

## **ÂM THÂM KHIÊM HẠ KHÓ NGHÈO TẠI NADARÉT**

### **I. BÀN VĂN KINH THÁNH**

#### **Lc 2:**

<sup>1</sup> Thời ấy, hoàng đế Au-gút-tô ra chiếu chỉ, truyền kiểm tra dân số trong khắp cả thiên hạ.<sup>2</sup> Đây là cuộc kiểm tra đầu tiên, được thực hiện thời ông Qui-ri-ni-ô làm tổng trấn xứ Xy-ri.<sup>3</sup> Ai nấy đều phải về nguyên quán mà khai tên tuổi.<sup>4</sup> Bởi thế, ông Giu-se từ thành Na-da-rét, miền Ga-li-lê lên thành vua Đa-vít tức là Bê-lem, miền Giu-đê, vì ông thuộc gia đình dòng tộc vua Đa-vít.<sup>5</sup> Ông lên đó khai tên cùng với người đã thành hôn với ông là bà Ma-ri-a, lúc ấy đang có thai.<sup>6</sup> Khi hai người đang ở đó, thì bà Ma-ri-a đã tới ngày mãn nguyệt khai hoa.<sup>7</sup> Bà sinh con trai đầu lòng, lấy tã bọc con, rồi đặt nằm trong máng cỏ, vì hai ông bà không tìm được chỗ trong nhà trọ.

<sup>8</sup> Trong vùng ấy, có những người chăn chiên sống ngoài đồng và thức đêm canh giữ đàn vật.<sup>9</sup> Bỗng sứ thần Chúa đứng bên họ, và vinh quang của Chúa chiếu toả chung quanh, khiến họ kinh khiếp hãi hùng.<sup>10</sup> Nhưng sứ thần bảo họ: "Anh em đừng sợ. Nay tôi báo cho anh em một tin mừng trọng đại, cũng là tin mừng cho toàn dân:<sup>11</sup> Hôm nay, một Đấng Cứu Độ đã sinh ra cho anh em trong thành vua Đa-vít, Người là Đấng Ki-tô Đức Chúa.<sup>12</sup> Anh em cứ dấu này mà nhận ra Người: anh em sẽ gặp thấy một trẻ sơ sinh bọc tã, nằm trong máng cỏ."

<sup>21</sup> Khi Hải Nhi được đủ tám ngày, nghĩa là đến lúc phải làm lễ cắt bì, người ta đặt tên cho Hải Nhi là Giê-su; đó là tên mà sứ thần đã đặt cho Người trước khi Người được thụ thai trong lòng mẹ.

<sup>22</sup> Khi đã đến ngày lễ thanh tẩy của các ngài theo luật Mô-sê, bà Ma-ri-a và ông Giu-se đem con lên Giê-ru-sa-lem, để tiến dâng cho Chúa,<sup>23</sup> như đã chép trong Luật Chúa rằng: "Mọi con trai đầu lòng phải được gọi là của thánh, dành cho Chúa",<sup>24</sup> và cũng để dâng của lễ theo Luật Chúa truyền, là một đôi chim gáy hay một cặp bồ câu non.<sup>25</sup> Hồi ấy ở Giê-ru-sa-lem, có một người tên là Si-mê-ôn. Ông là người công chính và sùng đạo, ông những mong chờ niềm an ủi của Ít-ra-en, và Thánh Thần hằng ngự trên ông.<sup>26</sup> Ông đã được Thánh Thần linh báo cho biết là ông sẽ không thấy cái chết trước khi được thấy Đấng Ki-tô của Đức Chúa.<sup>27</sup> Được Thần Khí thúc đẩy, ông lên Đền Thờ. Vào lúc cha mẹ Hải Nhi Giê-su đem con tới để chu toàn tập tục Luật đã truyền liên quan đến Người,<sup>28</sup> thì ông ẵm lấy Hải Nhi trên tay, và chúc tụng Thiên Chúa rằng: ...

<sup>39</sup> Khi hai ông bà đã làm xong mọi việc như Luật Chúa truyền, thì trở về nơi cư ngụ là thành Na-da-rét, miền Ga-li-lê.<sup>40</sup> Còn Hải Nhi ngày càng lớn lên, thêm vững mạnh, đầy khôn ngoan, và hằng được ân nghĩa cùng Thiên Chúa.

<sup>41</sup> Hằng năm, cha mẹ Đức Giê-su trẩy hội đền Giê-ru-sa-lem mừng lễ Vượt Qua.<sup>42</sup> Khi Người được mười hai tuổi, cả gia đình cùng lên đền, như người ta

thường làm trong ngày lễ.<sup>43</sup> Xong kỳ lễ, hai ông bà trở về, còn cậu bé Giê-su thì ở lại Giê-ru-sa-lem, mà cha mẹ chẳng hay biết.<sup>44</sup> Ông bà cứ tưởng là cậu về chung với đoàn lũ hành, nên sau một ngày đường, mới đi tìm kiếm giữa đám bà con và người quen thuộc.<sup>45</sup> Không thấy con đâu, hai ông bà trở lại Giê-ru-sa-lem mà tìm.

<sup>46</sup> Sau ba ngày, hai ông bà mới tìm thấy con trong Đền Thờ, đang ngồi giữa các thầy dạy, vừa nghe họ, vừa đặt câu hỏi.<sup>47</sup> Ai nghe cậu nói cũng ngạc nhiên về trí thông minh và những lời đối đáp của cậu.<sup>48</sup> Khi thấy con, hai ông bà sửng sốt, và mẹ Người nói với Người: "Con ơi, sao con lại xử với cha mẹ như vậy? Con thấy không, cha con và mẹ đây đã phải cực lòng tìm con!"<sup>49</sup> Người đáp: "Sao cha mẹ lại tìm con? Cha mẹ không biết là con có bốn phần ở nhà của Cha con sao?"<sup>50</sup> Nhưng ông bà không hiểu lời Người vừa nói.

<sup>51</sup> Sau đó, Người đi xuống cùng với cha mẹ, trở về Na-da-rét và hằng vâng phục các ngài. Riêng mẹ Người thì hằng ghi nhớ tất cả những điều ấy trong lòng.<sup>52</sup> Còn Đức Giê-su ngày càng thêm khôn ngoan, thêm cao lớn và thêm ân nghĩa đối với Thiên Chúa và người ta.

## II. GỢI Ý CẦU NGUYỆN

### ÂM THẦM KHIÊM HẠ KHÓ NGHÈO TẠI NADARÉT

(Lc 2:1-52)

**Bước 1:** Chọn chỗ cầu nguyện. Tới đó, ý thức Thiên Chúa ở khắp mọi nơi, mình đang hiện diện trước thánh nhan Chúa. Kính cẩn chào Chúa. (LT 75)

Có thể đọc chậm chậm, hay nhớ lại những câu Kinh Thánh sau:

- “Này đây Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế” (Mt 28:20).  
“Nơi nào có hai hay ba người họp lại nhân danh Thầy, thì Thầy ở đó giữa họ” (Mt 18:20).
- “Thầy sẽ xin Chúa Cha, và Ngài sẽ ban cho anh em Đấng Bảo Trợ khác, đến ở với anh em luôn mãi” (Ga 14:16).  
“Anh em là đền thờ của Thiên Chúa, và Thánh Thần đang ngự trong lòng anh em” (1Cor 3:16-17).
- “Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy, Cha thầy sẽ yêu thương người đó, Cha Thầy và Thầy sẽ đến và ở với người đó” (Ga 14:23).

**Bước 2:** Xin Chúa Cha ban Thánh Thần để giúp ý hướng tư tưởng hành vi hoạt động của mình đều nhắm làm vinh danh Chúa hơn. (LT 46)

Cũng có thể dùng lời nguyện xin khác: Xin Chúa Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh cho mình để Ngài

- thanh tẩy tâm hồn mình, thánh hóa mình, tha thứ tội lỗi cho mình, giao hòa mình với Thiên Chúa, giúp mình là thánh.
- giúp mình khao khát Thiên Chúa;
- giúp mình chọn Thiên Chúa trên tất cả; cụ thể, giúp mình gạt bỏ mọi vương bận, mọi chia trí trong giờ cầu nguyện;
- giúp mình cầu nguyện, giúp mình cầu nguyện sốt sắng....

**Bước 3:** Hội nhập khung cảnh (LT 47)

Con đường từ Nadarét tới Bêlem. Chuông chiên cừu nơi hài nhi được sinh hạ. Như mình

hiện diện ở đó.

#### **Bước 4: Ôn xin (LT 104)**

Xin cho mình được hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để yêu Ngài hơn và theo Ngài.

#### **Bước 5: Điểm Gọi Ý (LT 50.51.52)**

Đọc chậm chậm bản văn Kinh Thánh, đọc đi đọc lại vài lần.

Lắng nghe xem Chúa muốn nói gì với mình? Chúa mời gọi mình điều gì?

Suy nghĩ những gợi ý, liên hệ tới bản thân, rồi nói chuyện với Chúa.

Không cần đi hết điểm gợi ý, nếu gặp gỡ Thiên Chúa thì ở lại với Ngài.

### **1. Hành trình từ Nadarét tới Bêlem**

Gần tới ngày sinh, lệnh hoàng đế kiểm tra dân số, thánh Giuse phải về Bêlem.

Nhìn nghe quan sát Đức Mẹ, thánh Giuse, trong hành trình này.

Đức Maria và thánh Giuse có cảm râm than trách trong hoàn cảnh này? Tại sao lại vất vả như vậy? Nếu tôi ở hoàn cảnh này, tôi đã hành xử thế nào?

Nhìn thái độ vui vẻ chấp nhận biến cố của Đức Mẹ và thánh Giuse.

### **2. Sinh hạ hài nhi trong chuồng chiên cừu**

Nhìn xem thánh Giuse vất vả khi xin cho cô vợ trẻ gần sinh ở nhờ qua đêm... Thái độ của những gia đình khi được Đức Mẹ và thánh Giuse gõ cửa xin ở nhờ. Thái độ của Đức Mẹ và thánh Giuse?

Chuồng chiên cừu: cỏ, rơm, và phân. Thái độ của Đức Mẹ và thánh Giuse?

Hài nhi được giáng sinh, được bọc tã, và nằm trong máng cỏ.

Tại sao lại nghèo khổ đến mức này? Tôi có nghèo đến mức này không?

Bao nhiêu người mặc cảm vì nghèo! Tại sao lại chọn cho những người luôn vâng phục thánh ý Thiên Chúa cảnh nghèo hèn như vậy?

Đức Maria và thánh Giuse có mặc cảm mình nghèo không? Hai Ngài đối diện biến cố này thế nào?

### **3. Lại còn không biết con phải ở nơi nhà Cha con sao?**

Năm 12 tuổi các bé trai được cha mẹ tập cho lên Đền Thờ Yêrusalem thi hành nghĩa vụ tôn giáo. Tâm trạng của trẻ Giêsu ở thời điểm này.

Hành trình lên Yêrusalem: cùng với dân làng Nadarét, ba ngày đường, ở lại cả tuần, v.v.

Đức Giêsu được đánh động, nên ở lại Yêrusalem mà không kịp báo tin cho Đức Mẹ và thánh Giuse.

Cuối ngày đi đường. Không thấy Giêsu. Tìm. Trở lại Yêrusalem tìm. Thái độ, tâm trạng của Đức Mẹ và thánh Giuse.

Tìm gặp. "Này cha con và mẹ phải cực lòng tìm con." "Lại còn không biết con phải ở nơi nhà Cha con sao?" Đức Mẹ và thánh Giuse không hiểu.

Đức Mẹ và thánh Giuse có nhiều điều không hiểu về Đức Giêsu. Hai ông bà không hiểu điều đó. Thái độ của Đức Mẹ và thánh Giuse.

Đức Giêsu trở về Nadarét với thái độ của người con "bình thường," sống rất bình thường như bao người trẻ cùng trang lứa.

### **4. Càng thêm tuổi càng thêm khôn ngoan**

Đức Giêsu đã sống một thời gian rất dài ở Nadarét, từ năm 12 tuổi đến 30 tuổi. Nhìn nghe

quan sát Đức Giêsu. Tại sao lại lâu dài như vậy? Ở vào trường hợp của tôi, tôi đã hành xử như thế nào? Tôi có chấp nhận sống âm thầm, khiêm hạ, làm việc chân tay tầm thường như vậy ở Nadarét không?

Đức Giêsu càng thêm tuổi càng thêm khôn ngoan.

Đức Giêsu sống như thế nào khi Ngài 15 tuổi, khi Ngài 17 tuổi, khi Ngài 18 tuổi, 22 tuổi, 25 tuổi, 27 tuổi, 29 tuổi? Ngài đối xử với người nhỏ tuổi hơn, với người khác phái, với bạn bè ngang tuổi, với đàn anh, với người già lão, như thế nào? Tôi đã sống như thế nào? Tôi có sống giống Ngài không?

Xin cho mình sống tuyệt vời từng ngày như Đức Giêsu.

### **BƯỚC 6: Tâm sự (LT 53-54)**

Nói chuyện với Chúa về tình trạng tâm hồn mình khi đối diện với Đức Giêsu, Đức Mẹ, và thánh Giuse sống nghèo tại Bêlem và Nadarét.

Xin cho mình ơn bình tâm với nghèo và giàu. Xin cho mình ơn chọn Thiên Chúa và thánh ý Thiên Chúa trên tất cả như Đức Giêsu.

### **III. GỢI Ý GIÚP XÉT GẤM**

i. Tôi được những ơn gì trong giờ cầu nguyện vừa qua?

ii. Điều gì cản trở tôi cầu nguyện?

Tôi bị chia trí? Chia trí về điều gì? Nó phản ánh gì về con người của tôi? Thiên Chúa mời gọi tôi điều gì qua những chia trí đó?

iii. Thân thưa nói chuyện với Chúa về những ơn mình nhận được, về những cản trở mình cầu nguyện, và về tình trạng tâm hồn mình.

### **IV. NHỮNG LƯU Ý ĐỂ GIÚP PHÂN ĐỊNH THIÊN LIÊNG**

Suốt ngày sống, năng nhớ Thiên Chúa yêu thương và đang ở bên mình, trong tâm hồn mình. Năng nhớ đến Thiên Chúa đang hiện diện với mình, nhớ đến các điểm cầu nguyện, cũng là một hành vi quảng đại.

### **NHIỀU CÁCH CẦU NGUYỆN**

Cầu nguyện là ý thức sống với Chúa, cảm nghiệm Chúa yêu thương mình, dâng lên Chúa những tâm tình mình có: lời cảm tạ tri ân, lời tán dương, cảm nghiệm hạnh phúc với Chúa, lời khẩn cầu khi ý thức mình bất lực, ...

Có nhiều cách cầu nguyện, chẳng hạn như đọc kinh, xét mình, suy gẫm, chiêm niệm; nhưng dù dùng cách thức nào, nó cũng phải giúp chúng ta gặp gỡ và tâm sự với Thiên Chúa.

#### **a. Cầu nguyện như suy gẫm**

Đứng trước một biến cố hay một lời nào đó, chúng ta có thể suy nghĩ, và nhờ đó nói chuyện với Thiên Chúa.

Chúng ta có thể dùng những đoạn Kinh Thánh, để suy gẫm như cầu nguyện:

- Trước hết, chúng ta xem Thiên Chúa hay đức Giêsu, qua tác giả Kinh Thánh, muốn

dạy gì trong đoạn Kinh Thánh đó;

- Sau đó, xem chúng ta đã sống điều được dạy đó như thế nào;
- Và cuối cùng chúng ta tâm sự thân thưa với Thiên Chúa.

### **b. Cầu nguyện như chiêm niệm**

Trong những bài cầu nguyện về mầu nhiệm nhập thể, giáng sinh, ..., thánh Inhaxiô đều chỉ cách chiêm niệm.

i. Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ để rút ích lợi

Nhìn đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi; Nghe đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi; Quan sát cung cách hành xử của đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi: đó là cách cầu nguyện “chiêm niệm”.

Có những đề tài cầu nguyện không thể chiêm niệm được, nhưng nếu đề tài cầu nguyện là về Chúa Giêsu, thì có thể áp dụng cách cầu nguyện chiêm niệm.

ii. Để nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu hơn

Chúng ta nhìn, nghe, quan sát, để thấy Chúa đã nhìn nghe hành xử như thế nào trong những trường hợp và tình huống khác nhau, để mình trở nên giống Thiên Chúa hơn, giống đức Giêsu hơn.

Trở nên giống đức Giêsu hơn, nên đồng hình đồng dạng với Ngài, không phải trên bình diện thể lý, nhưng trên bình diện thiêng liêng: có con tim “nhân từ, bao dung, thương yêu” như Chúa, có ánh mắt “nhân từ, trong sáng, cảm thông” như Chúa, có cung cách hành xử “độ lượng, kiên nhẫn, cương quyết dứt khoát” như Chúa.

Chúa Giêsu luôn là mẫu để chúng ta noi theo và bắt chước: quan điểm lập trường của Ngài, cách sống của Ngài. “Để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn”, đó là mục đích của những bài cầu nguyện tuần thứ hai này.

### **c. Các bước cầu nguyện**

Cầu nguyện là gặp gỡ Thiên Chúa, là nói chuyện thân thưa với Ngài như một người bạn với một người bạn, như trò đối với thầy, như tôi tớ đối với chủ, như người con đối với cha mình, và như một tạo vật đối với Thiên Chúa.

Những bước cầu nguyện được trình bày dưới đây, nhằm giúp người ta dễ dàng cầu nguyện hơn; nhưng một khi gặp gỡ được Thiên Chúa rồi, thì những bước cầu nguyện không còn cần thiết nữa.

i. Ý thức Chúa hiện diện và chào Chúa

Để nói chuyện với ai, cần họ hiện diện với mình một cách nào đó; cũng vậy, để nói chuyện với Thiên Chúa, cần ý thức Thiên Chúa hiện diện với mình.

Thiên Chúa ở khắp mọi nơi, Ngài luôn nhìn xem, yêu thương và chăm sóc chúng ta, Ngài luôn hiện diện với chúng ta dù chúng ta ý thức hay không; tuy vậy về phương diện con người, chúng ta vẫn cần ý thức Ngài hiện diện để có thể nói chuyện với Ngài.

ii. Xin Chúa ban Thánh Thần

#### *thanh tẩy tâm hồn mình*

Khó có thể nói chuyện thân tình với ai, nếu người đó đang thù hận với họ. Cũng tương tự như vậy, chúng ta không thể gặp gỡ nói chuyện với Thiên Chúa, nếu chúng ta đang ở trong tình trạng thù nghịch với Ngài.

Trước khi cầu nguyện, chúng ta hãy xin Thánh Thần tẩy luyện thánh hóa con người chúng ta, để chúng ta có thể gặp gỡ thân tình với Ngài.

### *giúp mình chọn Thiên Chúa trên tất cả*

Nếu chúng ta còn nhiều bận tâm, và không chú ý tới lời nói của người đang nói chuyện với mình, thì không thể nói chuyện thân mật với người đó được. Cũng tương tự như vậy, nếu chúng ta không đặt Thiên Chúa lên trên hết, nếu chúng ta không gạt bỏ mọi vương quốc, thì chúng ta cũng không thể nói chuyện thân mật với Ngài được.

Cùng với tâm tình này, chúng ta gạt bỏ mọi chia trí đến trong đầu chúng ta, và để hết tâm trí vào đề tài cầu nguyện.

### *giúp mình gặp gỡ Thiên Chúa*

Để gặp một nhân vật quan trọng, chúng ta phải xin gặp, và nếu được ưng thuận chúng ta sẽ được hẹn giờ. Không phải bất cứ lúc nào mình muốn, đều có thể gặp được họ.

Cũng tương tự như vậy, gặp gỡ Thiên Chúa là một hồng ân lớn lao mà chúng ta cần ý thức để trân trọng. Chỉ có điều Thiên Chúa rất muốn gặp gỡ mình vì Ngài yêu thương mình; tuy vậy, được gặp gỡ Thiên Chúa vẫn luôn luôn là một hồng ân đặc biệt.

#### iii. Hội nhập khung cảnh

Trí tưởng tượng rất quan trọng đối với con người. Phần lớn hành vi phạm tội của chúng ta đều có sự đóng góp của trí tưởng tượng. Tương tự như vậy, để nên thánh, chúng ta cũng dùng trí tưởng tượng. Thân xác cũng góp phần giúp chúng ta nên thánh, như nó đã góp phần trong hành vi tội của chúng ta.

Hình dung khung cảnh câu chuyện, và đặt mình trong bối cảnh và trường hợp đó, giúp chúng ta dễ cầu nguyện hơn.

#### iv. Ơn xin của bài cầu nguyện

Mỗi bài cầu nguyện đều có một yêu cầu cần đạt được, đó thường là “ơn xin” của bài cầu nguyện.

Ở tuần thứ nhất, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta hiểu biết sâu xa về tội và những tác hại của tội, cho chúng ta nhận biết mình là tội nhân và ơn được trở về với Người.

Ở tuần thứ hai, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta được hiểu Ngôi Lời Nhập Thể hơn, để yêu mến Ngài hơn và theo Ngài hơn.

Ở tuần thứ ba và thứ tư, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta được đồng hình đồng dạng với Ngài; cụ thể trong tuần ba xin Thiên Chúa cho chúng ta được chia sẻ với Ngài trong đau khổ và xỉ nhục, được thông phần với Ngài trong cuộc thống khổ; và trong tuần thứ tư, chúng ta xin cho được chia sẻ niềm vui và hân hoan của Chúa Phục Sinh.

#### v. Điểm cầu nguyện

Mỗi bài cầu nguyện có một hay nhiều điểm cầu nguyện. Điểm cầu nguyện là những gợi ý, nhằm giúp mình có chất liệu để suy nghĩ và cầu nguyện với Thiên Chúa. Tuy mỗi bài có thể có nhiều điểm cầu nguyện, nhưng mỗi người chỉ dùng một số điểm mình thấy ích lợi, trừ phi người hướng dẫn nói khác trong trường hợp cụ thể.

#### vi. Tâm sự

Tâm sự là nói chuyện thân thưa với Thiên Chúa, khi đối diện với Thiên Chúa và biết rõ về mình hơn.

Tâm sự là phần chính của bài cầu nguyện, dù người hướng dẫn chỉ nhắc một vài câu về điều này.

## **V. HỒI TÂM XÉT MÌNH**

Hồi tâm xét mình để nhận ra những hồng ân Thiên Chúa đã ban cho mình, cũng như những lỗi lầm mình đã phạm, để tạ ơn và xin lỗi Thiên Chúa, để sống tốt hơn.

Hồi tâm xét mình là việc thiêng liêng rất quan trọng, nếu muốn tiến bộ không ngừng trong đời sống thiêng liêng và thân thiết với Thiên Chúa mỗi ngày hơn.

Từ hôm nay, xin mời bạn làm HỒI TÂM XÉT MÌNH trưa và tối theo các bước sau.

i. Ý thức mình hiện diện trước nhan Chúa và kính cẩn chào Chúa

ii. Xin Thiên Chúa ban Thánh Thần để Ngài giúp mình ...

iii. Ơn lành

- Xin ơn nhận ra những ơn lành mình đã nhận lãnh từ lần xét mình lần trước cho tới bây giờ
- Xét mình để nhận ra những ơn lành đã lãnh nhận
  - o Tôi có được ơn luôn ý thức Chúa đang ở bên tôi?
  - o Cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương tôi; và tôi động lòng thương và giúp đỡ người cần được giúp?
  - o Bình an, tươi vui, triển nở, hạnh phúc?
  - o Hay được ơn gì khác?
- Tạ ơn Chúa vì những hồng ân mình nhận được.

iv. Lỗi lầm

- Xin ơn để nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm
- Xét mình để nhận ra lỗi lầm của mình từ lần xét mình trước
  - o Tôi có làm tổn thương người khác? Tại sao tôi lại làm như vậy? Sâu xa là gì?
  - o Tôi có để mình bị tổn thương? Tại sao tôi bị tổn thương? Chúa mời gọi gì tôi?
- Ăn năn thống hối xin lỗi Chúa

v. Tâm sự thân thưa với Chúa dựa vào những ơn lành mình đã nhận và những lỗi lầm khuyết điểm mình đã phạm.

## **VI. DÂNG NGÀY**

1. Ý thức Thiên Chúa Ba Ngôi- Cha, Con, và Thánh Thần- đang ở với mình.

2. Tạ ơn Cha cho con được sống tới bây giờ.

3. Xin Cha chúc lành cho ngày mới Cha ban cho con.

4. Xin Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh: để ý hướng, tư tưởng, hành vi hoạt động của con đều hướng về phụng sự và ca tụng Thiên Chúa Chí Tôn.

5. Xin cho con hôm nay được ơn:

- i. luôn ý thức Chúa Cha, Chúa Con, và Chúa Thánh Thần đang ở với con;
- ii. cảm nghiệm Thiên Chúa thương yêu con, và làm chứng Thiên Chúa yêu thương cha mẹ anh chị em và tha nhân;
- iii. giao hòa với Thiên Chúa, con người, và vạn vật
- iv. không làm tổn thương ai;
- v. và không để mình bị tổn thương.