



Lub caij Plaub Caug no caw koj los koom siv qhov kev kawm raws li nram no. Lub hom phiaj tsis yog nrhiav ib qhov kev los tab kaum rau koj txoj kev khwv hauv koj lub neej, tiam sis pab kom koj ib nyuam qeeb me ntsis kom Tswv Ntuj tau kev los pab koj tus ntsuj plig. Qhov no yuav pib ua kev cai Pleev Tshauv. Ib lub lis piam twg yuav kawm ib zaj tshiab. Thaum koj pib kawm li no, kom koj paub tias tsis yog koj ib leeg xwb. Koj koom nrog lwm tus neeg ntseeg Episcopalians nyob hauv lub Xeev Minnesota no, thaum peb muab peb tus kheej los cog rau tus uas nws siv nws txoj sia thiab txoj kev hlub kom peb tau txoj sia nyob mus li.

## **Ash Wednesday, March 2 - Saturday, March 5: Introspection**

---

Xav txog cov lo lus nug nram no: Leej Ntuj Plig Ntshiab hu kom koj muab tus dab tsi tso pov tseg rau lub Caij Plaub Caug no kom koj thiaj muaj chaw rau Tswv Ntuj thiab lwm tus? Muab koj cov lus teb sau tseg.

## **Week of March 6: Using Your Imagination**

---

Muab piv tias Yes Xus taug kev ncaj qha los rau ntawm koj, nws ntsia ntsoov koj li nws hlub koj heev, nws tsa nws ob txhais tes los. Muab xav tias Yes Xus muab nws ob sab tes los tuav koj txhais tes. Koj hnov nws sab tes sov so; nws txoj kev hlub, koj mloog zoo li koj kaj kaj siab, tuaj rau ntawm koj. Muaj ib cov lus rau koj thov ntuj thaum koj xav tias Yes Xus nyob nrog koj. (koj siv ib zaj los yog ob zaj los yog siv tas nrho kuj tau):

Tswv Ntuj, Kuv tso kuv txhais tes rau ntawm koj txhais tes.

Tswv Ntuj, kuv tso kuv lub neej rau hauv koj.

Tswv Ntuj, kuv tso kuv lub neej niaj hnuv rau hauv koj.

Tswv Ntuj, kuv tso kuv txoj kev xav rau hauv koj.

Tswv Ntuj, kuv muab kuv lub siab lub ntsws rau hauv koj

*Muab hloov me ntsis lawm: Zaj qub yog los ntawm Lyn Klug, Ed., Txhua Yam yuav mus zoo: Ib zaj thov ntuj rau neeg mob.*



## Week of March 13: *Lectio Divina*

---

Siv sij hawm ib hnuv li ib ob nas this los kawm Lectio Divina, kawm txog txoj kev ntshiab los sis nyob ntsiag to los nyeem ntawv moo zoo. Koj siv cov zaj nyeem hauv hnuv Chiv, cov zaj nyeem nyob hauv lub caij Plaub Caug uas peb lub Koom Txoos tau npaj tseg, los yog ib zaj nyeem raug koj lub siab, los sis cov zaj nyeem hauv phau ntawv Book of Common Prayer nyob phab 936-995.

1. **Nyeem:** pib nyeem, thaum koj pom tej los lus los sis zaj lus raug koj lub siab koj nres. Lub hom phiaj tsis yog nyeem kom tas, tiam sis nyeem kom txog lo lus uas Tswv Ntuj hais raug koj lub siab.
2. **Rov qab ua tib zoo xav:** rov saib xyuas saib leej ntuj plig xav qhia dab tsi rau hauv koj lub neej, thiab lub neej hauv koj pawg ntseeg. Tsis txhob yuam koj lub siab. Tej zaum lub ntsiab Tswv Ntuj qhia rau koj yuav tsis tshua meej pes tsawg. Tswv Ntuj ua hauj lwm nyob rau hauv koj, thiab koj tseem yuav tsis tau to taub tej yam uas tshwm sim tuaj. Qhov koj ua siab tawv qhawv tso siab rau Tswv Ntuj yog qhov tseem ceeb.
3. **Thov Ntuj:** Thov ntuj rau koj lub siab lub ntsws kom qhib rau Tswv Ntuj lo lus los sis kab ntawv, thiab kom koj ua siab ntev qhib rau Tswv Ntuj txoj kev pab, los yog nws lo lus hu koj.
4. **Nyob rau ntawm Tswv Ntuj xub ntiag:** Mus rau ib qhov chaw ntsiag to uas phim rau Tswv Ntuj lub ntsiaj muag. Lub lis piam 3 hlis tim 6: Xav txog tej yam nyob hauv koj txoj kev xav thiabyuav muaj kev xav tawm tuaj. Hlub yus tus kheej thiab tso siab rau Tswv Ntuj.

## Week of March 20: The Last 24 Hours or *The Examen*

---

Tom qab koj nyob ntsiag to thiab nyob muab yus lub siab thiab tus neeg nyob twj ywm, ua tib zoo xav txog 24 xuab moos dhau los. Ua tib zoo xav txhua txhua yam dhau los: Koj ua dab tsi thiab nyob rau qhov twg, koj tau hais dab tsi, leej twg hais dab tsi rau koj, koj xav li cas ces ua tej yam raws li nram no:

- Xav txog ob peb yam hnuv no uas koj xav ua Tswv Ntuj tsaug.
- Xav txog ob peb yam hnuv no uas ua rau koj ntxhov siab, chim siab, los txhawj txog, thiab muab fij rau Tswv Ntuj.
- Xyuas saib puas muaj ib yam hnuv no uas koj pom tias Tswv Ntuj tau pab koj lub neej, uas Tswv Ntuj tau ua rau koj pom nws los sis tej yam zoo li Tswv Ntuj hais lus rau koj.



## Week of March 27: Breath Prayers for Stillness

---

Yuav kom peb mloog tau Tswv Ntuj tus tsim lub ntuj lub ntiaj teb peb yuav tsum nyob twj ywm. Ib tug neeg raws Yes Xus qab peb xav kom pe blub neej, yam peb xaiv, yam peb ua cog nyob rau hauv Tswv Ntuj, thiab tuaj ntawm Tswv Ntuj txoj kev hlab uas yuav nthuav tau peb lub siab lub ntsws thiab lub tswv yim. Ib hnuv koj hais cov zaj thov ntuj nram qab no ib zaug los ntau ntau zaus kuj tau, mus rau tej qhov chaw nyob ntsiag to.

- Tswv Ntuj, los rau ntawm kuv, kuv lub qhov rooj yeej qhib.
- Kuv tso kuv tus ntsuj plig rau hauv koj txhais tes.
- Tswv Ntuj, kuv tos koj txoj kev cawm, txoj kev thaj yeeb, thiab koj lo lus.
- Tsis txhob poob siab, thiab tsis txhob ntshai.
- Tswv Ntuj koj yog tus tsim ntuj tsim teb, thov koj cawm kuv thiab ua kom kava thiab lub ntiaj teb rov tshiab tuaj.

*Muab hloov me ntsis lawm: Zaj qub yog los ntawm Lyn Klug, Ed., Txhua Yam yuav mus zoo: Ib zaj thov ntuj rau neeg mob.*

## Week of April 3: Dwelling in the World

---

Rov qab xav txog nco txog hnuv dhau los los yog lub lis piam dhau los uas koj muaj lub caij nyoog tau nrog lwm tus tham txog Tswv Ntuj txoj kev kaj siab (tej zaum yuav yog ib tug neeg nrog koj ua hauj lwm ua ke, los yog ib tug neeg tshiab, ib tug nyob ze koj, los yog koj tsev neeg) Tham txog Tswv Ntuj txoj kev thaj yeeb txhais tau tias koom ua ib lub neej nrog Tswv Ntuj, ua hauj lwm kho tej neeg muaj mob muaj kev nyuaj siab kom zoo thiab koom ua tau ua ke. Sib koom txoj kev thaj yeeb kuj muaj ntau ntau yam sib txawv: zoo siab rau tus neeg uas nws nqa zaub mov rau koj los sis tus neeg xa ntawv rau koj, siv sij hawm los nrog tej neeg nyob ze yus tham (txawm nyob deb los xij), pab nqa zaub mov rau lawv noj, los yog nqa ib tsob ntoo rau lawv, los yog pab tus neeg uas nws nyob nws ib leeg, los raug kev txom nyem los nyuaj siab, txawm tias nws yog koj ib tug phooj ywg los ib tug hauv koj tsev neeg los ib tug nrog koj ua num ua ke, los ib tug koj nyuam qhuav ntsib.

Rov qab mus xav txog thaum koj nyuam qhuav ntsib nws. Tswv Ntuj xav ua li cas rau tej yam ntawd? Yog koj yuav rov qab mus rau thaum ntawd, yog Tswv Ntuj xav koj ua dab tsi tiag?