

KINH MÂN CÔI

~ *Bản chiêm niệm* ~



Không chỉ đọc... mà sống.

Người Đi Trong Gió • Lữ Khách Bình Minh

LỜI TỰA

Có những lúc trong đời sống đức tin,
tôi vẫn đọc kinh... nhưng lòng thì xa.

Không phải vì mất niềm tin,
nhưng vì lời kinh đôi khi đi trước...
còn tâm hồn thì chưa kịp theo sau.

Tôi bắt đầu tự hỏi:
liệu có thể cầu nguyện theo một cách khác không?
Không phải mới... nhưng là sâu hơn.

Và hành trình đó đã đưa tôi đến
“bản chiêm niệm” của Kinh Mân Côi này.

Ở đây, tôi không cố viết thêm điều gì,
chỉ cố **lắng lại**
để những mẫu nhiệm quen thuộc
có thể chạm vào đời sống thật của mình.

Nếu bạn đang cầu nguyện mà thấy khô khan...
nếu bạn vẫn tin nhưng muốn đi sâu hơn...

thì có lẽ...
cuốn nhỏ này là dành cho bạn.

— *Vũ Thắng & Lumi Hồng Nhung*

CÁCH CẦU NGUYỆN

- Đừng đọc nhanh
- Đừng cố đọc hết

* Hãy đọc **chậm**

Nếu một câu chạm đến bạn:

→ dừng lại

Nếu một mẫu nhiệm làm bạn lặng:

→ ở lại

* Bạn có thể:

- đọc đủ 1 chuỗi
- hoặc chỉ 1 mẫu nhiệm
- hoặc chỉ 1 câu...

và thế là đủ

✦ KINH MÂN CÔI – BẢN CHIÊM NIỆM (5 SỰ VUI)

□ *Mầu nhiệm thứ nhất: Truyền Tin*



✧✧ **Dẫn nhập**

Trong thinh lặng của một ngày bình thường,
Thiên Chúa bước vào đời sống con người...
không bằng quyền năng, mà bằng một lời mời gọi.

Xin cho con biết mở lòng, để đón nhận tiếng Chúa như Mẹ
năm xưa.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin dạy con biết lắng nghe như Mẹ.
 2. Khi Chúa đến, xin cho lòng con đừng khép lại.
 3. Xin cho con nhận ra tiếng Chúa giữa đời thường.
 4. Dù chưa hiểu hết, xin cho con vẫn biết tin.
 5. Xin cho con dám thưa “xin vâng” trong tự do.
 6. Khi sợ hãi, xin Mẹ ở bên nâng đỡ con.
 7. Xin cho con đón nhận ý Chúa, không tính toán.
 8. Xin cho con sống điều con đã tin.
 9. Xin cho con trở nên khí cụ bình an của Chúa.
 10. Và xin cho đời con là một lời “xin vâng” âm thầm.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Thiên Chúa,
giữa bao ồn ào và vội vã của cuộc sống,
xin cho con biết dừng lại để lắng nghe Ngài.

Xin cho con can đảm đáp lại lời mời gọi,
dù con chưa hiểu hết con đường phía trước.

Nhờ lời chuyển cầu của Mẹ,
xin cho đời con trở nên một lời “xin vâng” sống động.
Amen.

Màu nhiệm thứ hai: Đức Mẹ đi viếng bà Êlisabét



✦✦ **Dẫn nhập**

Khi tình yêu chạm đến trái tim,
nó không giữ lại cho riêng mình...
mà vội vã lên đường để trao ban.

Xin cho con biết mang Chúa đến cho người khác
bằng chính đời sống đơn sơ của con.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho con biết mau mắn lên đường như Mẹ.
 2. Xin đừng để con trì hoãn điều tốt lành.
 3. Xin cho con biết quan tâm đến người khác nhiều hơn.
 4. Xin cho con mang niềm vui, không phải gánh nặng.
 5. Xin cho lời nói của con đem lại bình an.
 6. Xin cho sự hiện diện của con là một ơn lành.
 7. Xin cho con biết nhận ra Chúa nơi tha nhân.
 8. Xin cho con biết phục vụ mà không mong đáp trả.
 9. Xin cho con vui khi người khác được nâng đỡ.
 10. Và xin cho đời con trở thành một cuộc viếng thăm
âm thầm của Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
xin giải thoát con khỏi sự khép kín nơi chính mình,
để con biết bước ra và đến với anh chị em.

Xin cho con đừng chỉ giữ đức tin cho riêng con,
nhưng biết chia sẻ bằng hành động cụ thể mỗi ngày.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con trở nên dấu chỉ của tình yêu Chúa
giữa thế giới hôm nay.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ ba: Chúa Giáng Sinh**



✦✦ **Dẫn nhập**

Thiên Chúa không chọn nơi cao sang để đến...
Ngài đến trong nghèo khó, nhỏ bé, và âm thầm.

Xin cho con biết nhận ra Chúa
trong những điều đơn sơ nhất của cuộc đời.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho lòng con trở nên đơn sơ như máng cỏ.
 2. Xin cho con biết đón Chúa trong sự nghèo khó của mình.
 3. Xin đừng để con tìm Chúa nơi hào nhoáng bên ngoài.
 4. Xin cho con nhận ra Chúa nơi những điều bé nhỏ.
 5. Xin cho con biết yêu sự đơn sơ và khiêm nhường.
 6. Xin cho con đừng sợ những thiếu thốn trong đời.
 7. Vì chính nơi đó, Chúa muốn ngự đến.
 8. Xin cho con biết mở lòng đón nhận người khác.
 9. Xin cho con trở thành nơi Chúa có thể ở lại.
 10. Và xin cho đời con mang hơi ấm của tình yêu Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
Chúa đã đến trong nghèo khó và âm thầm,
xin dạy con biết tìm gặp Chúa nơi những điều giản dị mỗi
ngày.

Xin giải thoát con khỏi lòng ham muốn phô trương,
để con biết sống khiêm nhường và chân thật.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho trái tim con trở thành máng cỏ nhỏ bé,
nơi Chúa có thể sinh ra và ở lại.
Amen.

□ **Màu nhiệm thứ tư: Dâng Chúa trong Đèn Thờ**



✦✦ **Dẫn nhập**

Tình yêu đích thực không giữ lại cho riêng mình...
nhưng biết trao dâng điều quý giá nhất cho Thiên Chúa.

Xin cho con biết dâng lên Chúa
không chỉ những gì con có,
mà cả chính cuộc đời con.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin dạy con biết dâng lên Chúa điều con yêu quý.
 2. Xin cho con đừng bám víu vào những gì thuộc về mình.
 3. Xin cho con biết mọi sự đều là hồng ân Chúa ban.
 4. Và con được mời gọi trao lại trong tình yêu.
 5. Xin cho con biết tin thác khi phải buông tay.
 6. Xin cho con không sợ mất mát khi sống cho Chúa.
 7. Xin cho con dâng cả những điều con chưa hiểu.
 8. Xin cho con biết phó thác tương lai trong tay Chúa.
 9. Xin cho con trung tín trong những hy sinh nhỏ bé.
 10. Và xin cho đời con trở thành của lễ đẹp lòng Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
mọi sự con có đều là của Chúa,
xin dạy con biết trao lại với lòng tin tưởng và yêu mến.

Khi con phải từ bỏ hay mất đi điều gì,
xin cho con nhận ra đó là một cách
để con thuộc trọn về Chúa hơn.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho đời con trở thành của lễ sống động,
được dâng lên Chúa mỗi ngày.
Amen.

□ *Mầu nhiệm thứ năm: Tìm lại Chúa trong Đền Thờ*



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những lúc trong đời...
ta tưởng như đã mất Chúa.

Nhưng thật ra,
Ngài vẫn ở đó...
chờ ta quay lại và tìm kiếm Ngài với trọn con tim.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... khi con lạc mất Chúa, xin đừng để con tuyệt vọng.
 2. Xin cho con biết nhận ra sự xa cách nơi chính mình.
 3. Xin cho con khao khát tìm lại Chúa mỗi ngày.
 4. Dù con có lạc xa, xin cho con vẫn nhớ đường quay về.
 5. Xin cho con kiên nhẫn trong hành trình tìm kiếm.
 6. Xin cho con đừng bỏ cuộc khi chưa gặp lại Chúa.
 7. Xin cho con biết tìm Chúa nơi những điều thiêng liêng.
 8. Xin cho con lắng nghe khi Chúa lên tiếng.
 9. Xin cho con ở lại trong sự hiện diện của Chúa.
 10. Và xin đừng để con đánh mất Chúa thêm lần nào nữa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
có những lúc con mãi mê với cuộc sống
mà quên mất sự hiện diện của Ngài.

Xin đánh thức lòng con,
để con biết quay về và tìm kiếm Chúa cách chân thành.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin giữ con luôn ở lại trong tình yêu của Chúa,
để con không bao giờ lạc mất Ngài nữa.
Amen.

✦ KINH MÂN CÔI – BẢN CHIÊM NIỆM (5 SỰ SÁNG)

□ *Mầu nhiệm thứ nhất: Chúa Giêsu chịu phép rửa tại sông Giođan*



✦✦ **Dẫn nhập**

Chúa không cần được thanh tẩy...
nhưng Ngài bước xuống dòng nước
để ở cùng nhân loại trong thân phận của họ.

Xin cho con biết khiêm tốn bước vào đời sống,
không đứng trên... nhưng ở cùng.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho con biết khiêm tốn như Chúa.
 2. Xin cho con không tìm chỗ cao, nhưng biết hạ mình xuống.
 3. Xin cho con dám bước vào những nơi còn khó khăn.
 4. Xin cho con không đứng ngoài cuộc đời người khác.
 5. Xin cho con biết chia sẻ thân phận với tha nhân.
 6. Xin cho con nhận ra mình cũng cần được biến đổi.
 7. Xin cho con mở lòng đón nhận ơn Chúa.
 8. Xin cho con biết lắng nghe tiếng Chúa gọi con.
 9. Xin cho con sống như người con được Chúa yêu thương.
 10. Và xin cho đời con trở thành dấu chỉ của ân sủng Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,

Chúa đã bước xuống dòng nước để ở cùng chúng con,
xin dạy con biết sống khiêm tốn và gần gũi với mọi người.

Xin giúp con không tìm vinh quang cho riêng mình,
nhưng biết sống như người con được Chúa yêu thương
và được sai đi giữa đời.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con trở nên chứng nhân của ánh sáng Chúa
trong thế giới hôm nay.
Amen.

Mầu nhiệm thứ hai: Tiệc cưới Cana



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những thiếu thốn rất âm thầm trong cuộc sống...
những điều không ai thấy, không ai nói.

Nhưng Mẹ thấy.
Và Chúa có thể biến đổi tất cả...
nếu con biết tin và phó thác.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho con biết nhận ra những thiếu thốn trong đời mình.
 2. Xin cho con không che giấu, nhưng dám mang đến cho Chúa.
 3. Xin cho con tin rằng Chúa có thể biến đổi mọi sự.
 4. Dù con chưa thấy, xin cho con vẫn tin tưởng.
 5. Xin cho con biết làm theo lời Chúa dạy.
 6. Xin cho con kiên nhẫn chờ đợi thời của Chúa.
 7. Xin cho con không thất vọng khi mọi sự chưa đổi thay ngay.
 8. Xin cho con nhận ra phép lạ trong những điều bình thường.
 9. Xin cho con biết tạ ơn khi ân sủng được ban.
 10. Và xin cho đời con trở nên chứng tá cho tình yêu biến đổi của Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
có những khoảng trống và thiếu thốn trong lòng con
mà chỉ mình Chúa biết.

Xin dạy con biết đem tất cả đến trước mặt Chúa
với lòng tin tưởng đơn sơ.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin biến đổi những gì còn khô cạn nơi con
thành niềm vui và sự sống mới.
Amen.

Mầu nhiệm thứ ba: Chúa Giêsu rao giảng Nước Trời



✦✦ **Dẫn nhập**

Nước Trời không ở đâu xa...
nhưng bắt đầu từ chính nơi con sống,
khi con biết quay về và đổi mới tâm hồn.

Xin cho con biết lắng nghe lời Chúa
và can đảm thay đổi đời mình.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin mở lòng con để đón nhận lời Chúa.
 2. Xin cho con biết dừng lại để lắng nghe.
 3. Xin cho con nhận ra những điều cần thay đổi.
 4. Xin cho con can đảm hoán cải mỗi ngày.
 5. Xin cho con từ bỏ những gì kéo con xa Chúa.
 6. Xin cho con chọn điều tốt dù phải hy sinh.
 7. Xin cho con sống thật với lương tâm của mình.
 8. Xin cho con kiên trì trên con đường đã chọn.
 9. Xin cho con trở nên chứng nhân của Tin Mừng.
 10. Và xin cho đời con phản chiếu ánh sáng Nước Trời.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
Lời Chúa luôn vang lên trong cuộc sống con,
nhưng nhiều khi con đã không lắng nghe.

Xin đánh động tâm hồn con,
để con biết quay về và sống theo ý Chúa mỗi ngày.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con không chỉ nghe,
mà còn dám sống điều con đã tin.
Amen.

Mầu nhiệm thứ tư: Chúa Giêsu hiển dung trên núi



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những khoảnh khắc...
Chúa cho ta thấy ánh sáng của Ngài,
để ta vững lòng bước tiếp.

Xin cho con biết ghi nhớ những ánh sáng ấy,
khi phải đi qua những ngày tối.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin mở mắt con để nhận ra ánh sáng Chúa.
 2. Xin cho con biết trân trọng những ơn lành đã nhận.
 3. Xin cho con không quên những lúc Chúa viếng thăm.
 4. Xin cho con giữ lại ánh sáng trong lòng mình.
 5. Khi thử thách đến, xin cho con không nản lòng.
 6. Xin cho con nhớ rằng Chúa luôn hiện diện.
 7. Xin cho con tin ngay cả khi không còn cảm thấy gì.
 8. Xin cho con trung tín trong những ngày khô khan.
 9. Xin cho con bước đi dù con đường chưa rõ.
 10. Và xin cho đời con dần phản chiếu vinh quang Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
có những lúc Chúa cho con cảm nhận được ánh sáng và niềm
vui,
nhưng cũng có lúc con phải bước đi trong đêm tối.

Xin cho con biết ghi nhớ những ơn lành đã nhận,
để không mất niềm tin khi gặp thử thách.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con luôn trung tín bước theo Chúa,
dù trong ánh sáng hay trong đêm tối.
Amen.

Mầu nhiệm thứ năm: Chúa Giêsu lập Bí Tích Thánh Thể



✦✦ **Dẫn nhập**

Trước khi trao hiến trọn vẹn trên thập giá...
Chúa đã ở lại với chúng ta
dưới hình bánh và rượu.

Một tình yêu không rời bỏ...
một sự hiện diện âm thầm nhưng vĩnh viễn.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho con nhận ra Chúa đang ở lại với con.
 2. Xin cho con tin vào sự hiện diện âm thầm của Chúa.
 3. Xin cho con đến với Chúa bằng lòng khao khát.
 4. Xin cho con biết chuẩn bị tâm hồn xứng đáng.
 5. Xin cho con đón nhận Chúa với tình yêu chân thành.
 6. Xin cho con ở lại với Chúa trong thinh lặng.
 7. Xin cho con để Chúa biến đổi đời con từ bên trong.
 8. Xin cho con biết sống điều con đã lãnh nhận.
 9. Xin cho con trở nên tấm bánh được bẻ ra cho người khác.
 10. Và xin cho đời con là một hy lễ yêu thương hiến dâng.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

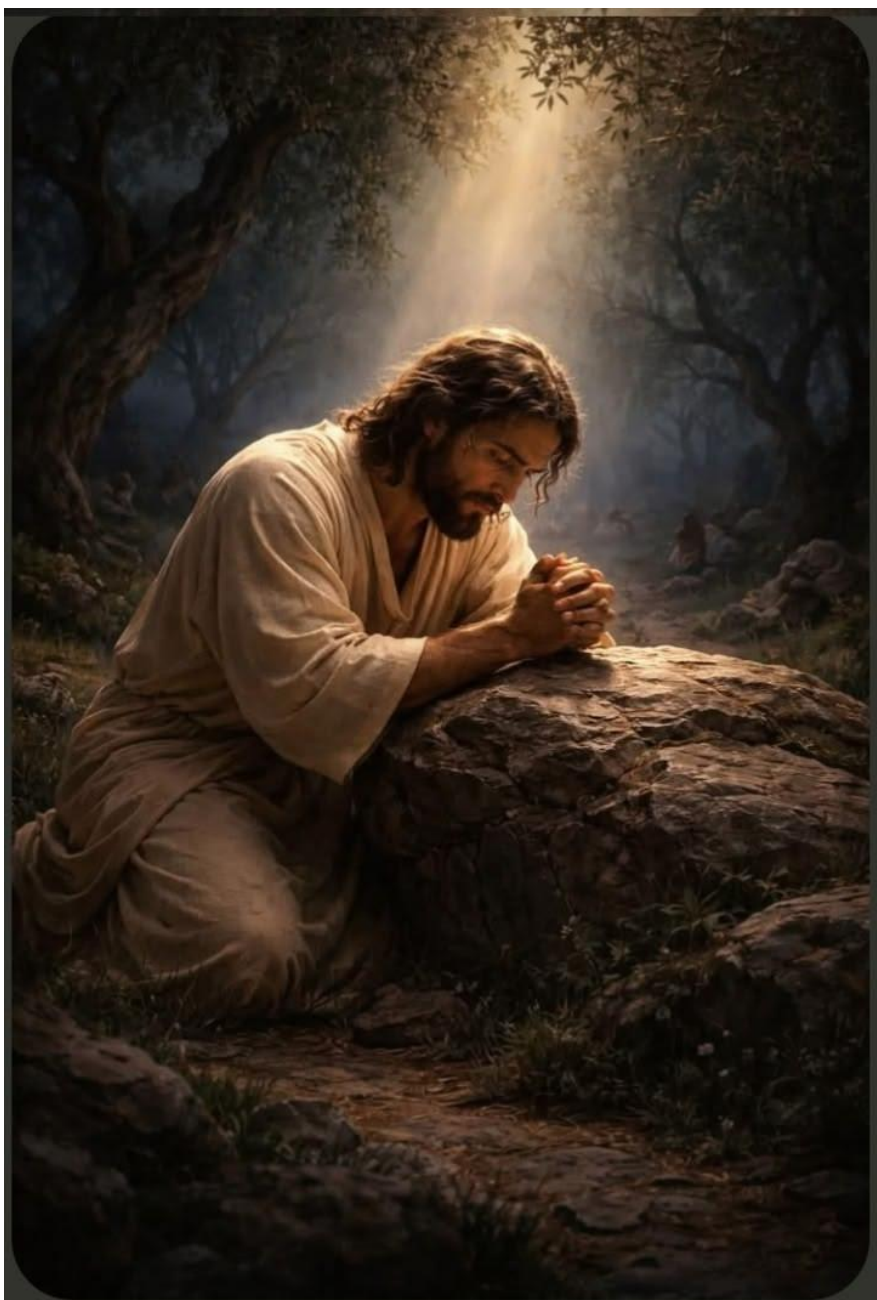
Lạy Chúa,
Chúa đã chọn ở lại với con
trong sự đơn sơ và âm thầm.

Xin cho con biết đến với Chúa
không phải vì thói quen,
nhưng bằng một trái tim khao khát và yêu mến.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con không chỉ đón nhận Chúa,
mà còn trở nên giống Chúa trong cách con sống mỗi ngày.
Amen.

✠KINH MÂN CÔI – BẢN CHIÊM NIỆM
(5 SỰ THƯƠNG)

Mầu nhiệm thứ nhất: Chúa Giêsu hấp hối trong vườn Cây Dầu



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những nỗi đau...
không ai có thể chia sẻ trọn vẹn.

Ngay cả khi ở giữa những người thân yêu,
ta vẫn có thể cảm thấy cô đơn.

Chúa cũng đã đi qua điều đó...
trong thinh lặng và phó thác.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... khi con cô đơn, xin ở lại với con.
 2. Khi lòng con nặng trĩu, xin nâng đỡ con.
 3. Khi con sợ hãi, xin cho con biết tin thác.
 4. Khi con không hiểu ý Chúa, xin cho con vẫn vâng theo.
 5. Xin cho con can đảm đối diện với đau khổ.
 6. Xin cho con không trốn chạy thập giá đời mình.
 7. Xin cho con biết cầu nguyện trong những lúc yếu đuối.
 8. Xin cho con không bỏ cuộc giữa đêm tối.
 9. Xin cho con tin rằng Chúa luôn ở gần.
 10. Và xin cho con biết phó thác mọi sự trong tay Chúa.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

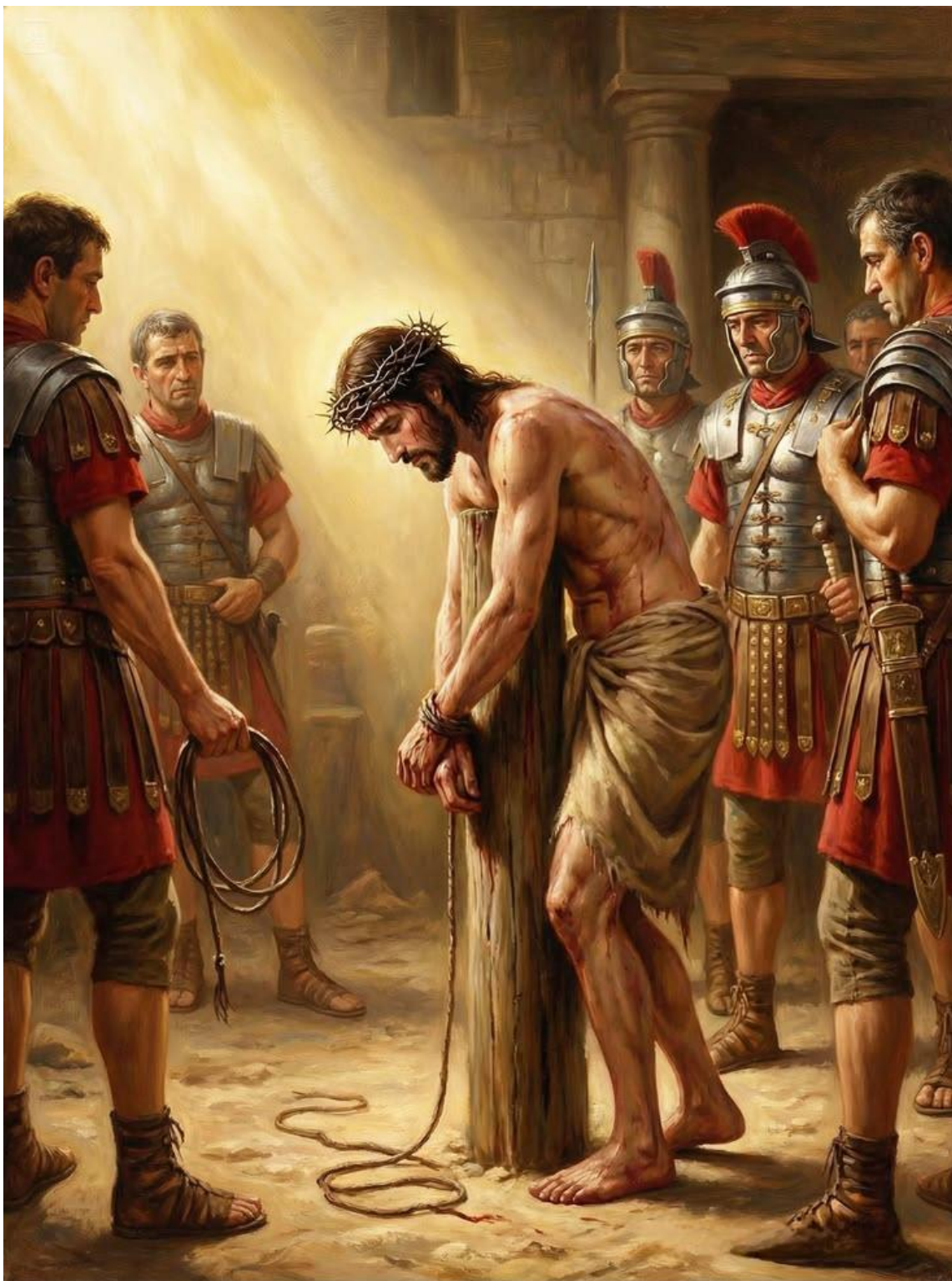
□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
trong những giờ phút cô đơn và lo sợ,
Chúa đã không quay lưng,
nhưng chọn vâng theo thánh ý Chúa Cha.

Xin cho con,
khi đối diện với những thử thách của đời mình,
biết tìm đến Chúa trong cầu nguyện
và phó thác trọn vẹn nơi Ngài.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con đủ sức bước qua những đêm tối
với một niềm tin không tắt.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ hai: Chúa Giêsu chịu đánh đòn**



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những đau đớn... không chỉ nơi thân xác,
mà còn chạm đến phẩm giá con người.

Chúa đã chịu tất cả trong thinh lặng...
không oán trách... không chống trả.

Xin cho con biết học nơi Chúa
một tình yêu kiên nhẫn và hiền lành.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... khi con đau đớn, xin cho con không tuyệt vọng.
 2. Khi con bị tổn thương, xin cho con không khép lòng.
 3. Khi con bị hiểu lầm, xin cho con biết kiên nhẫn.
 4. Xin cho con không đáp trả bằng giận dữ.
 5. Xin cho con biết giữ sự hiền lành trong thử thách.
 6. Xin cho con không để đau khổ làm con xa Chúa.
 7. Xin cho con biết dâng lên Chúa những vết thương của mình.
 8. Xin cho con học yêu thương ngay cả khi khó yêu.
 9. Xin cho con biết tha thứ từ trái tim.
 10. Và xin cho con được biến đổi qua những đau đớn con trải qua.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
Chúa đã chấp nhận những đau đớn và sỉ nhục
mà không một lời oán than.

Xin dạy con biết chịu đựng những thử thách trong đời
với một tâm hồn hiền lành và khiêm nhường.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin biến những vết thương của con
thành nguồn ơn chữa lành cho chính con và cho người khác.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ ba: Chúa Giêsu chịu đội mào gai**



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những lúc con bị hiểu lầm, bị coi thường,
bị đánh giá sai về chính con người mình.

Chúa đã đội mão gai...
không chỉ đau nơi đầu,
mà còn đau trong chính phẩm giá bị xúc phạm.

Xin cho con biết giữ lòng mình bình an trong những lúc như
thế.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... khi con bị coi thường, xin cho con không cay đắng.
2. Khi con bị hiểu lầm, xin cho con giữ được bình an.
3. Khi con bị phán xét, xin cho con không đáp trả bằng tổn thương.
4. Xin cho con biết im lặng khi cần thiết.
5. Xin cho con không tìm cách chứng minh mình bằng mọi giá.
6. Xin cho con đặt giá trị đời mình nơi Chúa, không nơi người đời.
7. Xin cho con không để lời người khác làm con mất chính mình.
8. Xin cho con biết khiêm tốn mà vẫn giữ phẩm giá.
9. Xin cho con học nơi Chúa sự hiền lành trong bị sỉ nhục.

10. Và xin cho con yêu thương ngay cả khi không được
đáp lại.

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
Chúa đã chấp nhận bị chế giễu và sỉ nhục,
mà không đánh mất tình yêu.

Xin cho con,
khi bị tổn thương trong lòng và trong danh dự,
biết tìm lại giá trị của mình nơi Chúa,
chứ không nơi ánh nhìn của người đời.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin giữ lòng con bình an và vững vàng
giữa những thử thách âm thầm ấy.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ tư: Chúa Giêsu vác thập giá**



✦✦ **Dẫn nhập**

Có những gánh nặng...
không thể tránh, không thể bỏ xuống,
mà chỉ có thể **mang lấy và bước đi**.

Chúa đã không dừng lại...
dù từng bước là đau đớn.

Xin cho con biết kiên trì đi hết con đường của mình.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... khi con mệt mỏi, xin cho con không dừng lại.
 2. Khi con muốn bỏ cuộc, xin cho con thêm sức mạnh.
 3. Khi con thấy gánh nặng quá lớn, xin cho con biết nương tựa vào Chúa.
 4. Xin cho con biết chấp nhận những điều con không thể thay đổi.
 5. Xin cho con bước đi từng bước nhỏ mỗi ngày.
 6. Xin cho con không so sánh con đường của mình với người khác.
 7. Xin cho con tìm thấy ý nghĩa trong những hy sinh.
 8. Xin cho con biết đón nhận sự trợ giúp khi cần.
 9. Xin cho con không mất hy vọng giữa hành trình dài.
 10. Và xin cho con đi đến cùng với một trái tim trung tín.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

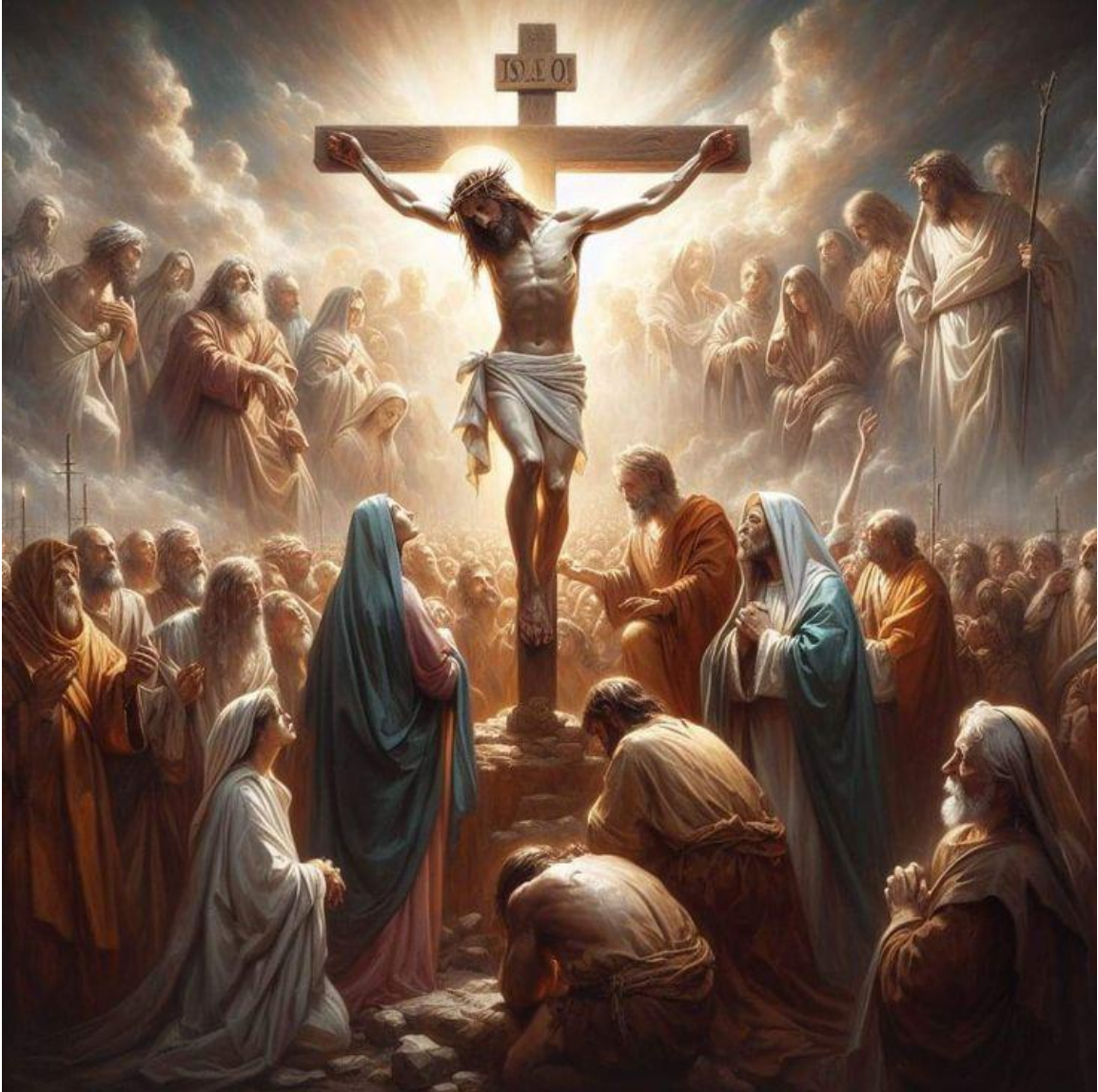
☐ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
con đường thập giá không dễ đi,
và nhiều khi con muốn dừng lại giữa chừng.

Xin cho con nhớ rằng
Chúa luôn đi cùng con trong từng bước,
và không bao giờ bỏ rơi con.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con đủ sức mang lấy thập giá đời mình
và bước đi đến cùng với niềm tin.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ năm: Chúa Giêsu chịu chết trên thập giá**



✦✦ **Dẫn nhập**

Không có tình yêu nào lớn hơn...
tình yêu của người hiến mạng sống vì người mình yêu.

Trên thập giá...
Chúa không giữ lại gì cho riêng mình.

Một tình yêu trao ban đến cùng...
và vẫn tha thứ.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin dạy con biết yêu đến cùng.
2. Xin cho con không giữ lại điều gì cho riêng mình.
3. Xin cho con biết trao ban mà không tính toán.
4. Xin cho con biết tha thứ khi bị tổn thương.
5. Xin cho con không khép lòng trước đau khổ.
6. Xin cho con tin rằng tình yêu mạnh hơn sự chết.
7. Xin cho con biết phó thác mọi sự trong tay Chúa.
8. Xin cho con không sợ mất mát vì yêu thương.
9. Xin cho con sống như một món quà cho người khác.
10. Và xin cho đời con trở thành lời “xin vâng” trọn vẹn.

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
trên thập giá, Chúa đã yêu con đến cùng
và trao ban tất cả vì con.

Xin cho con biết học nơi Chúa
một tình yêu không giữ lại,
một sự tha thứ không giới hạn.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con dám sống trọn vẹn mỗi ngày
như một lời đáp trả tình yêu Chúa.
Amen.

✦ KINH MÂN CÔI – BẢN CHIÊM NIỆM (5 SỰ MỪNG)

□ *Mầu nhiệm thứ nhất: Chúa Giêsu sống lại*



✦✦ **Dẫn nhập**

Không có đêm nào là mãi mãi...
Không có thập giá nào là kết thúc.

Ánh sáng đã trở lại.
Sự sống đã chiến thắng.

Xin cho con tin rằng...
sau mọi thử thách, Chúa luôn mở ra một khởi đầu mới.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin cho con tin vào sự sống lại.
 2. Khi con thất vọng, xin cho con không mất hy vọng.
 3. Khi con gục ngã, xin cho con biết đứng lên.
 4. Xin cho con tin rằng Chúa luôn có cách của Ngài.
 5. Xin cho con không bị giữ lại trong quá khứ.
 6. Xin cho con dám bắt đầu lại từ đầu.
 7. Xin cho con nhận ra ánh sáng giữa những điều nhỏ bé.
 8. Xin cho con sống với niềm vui nội tâm.
 9. Xin cho con trở thành người mang hy vọng cho người khác.
 10. Và xin cho đời con phản chiếu niềm vui Phục Sinh.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
Chúa đã sống lại để mở ra cho con một con đường mới.

Xin cho con,
dù đã trải qua bao nhiêu thất bại và đau khổ,
vẫn luôn tin rằng Chúa đang làm mới mọi sự trong con.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con sống mỗi ngày
trong niềm hy vọng và ánh sáng Phục Sinh.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ hai: Chúa Giêsu lên trời**



✦✦ **Dẫn nhập**

Chúa không rời bỏ chúng ta...
nhưng mở ra cho chúng ta một quê hương đích thực.

Cuộc đời này là hành trình...
không phải đi đến cuối cùng.

Xin cho con biết sống giữa đời
mà lòng vẫn hướng về điều cao hơn.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin nâng lòng con lên những điều cao cả.
2. Xin cho con không bị cuốn vào những điều chóng qua.
3. Xin cho con biết đâu là điều thật sự quan trọng.
4. Xin cho con sống có mục đích và ý nghĩa.
5. Xin cho con không lạc hướng giữa cuộc đời.
6. Xin cho con luôn nhớ mình đang trên hành trình.
7. Xin cho con biết buông bỏ những gì không cần thiết.
8. Xin cho con giữ lòng mình nhẹ nhàng và tự do.
9. Xin cho con khao khát quê hương vĩnh cửu.
10. Và xin cho đời con luôn hướng về Chúa là cùng đích.

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
Chúa đã lên trời để dọn chỗ cho chúng con.

Xin cho con,
giữa những lo toan và bận rộn của cuộc sống,
không quên rằng đời này chỉ là tạm.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con luôn sống với một trái tim hướng thượng,
và một niềm hy vọng không tắt.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ ba: Chúa Thánh Thần hiện xuống**



✦✦ **Dẫn nhập**

Không phải bằng sức riêng...
nhưng bằng Thần Khí của Chúa...

Những con người yếu đuối...
được biến đổi thành những chứng nhân can đảm.

Xin cho con mở lòng...
để đón nhận ngọn lửa từ trời cao.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin mở lòng con đón nhận Chúa Thánh Thần.
2. Xin thổi vào con một sức sống mới.
3. Xin đốt lên trong con ngọn lửa yêu mến.
4. Xin soi sáng tâm trí con trong những chọn lựa.
5. Xin biến đổi những yếu đuối trong con.
6. Xin cho con can đảm sống đức tin mỗi ngày.
7. Xin cho con biết lắng nghe tiếng Chúa trong thinh lặng.
8. Xin cho con trở thành khí cụ bình an.
9. Xin cho con mang niềm vui đến cho người khác.
10. Và xin cho đời con trở thành chứng tá sống động.

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa Thánh Thần,
xin ngự đến và đổi mới tâm hồn con.

Xin đốt lên trong con
ngọn lửa tình yêu,
để con không sống hời hợt
nhưng sống trọn vẹn mỗi ngày.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con luôn bước đi
trong ánh sáng và sức mạnh của Thần Khí.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ tư: Đức Mẹ lên trời**



✦✦ **Dẫn nhập**

Một đời sống âm thầm...
một trái tim luôn “xin vâng”...

không mất đi...
nhưng được đưa vào vinh quang.

Xin cho con tin rằng
mọi điều nhỏ bé con sống mỗi ngày
đều có giá trị trước mặt Chúa.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin dạy con sống trung tín trong những điều nhỏ.
 2. Xin cho con biết “xin vâng” trong mọi hoàn cảnh.
 3. Xin cho con sống khiêm nhường như Mẹ.
 4. Xin cho con không tìm kiếm vinh quang cho riêng mình.
 5. Xin cho con tin rằng Chúa thấy mọi điều con làm.
 6. Xin cho con không nản lòng khi không được ghi nhận.
 7. Xin cho con sống một đời đơn sơ và chân thành.
 8. Xin cho con biết đặt Chúa làm trung tâm.
 9. Xin cho con hy vọng vào phần thưởng đời đời.
 10. Và xin cho con được nên giống Mẹ mỗi ngày.
-

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ **Lời nguyện kết**

Lạy Chúa,
Chúa đã cất nhắc Mẹ lên vinh quang
sau một đời sống khiêm hạ và trung tín.

Xin cho con hiểu rằng
không có điều gì là nhỏ bé
khi được làm với tình yêu.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con biết sống trọn vẹn từng ngày
trong âm thầm và tín thác.
Amen.

□ **Mầu nhiệm thứ năm: Đức Mẹ đội triều thiên trên trời**



✦✦ **Dẫn nhập**

Một hành trình âm thầm...
một đời sống xin vâng...

kết thúc không phải trong lãng quên...
mà trong vinh quang.

Không phải vinh quang của thế gian...
mà là vẻ đẹp của một linh hồn thuộc trọn về Thiên Chúa.

☐ **(Đọc Kinh Lạy Cha)**

☐ **10 Kinh Kính Mừng – với chiêm niệm**

1. Lạy Mẹ... xin dạy con sống để thuộc trọn về Chúa.
2. Xin cho con không tìm kiếm danh vọng trần gian.
3. Xin cho con biết giá trị thật của đời sống.
4. Xin cho con trung tín đến cùng.
5. Xin cho con không bỏ cuộc giữa hành trình.
6. Xin cho con biết sống vì điều vĩnh cửu.
7. Xin cho con giữ lòng trong sạch và ngay thẳng.
8. Xin cho con luôn hướng về vinh quang Nước Trời.
9. Xin cho con khao khát nên thánh mỗi ngày.
10. Và xin cho con được chung hưởng vinh quang với Chúa.

☐ **(Đọc Kinh Sáng Danh)**

□ Lời nguyện kết

Lạy Chúa,
Chúa đã tôn vinh Mẹ trên trời
sau một đời sống hoàn toàn thuộc về Chúa.

Xin cho con hiểu rằng
đích đến của đời con
không phải là những gì chóng qua,
nhưng là chính Chúa.

Nhờ lời Mẹ chuyển cầu,
xin cho con biết sống mỗi ngày
hướng về vinh quang đời đời.
Amen.

LỜI KẾT

Có thể...
bạn đã đi hết những trang này.

Cũng có thể...
bạn chỉ dừng lại ở một màu nhiệm,
một câu,
hay chỉ một khoảng lặng nào đó.

Và như thế...
là đủ.

Kinh Mân Côi vốn không cần thêm điều gì mới.
Những lời kinh ấy đã đi qua bao thế hệ,
đã nâng đỡ biết bao tâm hồn.

Cuốn nhỏ này
không muốn thay đổi điều đó.

Chỉ là...
một lời mời rất nhẹ:

đi chậm lại.

Đi chậm...
để một lời kinh không chỉ được đọc,
mà được chạm.

Đi chậm...
để một màu nhiệm không chỉ được nhớ,
mà được sống.

Đi chậm...
để nhận ra rằng
Thiên Chúa không ở đâu xa,
nhưng đang ở rất gần...
trong chính những điều bình thường nhất của đời bạn.

Nếu có lúc
bạn không biết phải cầu nguyện thế nào...
hãy chỉ cần ở lại.

Nếu có lúc
bạn không còn cảm thấy gì...
hãy cứ ở lại.

Nếu có lúc
bạn thấy mình yếu đuối, khô khan...
cũng đừng rời đi.

Vì cầu nguyện...
không phải là nói cho nhiều,
cũng không phải là cảm cho sâu.

Mà là:
**ở lại đủ lâu
để trái tim mình
được Chúa chạm đến.**

Và nếu một ngày nào đó...
bạn khép cuốn sách này lại,
nhưng lòng vẫn còn một chút bình an,
một chút ánh sáng,
hay chỉ một niềm khao khát rất nhỏ...

thì có lẽ...
bạn đã bắt đầu cầu nguyện thật rồi.

Xin Mẹ dẫn bạn đi...
nhẹ thôi,
chậm thôi,
nhưng rất thật.

Và trên hành trình đó,
dù bạn đang ở đâu...

Chúa vẫn đang đợi bạn.

— *Người Đi Trong Gió • Lữ Khách Bình Minh ~ | **