

**CHÚA ƠI, NGÀI Ở ĐÂU
TRONG CUỘC ĐỜI CON?**



“Hãy đến mà xem!”

**LINH THAO
TRONG CUỘC SỐNG
2020 - 2021**

- Linh Thao trong Cuộc Sống là một phương thể giúp bạn gặp gỡ Thiên Chúa trong đời sống hằng ngày, để định hướng lại và phát triển mối tương quan thân tình hơn với Thiên Chúa và với tha nhân.

- Nếu bạn muốn cùng chúng tôi đi vào kinh nghiệm với Thiên Chúa, xin hãy liên hệ:

1) Email: linhthaotrongcuocsong@gmail.com

2) Liên hệ:

- Linh mục Giuse Quảng, S.J.: 0946.814.300

Trung Tâm Đắc Lộ

171 Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp.HCM.

- Maria Thanh Thủy: 0903.364.923

- Maria Mộng Vân: 0902.882.231

Dẫn nhập vào kinh nghiệm về Thiên Chúa

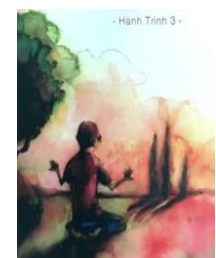


Hành trình 1: Bạn được giới thiệu vào đời sống cầu nguyện, theo từng bước, nhẹ nhàng, để đi vào mối tương quan với Thiên Chúa. Hành trình này mời bạn dành ra 15 phút mỗi ngày để cảm nếm, tận hưởng trong lòng, qua việc cầu nguyện.



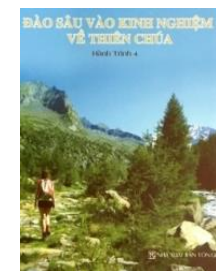
Hành trình 2: Giúp bạn KHÁM PHÁ RA GIÁ TRỊ của bản thân, của người Kitô hữu. Điều này sẽ mang lại ý nghĩa cho đời sống nội tâm và đời sống tông đồ, qua những lời cầu nguyện trong cuộc sống mỗi ngày.

Đào sâu vào kinh nghiệm về Thiên Chúa



Hành trình 3: Đây là hành trình giúp đào sâu kinh nghiệm sống với Thiên Chúa và với mình, ngang qua Nguyên Lý Nền tảng. Hành trình này giúp bạn nghiệm ra tình yêu bao bọc của Chúa dành cho đời bạn. Trong

Chúa, sự tha thứ đầy tràn vượt lên trên mọi sự dữ và tội lỗi.



Hành trình 4: Như một kiểu Linh thao phục niệm, đào sâu các hành trình trước đó với những bài chiêm niệm về đời sống của Đức Giêsu, về cái chết và sự sống lại của Ngài, dẫn đến “chiêm niệm để lớn lên trong tình yêu”.

**ĐỊNH HƯỚNG HÀNH TRÌNH 1: NGÀY
16.08.2020 – LÚC 14.30**

**KHAI MẠC CÁC HÀNH TRÌNH: NGÀY
06.09.2020 – LÚC 14h30 - Có Thánh Lễ**

Lệ phí: 100.000VND/người

ĐĂNG KÝ VÀ ĐÓNG LỆ PHÍ TẠI BUỔI KHAI MẠC

Nhóm Hành Trình 1 dự kiến:

Nhóm 1SCN: Chúa Nhật 9:00 AM

Nhóm 1CCN: Chúa Nhật 2:30 PM

Nhóm 1H: Thứ Hai 7:00 PM

Nhóm 1T: Thứ Tư 7:00 PM

Nhóm 1S: Thứ Sáu 7:00 PM

Nhóm Hành Trình 2:

Nhóm 2SCN: Chúa Nhật 9:00 AM

Nhóm 2CCN: Chúa Nhật 2:30 PM

Nhóm 2T: Thứ Hai 7:00 PM

Nhóm 2S: Thứ Sáu 7:00 PM

Nhóm Hành Trình 3:

Nhóm 3SCN: Chúa Nhật 9:00 AM

Nhóm 3CCN: Chúa Nhật, 2:30 PM

Nhóm 3T: Thứ Tư 7:00 PM

Nhóm Hành Trình 4:

Nhóm 4SCN: Chúa Nhật 9:00 AM

Nhóm 4CCN: Chúa Nhật 2:30 PM

Nhóm 4T: Thứ Tư 7:00 PM

***Chú thích: AM: sáng; PM: chiều**

*** Buổi họp nhóm thường kéo dài 90 phút**

*** Ngày họp nhóm có thể thay đổi tùy theo số lượng tham viên đăng ký và điều kiện cho phép.**

Linh Thao Trong Cuộc Sống dành cho ai?

Điều kiện cần thiết để tham gia Linh thao trong cuộc sống là **lòng khát khao**, dù mới ở mức độ chớm nở:

- Ước muốn tìm và nhận ra ý nghĩa sâu xa của cuộc đời của mình.
- Ước muốn điều chỉnh lại cuộc sống của mình nhờ có được mối tương quan với Thiên Chúa.
- Thái độ sẵn sàng bước vào con đường mới là con đường dẫn đến Thiên Chúa, để rồi đạt đến đích điểm của cuộc đời là tìm thấy Ngài trong mọi sự.

Bạn hãy **cầu nguyện hằng ngày** và tham gia **họp nhóm hằng tuần**. Đây là hai yếu tố thiết yếu của cách thức Linh Thao này.

Điều quan trọng không kém là thái độ *tin tưởng, hăng hái, quảng đại* với Chúa và *cởi mở* với nhóm.

Cầu nguyện riêng

Trước tiên và không thể thiếu, là bạn **dành thời gian cầu nguyện hằng ngày**, tại nơi chốn và thời gian thuận tiện. Trong *Hành trình 1*, có thể 15 phút là đủ, nhưng trong *Hành trình 2*, *Hành trình 3*, thời gian cầu nguyện thường kéo dài đến 30 phút. Nội dung cầu nguyện là đề tài được đề nghị cho bạn tuân đó. Mục đích không chỉ là vun trồng khả năng suy tư, mà còn đào luyện mối tương quan của bạn với Thiên Chúa dựa vào kinh nghiệm *cảm nếm và tận hưởng trong lòng*.

Kiểm điểm giờ cầu nguyện

Cầu nguyện xong, bạn nên xét mình và ghi lại trong **nhật ký** một cách ngắn gọn *những gì đã làm (thời gian, nơi chốn, tư thế...); những gì đánh động bạn, đem lại bình an và an ủi; hoặc những khó khăn đã gặp phải và nên chú ý về những điểm nào trong giờ cầu nguyện kế tiếp*.

Hòa hợp với cuộc sống thường ngày

Kết quả mong ước sẽ được diễn tả trong đời sống thường ngày. Vì lý do đó, bạn cần thấm nhập **on xin** của mỗi đề tài, để nó trong tâm hồn bạn, mang theo suốt ngày và tập thực hành nó trong mọi hoàn cảnh.

Một phương tiện hữu ích hỗ trợ phương pháp cầu nguyện này là **Phút Hồi Tâm** mỗi tối.

“Thiên Chúa muốn thông truyền trực tiếp với con người. Mỗi người đều có thể cảm nghiệm Thiên Chúa một cách cá vị.”

Karl Rahner, S.J

Họp nhóm

Khi bạn cùng nhóm bước theo từng Hành trình, sẽ có những cuộc gặp gỡ hằng tuần, với sự hướng dẫn của Điều Hợp Viên.

Mục đích là chia sẻ với nhóm những kinh nghiệm chính yếu khi cầu nguyện, cũng như trong đời sống thường ngày liên quan đến đề tài cầu nguyện của tuần đó.

Bạn nên chuẩn bị buổi họp nhóm một cách kỹ càng qua **nhật ký cầu nguyện**:

- Những lúc *cầu nguyện được*, về ngoại cảnh (nơi chốn, thanh lặng, tư thế, giờ giấc, đề tài, các tài liệu...), cũng như về nội tâm (nhận thức sự hiện diện của Thiên Chúa, cảm lòng cảm trí, bình an, niềm vui và những ước muốn mới...)

- Những lúc *cầu nguyện không được*, vì ngoại cảnh (nếu bạn đã gặp một khó khăn nào đó) cũng như vì nội tâm (khó chịu, bối rối, nguội lạnh, nản lòng...)

- Những điều trong kinh nghiệm cầu nguyện và họp nhóm *đang tác động trên cuộc sống* của bạn (đời sống cá nhân, gia đình, mối tương quan với người khác, những biến cố có thể xảy ra cho bạn, sinh hoạt tông đồ tại nhà xứ, các nhóm thiện nguyện...)

- Những điều bạn *thắc mắc* về cầu nguyện trong tuần muốn chia sẻ với các bạn và Điều hợp viên để được sáng tỏ hơn.

Mọi người nên quy định với nhau là không nói cho người khác về những điều đã được chia sẻ trong nhóm.