám mất tất cả chỉ vì yêu Chúa và tha nhân,
dám tiến bước trong bóng đêm
chỉ vì mang trong tim một đốm lửa của Chúa,
dám lội ngược dòng với thế gian
và khước từ những mời mọc quyến rũ của nó.

Xin cho con đức tin vui tươi,
hạnh phúc vì biết những gì
đang chờ mình ở cuối đường,
sung sướng vì biết mình được yêu
ngay giữa những sa mù của cuộc sống.

Cuối cùng, xin cho con đức tin cứng cáp
qua những cọ xát đau thương của phận người,
để dù bao thăng trầm dâu bể,
con cũng không để tàn lụi niềm tin
vào Thiên Chúa và vào con người.

3

Lạy Cha từ ái,
đây là niềm tin của con.
Con tin Cha là Tình yêu,

và mọi sự Cha làm đều vì yêu chúng con.
Cả những khi Cha mạnh tay cắt tĩa,
cả những khi Cha thình lạng hay vắng mặt,
cả những khi
Cha như chịu thua sức mạnh của ác nhân,
con vẫn tin Cha là Cha toàn năng nhân ái.
Con tin
Cha không chịu thua con về lòng quảng đại,
chẳng để con thiệt thòi khi dám sống cho Cha.

Con tin rằng
nơi lòng những người cứng cõi nhất
cũng có một đốm lửa của sự thiện,
được vùi sâu dưới những lớp tro.
Chỉ một ngọn gió của tình yêu chân thành
cũng đủ làm đốm lửa ấy bùng lên rạng rỡ.
Con tin rằng
chẳng có giọt nước mắt nào vô ích,
thế giới vẫn tồn tại
nhờ hy sinh thầm lặng của bao người.
Con tin rằng
chiến thắng cuối cùng thuộc về Ánh sáng.
Sự Sống và Tình yêu sẽ chiếm ngự địa cầu.

Con tin rằng
dòng lịch sử của loài người và vũ trụ
đang chuyển mình tiến về với Cha,
qua trung gian tuyệt vời của Chúa Giê-su
và sức tác động mãnh liệt của Thánh Thần.
Con tin rằng
dần dần mỗi người sẽ gặp nhau,
vượt qua mọi tranh chấp, bất đồng,
mọi dị biệt, thành kiến,
để cùng nắm tay nhau đi qua sa mạc cuộc đời
mà về nhà Cha là nơi hạnh phúc viên mãn.

Lạy Cha, đó là niềm tin của con.

Xin Cha cho con dám sống niềm tin ấy.
Amen.

4

Lạy Chúa Giêsu,
con chẳng dám xin đi trên mặt nước như Phêrô,
nhưng nhiều khi con cảm thấy
sống đức tin giữa lòng cuộc đời
chẳng khác nào đi trên mặt nước.

Có bao thứ sóng gió đẩy đưa và lôi cuốn.
Có bao cám dỗ muốn hút con vô vực sâu.
Cả sự nặng nề của thân xác con
cũng kéo ghì con xuống.
Đi trên mặt nước cuộc đời chẳng mấy dễ dàng.
Nhiều khi con thấy mình bàng hoàng sợ hãi.

Xin cứu con khi con hầu chìm.
Xin nắm lấy tay con khi con quy ngã.
Xin nâng đỡ niềm tin yếu ớt của con,
để con trở nên nhẹ tênh
mà bước những bước dài hướng về Chúa. Amen.

Gia đình

1

Lạy Chúa Giêsu,
sau hơn 30 năm sống dưới mái nhà ở Nadarét,
Chúa đã thành một người chín chắn và trưởng thành,
sẵn sàng lãnh nhận sứ mạng Cha giao.

Bầu khí yêu thương đã góp phần không nhỏ
trong việc hình thành nhân cách của Chúa.
Chúa đã học nơi thánh Giuse
sự lao động miệt mài,
sự mau mắn thi hành Thánh ý Thiên Chúa,

sự âm thầm chu toàn trách nhiệm đối với gia đình.
Chúa đã học nơi mẹ Maria
sự tế nhị và phục vụ,
sự buông mình sống trong lòng tin phó thác
và nhất là một đời sống cầu nguyện thâm trầm.

Xin nhìn đến gia đình chúng con,
xin biến nó thành nơi sản sinh những con người tốt,
biết yêu thương tha thứ,
biết cầu nguyện và phục vụ.

Ước gì xã hội chúng con lành mạnh hơn,
Giáo hội chúng con thánh thiện hơn,
nhờ có những con người khỏe mạnh, khôn ngoan
và tràn đầy ơn Chúa.

2

Lạy Cha nhân ái, từ trời cao,
xin Cha nhìn xuống
những gia đình sống trên mặt đất
trong những khu ổ chuột tồi tàn
hay biệt thự sang trọng.

Xin thương nhìn đến
những gia đình thiếu vắng tình yêu
hay thiếu những điều kiện vật chất tối thiểu,
những gia đình buồn bã vì vắng tiếng cười trẻ thơ
hay vất vả âu lo vì đàn con nheo nhóc.
Xin Cha nâng đỡ những gia đình đã thành hỏa ngục
vì chứa đầy dối trá, ích kỷ, dừng dừng.

Lạy Cha, xin nhìn đến những trẻ em trên thế giới,
những trẻ em cần sự chăm sóc và tình thương
những trẻ em bị lạm dụng, bóc lột, buôn bán,
những trẻ em lạc lõng bơ vơ, không được đến trường,
những trẻ em bị đánh cắp tuổi thơ và trở nên hư hỏng.

Xin Cha thương bảo vệ gìn giữ

từng gia đình là hình ảnh của thánh Gia Thất,
từng trẻ em là hình ảnh của Con Cha thuở ấu thơ.
Xin Cha sai Thánh Thần Tình Yêu
đem đến hạnh phúc cho mỗi gia đình ;
nhưng xin cũng nhắc cho chúng con nhớ
hạnh phúc luôn ở trong tâm tay
của từng người chúng con.
Amen.

Giải trí

1

Lạy Cha
giải trí là một phần của cuộc đời chúng con.

Cuộc sống hôm nay
cho chúng con nhiều thứ giải trí :
uống cà-phê và nghe nhạc
hát karaoke hay xem video
chơi thể thao hay làm văn nghệ
theo dõi quả bóng lăn ở Mundial
tắm biển Vũng Tàu hay đổi gió ở Đà Lạt.

Cha muốn chúng con thánh hoá việc giải trí
để nó thành nhịp cầu giúp chúng con gặp Cha.

Có thứ giải trí nâng chúng con lên,
giúp thân xác và tinh thần chúng con hồi phục.
Có thứ giải trí kéo chúng con xuống,
kích thích những bản năng thấp hèn nơi chúng con,
khiến chúng con trở nên nặng nề và nhớ nhớt.

Lạy Cha, xin giúp chúng con
vui chơi dưới ánh mắt của Cha,
can đảm từ chối những mời mọc bên ngoài
và thẳng vượt những khuynh chiều bên trong.

Ước gì chúng con tìm thấy sự thư giãn
khi sống vui tươi tận tình cho Cha và tha nhân.

Giáng Sinh

1

Giữa giá rét của mùa đông,
xin cho con gặp Chúa.

Giữa những long đong và bấp bênh của phận người,
xin cho con gần Chúa.

Giữa cảnh nghèo khó và trơ trụi,
xin cho con thấy Chúa đi với con và hiểu con.

Lạy Chúa Giêsu bé thơ nằm trong máng cỏ,
xin cho con cảm được sự bình an của Chúa,
ngay giữa những âu lo hằng ngày.

Xin cho con đón lấy cuộc đời con
với bao điều không như ý.

Và cuối cùng,
xin cho con dám sống như Chúa
vì Chúa đã dám sống như con.

Học tập

1

Lạy Cha là nguồn mạch Ánh sáng,
là Nguyên lý tối cao phát sinh muôn vật,
xin Cha tuôn đổ ánh sáng thần linh
xuống tâm trí u tối của con.

Xin xua đuổi khỏi con
bóng tối của tội lỗi và mê muội.

Xin cho con óc mình mẫn để hiểu sâu,
trí nhớ tốt để ghi khắc lâu bền,
phương pháp tốt để thu được kết quả.
Xin cho con có khả năng
giải thích cách sáng sửa điều mình đã học,
trình bày cách mạch lạc điều mình đã tiếp thu.

Lạy Cha,
việc học đòi con phải hy sinh,
cố gắng nghiêm túc và kiên trì.
Ước gì con biến bàn học thành nơi thờ phượng Cha,
khi con học tập hết mình
với ước mơ phụng sự quê hương và Giáo Hội.

Hội Thánh

1

Lạy Chúa Giêsu,
xin thương nhìn đến Hội Thánh
là đàn chiên của Chúa.
Xin ban cho Hội Thánh
sự hiệp nhất và yêu thương,
để làm chứng cho Chúa
giữa một thế giới đầy chia rẽ.

Xin cho Hội Thánh
không ngừng lớn lên như hạt lúa.
Xin đừng để khó khăn làm chúng con chùn bước,
đừng để dễ dãi làm chúng con ngủ quên.
Ước gì Hội Thánh trở nên men
được vùi sâu trong khối bột loài người
để bột được dậy lên và trở nên tấm bánh.
Ước gì Hội Thánh thành cây to bóng rợp
để chim trời muôn phương rủ nhau đến làm tổ.
Xin cho Hội Thánh
trở nên bàn tiệc của mọi dân nước,
nơi mọi người được hưởng niềm vui và tự do.

Cuối cùng xin cho chúng con
biết xây dựng một Hội Thánh tuyệt vời,
nhưng vẫn chấp nhận cỏ lùng trong Hội Thánh.

Ước gì khi thấy Hội Thánh ở trần gian,
nhân loại nhận ra Nước Trời ở gần bên. Amen.

2 (dựa theo lời của thánh Têrêxa)

Lạy Chúa Giêsu, Tình Yêu của con,
nếu Hội Thánh được ví như một thân thể
gồm nhiều chi thể khác nhau,
thì hẳn Hội Thánh không thể thiếu
một chi thể cần thiết nhất và cao quý nhất.
Đó là Trái Tim, một Trái Tim bùng cháy tình yêu.

Chính tình yêu làm cho Hội Thánh hoạt động.
Nếu trái tim Hội Thánh vắng bóng tình yêu,
thì các tông đồ sẽ ngừng rao giảng,
các vị tử đạo sẽ chẳng chịu đổ máu mình...

Lạy Chúa Giêsu,
cuối cùng con đã tìm thấy ơn gọi của con,
ơn gọi của con chính là tình yêu.
Con đã tìm thấy
chỗ đứng của con trong Hội Thánh :
nơi Trái tim Hội Thánh, con sẽ là tình yêu,
và như thế con sẽ là tất cả,
vì tình yêu bao trùm mọi ơn gọi trong Hội Thánh.
Lạy Chúa, với chỗ đứng Chúa ban cho con,
mọi ước mơ của con được thực hiện.

Khổ nạn

1 (Karl Rahner)

Lạy Cha, xin ban cho con điều khó hơn cả,
đó là ơn nhận ra Thánh giá của Con Cha
trong mọi nỗi khổ đau của đời con,
và ơn bước theo Con Cha trên đường Thánh giá,
bao lâu tùy ý Cha định liệu.

Xin đừng để con trở nên chua chát
nhưng được trưởng thành nhờ đón nhận đau khổ
với sự kiên nhẫn, quảng đại, nhân từ
và lòng khát khao nóng bỏng
có ngày sẽ được ở nơi không còn khổ đau.
Ngày đó, Cha sẽ lau khô mọi giọt lệ
của những người đã yêu mến Cha,
đã tin vào tình yêu Cha giữa nỗi thống khổ,
tin vào ánh sáng của Cha giữa đêm đen.

Nhờ Cha, ước gì đau khổ của con

nói lên lòng tin của con
vào những lời hứa của Cha,
lòng cậy của con vào tình yêu trung tín của Cha,
và lòng mến mà con dành cho Cha.
Lạy Cha, xin cho con yêu Cha hơn yêu bản thân,
và yêu Cha chỉ vì Cha,
chứ không mong phần thưởng.

Ước gì Thánh giá trở nên mẫu gương cho con,
là ánh sáng cho đêm tăm tối,
nhờ đó con không còn coi khổ đau
như một tai họa hay một điều vô lý,
nhưng như một dấu chỉ cho thấy
con đang thuộc về Cha mãi mãi.

2

Lạy Chúa Giêsu,
vì Chúa đã bẻ tấm bánh trao cho chúng con,
xin cho những người nghèo khổ được no đủ.

Vì Chúa đã xao xuyến trong Vườn Dầu,
xin cho các bạn trẻ đủ sức đối diện
với những khó khăn gay gắt của cuộc sống.

Vì Chúa bị kết án bất công,
xin cho chúng con can đảm bênh vực sự thật.
Vì Chúa bị làm nhục và nhạo báng,
xin cho phụ nữ và trẻ em được tôn trọng.

Vì Chúa chịu vác thập giá nặng nề,
xin cho những người bệnh tật được đỡ nâng.

Vì Chúa bị lột áo và đóng đinh,
xin cho sự hiền hòa thắng được bạo lực.

Vì Chúa dang tay chết trên thập giá,
xin cho đất nối lại với trời,
con người nối lại mỗi dây liên đới với nhau.

Vì Chúa đã phục sinh trong niềm vui òa vờ,
xin cho chúng con biết đón lấy đời thường
với tâm hồn thanh thản bình an. Amen.

Kinh sáng tối

1

Lạy Chúa Giêsu,
một ngày mới đang mở ra trước mắt con.
Mỗi ngày đều là một bất ngờ.
Con không rõ những gì sẽ xảy đến cho con,
nhưng con biết chắc mình được sống
trong vòng tay yêu thương của Chúa,
nên con thấy vui tươi và bình an.

Mỗi ngày đều là một quà tặng của Chúa.
Cả niềm vui lẫn nỗi buồn,
cả thành công và thất bại,
tất cả đều là quà tặng của Tình yêu,
tất cả đều đưa con đến gần Chúa.

Lạy Chúa Giêsu,
con muốn giang tay chào đón ngày mới.
Con muốn tận dụng từng phút giây trong ngày
để tôn vinh Chúa, để phục vụ tha nhân
và phát triển con người mình.

Ước gì con luôn sống dưới ánh mắt Chúa
và để Chúa làm chủ mọi tư tưởng,
lời nói và việc làm của con.
Và ước gì, khi đêm về,
con có thể tự hào
mình đã biến hôm nay thành quà tặng
để dâng lại cho Chúa. Amen.

2

Lạy Chúa Giêsu,
đêm đã dần buông,
con đã trải qua một ngày sống trên đời.
Giờ đây, con muốn đặt mình trước nhan Chúa,
để cảm tạ Chúa trong lặng lẽ,
vì những ơn Chúa ban trong ngày qua.

Chúa đã muốn gìn giữ con
để con khỏi sa ngã nặng nề
mà đánh mất tình bạn với Chúa.
Tuy nhiên, khi nhìn lại ngày qua,
những gì con nghĩ, những lời con nói,
những việc con làm,
con thấy mình có
biết bao thiếu sót trong việc bổn phận,
biết bao yếu đuối trong việc làm chủ bản thân,
và cả những lỗi phạm đến đức bác ái.

Lạy Chúa,
xin thứ tha những vấp ngã của con,
và những lần con bịt tai trước tiếng Chúa.
Con biết mình đã yêu Chúa
nhưng chưa yêu Chúa hết lòng.
Con biết mình đã phục vụ tha nhân
nhưng chưa phục vụ họ hết sức.
Nén bạc Chúa trao cho con hôm nay,
con đã không sinh lợi như Chúa đòi hỏi.

Xin cho con giấc ngủ bình yên,
để thân xác con lấy lại sức.
Xin chúc lành cho con đêm nay,
để ngày mai con sống quảng đại hơn,
và làm ích hơn cho nhiều người. Amen.

Lên đường

1

Lạy Chúa Giêsu,
xin sai chúng con lên đường
nhẹ nhàng và thanh thoát,
không chút cậy dựa vào khả năng bản thân
hay vào những phương tiện trần thế.

Xin cho chúng con làm được những gì Chúa đã làm :
rao giảng Tin Mừng, trừ quỷ,
chữa lành những người ốm đau.

Xin cho chúng con biết chia sẻ Tin Mừng
với niềm vui của người tìm được viên ngọc quý,
biết nói về Ngài như nói về một người bạn thân.

Xin ban cho chúng con khả năng
đẩy lui bóng tối của sự dữ, bất công và sa đọa.

Xin giúp chúng con lau khô những giọt lệ
của bao người đau khổ thể xác tinh thần.

Lạy Chúa Giêsu,
thế giới thật bao la
mà vòng tay chúng con quá nhỏ.
Xin dạy chúng con biết nắm lấy tay nhau
mà tin tưởng lên đường,
nhẹ nhàng và thanh thoát.

2 (Mẹ Têrêxa Calcutta)

Lạy Chúa Giêsu thương mến,
xin ban cho chúng con
tỏa lan hương thơm của Chúa
đến mọi nơi chúng con đi.

Xin Chúa hãy tràn ngập tâm hồn chúng con
bằng Thần Khí và sức sống của Chúa.

Xin Chúa hãy xâm chiếm toàn thân chúng con
để chúng con chiếu tỏa sức sống Chúa.

Xin Chúa hãy chiếu sáng qua chúng con,
để những người chúng con tiếp xúc
cảm nhận được Chúa đang hiện diện nơi chúng con.

Xin cho chúng con biết rao giảng về Chúa,
không phải bằng lời nói suông,
nhưng bằng cuộc sống chứng tá,
và bằng trái tim tràn đầy tình yêu của Chúa.

3

Lạy Cha,
Cha muốn cho mọi người được cứu độ
và nhận biết chân lý,
chân lý mà Cha đã bày tỏ nơi Đức Giêsu, Con Cha.

Xin Cha nhìn đến hàng tỉ người
chưa nhận biết Đức Giêsu,
họ cũng là những người đã được cứu chuộc.

Xin Cha thôi thúc nơi chúng con
khát vọng truyền giáo,
khát vọng muốn chia sẻ niềm tin và hạnh phúc,
niềm vui và bình an của mình cho tha nhân,
và khát vọng muốn giới thiệu Đức Giêsu cho thế giới.

Chúng con thấy mình nhỏ bé và bất lực
trước sứ mạng đi đến tận cùng trái đất
để loan báo Tin Mừng.
Chúng con chỉ xin đến
với những người bạn gần bên,
giúp họ quen biết Đức Giêsu và tin vào Ngài,
qua đời sống yêu thương cụ thể của chúng con.

Chúng con cũng cầu nguyện
cho tất cả những ai đang xả thân lo việc truyền giáo.

Xin Cha cho những cố gắng của chúng con
sinh nhiều hoa trái. Amen.

4

Lạy Cha,
thế giới hôm nay cũng như hôm qua
vẫn có những người bơ vơ lạc hướng
vì không tìm được một người để tin ;
vẫn có những người đã chết từ lâu
mà vẫn tưởng mình đang sống ;
vẫn có những người bị ám ảnh bởi thần ô uế,
ô uế của bạc tiền, của tình dục, của tiếng tăm;
vẫn có những người mang đủ thứ bệnh hoạn,
bệnh hoạn trong lối nhìn, lối nghĩ, lối sống ;
vẫn có những người bị sống bên lề xã hội,
dù không phải là người phong...

Xin Cha cho chúng con nhìn thấy họ
và biết chạnh lòng thương như Con Cha.

Nhưng trước hết,
xin cho chúng con
nhìn thấy chính bản thân chúng con.

5

Giữa một thế giới
chạy theo tiện nghi, hưởng thụ,
xin cho con biết bằng lòng với cuộc sống đơn sơ.

Giữa một thế giới còn nhiều người đói nghèo,
xin cho con đừng thu tích của cải.

Giữa một thế giới mà sự sống bị chà đạp,
xin cho con biết quý trọng phẩm giá từng người.

Giữa một thế giới không tìm thấy hướng sống,
xin cho con biết xây lại niềm tin.

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con cảm được
cơn đói đang giày vò bao người,

xin cho con nghe được lời mời của Chúa :
"Các con hãy cho họ ăn đi."

Ước gì chúng con dám trao
tất cả những gì chúng con có cho Chúa,
để Chúa trao tất cả những gì Chúa có
cho chúng con và cho cả nhân loại.

6

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho chúng con ngọn lửa trong Trái tim Chúa,
ngọn lửa của tình yêu Cha và nhân loại.
Xin làm tim con ấm lại mỗi ngày,
nhờ được nghe Chúa nói như hai môn đệ về Emmau,
và được Chúa nuôi bằng bánh ban sự sống.
Xin soi sáng chúng con bằng ngọn lửa rực rỡ
mỗi khi chúng con cầu nguyện hay quyết định.
Xin thanh luyện chúng con bằng ngọn lửa hồng
của những thất bại đắng cay trên đường đời.
Ước gì chúng con luôn có lửa nhiệt thành
để hết lòng phụng sự Nước Chúa,
lửa tình yêu để vượt qua những hận thù đố kỵ.

Lạy Chúa Giêsu,
thế giới hôm nay vẫn bị tối tăm, lạnh lẽo đe dọa.
Xin ban cho chúng con những lưỡi lửa
để chúng con đi khắp địa cầu
loan báo về Tình yêu và gieo rắc Tình yêu khắp nơi.
Amen.

7

Lạy Chúa Giêsu, Vua vũ trụ,
nếu Chúa là vua của hơn bốn trăm ngàn linh mục,
nếu Chúa là vua của hơn tám trăm ngàn nữ tu,
nếu Chúa là vua của một tỉ người công giáo,
thì thế giới này sẽ đổi khác,
Hội Thánh sẽ đổi khác.

Chúng con không phải là một lượng men quá nhỏ.
Nếu khối bột chẳng được dậy lên,
thì là vì men đã mất phẩm chất.

Chúng con phải chịu trách nhiệm
về sự dữ trên địa cầu :
có nhiều sự dữ do chính chúng con gây ra.

Chúng con chỉ kêu cầu cho Nước Chúa mau đến,
nhưng lại không chịu xây dựng Nước ấy
trên trần gian.

Lạy Chúa Giêsu Vua vũ trụ,
chúng con thường cố ý thu hẹp vũ trụ của Chúa,
giữ chặt Chúa ở trong nhà thờ,
nên nhiều nơi vẫn vắng bóng Chúa,
dù Chúa đã đến trái đất này từ 2000 năm.
Chúng con sợ Chúa đến làm phiền chúng con,
và không cho chúng con được yên ổn.
Ước gì một tí người công giáo
chịu để Chúa chi phối đời mình
và đưa Chúa đi vào những nơi Chúa chưa hề đến.
Như thế vũ trụ này
trở thành vũ trụ của Thiên Chúa.

8

Lạy Chúa Giêsu, khi đến với chúng con
Chúa thường đến như một người hành khất.

Chúa cần chút nước của người phụ nữ Samari.
Chúa cần năm chiếc bánh và hai con cá,
Chúa cần nhà ông Giakêu để nghỉ chân.
Chúa khiêm tốn cúi xuống xin chúng con,
để rồi tuôn đổ trên chúng con nhiều gấp bội.

Xin dạy chúng con biết cách đến với mọi người,
và khám phá ra đốm lửa nhỏ của sự thiện
vẫn cháy sáng nơi lòng người tội lỗi.

Ước gì chúng con nhìn tha nhân
bằng ánh mắt của Chúa,
dám hy vọng không ngơi
vào lòng tốt của mỗi người,
và can đảm tin tưởng vào sự quảng đại của họ,
nhờ đó thế giới của chúng con
trở nên nhân bản hơn và thần linh hơn.

9 (ĐHY Roger Etchegaray)

Lạy Chúa,
xin dạy con vững bước
trong đêm trăng mờ ảo hay ngày sáng rạng ngời.

Xin dạy con nhìn phía trước
đừng lăm lăm những gì của ngày mai với hôm qua.

Xin dạy con cùng Ngài làm nên ngày mới
đừng tích tụ hoa tàn nhụy rữa
bên lối cũ đường xưa.

Xin dạy con mở toang những vách ngăn
thành cánh cổng của một lộ trình mới.

10

Lạy Cha từ ái,
cảm tạ Cha đã ban cho chúng con
ơn nhận biết và tin vào Đức Giêsu Con Cha,
và được lớn lên trong lòng Giáo Hội.

Cảm tạ Cha đã cho chúng con
được sống trong một nhóm bạn đầy nhiệt huyết,
có chung một lý tưởng cao đẹp
là phục vụ Giáo Hội và quê hương.

Cha đã cho chúng con
được học tập và rèn luyện
để trở nên người trưởng thành
về đức hạnh và kiến thức
hầu tự tin bước vào cuộc đời.

Chúng con vui sướng biết bao
khi được Cha yêu thương và tin tưởng.
Nhưng chúng con cũng cảm thấy trách nhiệm
mà Cha đặt nơi từng người chúng con.

Cha muốn chúng con là men, là muối,
là ánh sáng cho trần gian.
Xin cho chúng con biết hòa nhập
để biến đổi môi trường chúng con sống,
và giới thiệu gương mặt Đức Giêsu
cho những người bạn đang thao thức kiếm tìm.

Cha muốn chúng con noi gương Đức Giêsu
chu toàn thánh ý Cha trong cuộc sống.
Xin cho chúng con mỗi ngày
biết múc lấy ánh sáng và sức mạnh
từ những phút giây trầm lặng bên Cha,
gặp gỡ Đức Giêsu và nhìn lại chính mình.

Cha đã cho chúng con trí tuệ và quả tim
để góp phần xây dựng một thế giới
ấm no và chan chứa tình người.
Xin cho chúng con biết say mê học tập,
biết đưa ánh sáng đức tin vào chuyên môn
và biến tri thức khoa học
thành lời tôn vinh Cha không ngừng.

Cuối cùng, xin Cha nâng đỡ tình bạn giữa chúng con
để chúng con hiệp thông với nhau
trong mọi nỗi vui buồn của cuộc sống.
Ước gì sau một đời yêu thương và phục vụ,
chúng con lại được cùng sống bên Cha
và bên nhau trong Nước Trời. Amen.

11

Lạy Chúa Giêsu,
xưa Chúa đã sai các môn đệ ra khơi thả lưới,
nay Chúa cũng sai chúng con đi vào cuộc đời.

Chúng con phải đối diện
với bao thách đố của cuộc sống,
của công ăn việc làm, của gánh nặng gia đình,
của nghề nghiệp chuyên môn.
Xin đừng để chúng con sa vào cạm bẫy
của vật chất và quyền lực,
nhưng cho chúng con
giữ nguyên lý tưởng thuở ban đầu,
lý tưởng phục vụ quê hương và Hội Thánh.

Lạy Chúa Giêsu,
xin dạy chúng con sống thực tế,
nhưng không thực dụng ;
biết xoay xử nhưng không mưu mô ;
lo cho tương lai cá nhân,
nhưng không quên
bao người bất hạnh cần nâng đỡ.
Giữa cơn lốc của trách nhiệm và công việc,
giữa những xâu xé trước bao lựa chọn,
xin cho chúng con
biết tìm những phút giây trầm lắng,
để múc lấy ánh sáng và sức mạnh,
để mình được thật là mình trước mặt Chúa.

Nhờ lời Đức Trinh Nữ Maria chuyển cầu,
xin cho chúng con thật sự trở nên chứng nhân,
làm tất cả để Thiên Chúa được tôn vinh,
và phẩm giá con người được tôn trọng.
Amen.

12 (ĐHY Roger Etchegaray)

Lạy Chúa,
xin chiếu tỏa trên con ánh sáng của Chúa
và dạy con bước đi
ngay trong đêm tối cũng như giữa ban ngày.
Xin truyền cho con sức mạnh của Người.

Ước gì những cánh tay rã rời vì thất bại của con
tìm lại được sức trẻ
để gieo trồng hàng ngàn cây xanh
cho một thế giới mới

Ước gì mồ hôi con
pha lẫn mồ hôi của Chúa trong Vườn Cây Dầu.

Ước gì máu con
hòa lẫn với Máu Chúa trên Núi Sọ
để tưới gội cho mảnh đất đã bị khô cằn
vì bất công và ích kỷ.

Chúc tụng Chúa là Cha,
đã dẫn con đi đến cùng,
đến tận Emmaus, nơi Chúa hiển dung
với tràn trề bình an và niềm vui.

13

Lạy Chúa,
chúng con không hiểu tại sao Chúa chọn Simon,
một người đánh cá ít học và đã lập gia đình,
để làm vị Giáo Hoàng đầu tiên của Giáo Hội.

Chúa xây dựng Giáo Hội
trên một tảng đá mong manh,
để ai nấy ngất ngậy trước quyền năng của Chúa.

Hôm nay Chúa cũng gọi chúng con
theo Chúa, sống cho Chúa,
đặt Chúa lên trên mọi sự :
gia đình, sự nghiệp, người yêu.

Chúng con chẳng thể nào từ chối
viện cớ mình kém đức kém tài.

Chúa đưa chúng con đi xa hơn,
đến những nơi bất ngờ,
vì Chúa cần chúng con ở đó.

Xin cho chúng con một chút liều lĩnh của Simon,
bỏ mái nhà êm ấm để lên đường,
hạnh phúc vì biết mình đang đi sau Chúa. Amen.

Linh mục

1

Lạy Chúa Giê-su,
xin ban cho chúng con những linh mục
có trái tim thuộc trọn về Chúa,
nên cũng thuộc trọn về con người.

Xin cho chúng con những linh mục
có trái tim biết yêu bằng tình yêu hiến dâng,
một trái tim đủ lớn
để chữa được mọi người và từng người,
nhất là những ai nghèo khổ, bị bỏ rơi.

Xin cho chúng con những linh mục biết cầu nguyện,
có tình bạn thân thiết với Chúa
để các ngài giới thiệu Chúa cho chúng con.

Xin cho chúng con những linh mục thánh thiện,
có thể nuôi chúng con bằng tấm bánh thơm tho,
tấm bánh Lời Chúa và Mình Chúa.

Cuối cùng, xin cho chúng con những linh mục
có trái tim của Chúa,
say mê Thiên Chúa và say mê con người,
hy sinh đời mình để bảo vệ đoàn chiên
và dẫn đưa chúng con
đến với Chúa là Nguồn Sống thật.

Năm mới

1

Lạy Cha,
Cha đã cho chúng con sống thêm một năm,
đi thêm một đoạn đường đời.

Nhìn lại đoạn đường đã qua,
chúng con chỉ biết nói lên lời tạ ơn chân thành,
vì Cha vẫn cho chúng con sống,
và sống trong tình yêu.

Mọi biến cố vui buồn của năm qua
đều là những lời mời gọi kín đáo của Cha
để thức tỉnh, nâng đỡ và đưa chúng con lên cao.

Tạ ơn Cha
vì những gì cuộc đời đã làm cho chúng con,
và những gì chúng con đã làm được cho cuộc đời.

Xin cho chúng con sống những ngày Tết dân tộc
trong tinh thần vui tươi, hòa nhã,
và không quên những ai nghèo khổ, cô đơn.

Ước gì những lời chúng con chúc cho nhau
là những lời chúc lành
xuất phát từ trái tim yêu thương.

và lạy Cha, năm mới đã đến,
trái đất lại xoay một vòng mới quanh mặt trời,
chúng con cũng muốn
ở lại trong quỹ đạo của Cha,
nhận Cha là trung tâm cuộc sống,
và nhận mọi người là anh em. Amen.

Ơn gọi

2

Lạy Cha là người chủ ruộng tốt lành,
đồng lúa đã chín vàng chờ ngày gặt hái.
Xin Cha sai những người thợ lành nghề và tận tụy
đến làm việc trong cánh đồng bao la của Cha.
Xin Cha gieo vào lòng các bạn trẻ hôm nay
những ước mơ lớn lao, những lý tưởng cao cả.
Xin cho họ
biết quên hạnh phúc và tương lai của mình
để yêu tha nhân bằng trái tim rộng mở.
Ước gì họ nghe được tiếng kêu của người bị áp bức,
cảm được cơn đói khát Lời Chúa và tình thương,
thấy được những mắt mát của bao người đau khổ,
và chạm đến sự trống vắng của tâm hồn lạc hướng.

Xin Cha sai Thánh Thần đến với các bạn trẻ
để họ quảng đại đáp lại tiếng gọi của Chúa Giêsu,
sống như Ngài đã sống
và tiếp tục làm những gì
Ngài đã làm trên trần gian.
Cũng xin Cha
gìn giữ gia đình và giáo xứ chúng con,
thanh lọc bầu khí của trường học và xã hội,
để tất cả trở thành những môi trường tốt
giúp các bạn trẻ dễ dàng tìm gặp ý Cha. Amen.

Phục Sinh

1

Lạy Chúa Giêsu phục sinh
Chúa đã sống đến cùng cuộc Vượt qua của Chúa,
xin cho con biết sống cuộc Vượt qua mỗi ngày của con,

Vượt qua sự nhỏ mọn và ích kỷ.
Vượt qua những đam mê đang kéo ghì con xuống.
Vượt qua nỗi sợ khổ đau và nhục nhã.

Vượt qua đêm tăm tối cô đơn của Vườn Dầu.
Vượt qua những khắc khoải của niềm tin.
Vượt qua những thành kiến con có về người khác...

Chính vì Chúa đã phục sinh
nên con vui sướng và can đảm vượt qua,
dù phải chịu mất mát và thua thiệt.

Ước gì con biết noi gương Chúa phục sinh
gieo rắc khắp nơi bình an và hy vọng,
tin tưởng và niềm vui.
Ước gì ai gặp con
cũng gặp thấy sự sống mãnh liệt của Chúa.

2 (Mẹ Têrêxa Calcutta)

Lạy Chúa, Chúa đã chịu chết và sống lại,
xin dạy chúng con biết chiến đấu
trong cuộc chiến mỗi ngày
để được sống dồi dào hơn.

Chúa đã khiêm tốn và kiên trì
nhận lấy những thất bại trong cuộc đời
cũng như mọi đau khổ của thập giá,
xin biến mọi đau khổ cũng như mọi thử thách
chúng con phải gánh chịu mỗi ngày,
thành cơ hội giúp chúng con thăng tiến
và trở nên giống Chúa hơn.

Xin dạy chúng con biết rằng
chúng con không thể nên hoàn thiện
nếu như không biết từ bỏ chính mình
và những ước muốn ích kỷ.

Ước chi từ nay,
không gì có thể làm cho chúng con
khổ đau và khóc lóc
chỉ vì quên đi niềm vui ngày Chúa phục sinh.

Chúa là mặt trời tỏa sáng Tình Yêu Chúa Cha,

là hy vọng hạnh phúc bất diệt,
là ngọn lửa tình yêu nồng nàn ;
xin lấy niềm vui của Người
mà làm cho chúng con nên mạnh mẽ
và trở thành mối dây yêu thương,
bình an và hiệp nhất giữa chúng con. Amen.

3

Lạy Chúa Giêsu phục sinh
xin ban cho con sự sống của Chúa,
sự sống làm đời con mãi mãi xanh tươi.

Xin ban cho con bình an của Chúa,
bình an làm con vững tâm giữa sóng gió cuộc đời.

Xin ban cho con niềm vui của Chúa,
niềm vui làm khuôn mặt con luôn tươi tắn.

Xin ban cho con hy vọng của Chúa,
hy vọng làm con lại hăng hái lên đường.

Xin ban cho con Thánh Thần của Chúa,
Thánh Thần mỗi ngày làm mới lại đời con.

4

Lạy Chúa Giêsu phục sinh
lúc chúng con tìm kiếm Ngài trong nước mắt,
xin hãy gọi tên chúng con
như Chúa đã gọi tên
chị Maria đứng khóc lóc bên mộ.

Lúc chúng con chán nản và bỏ cuộc,
xin hãy đi với chúng con trên dặm đường dài
như Chúa đã đi với hai môn đệ Emmau.

Lúc chúng con đóng cửa vì sợ hãi,
xin hãy đến và đứng giữa chúng con
như Chúa đã đến đem bình an cho các môn đệ.

Lúc chúng con cố chấp và xa cách anh em,
xin hãy kiên nhẫn và khoan dung với chúng con
như Chúa đã không bỏ rơi ông Tôma cứng cõi.

Lúc chúng con vất vả suốt đêm
mà không được gì,
xin hãy dọn bữa sáng cho chúng con ăn,
như Chúa đã nướng bánh và cá cho bảy môn đệ.

Lạy Chúa Giêsu phục sinh,
xin tỏ mình ra
cho chúng con thấy Ngài mỗi ngày,
để chúng con tin là Ngài đang sống, đang đến,
và đang ở thật gần bên chúng con.
Amen.

5

Lạy Chúa phục sinh,
vì Chúa đã phục sinh
nên con thấy mình chẳng còn gì phải sợ.

Vì Chúa đã phục sinh
nên con được tự do bay cao,
không bị nỗi sợ hãi của phận người chi phối,
sợ thất bại, sợ khổ đau,
sợ nhục nhã và cái chết lúc tuổi đời dang dở.

Vì Chúa đã phục sinh
nên con hiểu cái liều của người kitô hữu
là cái liều chín chắn và có cơ sở.
Cái liều của những nữ tu phục vụ ở trại phong.
Cái liều của cha Kolbê chết thay cho người khác.
Cái liều của bậc cha ông đã hiến mình vì Đạo.

Sự Phục Sinh của Chúa là một lời mời gọi
mang một sức thu hút mãnh liệt
khiến con đổi cái nhìn về cuộc đời :
nhìn tất cả từ trên cao

để nhận ra giá trị thực sự của từng thụ tạo.

Sự Phục Sinh của Chúa
giúp con dám sống tận tình hơn
với Chúa và với mọi người.

Và con hiểu mình chẳng mất gì,
nhưng lại được tất cả.

Quê Hương

1

Lạy Chúa Giêsu là Con Thiên Chúa,
Chúa đã muốn trở nên con của loài người,
con của trái đất, con của một dân tộc.
Chúa vẫn yêu mến dân tộc của Chúa
dù họ từ khước Tin Mừng
và đóng đinh Chúa vào thập giá.

Xin cho chúng con biết yêu mến quê hương,
một quê hương còn nghèo nàn lạc hậu
sau những năm dài chiến tranh,
một quê hương đang mở ra trước thế giới
nhưng lại muốn giữ gìn bản sắc dân tộc
và bảo vệ nền đạo lý của cha ông.

Xin cho chúng con đừng nhắm mắt ngủ yên
trong sự an toàn và tiện nghi vật chất,
nhưng biết trăn trở trước nỗi khổ đau,
và làm một điều gì đó thật cụ thể
cho những đồng bào quanh chúng con.

Ước gì chúng con biết phục vụ đất nước
bằng khối óc, quả tim và đôi tay.
Và ước gì chúng con biết khiêm tốn
cộng tác với muôn người thiện chí.

Sám hối

1

Lạy Chúa Giê-su,
sám hối không phải là điều dễ dàng,
bởi lẽ chúng con không đủ khiêm tốn
để nhận mình lầm lỗi.

Chúng con ngỡ ngàng
khi thấy Chúa là Đấng vô tội
mà lại đứng chung với các tội nhân,
chờ Gioan ban phép Rửa.

Chúa đã muốn nên bạn đồng hành
với phận người mỏng dòn yếu đuối chúng con.

Xin cho chúng con biết thường xuyên điều chỉnh
lối nghĩ và lối sống của mình,
tỉnh táo để khỏi rơi vào ảo tưởng,
thành thật để khỏi tự dối mình.

Ước gì Chúa ban cho chúng con ơn hoán cải,
dám đi đến những hành động cụ thể,
và chấp nhận những cắt tĩa đón đau.
Nhưng xin đừng quên ban cho chúng con
niềm vui của Giakêu,
hạnh phúc vì được tự do và được yêu mến.

2

Như thánh Phaolô trên đường về Đamát,
xin cho con trở nên mù lòa
vì ánh sáng chói chang của Chúa,
để nhờ biết mình mù lòa mà con được sáng mắt.

Xin cho con đừng sợ ánh sáng của Chúa,
ánh sáng phá tan bóng tối trong con
và đòi buộc con phải hoán cải.

Xin cho con đừng cố chấp ở lại trong bóng tối
chỉ vì chút tự ái còn con.

Xin cho con khiêm tốn
để đón nhận những tia sáng nhỏ
mà Chúa vẫn gửi đến cho con mỗi ngày.

Cuối cùng, xin cho con hết lòng tìm kiếm Chân lý
để Chân lý cho con được tự do.

3

Lạy Chúa Giêsu,
khi đến với nhau,
chúng con thường mang những mặt nạ.
Chúng con sợ người khác thấy sự thật về mình.
Chúng con cố giữ uy tín cho bộ mặt
dù đó chỉ là chiếc mặt nạ giả dối.

Khi đến với Chúa,
chúng con cũng thường mang mặt nạ.
Có những hành vi đạo đức bên ngoài
để che giấu cái trống rỗng bên trong.
Có những lời kinh đọc trên môi,
nhưng không có chỗ trong tâm hồn,
và ngược hẳn với cuộc sống thực tế.

Lạy Chúa Giêsu,
chúng con cũng thường ngắm mình trong gương,
tự ru ngủ và đánh lừa mình,
mãn nguyện với cái mặt nạ vừa vắn.

Xin giúp chúng con cởi bỏ mọi thứ mặt nạ,
đã ăn sâu vào da thịt chúng con,
để chúng con thôi đánh lừa nhau,
đánh lừa Chúa và chính mình.
Ước gì chúng con xây dựng bầu khí chân thành,
để chúng con được lớn lên trong bình an.

4

Lạy Chúa Giêsu,
xin đánh thức con.
Xin đưa con ra khỏi cơn mê
mà tự sức con không sao thoát ra được.
Xin đừng ngại đánh thức con
bằng những biến cố đôi khi mạnh mẽ,
nhưng xin cho con thấy bàn tay Chúa nhân từ
đang cắt tia con vì yêu con.

Ước gì con được tỉnh táo
để nhìn lại vẻ đẹp từng làm con say mê,
những chỗ dựa mà con tưởng là tuyệt đối.

Như ngọn đèn chầu trong nhà nguyện,
xin cho con thức luôn và sáng luôn,
trước nhan Chúa.

5

Lạy Chúa Giêsu,
xin dẫn con vào nhà của con,
căn nhà của trái tim,
căn nhà vừa quen vừa lạ.

Xin hãy cho con thấy
những phức tạp, rắc rối, những che đậy, giăng co,
những mâu thuẫn và vô lý nơi con.
Xin hãy cho con thấy
những nhỏ mọn, ích kỷ,
những yếu đuối, khô khan,
những cứng cỏi và tự ái nơi con.

Xin cho con ý thức
những lo âu, sợ hãi
đang đè nặng làm con ngột ngạt,
những nỗi đau thầm kín khiến đời con mất vui,
những vết thương không biết bao giờ lành,

những đố vỡ khiến lòng con khép lại.

Lạy Chúa Giêsu,
xin giúp con dọn những bề bộn nơi tim con.
Xin biến đổi tim con, để nó trở nên đơn sơ hơn,
hồn nhiên hơn và tươi tắn hơn.

Ước gì con nhìn mọi sự, mọi người,
bằng trái tim bao dung của Chúa.
Và ước gì khi đã ra khỏi nỗi bận tâm về mình,
trái tim con được nhẹ nhàng hơn và tự do hơn
để yêu mến mọi người. Amen.

6

Lạy Chúa Giêsu,
bị cám dỗ là thân phận của con người,
nhưng thắng được cám dỗ là nhờ ơn của Chúa.

Cuộc sống hôm nay
cho chúng con bao cám dỗ ngọt ngào,
làm khuấy động những thèm khát nơi chúng con.
Cám dỗ chiếm đoạt và sở hữu.
Cám dỗ thống trị bằng quyền uy hay tri thức.
Cám dỗ sống buông thả theo bản năng tự nhiên.
Cám dỗ nào cũng hứa
cho chúng con ít nhiều hoan lạc,
nhưng thật ra lại làm chúng con nghèo nàn
vì tự giam mình trong cái tôi ích kỷ.

Xin cho chúng con thắng được các cơn cám dỗ
nhờ tỉnh thức và cầu nguyện,
nhờ chay tịnh và làm chủ bản thân.
Xin cho chúng con dám lội ngược dòng với thế gian,
để đi vào con đường hẹp của Chúa,
con đường nghèo khó khiêm nhu,
con đường hy sinh phục vụ.
Ước gì chúng con được lớn lên trong tình yêu Chúa,

sau những lần chiến đấu vất vả cam go.
Và ngay cả khi yếu đuối ngã sa,
xin cho chúng con can đảm đứng lên,
vững tin vào lòng Chúa tín trung tha thứ.
Amen.

7

Lạy Cha,
người con thứ đã muốn tự định đoạt lấy đời mình.
Chúng con vẫn rơi vào tội của người con thứ,
khi coi Cha
như người cản trở hạnh phúc của chúng con.
Chúng con thêm được tự do bay nhảy
ngoài vòng tay Cha,
nhưng tự do ấy lại biến chúng con thành nô lệ.
Hạnh phúc do thế gian ban tặng thì bọt bèo.
Như người con thứ,
chúng con bỗng thấy mình tay trắng,
rơi xuống chỗ cùng cực và bị cái chết đe dọa.

Lạy Cha đầy lòng bao dung,
xin kéo chúng con trở về với Cha mỗi ngày,
giúp chúng con điều chỉnh những đam mê lệch lạc.
Xin nâng chúng con đứng lên trong niềm vui
vì tin rằng tình Cha lớn hơn tội chúng con vạn bội.

Ước gì những vấp ngã khiến chúng con lớn lên,
thấy mình mong manh, thấy Cha rộng lượng.
Ước gì sau mỗi lần được Cha tha thứ,
chúng con lại thấy mình hiền hòa hơn với tha nhân.

8

Lạy Chúa Giêsu,
ai trong chúng con cũng thích tự do,
nhưng mặt khác chúng con thấy mình dễ bị nô lệ.
Có nhiều xiềng xích do chính chúng con tạo ra.
Xin giúp chúng con được tự do thực sự :

tự do trước những đòi hỏi của thân xác,
tự do trước đam mê của trái tim,
tự do trước những thành kiến của trí tuệ.
Xin giải phóng chúng con khỏi cái tôi ích kỷ,
để dễ nhận ra những đòi hỏi tế nhị của Chúa,
để nhạy cảm trước nhu cầu bé nhỏ của anh em.

Lạy Chúa Giê-su,
xin cho chúng con được tự do như Chúa.
Chúa tự do trước những ràng buộc hẹp hòi,
khi Chúa đồng bàn với người tội lỗi
và chữa bệnh ngày Sabát.
Chúa tự do trước những thế lực đang ngăm đe,
khi Chúa không ngần ngại nói sự thật.
Chúa tự do trước khổ đau, nhục nhã và cái chết,
vì Chúa yêu mến Cha và nhân loại đến cùng.
Xin cho chúng con đôi cánh của tình yêu hiến dâng,
để chúng con được tự do bay cao.

9

Lạy Chúa Giê-su,
ánh sáng và bóng tối thì dễ phân biệt,
còn bóng mờ thì khó nhận ra hơn.
Con đã mạnh dạn khước từ bóng tối
nhưng khi nhìn thật sâu vào lòng mình,
con vẫn thấy có nhiều bóng mờ tác động.
Con an tâm ở lại trong bóng mờ,
vì thấy đó chưa phải là một tội.
Nhưng con cũng áy náy
vì biết rằng bóng mờ là nơi
ánh sáng Chúa chưa thấm nhập trọn vẹn.
Con không muốn bóng mờ thành ánh sáng,
vì con vẫn muốn giữ lại
một điều gì đó rất quý đối với con.

Xin giải phóng con khỏi những tình cảm lệch lạc

để con được tự do yêu mến và phụng sự Chúa hơn.
Xin chinh phục những bóng mờ trong lòng con
để con được thuộc trọn về Chúa.
Xin kéo con ra khỏi thái độ lấp lửng, nước đôi,
để dứt khoát đặt Chúa trên mọi sự.
Ước gì con có đủ can đảm
để dám nhìn thẳng vào những bóng mờ trong đời con.
Và ước gì con được trở nên trong suốt
nhờ để ánh sáng Chúa
tràn ngập mọi vùng mờ tối nơi con. Amen.

Sức mạnh

1 (R. Tagore - Đỗ Khánh Hoan dịch)

Lạy Thiên Chúa, đây lời tôi cầu nguyện :

Xin tận diệt, tận diệt trong tim tôi
mọi biến lộn tầm thường.

Xin cho tôi sức mạnh thần nhiên
để gánh chịu mọi buồn vui.

Xin cho tôi sức mạnh hiên ngang
để đem tình yêu gánh vác việc đời.

Xin cho tôi sức mạnh ngoan cường
để chẳng bao giờ khinh rẻ người nghèo khó,
hay cúi đầu khuất phục trước ngạo mạn, quyền uy.

Xin cho tôi sức mạnh dẻo dai
để nâng tâm hồn vươn lên khỏi ti tiện hằng ngày.

Và cho tôi sức mạnh tràn trề
để âu yếm dâng mình theo ý Người muốn.

2

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con dám hành động

theo những đòi hỏi khắt khe nhất của Chúa.

Xin dạy con biết theo Chúa vô điều kiện,
vì xác tín rằng
Chúa ngàn lần khôn ngoan hơn con,
Chúa ngàn lần quảng đại hơn con,
và Chúa yêu con hơn cả chính con yêu con.

Lạy Chúa Giêsu trên thập giá,
xin cho con dám liều theo Chúa
mà không tính toán thiệt hơn,
anh hùng vượt trên mọi nỗi sợ,
can đảm lướt thắng sự yếu đuối của quả tim,
và ném mình trọn vẹn cho sự quan phòng của Chúa.

Ước gì khi dâng lên Chúa
những hy sinh làm cho tim con rướm máu,
con cảm nghiệm được niềm vui bất diệt
của người một lòng theo Chúa.

Tạ ơn

3

Con tạ ơn Cha vì những ơn Cha ban cho con,
những ơn con thấy được,
và những ơn con không nhận là ơn.

Con biết rằng
con đã nhận được nhiều ơn hơn con tưởng,
biết bao ơn mà con nghĩ là chuyện tự nhiên.

Con thường đau khổ vì những gì
Cha không ban cho con,
và quên rằng đời con được bao bọc bằng ân sủng.

Tạ ơn Cha vì những gì
Cha cương quyết không ban

bởi lẽ điều đó có hại cho con,
hay vì Cha muốn ban cho con một ơn lớn hơn.

Xin cho con vững tin vào tình yêu Cha
dù con không hiểu hết những gì Cha làm cho đời con.

4

Lạy Chúa Giêsu
tạ ơn Chúa đã cho chúng con
ánh sáng mặt trời, mặt trăng,
và ánh sáng từ những nguồn năng lượng trên mặt đất.

Tạ ơn Chúa
vì Chúa đã gọi chúng con là ánh sáng.
Đó là vinh dự
và cũng là một trách nhiệm nặng nề.

Xin cho chúng con có khả năng đẩy lui bóng tối
của hận thù và bất công,
của buồn phiền và thất vọng.

Xin cho chúng con biết giữ gìn ngọn lửa
mà Chúa đã thắp lên trong lòng chúng con,
và biết vâng theo những soi sáng của Chúa
qua từng phút giây của cuộc sống.

Lạy Chúa Giêsu,
cuộc chiến giữa ánh sáng và bóng tối
vẫn còn tiếp diễn
trên thế giới và trong lòng chúng con.

Ước gì chúng con
đừng chỉ lo nguyện rửa bóng tối,
nhưng can đảm thắp lên những ngọn lửa,
để cả trái đất ngập tràn ánh sáng Chúa.

Thanh Khiết

1

Như đóa sen trong đầm lầy,
xin giữ tâm hồn con thanh khiết.

Giữa một thế giới đầy hình ảnh vẩn đục,
xin gìn giữ mắt con.

Giữa một thế giới tôn thờ khoái lạc,
xin dạy con biết trân trọng thân xác.

Giữa một thế giới bị ám ảnh bởi tình dục,
xin thanh lọc trí tưởng tượng của con.

Xin nâng con lên cao
vượt qua những thềm muốn chiếm đoạt,
để biết tự hiến trong yêu thương.

Xin đừng để con phung phí sức lực
vào những chuyện tình cảm chóng qua,
nhưng giúp con tự rèn luyện mình
để gánh vác cuộc sống Chúa mời gọi.

Như đóa sen trong đầm lầy,
xin giữ thân xác con thanh khiết.

Thánh thể

2 (Cha Galot)

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho con một tâm hồn
theo hình ảnh Tấm Bánh Thánh

Một tâm hồn trong trắng,
cố tránh cả những ô uế nhỏ mọn
để luôn xứng đáng với Chúa.

Một tâm hồn khiêm hạ
tìm chiếm chỗ nhỏ bé,
nhưng luôn luôn muốn bày tỏ

một tình yêu lớn lao.

Một tâm hồn đơn sơ,
không biết đến những phức tạp của ích kỷ,
và tìm hiến dâng mà không đòi lại.

Một tâm hồn lặng lẽ,
hạnh phúc khi thấy sự quảng đại của mình
không được người khác biết đến.

Một tâm hồn nghèo khó,
chỉ làm giàu cho mình
nhờ chiếm được chính Chúa.

Một tâm hồn luôn hướng về tha nhân,
quan tâm đến những nhu cầu và ước muốn của họ.

Một tâm hồn luôn kết hiệp với Chúa,
và múc lấy nguồn sống từ nơi Chúa.

3 (Ruy Broeck)

Lạy Chúa,
Chúa là thức ăn, thức uống của con.
Càng ăn, con càng đói ;
càng uống, con càng khát ;
càng sở hữu, con lại càng ước ao.

Chúa ngọt ngào trong cổ họng con
hơn cả tầng mật ong,
vượt quá mọi thứ ngọt ngào khác trên đời.

Lúc nào con cũng thấy đói khát và ước ao,
vì con không sao múc cạn được Chúa.

Ngài nghiền nát con hay con nghiền nát Ngài ?
Con chẳng rõ ; vì ở thẳm sâu lòng con,
con cảm thấy cả hai.

Chúa đòi con nên một với Ngài,
đòi hỏi đó làm cho con đau đớn,
vì con không muốn từ bỏ
những thói quen của con
để ngủ yên trong tay Chúa.

Con chỉ biết tạ ơn Chúa,
ca ngợi và tôn vinh Chúa,
bởi đó là sự sống đời đời cho con.

4

Lạy Chúa Giêsu,
có một ngọn đèn dầu gần Nhà Tạm,
ngọn đèn đỏ mời con dừng bước chân,
và nhắc con về sự hiện diện của Chúa.
Con mong sự hiện diện ấy lan tỏa khắp nơi,
để đâu đâu cũng thấy những ngọn đèn đỏ.

Nơi xóm nghèo mùa mưa nhớp nháp,
nơi lớp học tình thương lúc chiều tà,
nơi những trung tâm phục hồi nhân phẩm,
nơi bảo sanh viện nâng niu sự sống của trẻ thơ,
nơi khách sạn năm sao, nơi quán bia đầu ngõ,
nơi các tiệm cho mượn băng video,
nơi tình yêu trong ngần của đôi bạn trẻ...

Nhưng lạy Chúa, trước hết,
xin cho đời con là một ngọn đèn,
xin cho chúng con là những ngọn đèn màu đỏ,
mời người ta dừng lại, trầm tư,
và gặp được Chúa.

5

Lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,
Chúa đến với chúng con
dưới dạng tấm bánh bình thường.
Tấm bánh chẳng nói gì, chỉ biết lặng lẽ chờ đợi.

Tấm bánh hiện diện là để phục vụ cho con người.
Tấm bánh quá đỗi mong manh, nhỏ bé,
có thể bị ẩm mốc làm hư hoại,
và tan rất mau sau khi được nhận lãnh.

Lạy Chúa Giêsu, có cái gì tương tự
giữa phận làm người và phận làm bánh của Chúa.
Xin cho chúng con biết cách
đến với con người hôm nay :
đơn sơ, khiêm hạ,
không chút vinh quang hay quyền lực.
Nhờ ăn tấm bánh của Chúa,
chúng con cũng trở nên tấm bánh ngon,
được bẻ ra để đáp ứng khẩu vị của nhiều người.

Ước gì chúng con dám rước Chúa
đi vào mọi vùng mờ tối của lòng mình,
để sự hiện diện của Chúa trong con được lớn lên.
Và ước gì chúng con trở thành
những Nhà tạm di động,
đem Chúa đến cho đồng bào
và quê hương chúng con. Amen.

Thời giờ

1

Lạy Chúa Giêsu,
con thường thấy mình không có thì giờ,
nhưng đồng thời cũng thấy mình
lãng phí bao thời gian quý báu.
Nhiều khi con tự hỏi
mình thực sự làm việc bao nhiêu giờ mỗi ngày.

Xin cho con biết quý trọng từng giây phút
đang trôi qua mà con không sao giữ lại được.

Chúa đã trao cho con nén bạc thời gian,
để con sinh lợi tối đa theo ý Chúa.
Xin cho con luôn làm việc như Chúa :
hăng say, tận tụy và vui tươi,
vâng phục, có phương pháp và đầy sáng tạo.

Vì quá khứ thì đã qua,
và tương lai thì chưa đến,
nên xin dạy con biết trân trọng giây phút hiện tại.

Xin cho con thấy Chúa
lúc này đang ở đây bên con,
và đang mời gọi con đáp lại tiếng của Ngài
bằng những hành động cụ thể.

Con xin hiến dâng Chúa giây phút này
như một hy lễ,
với tất cả những bất ngờ, đón đau, thách đố.

Ước gì con dám sống hết mình giây phút hiện tại
để hiện tại đưa con vào vĩnh cửu của Chúa. Amen.

Tình yêu

1

Lạy Cha,
tạ ơn Cha đã cho con gặp được một người bạn,
nay trở thành người yêu của con.
Chúng con cảm thấy hạnh phúc
khi được gần nhau,
được yêu mến, cảm thông và nâng đỡ.

Xin Cha ở lại trong tình yêu giữa chúng con
và làm cho tình yêu ấy thêm bền vững.
Xin giúp chúng con biết tôn trọng nhau
và làm chủ được những cảm xúc của mình,

để mọi cử chỉ yêu thương chúng con trao cho nhau
trở nên thanh khiết, thiêng liêng và trong sáng.

Mỗi lần gặp nhau,
xin cho chúng con gặp được Cha,
và thấy Cha
luôn thanh lọc tình yêu giữa chúng con
để nó trở nên giống tình yêu Cha hơn.

Tình yêu đích thực đòi nhiều hy sinh và đau khổ,
xin cho chúng con nên thánh nhờ biết yêu,
biết chấp nhận sự nghèo nàn của nhau
và biết làm cho nhau thêm giàu có.

Giờ đây lạy Cha,
chúng con đang được nếm thử mật ngọt của tình yêu.
Xin giúp chúng con lớn lên trong yêu thương
để có thể gánh vác đời sống gia đình mai này
và chung thủy suốt đời với lời giao ước. Amen.

Trẻ thơ

1

Lạy Chúa Giêsu, vì con bé nhỏ,
nên xin yêu ngài bằng khả năng bé nhỏ của con.

Cho con biết yêu
những công việc bé nhỏ mỗi ngày,
những công việc âm thầm,
những bổn phận mà con làm vì yêu mến.

Cho con biết yêu những hy sinh bé nhỏ mỗi ngày,
vui lòng đón nhận những thánh giá tuy nhỏ,
nhưng làm tim con đau đớn.

Cho con biết yêu tinh thần bé nhỏ của trẻ thơ,
đơn sơ thú nhận mình yếu đuối và bất lực,

sung sướng nương tựa vào duy một mình Chúa.

Hơn nữa, xin cho con can đảm,
dám chọn những gì giúp con trở nên bé nhỏ hơn,
nhờ đó con vui tươi phục vụ mọi người
và hạnh phúc khi thấy Chúa lớn lên trong con.

Mỗi lần bị cám dỗ tự cao,
xin cho con biết ngắm nhìn con đường Chúa đã đi,
con đường bé nhỏ và khiêm hạ.

Ước gì con được làm bạn của Chúa
trên đường từ Bêlem đến Núi Sọ,
và được ở bên Chúa trong Nước Trời. Amen.

Tử Đạo

1

Lạy các thánh tử đạo Việt Nam,
các ngài đã dám sống đến cùng ơn gọi kitô hữu
trong một hoàn cảnh khó khăn nguy hiểm.
Sự hy sinh của các ngài
cho thấy tình yêu mạnh hơn sự chết
và chết là cửa mở vào cõi sống bất diệt.
Dù mang phận người yếu đuối,
nhưng nhờ ơn Chúa đỡ nâng,
các ngài đã chiến thắng khái hoàn.

Xin cầu cho chúng con là con cháu các ngài
biết can trường sống đức tin của bậc cha anh
trong một thế giới vắng bóng Thiên Chúa,
biết nhiệt thành làm chứng về tình yêu
bằng một đời hiến thân phục vụ.

Ước gì ngọn lửa đức tin
mà các ngài đã thắp lên

bằng cuộc sống và cái chết,
được bình tủa trên Tổ quốc Việt Nam.

Ước gì máu thấm của các ngài
thấm vào mảnh đất quê hương
để công cuộc truyền giáo sinh nhiều hoa trái.

2

Lạy Chúa Giêsu, vị tử đạo tuyệt vời,
Chúa đưa chúng con vào thế giăng co liên tục.
Chúa vừa chọn chúng con ra khỏi thế gian,
lại vừa sai chúng con vào trong thế gian đó.
Thế gian này vàng thau lẫn lộn.
Có khi vàng chỉ là lớp mạ bên ngoài.

Xin cho chúng con giữ được bản lãnh của mình,
giữ được vị mặn của muối,
và sức tác động của men,
để đem đến cho thế gian
một linh hồn, một sức sống.
Chúng con chẳng sợ mình bỏ đạo,
chỉ sợ mình bỏ sống đạo
vì bị quyến rũ bởi bao thú vui trần thế.

Xin cho chúng con đừng bao giờ quên rằng
chúng con mang dòng máu của các vị tử đạo,
những người đã đặt Chúa lên trên mạng sống.

Lạy Chúa Giêsu, nếu thế gian ghét chúng con,
thì xin cho chúng con cảm thấy niềm vui
của người được diễm phúc nên giống Chúa. Amen.

Yêu tha nhân

1(Trích trong PRIER)

Lạy Chúa là Thiên Chúa của con,

có những ngày
đón nhận những người khác
là điều vượt quá sức con,
vì con kiêu hãnh, tự hào và yếu đuối.

Lạy Chúa là Thiên Chúa của con,
có những ngày
con không thể nào kính trọng kẻ khác được,
vì ý kiến, vì màu da, vì cái nhìn của người ấy.

Lạy Chúa là Thiên Chúa của con
có những ngày
mà yêu mến người khác
làm cho tim con đau nhói,
vì nỗi sợ hãi, nỗi khổ đau
và những giới hạn của bản thân con.

Lạy Chúa là Thiên Chúa của con
trong những ngày khó khăn đó,
xin hãy nhắc cho con nhớ rằng
tất cả chúng con đều là con cái Chúa
và đừng để con quên lời Chúa nói :
"Điều gì chúng con làm cho người bé nhỏ nhất
là làm cho chính Ta."

2 (Trích trong PRIER)

Lạy Chúa,
những lúc con cảm thấy đói,
xin ban cho con một ai đó đang cần của ăn.

Khi con khát,
xin gửi đến cho con
một ai đó đang cần nước uống.

Khi con lạnh lẽo,
xin gửi đến cho con
một ai đó đang cần được sưởi.

Khi con bị xúc phạm,

xin ban cho con một ai đó đang cần ủi an.

Khi thập giá của con trở nên nặng nề,
xin ban cho con
thập giá của một người khác để cùng chia sẻ.

Khi con túng nghèo,
xin dẫn đến cho con một người thiếu thốn.

Khi con không có thời giờ,
xin ban cho con ai đó để con giúp họ giây lát.

Khi con nản chí,
xin gọi đến cho con một người cần khích lệ.

Khi con chỉ biết nghĩ đến mình,
xin xoay chuyển tư tưởng con
hướng đến tha nhân.

3

Lạy Cha,
xin dạy chúng con biết cộng tác với nhau
trong việc xây dựng Nước Trời ở trần gian.

Xin cho chúng con đến với nhau
không chút thành kiến,
và tin tưởng vào thiện chí của nhau.

Khi cộng tác với nhau,
xin cho chúng con cảm thấy Cha hiện diện,
nhờ đó chúng con vượt qua
những tự ái nhỏ nhen,
những tham vọng ích kỷ
và những định kiến căn cỗi.

Ước gì chúng con dám từ bỏ mình,
để tìm kiếm chân lý
ở mọi nơi và mọi người,
nhất là nơi những ai khác quan điểm.

Lạy Cha,
xin sai Thánh Thần đến trên chúng con,
để chúng con biết lắng nghe nhau bằng quả tim,
và hiểu nhau ngay trong những dị biệt.

Nhờ sống màu nhiệm cộng tác,
xin cho chúng con được triển nở không ngừng
và Thánh Ý Cha được thể hiện trên mặt đất. Amen.

4

Lạy Chúa Giêsu,
xưa Chúa có người bạn thân là La-da-rô,
Chúa cũng coi các môn đệ là bạn hữu.
Tạ ơn Chúa đã cho con những người bạn
để nâng đỡ con trên đường đời.

Dù chúng con có nhiều điểm khác biệt,
nhưng xin hiệp nhất chúng con trong tình yêu.
Xin cho chúng con biết
yêu thương nhau thật tình,
chia sẻ cho nhau mọi nỗi buồn vui,
nâng nhau dậy khi vấp ngã,
phấn khởi trước những thành công,
khích lệ trước một cố gắng nhỏ,
và nhất là thẳng thắn góp ý cho nhau,
để cùng nhau tiến bộ.

Lạy Chúa, xin mở rộng vòng tay con,
để có thể đón nhận những người bạn mới.
Xin cho con đừng trở nên nghèo nàn
vì chỉ muốn làm bạn với ai giống con.
Xin dạy con biết thế nào là gặp gỡ.
Gặp gỡ không phải chỉ là quảng đại cho đi,
mà còn là khiêm nhường nhận lãnh.
Gặp gỡ không phải chỉ là tâm sự về mình,
mà còn là lắng nghe người khác.
Gặp gỡ không phải chỉ là

phân phát sự giàu có của mình,
mà còn là nhìn nhận và đón nhận
sự phong phú của tha nhân.

Lạy Chúa Giêsu,
xin cho chúng con trở nên bạn của Ngài,
nhờ đó, chúng con mãi mãi
là bạn thân của nhau. Amen.

5

Lạy Chúa,
lúc đầu chúng con chỉ muốn cầm tay nhau
để làm thành một vòng tròn khép kín.
Sau đó chúng con hiểu rằng
cần phải buông tay nhau
để nhận những người bạn mới,
để vòng tròn được mở rộng đến vô cùng
và trái tim được lớn lên mãi.

Lạy Chúa, chúng con biết rằng
cần phải nối vòng tay lớn
xuyên qua các đại dương và lục địa.
vòng tay người nối với người,
vòng tay con người nối với Tạo Hóa.

Chúng con thích Chúa
đứng chung một vòng tròn
với tất cả loài người chúng con,
nhắm lấy tay chúng con
và đưa chúng con lên cao.

Ước gì việc Chúa giang tay trên thập giá
giúp chúng con biết cầm lấy tay nhau
và nhận nhau là anh em.

6

Lạy Chúa,

xin cho con luôn vui tươi.
dù có phải lo âu và thống khổ,
xin cho con đừng bao giờ khép lại với chính mình;
nhưng biết nghĩ đến những người quanh con,
những người - cũng như con -
đang cần một người bạn.

Nếu như con nên yếu đuối,
thì xin cho con biết yêu thương và sáng suốt hơn,
thông cảm và nhân từ hơn.
Nếu bàn tay con run rẩy,
thì xin giúp con luôn biết mở ra và cho đi.

Khi lâm tử,
xin cho con biết đón nhận khổ đau và bệnh tật
như một lời kinh.
Ước chi con sẽ chết trong khiêm hạ và tín thác,
như một lời xin vâng cuối cùng.
Và con về nhà Chúa,
để dự tiệc yêu thương muôn đời. Amen.

7 (NCD)

Lạy Chúa, xin cứ dùng con theo ý Chúa,
làm chân tay cho những người què cụt,
làm đôi mắt cho ai phải đui mù,
làm lỗ tai cho những người bị điếc,
làm miệng lưỡi cho người không nói được,
làm tiếng kêu cho người chịu bất công.

Lạy Chúa, xin cứ gửi con ra đồng lúa,
để đem cơm cho người đói đang chờ,
và đem nước cho người họng đang khô,
đem thuốc thang cho người đang đau ốm,
đem áo quần cho người đang trần trụi,
đem mền đắp cho người rét đang run.

Lạy Chúa, xin cứ gửi con ra đường vắng,
thắp đèn soi cho ai bước trong đêm,

đốt lửa ấm cho những ai giá lạnh,
truyền cảm thông cho lũ khách đơn cô,
nâng phẩm giá cho kẻ đời chà đạp,
đem tự do cho những kiếp đọa đày.

Lạy Chúa, xin cứ gửi con vào thôn xóm,
đem an hòa cho những ai bất thuận,
đem thanh bình cho kẻ sống âu lo,
đem ủi an cho người đang sầu khổ,
đem niềm vui cho những ai bất hạnh,
đem vận may cho người gặp rủi ro.

Lạy Chúa, xin cứ đặt con như một sự tình cờ,
đem may mắn cho những ai gặp được,
giữa đường đời khi lỡ bước bơ vơ,
cứ cho con đừng bao giờ khiếp sợ :
giữa biển đời mang con tim núi lửa
với đôi tay êm ái của mẹ hiền.

Lạy Chúa, xin cứ dùng con làm tất cả
cho mọi người được hạnh phúc yên vui ;
còn phần con xin gửi hết nơi Ngài
là Thiên Chúa, Tình Yêu và Lẽ Sống.
Ngài cho con tất cả niềm hy vọng
để tin yêu và vui sống trọn đời.

8

Lạy Chúa, đây là ước mơ của con về thế giới :
Con mơ ước tài nguyên của cả trái đất này
là thuộc về mọi người, mọi dân tộc.

Con mơ ước
không còn những La-da-rô đói ngời ngoài cổng,
bên trong là người giàu yến tiệc linh đình.
Con mơ ước mọi người đều có việc làm tốt đẹp,
không còn những cô gái đứng đường
hay những người ăn xin.

Con mơ ước
những người thợ được hưởng lương xứng đáng,
các ông chủ coi công nhân như anh em.

Con mơ ước
tiếng cười trẻ thơ đầy ắp các gia đình,
các công viên và bãi biển đầy người đi nghỉ.

Lạy Chúa của con,
con ước mơ một thế giới đầy màu xanh,
xanh của rừng, xanh của trời, xanh của biển,
và xanh của bao niềm hy vọng
nơi lòng những ai ham sống và ham dựng xây.

Nếu Chúa đã gieo vào lòng con những ước mơ,
thì xin giúp con thực hiện những ước mơ đó.

9

Lạy Cha, xin cho con ý thức rằng
tấm bánh để dành của con thuộc về người đói,
chiếc áo nằm trong tủ thuộc về người trần trụi,
tiền bạc con cất giấu thuộc về người thiếu thốn.

Lạy Cha, có bao điều con giữ mà chẳng dùng,
có bao điều con lãng phí
bên cạnh những Ladarô túng quẫn,
có bao điều con hưởng lợi
dựa trên nỗi đau của người khác,
có bao điều con định mua sắm dù chẳng có nhu cầu.
Con hiểu rằng nguồn gốc sự bất công
chẳng ở đâu xa.
Nó nằm ngay nơi sự khép kín của lòng con.
Con phải chịu trách nhiệm
về cảnh nghèo trong xã hội.

Lạy Cha chí nhân,
vũ trụ, trái đất và tất cả tài nguyên của nó
là quà tặng Cha cho mọi người có quyền hưởng.

Cha để cho có sự chênh lệch, thiếu hụt,
vì Cha muốn chúng con san sẻ cho nhau.
Thế giới còn nhiều người đói nghèo
là vì chúng con giữ quá điều cần giữ.
Xin dạy chúng con biết cách đầu tư làm giàu,
nhờ sống chia sẻ yêu thương. Amen.