

CẦU NGUYỆN CHO HÒA BÌNH – CHAY TỊNH CHO TỰ DO.
Cầu cho thế giới được hòa bình và quê hương Việt Nam được tự do.
Lm. Micheal J. Trườnggiân, DCCT.

Ý Lực :

Giải thoát con người, cách riêng người Việt, khỏi mọi đàn áp tôn giáo.

Cách thức :

Dành một (1) giờ đồng hồ mỗi ngày để ở riêng với Thiên Chúa ; giờ tốt nhất là từ 3:00 đến 4:00 chiều, Giờ Cao Điểm của Lòng Chúa Thương Xót.

Cầu nguyện như thế nào ?

Khẩu niệm : Lần “Chuỗi Thương Xót” (7 phút).

Suy niệm : Làm “Tuần Cử Nhật sùng kính Lòng Chúa Thương Xót” (14 phút).

Chiêm niệm :

Hít vào và nói : **Lạy – Chúa – Thương – Xót :**

Thở ra và nói : **Con – tin – cậy – Người.**

Hít thở khoan thai êm ái như vậy trong thinh lặng.

Chay kiêng như thế nào ?

Chỉ uống nước lọc mà thôi.

Chuyển đổi mỗi ngày thành Ngày Thánh bằng cách :

Yêu thinh lặng.

Thích lắng nghe.

Ở với hơi thở.

Thời gian hiện thực :

80 ngày : Từ ngày 04 tháng 10, lễ kính Thánh Phanxicô, đến ngày 24 tháng 12, 2008 – Lễ Chúa Giáng Sinh.