

CATHOLIC COMMON PRAYER / KINH THƯỜNG DÙNG

THE POINT

Prayer connects us with God.

THE POINT, UNWRAPPED

"Prayer is the raising of one's mind and heart to God or the requesting of good things from God". St. John Damascene

WHERE IN THE WORD

Luke 22:39-46 – The Garden of Gethsemane

And He came out and proceeded as was His custom to the Mount of Olives; and the disciples also followed Him. When He arrived at the place, He said to them, "Pray that you may not enter into temptation." And He withdrew from them about a stone's throw, and He knelt down and *began* to pray, saying, "Father, if You are willing, remove this cup from Me; yet not My will, but Yours be done." Now an angel from heaven appeared to Him, strengthening Him. And being in agony He was praying very fervently; and His sweat became like drops of blood, falling down upon the ground. When He rose from prayer, He came to the disciples and found them sleeping from sorrow, and said to them, "Why are you sleeping? Get up and pray that you may not enter into temptation."

STUDYING OUR FAITH / Học Hỏi Đức Tin

CCC 2600 The Gospel according to St. Luke emphasizes the action of the Holy Spirit and the meaning of prayer in Christ's ministry. Jesus prays *before* the decisive moments of his mission: before his Father's witness to him during his baptism and Transfiguration, and before his own fulfillment of the Father's plan of love by his Passion. He also prays before the decisive moments involving the mission of his apostles: at his election and call of the Twelve, before Peter's confession of him as "the Christ of God," and again that the faith of the chief of the Apostles may not fail when tempted. Jesus' prayer before the events of salvation that the Father has asked him to fulfill is a humble and trusting commitment of his human will to the loving will of the Father.

CCC 2607 When Jesus prays he is already teaching us how to pray. His prayer to his Father is the theological path (the path of faith, hope, and charity) of our prayer to God. But the Gospel also gives us Jesus' explicit teaching on prayer. Like a wise teacher he takes hold of us where we are and leads us progressively toward the Father. Addressing the crowds following him, Jesus builds on what they already know of prayer from the Old Covenant and opens to them the newness of the coming Kingdom. Then he reveals this newness to them in parables. Finally, he will speak openly of the Father and the Holy Spirit to his disciples who will be the teachers of prayer in his Church.

Jesus teaches his disciples to pray with a pure heart, persevering faith and filial boldness. Humility is the foundation of prayer. The Gospel of Saint Luke contains parables illustrating that effective prayer is **patient, persistent, and humble.**

CCC 2613 Three principal parables on prayer are transmitted to us by St. Luke:

- The first, "the importunate friend," (Lk 11:5-13) invites us to urgent prayer: "Knock, and it will be opened to you." To the one who prays like this, the heavenly Father will "give whatever he needs," and above all the Holy Spirit who contains all gifts.
- The second, "the importunate widow," (Lk 18:1-8) is centered on one of the qualities of prayer: it is necessary to pray always without ceasing and with the patience of faith. "And yet, when the Son of Man comes, will he find faith on earth?"
- The third parable, "the Pharisee and the tax collector," (Lk 18:9-14) concerns the humility of the heart that prays. "God, be merciful to me a sinner!" The Church continues to make this prayer its own: *Kyrie eleison!*

The basic forms of prayer are:

1. Blessing and Adoration (praising God)
2. Prayer of Petition (asking for what we need, including forgiveness)
3. Prayer of Intercession (asking for what others need)
4. Prayer of Thanksgiving (for what God has given and done)

The tradition of the Roman Catholic Church presents **three principal expressions of prayer**:

Vocal Prayer

Meditation (a prayerful reflection that begins with the Word of God and engages thoughts, imagination, emotions and desire in order to deepen faith, convert the heart and strengthen the will to follow Christ)

Contemplative Prayer (a gift from God in which one experiences a simple gaze upon Him in silence and love).

DISCUSSION / Thảo Luận

In his book "The Way to Christ" Pope John Paul II warned against "mechanical prayer" and pointed out the need for self-reflection before prayer.

1. What did he mean "mechanical prayer"?
2. Have you pray mechanically in the past?
3. How can you refrain from "mechanical prayer"?

LIVING OUR FAITH / Sống Đức Tin

MORNING OFFERING

- **Sign of the Cross**
- **Morning Offering Prayer**
- **Prayer for Indulgences (Kinh Ân Xá)**
(*For indulgence requirements*)
 - **The Our Father**
 - **The Hail Mary**
 - **The Apostles' Creed**
- **3 Hail Mary** for virtues of Faith, Hope, and Love and also asking Mary for the virtue of Chastity.
- **The Glory Be**
- **Act of Contrition (Kinh Ăn Năn Tội)**
- **Spiritual Communion Prayer (Kinh Rước Lễ Thiêng Liêng)**
- **Sign of the Cross**

NOON PRAYER

- Sign of the Cross
- The Angelus (Kinh Truyền Tin)
- Examination of Conscience (Kinh Xét Mình)
- Act of Contrition (Kinh Ăn Năn Tội)
- Spiritual Communion (Kinh Rước Lễ Thiêng Liêng)
- Sign of the Cross

NIGHT OFFERING

- Sign of the Cross
- Examination of Conscience (Kinh Xét Mình)
- Write Spiritual Journal if possible
- The Our Father
- 3 Hail Mary for the reparation of sins of yourself, of your relatives, and of the whole world.
- The Glory Be
- Act of Contrition (Kinh Ăn Năn Tội)
- Spiritual Communion (Kinh Rước Lễ Thiêng Liêng)
- Night Offering (Kinh Dâng Đêm)
- Dấu Thánh Giá – *Sign of the Cross*

CHIA SẺ LỜI CHÚA - SCRIPTURE SHARING

1. Dấu Thánh Giá (*Sign of the Cross*)
2. Kinh Truyền Tin (*The Angelus*)
3. Đọc Lời Chúa (*Scripture Reading - Select a reading*)
4. Chia Sẻ (*Reflection and suggested questions*)
5. Xét Mình (*Examination of Conscience*)
6. Kinh Ăn Năn Tội (*Act of Contrition*)
7. Rước Lễ Thiêng Liêng (*Spiritual Communion*)
8. Kinh Trước Bữa Ăn (Prayer before Meal) - If chia sẻ during Lunch and Dinner Hours
9. Dấu Thánh Giá (*Sign of the Cross*)

Catholic Common Prayers: <http://www.ewtn.com/devotionals/prayers/index.htm>

- **Kinh Rước Lễ Thiêng Liêng / Act of Spiritual Communion**
*Lạy Chúa Thánh Thể, con yêu mến Chúa, xin Chúa ngự vào tâm hồn con và ở lại với con luôn mãi.
Amen.*
- **Kinh Truyền Tin / The Angelus**
- *Đức Chúa Trời sai thánh thiên thần truyền tin cho rất thánh Đức Bà Maria
Và rất thánh Đức Bà chịu thai bởi phép Đức Chúa Thánh Thần.
Kính Mừng Maria Thánh Maria...
- *Này tôi là tôi tá Đức Chúa Trời
Tôi xin vâng như lời thánh thiên thần truyền.
Kính Mừng Maria Thánh Maria...**

- *Chốc ấy Ngôi thứ Hai xuống thế làm người
Và ở cùng chúng tôi.*

Kính Mừng Maria..... Thánh Maria...

- *Lạy rất thánh Đức Mẹ Chúa Trời, xin cầu cho chúng tôi
Đáng chịu lấy những sự Chúa Kitô đã hứa.*

Lạy Chúa, chúng con xin Chúa ban ơn xuống trong linh hồn chúng con là kẻ đã nhờ lời thánh thiên thần truyền, mà biết thật Chúa Kitô là Con Chúa, đã xuống thế làm người, thì xin vì công ơn Chúa chịu nạn, chịu chết trên cây Thánh Giá, cho chúng con ngày sau, khi sống lại được đến nơi vinh hiển, cũng vì công nghiệp Chúa Kitô là Chúa chúng ta. Amen.

- **Kinh Dâng Ngày / Morning Offering**

Lạy Trái Tim Cực Thánh Đức Chúa Giêsu. Con nhờ Trái Tim Cực Sạch Đức Bà Maria mà dâng cho trái tim Chúa mọi lời con cầu xin, mọi việc con làm, mọi sự khó con chịu trong ngày hôm nay. Cho được đền vì tội lỗi con và cầu nguyện theo ý Chúa. Khi dâng mình tế lễ trên bàn thờ, con lại dâng các sự ấy cho Trái Tim Chúa có ý cầu nguyện cách riêng theo ý Đức Giáo Hoàng. Amen.

- **Kinh Dâng Đêm / Evening Prayer**

Trời đã xế chiều, Giêsu ơi con nhờ tay Mẹ Maria, mà dâng lên Chúa, dâng chúc lời cảm ơn, dâng trót cả xác hồn. Các việc con làm, các lời con xin, cùng với mọi khó nguy con chịu trót một ngày qua. Cùng với bóng chiều tà, Giêsu Maria, con hòa ca, dâng về nơi bao la. Chúa ban phép lành, một đêm ngủ an bình, hồn trong xác tươi xinh.

- **Kinh Ân Xá / Indulgences**

Lạy Chúa, xin cho con được hưởng nhờ các ân xá, bởi những việc lành con sẽ làm trong ngày hôm nay, hoặc những ân xá nào có thể chỉ cho các linh hồn nơi luyện ngục, thì xin Chúa cũng ban cho các linh hồn ấy.

Kinh Tin Kính / Apostle's Creed

Tôi tin kính Đức Chúa Trời là Cha phép tắc vô cùng dựng nên trời đất.

Tôi tin kính Đức Chúa Giêsu Kitô là Con Một Đức Chúa Cha cùng là Chúa chúng tôi; bởi phép Đức Chúa Thánh Thần mà Người xuống thai, sinh bởi Bà Maria đồng trinh; chịu nạn đời quan Phong-xi-ô Philatô, chịu đóng đinh trên cây Thánh-giá, chết và táng xác; xuống ngục tổ tông, ngày thứ ba bởi trời kẻ chết mà sống lại; lên trời ngự bên hữu Đức Chúa Cha phép tắc vô cùng; ngày sau bởi trời lại xuống phán xét kẻ sống và kẻ chết.

Tôi tin kính Đức Chúa Thánh Thần. Tôi tin có Hội Thánh hằng có ở khắp thế này, các thánh thông công. Tôi tin phép tha tội. Tôi tin xác loài người ngày sau sống lại. Tôi tin hằng sống vậy. Amen.

Kinh Xét Minh / Act of Examination

Lạy Chúa là sự sáng linh hồn con, xin soi sáng cho con được biết mọi tội con đã phạm trong ngày hôm nay, hoặc lo, hoặc nói, hoặc làm điều gì lỗi nghĩa cùng Chúa. Con lại xin Chúa vì công nghiệp Đức Chúa Giêsu ban ơn cho con được ăn năn ghét tội cùng dốc lòng chữa thật. Amen.

Kinh Ăn Năn Tội / Act of Contrition

Lạy Chúa con, Chúa là Đấng trọn tốt trọn lành vô cùng. Chúa đã dựng nên con, và cho Con Chúa ra đời chịu nạn chịu chết vì con, mà con đã cả lòng phản nghịch lỗi nghĩa cùng Chúa, thì con lo buồn đau đớn, cùng chê ghét mọi tội con trên hết mọi sự; con dốc lòng chữa cải, và nhờ ơn Chúa thì con sẽ lánh xa dịp tội cùng làm việc đền tội cho xứng. Amen.

Kinh Đức Chúa Thánh Thần / Come, Holy Spirit

Chúng con lạy ơn Đức Chúa Thánh Thần thiêng liêng sáng láng vô cùng. Chúng con xin Đức Chúa Thánh Thần xuống, đầy lòng chúng con là kẻ tin cậy Đức Chúa Trời, và đốt lửa kính mến Đức Chúa Trời trong lòng chúng con; chúng con xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần xuống.

- Sửa lại mọi sự trong ngoài chúng con.

Chúng con cầu cùng Đức Chúa Trời xưa đã cho Đức Chúa Thánh Thần xuống soi lòng dạy dỗ các Thánh Tông Đồ, thì rầy chúng con cũng xin Đức Chúa Trời cho Đức Chúa Thánh Thần lại xuống, yên ủi dạy dỗ chúng con làm những việc lành, vì công nghiệp vô cùng Đức Chúa Giêsu Kitô là Chúa chúng con. Amen.

Kinh Lạy Nữ Vương / Hail Holy Queen

Lạy Nữ Vương Mẹ nhân lành làm cho chúng con được sống, được vui, được cậy. Thân lạy Mẹ, chúng con, con cháu E-và ở chốn khách đầy, kêu đến cùng Bà; Chúng con ở nơi khóc lóc than thở kêu khẩn Bà thương. Hỡi ôi! Bà là Chúa bầu chúng con, xin ghé mắt thương xem chúng con. Đến sau khỏi đầy, xin cho chúng con được thấy Đức Chúa Giêsu, Con lòng Bà gồm phúc lạ.

Ôi khoan thay! nhân thay! dịu thay! Thánh Maria trọn đời đồng trinh. Amen.

Kinh CámƠn

Con cám ơn Đức Chúa Trời là Chúa lòng lành vô cùng chẳng bỏ con, chẳng để con không đời đời, mà lại sinh ra con, cho con được làm người, cùng hằng gìn giữ con, hằng che chở con, lại cho Ngôi Hai xuống thế làm người, chuộc tội chịu chết trên cây Thánh Giá vì con, lại cho con được đạo thánh Đức Chúa Trời, cùng chịu nhiều ơn nhiều phép Hội Thánh nữa, và đã cho phần xác con đêm nay (tối thì đọc: ngày hôm nay) được mọi sự lành; lại cứu lấy con kéo phải chết tươi ăn năn tội chẳng kịp. Vậy các Thánh ở trên nước thiên đàng cám ơn Đức Chúa Trời thế nào, thì con cũng hợp cùng các Thánh mà dâng cho Chúa con cùng cám ơn như vậy. Amen.

Kinh Trông Cậy / Act of Hope

Chúng con trông cậy rất thánh Đức Mẹ Chúa Trời, xin chớ chê chớ bỏ lời chúng con nguyện trong cơn gian nan thiếu thốn, Đức Nữ đồng trinh, hiển vinh sáng láng.

- Hằng chữa chúng con cho khỏi mọi sự dữ. Amen.

Kinh Phó Dâng

Lạy Chúa con, con xin phó dâng linh hồn và xác con ở tay Chúa con. Chúa đã phù hộ con ban ngày, thì xin Chúa cũng gìn giữ con ban đêm, kéo sa phạm tội gì mất lòng Chúa hay là chết tươi ăn năn tội chẳng kịp. Chớ gì sống chết con được giữ một lòng kính mến Chúa luôn. Amen.

Kinh Lay Chúa Con

Lạy Chúa con, Chúa con đã phán dạy rằng, bay hãy xin thì bay sẽ được. Vậy con xin Chúa con lòng lành vô cùng thương đến các linh hồn nơi lửa luyện tội. Xin Chúa con nghe lời con cầu xin kêu van, cho linh hồn ông bà, cha mẹ, anh em, bạn hữu con. Xin Chúa con mở cửa thiên đàng cho các linh hồn ấy vào. Xin cho các linh hồn ấy được sự sống vô cùng hằng soi cho liên.

Amen

Kinh Sáng Soi

Cúi xin Chúa sáng soi, cho chúng con được biết việc phải làm, cùng khi làm, xin Chúa giúp đỡ cho mỗi kinh mỗi việc chúng con, từ khởi sự cho đến hoàn thành, đều nhờ bởi ơn Chúa. Amen.