



ARCHDIOCESE OF
NEW ORLEANS

Cách lắng nghe tiếng Chúa



Chuẩn bị

- Dành riêng một thời gian cụ thể để đến nhà nguyện cầu Thánh Thể hoặc cầu nguyện ở một nơi yên tĩnh tại nhà.
- Để điện thoại trong xe hoặc ở một phòng khác trước khi bắt đầu cầu nguyện.
- Tìm đoạn Kinh Thánh của ngày hôm đó trong cuốn Kinh Thánh.

Hướng dẫn cầu nguyện

Tĩnh Tâm: dành một hoặc hai phút để hít thở sâu và đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Hãy tưởng tượng mình đang ở với Chúa Giêsu. Khi những ý nghĩ khác nhau xuất hiện trong tâm trí, hãy nhẹ nhàng và từ từ trao chúng cho Chúa Giêsu và xin Người giữ lấy chúng trong thời gian này. Hãy cầu nguyện: “Lạy Chúa Giêsu, con dâng Chúa thời gian này. Xin Chúa làm nơi con bất cứ điều gì Chúa muốn.”

Đọc: Đọc đoạn Kinh Thánh lần đầu để hiểu ý nghĩa chung của câu chuyện. Sau đó hít thở sâu.

Hãy suy niệm: *Điều gì đang thật sự xảy ra trong đoạn này?*

Đọc lại: Đọc lại đoạn Kinh Thánh cách chậm rãi, chú ý đến điều làm bạn quan tâm, điều đánh động tâm hồn bạn, hoặc điều khiến bạn tò mò. Hãy nhận ra những ý nghĩ, ước muốn, cảm xúc hoặc câu hỏi nảy sinh trong tâm trí khi bạn đọc lần thứ hai. **Hãy suy niệm:**

Điều gì nổi bật đối với tôi?

Suy niệm: Hãy lấy điều nổi bật đối với bạn trong đoạn Kinh Thánh và suy nghĩ xem điều ấy liên hệ thế nào với đời sống hiện tại của bạn. Hãy thưa chuyện với Chúa Giêsu về điều đó có thể là gì. **Hãy suy niệm:** *Tại sao điều này nổi bật đối với tôi? Tôi nghĩ nó liên hệ thế nào với đời sống của tôi?*

Lắng nghe: Dành vài phút cuối giờ cầu nguyện để cho Thiên Chúa nói với bạn. Điều này có thể khó lúc ban đầu, nhưng hãy tin rằng bạn sẽ học biết tiếng của Người và có thể nghe được Người nếu bạn kiên trì trong cầu nguyện. **Hãy suy niệm:** *Lạy Chúa Giêsu, Chúa đang nói gì với con?*

Quyết tâm: Nếu Chúa mặc khải điều gì, hãy xin Người ban ơn để bạn thực hiện điều Người đang mời gọi và ghi nhớ điều Người đã nói. Sau đó hãy cầu nguyện: “Lạy Chúa Giêsu, con cảm tạ Chúa vì thời gian này với Chúa. Con hứa sẽ tin thác vào Chúa trong thánh ý của Chúa và yêu mến Chúa hơn hôm nay.”

Tháng thứ nhất

1. Tín thác vào Thiên Chúa: Thánh vịnh 63:1-4
2. Đừng sợ: Isaia 43:1-4
3. Vác thập giá của bạn: Luca 9:23-27
4. Đừng lo lắng: Mátthêu 6:25-34
5. Sự sống dồi dào: Gioan 10:7-15
6. Cám dỗ: 1 Côrintô 10:13
7. Sự tử gầm thét: 1 Phêrô 5:5-11
8. Sa ngã vào cùng một tội: 2 Côrintô 12:5-10
9. Chúa Giêsu cầu nguyện: Máccô 1:35-39
10. Mácta và Maria: Luca 10:38-42
11. Thiên Chúa biết lòng chúng ta: Thánh vịnh 139:1-6, 13-15
12. Đọc lại một trong những đoạn bạn yêu thích ở trên
13. Truyền Tin: Luca 1:26-38
14. Chúa Giêsu giáng sinh: Luca 2:1-20
15. Sự cao cả và lòng nhân hậu của Thiên Chúa: Thánh vịnh 33:13-22
16. Tạo dựng người nam và người nữ: Sáng thế 2:4-9, 15-25
17. Vượt qua Biển Đỏ: Xuất hành 14:10-14
18. Đavít và Gôliát: 1 Samuel 17:34-47
19. Những đường lối khôn dò của Thiên Chúa: Rôma 11:33-36
20. Chúa Giêsu chịu cám dỗ: Luca 4:1-13
21. Thủ thách và khó khăn: Giacôbê 1:2-4
22. Chúa Giêsu cho bé gái sống lại: Máccô 5:35-42
23. Chữa lành người mù: Máccô 8:22-26
24. Chữa lành người bại liệt: Luca 5:17-26
25. Người phụ nữ tội lỗi được tha thứ: Luca 7:36-50
26. Người con hoang đàng: Luca 15:11-32
27. Người phụ nữ bị bắt quả tang phạm tội ngoại tình: Gioan 7:45-8:11
28. Chúa Giêsu đi trên mặt biển: Mátthêu 14:22-33
29. Lời tuyên xưng của Phêrô: Máccô 8:27-38
30. Đọc lại một trong những đoạn bạn yêu thích ở trên

Tháng thứ hai

1. Quyền năng Chúa trong bạn: Êphêsô 3:19-21
2. Tiến tới đích: Philipphê 3:7-21
3. Bài ca tín thác chỉ nơi Thiên Chúa: Thánh vịnh 62:5-10
4. Lời khuyên về kiên nhẫn và tín thác: Thánh vịnh 37:3-7
5. Bảo đảm về sự che chở của Thiên Chúa: Thánh vịnh 91:9-16
6. Kế hoạch của Thiên Chúa: Giêrêmia 29:10-14
7. Tín thác vào Thiên Chúa: Châm ngôn 3:5-6
8. Sự quan phòng của Thiên Chúa: Rôma 8:28-30
9. Chúa Giêsu chịu phép rửa: Mátthêu 3:13-17
10. Chúa Giêsu là cây nho thật: Gioan 15:1-11
11. Maria Bêtanía xúc dầu cho Chúa Giêsu: Gioan 12:1-8
12. Sự sa ngã: Sáng thế 3:1-7
13. Hậu quả của sự sa ngã: Sáng thế 3:8-15
14. Sự sống đời đời: Gioan 3:16
15. Con hấp hối trong vườn: Mátthêu 26:36-46
16. Phêrô chối Chúa Giêsu: Luca 22:54-62
17. Cuộc đóng đinh: Gioan 19:17-30
18. Sự Phục Sinh: Gioan 20:11-18
19. Chúa Giêsu và Tôma: Gioan 20:19-29
20. Chúa Giêsu, Phêrô và Gioan: Gioan 21:15-23
21. Lễ Ngũ Tuần: Công vụ Tông đồ 2:1-13
22. Luôn trung tín: 1 Timôthê 4:11-16
23. Lời cầu nguyện của Chúa Giêsu: Gioan 17:20-26
24. Chống lại tội lỗi và chịu đựng thập giá: Do Thái 12:1-4
25. Những người muốn theo Chúa Giêsu: Luca 9:57-62
26. Người thanh niên giàu có: Mátthêu 19:16-30
27. Niềm hy vọng đang chờ đợi: 2 Côrintô 4:16-18
28. Dấu chỉ của người Kitô hữu đích thực: Rôma 12:9-12
29. Nay đây Ta đổi mới mọi sự: Khải huyền 21:1-8
30. Lập lại đoạn yêu thích của bạn trong những đoạn bạn đã đọc



Câu hỏi cho mỗi ngày:

Điều gì đang thật sự xảy ra trong đoạn này?

Điều gì nổi bật đối với tôi?

Tại sao điều này nổi bật đối với tôi? Tôi nghĩ nó liên hệ thế nào với đời sống của tôi?

Lạy Chúa Giêsu, Chúa đang nói gì với con?