

TỦ SÁCH THĂNG TIẾN GIÁO DÂN

GIÁO DÂN HỢP TUYỂN

**SỐ 6 THÁNG 3/2013 VỚI CHỦ ĐỀ
GIÁO DÂN CẦU NGUYỆN**

**GIÊRÔNIMÔ NGUYỄN VĂN NỘI
VÀ NHÓM BẠN THỰC HIỆN**

LỜI NGỎ

Khi chọn chủ đề cho GIÁO DÂN HỢP TUYỂN (GDHT) số 6 là GIÁO DÂN CẦU NGUYỆN, thú thực chúng tôi cũng hơi lo, vì không biết sẽ cung cấp được những gì cho quý bạn đọc.

Nhưng xin hết lòng cảm tạ ơn Chúa vì khi mở tập tin (folder) Cầu Nguyện trong máy vi tính, chúng tôi rất hài lòng về kho dự trữ dồi dào phong phú liên quan tới chủ đề của GDHT số 6 này. Công việc còn lại của chúng tôi là chọn lựa những bài có chất lượng và hữu ích và sắp xếp chúng sao cho lô-gích và dễ hiểu nhằm phục vụ cách tốt nhất những tâm hồn khát khao đời sống cầu nguyện, đời sống nội tâm.

Vì thế trong số báo này, các bạn sẽ tìm thấy những bài có tính giáo lý thần học về Cầu Nguyện (*Cầu Nguyện là Giao Ước và là Hiệp Thông*) hay có tính thực trạng khiến mình phải suy nghĩ về Cầu Nguyện (*Đọc Kinh Cầu Nguyện*).

Các bạn cũng sẽ được nhắc nhở về những điều cần biết khi cầu nguyện và được cung cấp những mẹo, một từ chìa khóa hữu ích cho việc cầu nguyện.

Trọng tâm của GDHT 6 là cống hiến cho bạn đọc một vài Phương Cách/ Pháp Cầu Nguyện truyền thống của Giáo Hội (*Cầu nguyện bốn bước, Lectio Divina, Cầu nguyện với Lời Chúa, Cầu nguyện bằng Chuỗi Mân Côi, Cầu Nguyện Chữa Lành*) và một vài Kinh rất hay để cầu nguyện (*Kinh Tạ ơn, Kinh Phó Dâng*).

Rồi có những chia sẻ về Cầu Nguyện trong một vài

trường hợp đặc biệt như “*Cầu nguyện mà không được như ý*”, “*Cầu Nguyện khi thất vọng*”

Sau cùng là lời mời gọi “*Kiên Trì Trong Lời Cầu Xin*” và “*Hiệp Thông với Chúa Giê-su cầu nguyện*”

Nguyện xin Thiên Chúa chúc lành cho chúng con và cho công việc khiêm tốn của chúng con.

Nguyện xin Thiên Chúa chúc lành cho những ai đón nhận công trình nhỏ bé này và quảng bá nó hầu làm vinh danh Chúa!

Chúng con xin dâng lên Chúa lời cảm tạ về Năm Mới Quý Tỵ mà Chúa vừa ban cho chúng con. Chúng con hứa với Chúa là chúng con sẽ áp dụng trong Năm 2013 những điều tốt lành nhận được từ số báo này.

Sài-gòn, đầu tháng 03/2013
Giêrônimô Nguyễn Văn Nội và Nhóm Bạn



NỘI DUNG

LỜI NGỎ	03
NỘI DUNG	05
CẦU NGUYỆN LÀ GIAO ƯỚC VÀ LÀ HIỆP THÔNG	07
ĐỌC KINH CẦU NGUYỆN	12
BA ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CẦU NGUYỆN	17
CẦU NGUYỆN BẰNG KINH LẠY CHA	22
LẠY CHA CHÚNG CON	26
CẦU NGUYỆN 4 BƯỚC	29
BẦY MẸO NHỎ GIÚP CHÚNG TA CẦU NGUYỆN	35
MỘT TỪ CHÌA KHÓA ĐƠN GIẢN GIÚP-TRÍ-NHỚ VỀ NỘI DUNG LỜI CẦU NGUYỆN	41
TẦM QUAN TRỌNG CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN (LECTIO DIVINA) TRONG TÔNG HUẤN VERBUM DOMINI CỦA ĐỨC THÁNH CHA BÊ-NÊ-ĐI-CÔ XVI	44
PHƯƠNG PHÁP ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN (LECTIO DIVINA) CHÍNH QUY HAY BÀI BẢN	54
PHƯƠNG PHÁP ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN (LECTIO DIVINA) TINH GIẢN HAY RÚT GỌN	68

CẦU NGUYỆN VỚI LỜI CHÚA	69
CẦU NGUYỆN BẰNG CHUỖI MÂN CÔI	74
A PRAYER OF THANKSGIVING - KINH TẠ ƠN	79
KINH PHỐ DẰNG	81
BẢN CHỈ DẪN VỀ VIỆC CẦU NGUYỆN XIN ƠN CHỮA LÀNH BỆNH	83
CẦU NGUYỆN CHỮA LÀNH 5 MẶT VỚI KINH LÒNG THƯƠNG XÓT CHÚA	103
CẦU NGUYỆN MÀ KHÔNG ĐƯỢC NHƯ Ý!	110
CẦU NGUYỆN KHI THẤT VỌNG	113
KIỆN TRÌ TRONG LỜI CẦU XIN	117
HIỆP THÔNG VỚI CHÚA GIÊ-SU CẦU NGUYỆN	120
ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC & THÔNG BÁO CHỦ ĐỀ GDHT SỐ 7	124

CẦU NGUYỆN LÀ GIAO ƯỚC VÀ LÀ HIỆP THÔNG

I. CẦU NGUYỆN LÀ GIAO ƯỚC

Cầu nguyện là hồng ân; hồng ân này không là sự vật, mà là tình yêu; đó là một hồng ân thiết lập tương giao.

Cầu nguyện là tương giao với Chúa, tiếp xúc với Chúa, gặp gỡ Chúa trong tâm hồn. Dĩ nhiên tương giao này không bắt đầu từ chúng ta, nhưng bắt đầu từ Chúa. Chúa thiết lập tương giao trước. Thiên Chúa yêu chúng ta trước. Người mời gọi chúng ta và lôi kéo chúng ta vào trong tình yêu của Người nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta.

Cầu nguyện được sách Giáo Lý Công Giáo (GLCG) coi là Giao Ước (GLCG 2562 -2564). Lịch sử Dân Thiên Chúa là một lịch sử Giao Ước, là lịch sử của Mạc Khải, cũng là lịch sử của Cầu Nguyện. Cầu nguyện là sự hình thành và triển nở của Giao Ước ghi khắc trong tim. Đáng ghi khắc Giao Ước chính là Thần Khí.

Cơ bản của Giao Ước là đồng ý thuộc về nhau. Thiên Chúa thuộc về chúng ta, vì Người đã tự hiến cho chúng ta trong Đức Giê-su-Ki-tô. Chúng ta thuộc về Thiên Chúa trong Đức Giê-su-Ki-tô, Con của Người. Chính Đức Giê-su-Ki-tô là Giao Ước ghi khắc trong tim. Do đó, cầu nguyện là để cho Đức Giê-su tỏ hiện trong tâm hồn ta, cầu nguyện là gặp gỡ Chúa trong tâm hồn.

Trong Giao ước nội tâm này, Danh Xưng quan trọng nhất là *Chúa* và là *Giê-su-Ki-tô*. Cầu nguyện là ghi khắc Danh Chúa trong trái tim, để không bao giờ quên nữa, khi ở nhà cũng như lúc đi đường, khi nằm ngủ, cũng như khi thức dậy. Trong Cựu Ước, Thiên Chúa còn ban cho Lời Hứa.

Nội dung của Lời Hứa là Sự Sống, là Hạnh Phúc và là Tình Yêu. Nội Dung của Lời Hứa là Chính Thiên Chúa. Chúa là *phần gia nghiệp, phần chén của tôi*. Giao Ước bao hàm một điều kiện, một đòi hỏi, một lề luật. Khi chúng ta cầu nguyện, đòi hỏi của Thiên Chúa nảy sinh nơi ta. Đòi hỏi ấy là đòi hỏi yêu thương, nhưng bao hàm nhiều điều cụ thể, tùy từng người, tùy từng lúc (đòi hỏi từ bỏ, dấn thân, nhịn nhục, tha thứ...). Khi ta thi hành đòi hỏi của Chúa, ta sẽ nhận lãnh điều Chúa hứa, và tương giao giữa ta và Chúa lại mật thiết hơn.

Cầu nguyện là một hành vi thăm sâu trong tâm hồn, nơi một mình Thiên Chúa nhìn thấy. Trong chiều sâu ấy, Thần Khí hoạt động. Thiên Chúa là Đấng dò thấu lòng dạ, biết *hứng của Thần Khí* (Rm 8, 26). Cầu nguyện là *đón nhận hoạt động của Thần Khí*, là để cho Chúa Thánh Thần thiết lập tương giao giữa Thiên Chúa và chúng ta. Nhờ Chúa Thánh Thần, chúng ta mới có tương giao với Thiên Chúa trong Đức Giê-su-Ki-tô. Chúa Thánh Thần giúp chúng ta thiết lập tương giao với Chúa Cha (Rm 8, 15-16; Gl 4, 6-7), với Chúa Ki-tô (1 Cr 12, 3). Chúa Thánh Thần còn đưa ta vào trong tương giao tình yêu và sự sống giữa Chúa Ki-tô và Chúa Cha, và đó là mục tiêu cuối cùng của Giao Ước giữa chúng ta với Thiên Chúa.

Giao Ước không là một giao kèo bằng chữ chết, nhưng là một giao kèo sống động, một đối thoại không ngừng giữa Thiên Chúa với chúng ta. Một định nghĩa cổ điển khác về việc cầu nguyện cũng rất gần gũi và thực tế: cầu nguyện là chuyện vãn với Chúa. Chúng ta nói chuyện với Chúa, lắng nghe Chúa và đáp trả lời Chúa. Trong khi đáp trả, chúng ta có thể tâm sự với Chúa, kêu xin Chúa, cảm tạ Chúa, ngợi khen chúc tụng Chúa, bày tỏ tình yêu đối với Chúa. Tương

quan giữa ta và Chúa là tương quan giữa người bạn với người bạn. Đáng thiết lập tình bằng hữu ấy là Chúa Thánh Thần.

Tóm lại, cầu nguyện giống như Giao Ước ghi sâu trong tâm hồn ta. Chính ở trong thâm sâu của tâm hồn mà ta thuộc về Chúa, và Chúa thuộc về ta; ta là của Chúa, và Chúa là của ta. Ta dâng hiến đời ta cho Chúa, và Chúa ban sự sống Người cho ta, chia sẻ Thần Khí Người cho ta. Cầu nguyện là nội tâm hóa Giao Ước. Và điều này chỉ thực hiện được nhờ Chúa Thánh Thần và trong Chúa Thánh Thần.

II. CẦU NGUYỆN LÀ HIỆP THÔNG

Một định nghĩa quan trọng khác về cầu nguyện là: *kết hiệp với Chúa, gắn bó và nên một với Người*. Chúng ta chỉ có thể kết hiệp với Chúa trong Thánh Thần và nhờ Thánh Thần.

Cầu nguyện sâu xa hơn cả là *nên một với Đức Kitô để trở nên con cái của Thiên Chúa*. Cầu nguyện là được đưa vào, là *bước vào tương quan làm con của Đức Giêsu-Kitô*. Và chỉ có Chúa Thánh Thần mới có thể đưa ta vào trong tương quan này. Kích thích của việc cầu nguyện là tình yêu đối với Đức Kitô và là lòng mến của Đức Kitô (rộng, dài, cao, sâu: Ep. 3, 18-21).

Cầu nguyện là Hiệp Thông, mà Chúa Thánh Thần chính là *ơn hiệp thông*.

Hiệp thông là gì? Sự hiệp thông rất phong phú đa dạng, nhưng cũng rất thống nhất.. Hiệp thông có khi là chia sẻ, có khi là đón nhận, có khi là dâng hiến. Nhưng dưới bất cứ hình thái nào, hiệp thông đều là *yêu thương*.

Cầu nguyện là nên một với Chúa. Hạnh phúc và niềm vui của chúng ta khi cầu nguyện nảy sinh từ việc nên một với Chúa. Nên một với Chúa, chúng ta sẽ nên một với Chúa Cha cùng với Chúa và trong Chúa. Chúng ta ở trong lòng Ba Ngôi Thiên Chúa. Đó là Thiên Đàng của chúng ta. Cầu nguyện là ở trong Thiên Đàng, nên cầu nguyện là *đạt tới mục tiêu cuộc sống kitô-hữu rồi. Chúng ta chỉ có thể nên một với Chúa nhờ Chúa Thánh Thần* và trong Chúa Thánh Thần. Chúa Thánh Thần giống như chất keo tình yêu dán chúng ta dính vào Chúa Kitô, không tách rời được. Chúa Thánh Thần còn giống như chất men tình yêu làm cho ta say sưa ngây ngất trong sự kết hiệp với Chúa.

Vì cầu nguyện là Hiệp Thông, nên cầu nguyện đích thực luôn hướng về hiệp thông bí tích trong máu nhiệm Thánh Thể. Hiệp thông là đón rước Chúa vào trong trái tim, vào trong cuộc sống, để Chúa ở trong ta. Nếu Chúa ở trong ta, thì Chúa Cha cũng ở trong ta (Ga 14, 23). Điều mà khoa Tu Đức gọi là *trạng thái thụ động của tâm hồn chiêm niệm*, chính là sự đón nhận trọn vẹn đến mức tôi không còn là tôi nữa, mà chỉ có Chúa sống trong tôi.

Có khi hiệp thông là dâng hiến ở mức độ cao nhất, trong đó chủ thể dâng hiến và đối tượng được dâng hiến là một, tư tế và lễ phẩm hoàn toàn đồng nhất. Cái chết của Chúa Giêsu trên thập giá là cao điểm dâng hiến, cũng là cao điểm hiệp thông. *Đỉnh cao của hiệp thông là chết.* Chúa Giêsu chết đi, không còn sống trong mình và cho mình nữa, mà là sống trong Chúa Cha và vì Chúa Cha. Khi cầu nguyện, chúng ta được Chúa Thánh Thần đưa lên đỉnh cao của Hiệp Thông, cho chúng ta cùng chết với Chúa để cùng sống lại với Người.

Hiệp thông cũng có thể là Chia sẻ. Chúng ta chia sẻ sự sống của Chúa, tình yêu của Chúa, chương trình của Chúa, lương thực của Chúa là thánh ý Chúa Cha. Điều mà Chúa không ngừng chia sẻ cho chúng ta theo lệnh của Chúa Cha, đó chính là Thần Khí của Chúa, cũng là Thần Khí của Chúa Cha.

Dù là đón nhận, dâng hiến hay chia sẻ, hiệp thông vẫn là nên một, chúng ta nên một với Chúa, nên một với nhau, giống như Ba Ngôi là Một. Con người cầu nguyện là hình ảnh sống động của Ba Ngôi Thiên Chúa, là hiện thân của Tình Yêu Ba Ngôi.

Cầu nguyện giống như *sự hô hấp thiêng liêng*. Không có cầu nguyện, con người thần thiêng nơi chúng ta sẽ chết. Thánh Thần là *Hơi Thở*. Cầu nguyện là *sống bằng Thánh Thần*. Con người cầu nguyện là con người đầy Thánh Thần.

- Thánh Thần là Tình Yêu, là Ước Muốn, là Khao Khát, Thánh Thần đưa ta đến *kết hiệp với Chúa Ki tô và Thiên Chúa*.

- Nhờ Thánh Thần mà chúng ta cầu nguyện, nhờ cầu nguyện mà chúng ta có Thánh Thần.

- Đời sống cầu nguyện là đời sống được linh hoạt bởi Thánh Thần (Ep. 5, 18-20).

Giám mục Phaolô Bùi Văn Đọc

[GDHT sưu tầm)

ĐỌC KINH CẦU NGUYỆN

Vấn đề này cần thiết. Chúa Giê-su đã làm gương cho chúng ta. Sách Tin Mừng nhiều lần nói đến việc cầu nguyện của Người (Mt 14,23 ; Mc 6,46; Lc 9,18). Người còn cần gì nữa mà phải cầu nguyện? Có chỗ Tin Mừng nói Người cầu nguyện suốt đêm. Trong khoảng thời gian dài như vậy, Người cầu nguyện những gì, chúng ta không biết. Nhưng có điều chắc là Người hiện diện và trò chuyện với Chúa Cha. Giữa Người và Chúa Cha, có một sự giao cảm và tiếp xúc thân mật. Vì thế đối với Người, cầu nguyện không nguyên chỉ có nghĩa là đọc kinh và xin ơn. Về điểm này sách Thánh vịnh đề ra cho chúng ta những bản mẫu cầu nguyện lý tưởng. Qua các thánh vịnh, chúng ta thấy nhiều cách thể cầu nguyện như ca tụng, tôn thờ, kêu xin và thú nhận.

Ngày nay nhiều người ngại cầu nguyện và có khi không cầu nguyện. Sở dĩ như vậy, có lẽ vì họ nghĩ cầu nguyện là xin ơn. Mà xin hoài không thấy được, nên họ không cầu nguyện nữa. Hay họ không có gì cần phải xin, nên cũng không cầu nguyện.

Chúng ta vẫn thường nói đọc kinh cầu nguyện. Hai việc này đi đôi với nhau. Có đọc kinh thì mới là cầu nguyện và có cầu nguyện thì phải đọc kinh. Đó là cách hiểu thông thường của phần đông tín hữu. Hiểu như thế không sai nhưng chưa hoàn toàn chuẩn xác, vì có những lúc cầu nguyện mà không đọc kinh và có những lúc đọc kinh mà chưa chắc đã là cầu nguyện, như khi đọc kinh một cách máy móc, đọc cho có, miệng đọc mà lòng trí để ở đâu đâu

ấy như có người nói “đọc như vẹt”, hay miệng vừa đọc mà tay lại làm việc khác. Vì thế, tưởng cần suy nghĩ lại về việc đọc kinh. Nghĩ lại để đọc kinh cho có ý nghĩa và có sự thuyết phục người nghe. Một trong các cách nghĩ đó là đọc vừa phải không nhanh không chậm, không quá to quá nhỏ hay quá cao quá thấp. Lại chọn các kinh mà đọc cho có thứ tự và phân loại. Điều này khó vì từ bao đời nay, chúng ta đọc các kinh như vẫn quen theo các sách kinh đã có trong nhiều giáo phận. Ngoài ra, nếu không đọc kinh thì ở nhà thờ nhiều người ngồi không, không biết làm gì cả, nên phải đọc kinh để lấp chỗ trống. Cũng vì quen đọc kinh như vậy, nên khi không đọc kinh, người ta thấy trống vắng và thường là dịp để nói chuyện. Cũng bởi vì không đọc kinh thì không biết làm gì cả và thấy yên lặng là trống vắng nên có cần tập cho quen với những phút giây yên lặng như phụng vụ nói là “yên lặng thánh” (silentium sacrum) chăng? Trong những phút giây yên lặng như thế, người ta sẽ tập nội tâm hóa những điều vừa nghe đọc hay để có dịp nói thầm với Chúa một vài điều riêng của lòng mình. Đây chính là những phút để chúng ta có thể giao cảm cùng Thiên Chúa trong chốn thăm sâu của lòng mình và cũng có thể là thời khắc đặc biệt chúng ta nếm cảm được Thiên Chúa ngọt ngào xiết bao như lời thánh vịnh: «Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy!»

Kinh lễ trong các nhà thờ của chúng ta còn quá ồn ào. Thật hiếm khi có được một chút yên lặng, để cảm được cái sâu lắng của tâm hồn trong sự suy nghĩ, để tìm ra ơn ích và sự cần thiết của cầu nguyện cũng như lời mời gọi của nó hầu thấy được tất cả cái nghĩa lý của câu thánh vịnh nói trên... Sự ồn ào của lời kinh tiếng hát cũng như các nhạc cụ

được mở với âm lượng cực lớn đã phá tan bầu khí thanh bình của cầu nguyện, một yếu tố cần thiết cho tâm hồn tìm được sự thư giãn và nghỉ ngơi bên Chúa. Hèn chi không mấy khi thấy có người đến nhà thờ trong những lúc thanh vắng để cầu nguyện một mình. Và cũng ít ai nếm cảm được sự ngọt ngào của thỉnh lặng cũng như mật độ sâu lắng của nó trong những khi chuyện vãn với Thiên Chúa. Chính vì vậy mới cần đến những khu vực yên tĩnh của các đan viện hay những nơi dành riêng cho việc tĩnh tâm như những đài tiếp vận sức sống thiêng liêng cho tâm hồn. Chẳng may những nơi như thế này còn khá thiếu vắng trên quê hương chúng ta và số người cảm thấy nhu cầu cũng như thương thức được ơn huệ này còn khá hiếm chung quanh chúng ta. Thêm vào đó là khí hậu nóng bức, đời sống tất bật để lo chuyện mưu sinh, sự thiếu vắng cả một truyền thống chiêm niệm và những thói quen tĩnh nguyện làm cho sự cầu nguyện của chúng ta dường như chỉ dồn về một phía là đọc kinh khi cầu nguyện. Đã mấy ai thương thức được một buổi hát kinh phụng vụ đích đáng. Và ngoài thánh lễ ra, có mấy ai nghĩ tới việc tới một tu viện hay đan viện nào đó để dự hát kinh phụng vụ ? Hỏi rằng đã được mấy tu viện có thể hát kinh phụng vụ làm say mê lòng người vì phẩm chất nghệ thuật và giá trị cầu nguyện trong đó ?

Tất cả những việc này còn đang trong giai đoạn bắt đầu và thử nghiệm. Ước chi các tu viện và các đan viện đầu tư thời giờ và công sức nhiều hơn cho việc thờ phượng cao cấp này. Mấy năm gần đây chúng ta may mắn có được sách Các giờ kinh phụng vụ. Đây là sách cầu nguyện chính thức của Hội thánh, trước kia bằng tiếng la-tinh, chỉ dành

riêng cho linh mục, giáo sĩ và tu sĩ biết thứ tiếng này. Nay sách được dịch sang các thứ tiếng bản quốc và được khuyến khích cho mọi người đọc thay vì đọc các kinh như khi trước. Tuy vậy mới chỉ có một số hội viên các thứ dòng ba, nhất là dòng ba Đa minh và một số giáo xứ đọc chung vào các giờ kinh sáng, chiều, tối thôi, còn phần đông vẫn đọc các kinh cũ. Đọc kinh cũ cũng được, nhưng đó không phải là kinh phụng vụ và chỉ là các kinh do lòng sùng kính riêng tư của một vài tác giả đề ra và vì thế giá trị thờ phượng và công phúc cũng không ngang hàng với các kinh phụng vụ của toàn Hội thánh. Bởi vậy, thiết tưởng nếu có cầu nguyện chung thì nên dùng kinh phụng vụ, còn cầu nguyện riêng do lòng sùng kính thì đọc các kinh như vẫn quen đọc. Đây là vấn đề ý thức, điều kiện cụ thể vật chất và công việc chuẩn bị, cộng thêm với cố gắng vượt lên trên cái đã quen đến nỗi trở thành cố hữu, cũng như quyết tâm đổi mới, dù phải gánh chịu một vài sự rầy rà bất tiện lúc ban đầu, hay những lời kêu ca chỉ trích của những người nặng óc chủ quan và thiếu hiểu biết.

Ngoài ra là các việc đạo đức và các thứ lòng sùng kính. Sau Công đồng Va-ti-ca-nô II, những thứ đó vẫn được duy trì và khuyến khích. Có điều Công đồng khuyên nên dành ưu tiên cho việc cầu nguyện có tính phụng vụ cao như thánh lễ và các giờ kinh phụng vụ, còn những việc khác vẫn làm, nhưng với tính cá nhân và ở mức độ không long trọng bằng các việc phụng vụ. Hai giờ kinh phụng vụ sáng và chiều là hai giờ kinh chủ chốt cần được làm cho nổi bật bằng cách cử hành và số người tham dự. Nhưng đáng tiếc là hai giờ kinh này vẫn chưa được người ta hiểu biết tham

dự đông đảo và cử hành long trọng như đáng lý ra phải làm như thế.

Còn một việc liên quan đến vấn đề cầu nguyện nữa, đó là hát xướng. Đây là vấn đề phải nói nhiều, nói dài và nói hoài hoài. Nhưng hôm nay chỉ xin nói vắn tắt như sau : hát phải giúp người ta cầu nguyện vì hát hay hát đúng là cầu nguyện hai lần như thánh Au-tinh nói. Chẳng may công việc này trong các nhà thờ của chúng ta hiện nay chẳng giúp gì bao nhiêu mà có khi còn phá vỡ bầu khí cầu nguyện nữa, vì nội dung bài hát, cung cách hát, sự hiểu biết hạn chế và lệch lạc về âm nhạc trong phụng vụ. Đã có những tiếng kêu than trầm thống về vấn đề này từ nhiều năm nay, nhưng thật là những tiếng kêu trong sa mạc. Người ta cứ vịn vào thời mới và thị hiếu của giới trẻ. Hát trong nhà thờ là để thờ phượng Chúa với tất cả tâm tình đạo đức và nghệ thuật ca hát chứ có phải để cho vui hậu lồi kéo giới trẻ tới như tới một tụ điểm ca nhạc. Nếu vậy thì nên tới tụ điểm ca nhạc hơn là tới nhà thờ. Tới nhà thờ là để tìm một cái gì khác cao đẹp và bền vững hơn. Làm sao cho người ta hiểu được như vậy về cả hai phía trẻ tham dự và phía mục tử lãnh đạo ?

Phụng Linh

[Nguồn : VietCatholic News 16/07/2002]

[GDHT sưu tầm)

BA ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CẦU NGUYỆN

Có ba điều thiết yếu liên quan tới việc cầu nguyện Ki-tô giáo cần nhắc lại. Đó là:

Một là Kinh Lạy Cha là khuôn mẫu của mọi lời cầu nguyện Ki-tô giáo.

Hai là cầu nguyện Ki-tô giáo không chỉ là xin ơn mà còn là chúc tụng, ngợi khen, cảm tạ, xin lỗi và hiến dâng nữa.

Ba là mọi lời cầu nguyện phải được

- dâng lên Thiên Chúa Cha,
- qua hay nhờ (công nghiệp) Chúa Giê-su Ki-tô,
- trong Chúa Thánh Thần,
- (+ cùng với Đức Mẹ và các Thánh Nam Nữ).

Sau đây là lời giải thích đầy đủ hơn:

1. Kinh Lạy Cha là “khuôn mẫu” của mọi lời cầu nguyện Ki-tô giáo.

Nhiều giáo dân Việt Nam chỉ biết Kinh Lạy Cha là Kinh mà chính Chúa Giê-su đã dạy các môn đệ khi một người trong số các ông xin Chúa dạy cầu nguyện (Lc 11,1) Nhưng ít giáo dân biết điều này: **Kinh Lạy Cha là “khuôn mẫu” cho mọi lời cầu nguyện Ki-tô giáo.** Tại sao vậy?

Trong Kinh Lạy Cha, Chúa Giê-su dạy các môn đệ và chúng ta rằng: Thiên Chúa thực sự là Cha của chúng ta và trong tình con thảo trước hết chúng ta phải biết quan tâm tới những gì liên quan tới Cha của chúng ta và cầu nguyện cho những điều ấy được thực hiện. Rồi sau đó, chúng ta mới được quan tâm đến những nhu cầu cần thiết cho sự sống thể lý và tâm linh của chúng ta và cầu xin Cha ban cho chúng ta những ơn cần thiết ấy.

+ Những điều liên quan tới Chúa Cha là:

(1o) Danh Thánh Cha được vinh hiển,

(2o) Triều đại Cha mau đến,

(3o) Ý Cha được thể hiện dưới đất cũng như trên trời.

Đó là ba ý đầu tiên của Kinh Lạy Cha mà mọi người con phải quan tâm nài xin Cha cho bằng được. Trong Thánh Kinh, cầu xin điều gì cùng Thiên Chúa cũng hàm ý là chúng ta hành động cho lời cầu xin ấy thành hiện thực. Nên khi chúng ta xin cho «Danh Thánh Cha vinh hiển, Triều Đại Cha mau đến, Ý Cha được thể hiện dưới đất cũng như trên trời» thì có nghĩa là chúng ta sẽ làm hết sức mình để ba điều ấy xảy ra.

+ Những nhu cầu phần hồn phần xác chính đáng của chúng ta là:

(4o) Lương thực hằng ngày,

(5o) Ôn tha tội,

(6o) Không sa chước (không nghe theo) cám dỗ và

(7o) Thoát khỏi sự dữ (Xa-tan)

Đó là 4 ý cầu nguyện sau của Kinh Lạy Cha mà chúng ta có quyền bày tỏ với Cha một cách chân thành, tin tưởng. Một khi chúng ta đã cầu xin và thực hiện ba ý trên thì chắc chắn Thiên Chúa là Cha sẽ ban cho những ơn mà chúng ta cầu xin cho mình, như chính Chúa Giê-su đã nói: “Tiên vàn anh em hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa trước. Mọi ơn sẽ được Thiên Chúa ban cho sau” (Lc 12,31).

2. Cầu nguyện Ki-tô giáo không chỉ là xin ơn mà còn là chúc tụng, ngợi khen, cảm tạ, xin lỗi và hiến dâng.

Một thiếu sót khác trong đời sống đức tin của giáo dân Việt Nam là mỗi khi cầu nguyện, chúng ta thường chỉ biết xin Thiên Chúa ban ơn cho mình, chỉ biết xin hết ơn này

đến ơn nọ. Thật ra thì trong cầu nguyện có việc xin ơn vì đời sống chúng ta rất cần các ơn của Thiên Chúa : ơn phần xác, ơn phần hồn. Nhưng cầu nguyện được định nghĩa là nói chuyện tâm tình với Chúa tức là chúng ta nói với Chúa và chúng ta nghe Chúa nói với chúng ta. Như thế cầu nguyện là một cuộc đối thoại, một buổi đàm đạo giữa Thiên Chúa và chúng ta. Do đó, nội dung và tâm tình của buổi cầu nguyện không chỉ là xin Chúa ban ơn cho mình, mà còn là chúc tụng, ngợi khen, cảm tạ Thiên Chúa về bao nhiêu ơn mà Chúa đã ban cho chúng ta và nhân loại. Cầu nguyện còn là xin Thiên Chúa tha lỗi cho chúng ta vì chúng ta đã không sống đẹp lòng Thiên Chúa, không sống như Thiên Chúa mong muốn. Cầu nguyện cũng còn là chúng ta dâng Thiên Chúa những quyết tâm thay đổi đời sống của mình và xin Người chứng giám, chúc lành và ban ơn trợ giúp.

3. Cách diễn tả một lời cầu nguyện cho hợp ý và giáo lý của Hội Thánh.

Phần lớn giáo dân Việt Nam không biết diễn tả một lời cầu nguyện như thế nào cho đúng với giáo lý (hay thần học) và ý của Hội Thánh. Phần lớn các lời cầu nguyện của chúng ta được dâng lên Chúa Giê-su và Đức Mẹ và các Thánh (Thánh Giu-se hay Thánh Bồn Mạn). Nhưng chúng ta nên biết rằng: Trong Phụng Vụ, - là cách cầu nguyện chính thức của Giáo hội, - chúng ta cầu nguyện

- với Chúa Cha,
- qua (nhờ công nghiệp) Chúa Giê-su Ki-tô,
- trong Chúa Thánh Thần,
- cùng với Đức Mẹ và các Thánh Nam Nữ.

* Cầu nguyện với Chúa Cha bởi vì Chúa Cha là Nguồn Cội và là Cùng Đích mọi sự, là Đấng đã làm cho Chúa Giê-su Ki-tô trỗi dậy và sẽ ban cho chúng ta sự sống qua Chúa Giê-su Ki-tô.

* Chúng ta cầu nguyện qua (nhờ công nghiệp) Chúa Giê-su Ki-tô như là người bạn và người anh và là «Thánh Thần ban sự sống.» Chúa Giê-su được Chúa Cha đặt làm Trung Gian Duy Nhất giữa Thiên Chúa và chúng ta.

* Chúng ta cầu nguyện trong Chúa Thánh Thần, vì Thánh Thần của Chúa Giê-su Ki-tô đã được ban cho chúng ta trong phép Rửa.

Thách đố dành cho mọi người là phải thanh luyện các hình thức cầu nguyện. Nếu bao giờ chúng ta cũng bắt đầu “Lạy Chúa Giê-su Ki-tô” thì thử hỏi điều đó có đưa chúng ta đến với Chúa Cha là Nguồn Cội của mọi tạo vật không? Thiên Chúa duy nhất ấy là Đấng mà chính Chúa Giê-su Ki-tô dâng lời nguyện riêng lên cho Ngài.

Chúng ta cầu nguyện trong Chúa Thánh Thần chứ không cầu nguyện với Chúa Thánh Thần.

Tuy nhiên, anh chị sẽ nói, chúng ta có thể tìm thấy những lời cầu nguyện chính thức của Hội Thánh sử dụng cách diễn tả khác, kể cả trong Phụng Vụ, chúng ta nói với Chúa Giê-su trong câu «Lạy Chúa, xin thương xót» và «Lạy Chiên Thiên Chúa.»

Đúng vậy. Nhưng những lời nguyện ấy là những triển khai thứ yếu về và trong hình thái cơ bản còn lại “xin Chúa Cha, qua Chúa Giê-su Ki-tô, trong Chúa Thánh Thần.”

Mọi người được yêu cầu nhìn nhận hình thái cơ bản và cố gắng cầu nguyện cách ấy trong khi nhìn nhận những hình thái khác là thứ yếu. Nếu Chúa Giê-su đã gọi Thiên Chúa là «Abba, Lạy Cha» và đã dạy chúng ta gọi Thiên Chúa là



«Abba, Cha ơi» thì chúng ta còn ngần ngại gì mà không gọi Thiên Chúa là «Cha ơi» như Chúa chính Chúa Giê-su đã cầu nguyện và đã dậy chúng ta.

Điều đó không có nghĩa là hạ thấp lòng sùng kính Đức Ma-ri-a, nhưng vấn đề là xác định trung tâm điểm của lòng sùng kính ấy. Có những hình thái sơ khai và cơ bản về tâm linh và rồi có những hình thái bắt nguồn từ các hình thái ấy và hỗ trợ các hình thái ấy.

Nếu Chúa Ki-tô đã được làm cho trỗi dậy thì rồi chúng ta sẽ đi tới Thiên Chúa mà Chúa Giê-su gọi là Cha với lòng tin tưởng rằng cũng chính Đấng Thiên Chúa ấy có thể ban cho chúng ta sự sống qua Chúa Giê-su Ki-tô là Đấng mà chúng ta đã được rửa trong Người và bây giờ chúng ta sống trong Thánh Thần của Người

[Tài Liệu Thánh Kinh và Huấn Luyện Lãnh Đạo gọi tắt là Muối Đất].

[GDHT sưu tầm)

CẦU NGUYỆN BẰNG KINH LẠY CHA

Trước khi khai mạc Đại Công Đồng Chung Vaticano II, Đức Giáo Hoàng Gioan XXIII kêu mời toàn thể Giáo hội khẩn thiết xin Chúa ban cho Giáo hội và thế giới một lễ “HIỆN XUÔNG MỚI” để đưa Giáo hội trở về nguồn.

Rồi trước khi bước vào thiên niên kỷ Kitô thứ ba, trong bối cảnh bỏ đạo hàng loạt, nhà thờ hoang vắng bên châu Âu, đời sống luân lý suy đồi về mọi mặt, Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II kêu gọi toàn thể Giáo hội sám hối.

Hưởng ứng lời kêu gọi của Đức Cố Giáo Hoàng Gioan Phaolô II, chúng ta xin Chúa Thánh Thần soi sáng và nghiêm chỉnh xét duyệt lại cách sống đạo của người công giáo chúng ta.

Theo tôi, lý do làm Giáo hội sa sút là vì “thiếu ơn Chúa” (Ga 15, 5), thiếu ơn Chúa vì không cầu nguyện (bỏ đạo) hay vì cầu nguyện sai không đúng Lời Chúa dạy! Đại đa số tín hữu đông hóa đọc kinh với cầu nguyện. Đặc biệt nói về kinh Lạy Cha, người ta đọc kinh như máy, như con vẹt, đọc trong gia đình, ở chỗ riêng tư hay ngay trong thánh lễ.

Một số ít tiến bộ hơn cũng miêng đọc lòng suy nhưng chỉ suy được tới “xin Cha làm” “xin Cha ban” chứ không hề nghĩ tới những đòi hỏi khi cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha. Sau khi đọc kinh, dâng lễ người ta còn cảm thấy lòng lâng lâng sung sướng vì cho là mình “đạo đức” hơn những người không cầu nguyện như mình, đặc biệt là những người ngoài Kitô giáo, vì tin tưởng thế nào mình cũng được ơn cứu độ. Tâm trạng này giống hệt tâm trạng của người Pharisêu khi lên đền thờ cầu nguyện, đứng ra còn tệ hơn, vì họ đâu có biết nói lời tạ ơn và đâu có ăn chay và

đóng thuế mười phần trăm như người Pharisiêu (Lc 18, 9-14).

Chúng ta biết rằng thiên thần Lucifer đã trở thành quỷ Satan chỉ vì kiêu căng. Phát hiện ra tính kiêu căng này là việc vô cùng khó khăn vì cứ xét những tiêu chuẩn bên ngoài có thể nhận biết được, thì chính đương sự và toàn thể xã hội đều nhận họ là những người đạo đức, đáng kính. Và vì không nhận biết mình kiêu căng nên lấy gì để sám hối, chính ở điểm này mà Giáo hội sa sút!

Đó là một thực tế không thể chối cãi. Đúng lý ra các tín hữu phải được dạy dỗ, giảng giải và nhắc nhở thường xuyên về lời cầu nguyện quan trọng mà chính Chúa Cứu Thế đã truyền. Họ không hiểu được rằng Kinh Lạy Cha chính là chương trình hoạt động của Chúa Giêsu ở trần gian, mỗi chữ trong Kinh Lạy Cha là mật mã (code) giúp ta nhớ được toàn bộ Lời Chúa Cứu Thế. Thêm nữa Ngài dạy chúng ta “cầu nguyện” chứ không phải là “đọc” Kinh Lạy Cha như hiện giờ đang thực hiện trong thánh lễ.

Đúng ra khi đọc “Lạy Cha chúng con” họ phải hiểu rằng Chúa Cứu Thế muốn tín hữu phải xin Chúa Thánh Thần đến để làm sống động tình con thảo với Chúa Cha (Rm 8, 15) và tình huynh đệ với nhau.

Khi đọc “ở trên trời” là nghĩ ngay tới những đặc tính của Thiên Chúa: siêu việt, toàn năng, hằng hữu, nhân từ thương xót...

Rồi trong tình con thảo, các tín hữu cùng nhau theo gương Chúa Giêsu quyết tâm làm:

- “Đanh Cha cả sáng” đi đôi với đòi hỏi phải học hỏi Kinh Thánh (Cv 1, 7-8).

- “Nước Cha trị đến” đi đôi với đòi hỏi phải sống công bằng bác ái (Ga 13, 34-35).

- “ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời” đi đôi với đòi hỏi tìm kiếm kế hoạch, ơn gọi của Chúa cho đời mình (Gr 1, 4-10), nhìn nhận mọi biến cố xảy tới là do sự quan phòng của Chúa.

- “xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày” đi đôi với đòi hỏi phải chia sẻ của cải vật chất và tinh thần cho tha nhân, không phải chỉ là tiền dư bạc thừa dưới hình thức bố thí mà là *“ai có hai áo thì chia cho người không có, ai có gì ăn thì cũng làm như vậy”* (Lc 3, 11) hay chia sẻ nửa gia tài như Gia-kêu đã thực hiện và được Chúa Cứu Thế tán thưởng (Lc 19, 8-10).

- Lương thực “HẰNG NGÀY” nuôi linh hồn là LỜI CHÚA là CẦU NGUYỆN phải được thực hiện MỖI NGÀY.

- “và tha nợ chúng con như chúng con cũng tha kẻ có nợ chúng con” (Mt 18, 23-35).

- “xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ” đi đôi với đòi hỏi lánh xa dịp tội (Lc 22, 39-40).

- “nhưng cứu chúng con cho khỏi mọi sự dữ” đi đôi với đòi hỏi xét mình nghiêm túc để phát hiện những tội sâu kín và những bệnh tật tâm linh như: căm điếc, đui mù, điên khờ, chai lỳ, lãnh đạm vì tội là nguyên nhân của mọi sự dữ (Lc 5, 17-25).

Nếu tín hữu được Chúa Thánh Thần hướng dẫn vào tình liên hệ thâm sâu “con thảo với Cha trên trời” và quyết tâm chấp nhận những đòi hỏi của Chúa Cứu Thế trong Kinh Lạy Cha thì lời cầu nguyện này chính là sự thờ phượng trong Thần Khí và sự thật. Đó là sự thờ phượng mà Thiên Chúa tìm kiếm (Ga 4, 23-24).

Khi cầu nguyện như thế, tín hữu sẽ nhận ra tội lỗi và những thiếu sót của mình trước những đòi hỏi cao độ của

Vương Quốc Tình yêu hoàn thiện và do đó tâm tình sám hối sẽ phát sinh giống tâm tình của người thu thuế khi lên đền thờ cầu nguyện (Lc 18, 13-14).

Do đó, để cứu vãn tình hình, để thăng tiến Giáo hội, tôi xin đề nghị một giải pháp thật đơn giản và hữu hiệu sau đây để biến “đọc” thành “nguyện” theo đúng lời Chúa dạy:

Mỗi ngày khi cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha, ta bắt đầu câu “Lạy Cha chúng con ở trên trời” và sau đó yên lặng một phút để thâm thĩ cầu khẩn Chúa Thánh Thần đến trong tâm hồn, giúp ta ý thức một cách sống động mối liên hệ con thảo với Cha và tình huynh đệ với mọi người trong tâm tình TIN CÂY MẾN SÁM HỐI, TẠ ƠN, CA NGŨI... Đồng thời sẵn sàng đón nhận và thực hiện mọi đòi hỏi của Chúa Cứu Thế trong Kinh Lạy Cha.

Tiếp đó ta đọc chậm rãi phần còn lại của Kinh Lạy Cha. Tôi quả quyết nếu mọi tín hữu đều cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha như thế mỗi ngày thì Giáo hội và thế giới sẽ đổi mới vì tôi biết chắc đã có hai người được ơn «Đổi Mới» và đã đạt tới độ dám chia nửa thu nhập cho người nghèo sau 10 năm cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha.

* Lưu ý: Đạo đức đích thực là “mến Chúa yêu người” mà gương mẫu là chính Chúa Giêsu Kitô. Đọc kinh cầu nguyện, tham dự thánh lễ chỉ là những phương tiện để giúp ta đạt tới đạo đức đích thực.

Đa-minh Đinh Trung Nghĩa

Mua chay 2007

[GDHT sưu tầm]

LẠY CHA CHÚNG CON

Các Tông đồ đã nhiều lần thấy Chúa Giêsu cầu nguyện. Có lẽ khi Người cầu nguyện, có một cái gì đó thật đẹp, thật huyền bí và cũng thật lôi cuốn toả ra. Vì thế, các Tông đồ xin Người dạy cách cầu nguyện. Và Người đã dạy các ông cầu nguyện bằng Kinh Lạy Cha. Kinh Lạy Cha mạc khải cho ta hai điều quan trọng.

1. Thiên Chúa là Cha chúng ta: Có lẽ vì đã đọc thuộc lòng Kinh Lạy Cha một cách máy móc nên ít khi ta cảm nhận được hết ý nghĩa thâm sâu nằm trong từ ngữ “Cha”.

Một người bạn có đưa con đầu lòng tâm sự: “Lần đầu tiên khi nghe đứa con gọi “Ba ơi”, tôi bủn rủn cả tay chân. Một luồng điện cực mạnh chạy khắp thân thể. Tôi cảm thấy hạnh phúc vô cùng”. Quả thực, mối liên hệ Cha-Con là một mối liên hệ rất thâm sâu, huyền bí và thân thiết.

Gọi ai là Cha tức là nhận người ấy là ân nhân lớn nhất đời mình. Vì nhờ Cha, ta nhận được món quà tặng quý giá nhất đó là sự sống. Có những người cha không chỉ sinh con về mặt thể xác mà còn cho con một đời sống tinh thần. Đó là những người Cha có nhân cách lớn, kiên trì đúc nặn nên những đứa con có tâm hồn cao đẹp, có lý tưởng, có tư cách làm người.

Cha không chỉ là nguồn cội phát sinh nhưng còn là vòng tay nâng đỡ, là mái ấm chở che, là động lực thúc đẩy, là lý tưởng mời gọi. Nói tóm lại, từ ngữ “Cha” gọi lên cả một

trời yêu thương vừa thân thiết vừa huyền nhiệm không bút nào tả xiết được.

Khi mạc khải cho biết Thiên Chúa là Cha, Chúa Giêsu đã đưa ra một hình ảnh về Thiên Chúa hoàn toàn khác với hình ảnh các vị thần của các tôn giáo khác. Không những Người cho ta thấy Thiên Chúa Cha yêu thương ta vô cùng, mà còn muốn ta đi vào tình nghĩa thâm sâu, tha thiết với Cha. Vì thế, Người đã dạy ta tiếng “Abba” là tiếng gọi “Ba ơi” rất thân thương của một đứa trẻ vừa nũng nịu, vừa tin tưởng, phó thác mọi sự trong tay Cha.

2. Mọi người là anh em: Trong Kinh Lạy Cha, Chúa Giêsu dạy ta cầu nguyện: Lạy Cha chúng con... Xin Cha cho chúng con... Chứ không dạy ta đọc: Lạy Cha của con... Xin Cha cho con... Nghĩa là tất cả mọi người có cùng một Cha. Mọi người đều thuộc về một gia đình Thiên Chúa. Là anh em nên phải có tình yêu thương đoàn kết, liên đới với nhau. Liên đới trong đời sống, liên đới trong cả lời cầu nguyện.

Một lần dâng lễ chung với những người bạn Mỹ, tôi đã hỏi họ trong giờ chia sẻ: Hằng ngày các bạn vẫn đọc Kinh Lạy Cha. Vậy khi đọc câu “Xin Cha cho chúng con lương thực hằng ngày” các bạn cầu xin điều gì? Vì ở Mỹ tôi thấy lương thực dư thừa, không ai phải chết đói. Họ trả lời: Chúng tôi vẫn đọc Kinh Lạy Cha. Và với câu “Xin Cha cho chúng con lương thực hằng ngày” chúng tôi vẫn cầu xin tha thiết. Vì tuy chúng tôi đã đủ ăn đủ mặc, chúng tôi vẫn nhớ đến những anh em bên Phi châu, bên Âu châu đang phải đói khát khổ sở.

Câu trả lời thật chính xác. Vâng, chúng ta là anh em nên phải liên đới, có trách nhiệm về nhau. Trong bài đọc 1 hôm nay, tổ phụ Abraham đã nêu gương liên đới khi tha thiết cầu nguyện cho thành Sodoma khỏi bị phạt.

Nếu trong gia đình đưa em út yếu đuối bệnh tật luôn được thương yêu cưng chiều, thì trong kinh nguyện, ta cũng phải ưu tiên cầu nguyện cho những anh em bé nhỏ trước hết.

Nếu lời cầu nguyện của ta là lời của đứa con nhỏ nói với Cha, và là tâm tình liên đới yêu thương với mọi anh em trên khắp thế giới, lời cầu nguyện ấy sẽ rất đẹp và Thiên Chúa sẽ hài lòng.

Lạy Cha chúng con ở trên trời, xin thương xót chúng con. Amen.

KIỂM ĐIỂM ĐỜI SỐNG

1. Bạn có thực sự cảm thấy Chúa là Cha và sống với Người như người con hiếu thảo không?
2. Thiên Chúa là Cha tốt lành. Người chỉ ban cho ta những điều tốt. Có khi nào Bạn gặp thất bại khổ đau mà bạn thấy lòng tốt của Thiên Chúa không?
3. Bạn cầu nguyện cho người kém may mắn, nhưng bạn có sẵn sàng chia sẻ với họ không?

Tổng Giám Mục Giuse Ngô Quang Kiệt

[GDHT sưu tầm)

CẦU NGUYỆN BỐN BƯỚC

DẪN NHẬP

Cầu nguyện trước tiên là hiện diện để Chúa ở với mình. Cầu nguyện là đối thoại với Chúa bằng môi miệng, trí óc, linh hồn,... và cả chân cả tay nữa. Đặc trưng của đối thoại là Nói và Nghe. Nếu chỉ nói không thì mới là thuyết trình hay giảng dạy, mà chúng ta chẳng có gì để dạy Chúa cả. Còn nếu chỉ nghe không mà không nói lại bằng lời hay hành động thì thật ra là chúng ta chưa nghe.

Như đôi trai gái lúc đầu mới làm quen, ai cũng muốn nói để chứng tỏ, để cho người kia hiểu về mình - mình là người tốt. Nhưng đến lúc đã thân nhau hơn, người ta bắt đầu có nhu cầu nghe nhau, để hiểu người bạn của mình, để thấu cảm với bạn mình. Còn khi đã yêu nhau mãnh liệt thì việc nói hay nghe không còn quan trọng bằng sự hiện diện, có mặt với nhau càng nhiều càng tốt. Cầu nguyện cũng là một cuộc tâm giao của hai người yêu nhau, nên cũng có tiến trình đi khá giống: NÓI - NGHE - HIỆN DIỆN.

TRÌNH BÀY

Phương pháp cầu nguyện bốn bước sẽ là bước khởi đầu giúp bạn gặp gỡ Thiên Chúa, nhất là Chúa Giê-su, như một người bạn, một người tình. Nếu bạn có lòng khát khao điều này, xin hãy dừng lại đôi phút mời Chúa Giê-su đến với bạn ngay lúc này.

"Lạy Chúa Giê-su, con mời Chúa đến với con trong giờ này và ngay bây giờ ! Xin Chúa chạm vào mắt con để con thấy Chúa trên các dòng chữ này. Xin Chúa chạm vào tay con, chạm vào tim con, để con như được ôm lấy Chúa. Xin

Chúa chạm vào toàn thân con để toàn thân con có Chúa và xin cho con ca ngợi Chúa".

Bạn hãy hát cho Chúa nghe một bài hay chỉ một đoạn của bài ca ngợi Thiên Chúa mà bạn thuộc. Như vậy, từ giờ phút này, chúng tôi nhân Danh Chúa Giê-su Ki-tô và quyền năng Phục Sinh của Người là Chúa Thánh Thần chúc lành cho bạn. Xin Máu Thánh cứu độ của Người xua đuổi mọi âm mưu ma quỷ là các trạng thái lo lắng, hoài nghi, bực bội, căng thẳng, nóng bức hay ớn lạnh và nhất là mặc cảm tội lỗi đang hiện diện trong tâm trí, trong thân xác của bạn và trong căn phòng này, ra khỏi bạn và khỏi nơi bạn đang có mặt. Bạn hãy công bố:

"Chỉ có Chúa và những gì thuộc về Ngài mới được hiện diện trong con người con và trong căn phòng này!"

Tên của bốn bước giúp bạn thiết lập tương quan với Chúa gồm có: MIỆNG ĐỌC → TÂM SUY → KHẨN NGUYỆN → DẪN THẦN.

B1. MIỆNG ĐỌC

Bạn sẽ đọc cái gì ?

Xin bạn vui lòng luôn luôn có bên mình quyển Thánh Kinh Tân Ước nhỏ, để bất cứ lúc nào bạn muốn gặp gỡ Chúa Giê-su theo cách này, bạn không bị cản trở. Bạn hãy mở Kinh Thánh ra chọn một đoạn (có thể chỉ có một câu hoặc nhiều hơn cũng được).

Lưu ý: Bạn có thể chọn các đoạn Thánh Kinh giúp cầu nguyện theo những cách sau :

Mở sách và chọn ngẫu nhiên: bất kỳ đoạn nào mở ra và gây chú ý cho mắt bạn trước nhất.

Mở sách và chọn theo các bảng chỉ dẫn: hiện nay có rất nhiều bảng chỉ dẫn đọc Thánh Kinh theo hoàn cảnh. Nếu

bạn đang hân hoan thì chọn đoạn nào và nếu đang cô đơn thì chọn đoạn nào.

Mở sách và chọn theo lịch phụng vụ: trên lịch Công giáo các địa phận đều có ghi ngày nào đọc Thánh Kinh đoạn nào. Trước khi vào bước một, bạn nên mời Chúa Giê-su - tương tự như đã đề nghị ở trên - đến với mình. Kế đó bạn bắt đầu đọc Thánh Kinh sau một, hai phút thỉnh lặng.

Cách đọc:

Đọc bằng miệng, sao cho tai nghe được tiếng mình đọc.

Nếu đọc một mình bạn, bạn lặp lại một lần nữa như thể đang nuốt lấy từng chữ, từng lời Thánh Kinh.

Nếu trong nhóm nhỏ (tám người trở xuống), sau khi mọi người đọc chung, bạn nhờ một người thay mặt cộng đoàn công bố lại bản văn Lời Chúa cách chậm rãi, trong khi đó những người kia nghe như thể đang nuốt lấy từng chữ, từng Lời Thánh Kinh. Nếu nhóm đông hơn tám người, có thể nhờ hai người lặp lại (người lặp lại lần thứ nhất, người lặp lại lần thứ hai).

Sau khi đọc xong, bạn thỉnh lặng khoảng một phút, rồi đọc lên một chữ, hay những chữ mà bạn còn nhớ và được đánh động. Bạn lặp lại chậm rãi ba lần. Ví dụ : *"Tôi biết chiên của tôi (...)* Tôi biết chiên của tôi (...) Tôi biết chiên của tôi" (x Ga 10, 14).

Sau khi xướng lên lời Thánh kinh này, bạn hãy cảm tạ Chúa đã đến với bạn, đang chạm vào bạn và đã ban cho bạn một Lời Sống.

Khi có nhiều người, thì người này xướng xong, mọi người lắng lại vài giây rồi người khác tiếp tục xướng. Lưu ý, trước khi xướng bản văn Thánh Kinh, bạn nên đọc xuất xứ, để mọi người dễ hiệp thông, ví dụ : "câu 14": "Tôi biết chiên của tôi (...)"

Nếu bạn thấy Lời Thánh Kinh đánh động bạn đã được người khác xướng rồi, bạn cứ xướng lại, vì điều đó cần cho cộng đoàn và cho chính bạn, bởi cũng một LỜI, nhưng Chúa sẽ nói những điều cụ thể khác nhau cho từng người và cho mỗi hoàn cảnh riêng biệt. Bạn cần liên tục cảm tạ Chúa cho mình và cho những người đang cầu nguyện chung với bạn, vì Chúa thương chúng ta, Người đang viếng thăm chúng ta và ban cho chúng ta SỰ SỐNG.

B2. TÂM SUY

Bạn đừng vội đặt ra câu hỏi : "Những câu, chữ Lời Chúa vừa đọc, vừa đánh động bạn có ý nghĩa gì ?" Nhưng hãy thật thư giãn và thả lỏng tâm trí, để Chúa có thêm cơ hội chạm vào cuộc đời bạn, nhất là khoảng trống tâm linh sâu thẳm. Sau hai, ba phút thình lạng như thế, bạn bắt đầu lặp lại chậm rãi những câu, chữ mà lúc nãy bạn được đánh động nhiều lần và chỉ cho một mình bạn nghe là đủ.

Kế đó, bạn hãy áp dụng câu, chữ Lời Chúa đó vào cuộc đời của bạn. Ví dụ : *"Tôi biết chiên của tôi ...Chúa biết chiên của Chúa ... Chúa biết con ... Chúa biết con đang buồn ... Chúa biết con đang bất lực trước một thử thách lớn lao ...Chúa biết tim con đang xao động ... Chúa biết lòng con đang hoài nghi ... Chúa biết con ... Chúa biết hoàn cảnh gia đình con ... Chúa biết sự đổ vỡ sắp xảy ra trong nhà con ... Chúa biết chiên của Chúa ... "*

Sau đó, bạn ước ao được bàn tay cứu độ của Chúa Giê-su chạm đến từng vấn đề đó của bạn. Ví dụ : *"Chúa biết con, vì con là chiên của Chúa ... Chúa biết gia đình con, vì chúng con là đàn chiên của Chúa ... Xin bàn tay cứu độ của Chúa chạm đến tim con, chạm đến huyết mạch của con ... Xin bàn tay cứu độ của Chúa chạm đến và gìn giữ gia đình con ..."*

B3. KHẤN NGUYỆN

Lúc này bạn hãy mở miệng cầu nguyện lớn tiếng cho tai bạn nghe được giọng nói của mình. Bạn hãy cầu nguyện với Chúa trong tâm tình phó thác tuyệt đối, tức là ngoài Chúa ra không ai làm được việc đó, kể cả bạn. Tiền bạc, uy tín, địa vị hay tình cảm cũng không giải quyết được. Chỉ có một mình Chúa Giê-su mới có thể giải quyết được mà thôi.

Bạn đừng sợ hay ngại ngần không biết nói gì khi cầu nguyện lớn tiếng, vì mọi lời nguyện đều hướng về Chúa, mà Chúa thì có vô số lời hay ý đẹp rồi, nên Người không cần phải nghe thêm một lời nào theo cách tra chuốt của chúng ta thường dùng để nói hoa mỹ với nhau, nhưng Người cần tấm lòng chân thật. Nhất là, thánh Phao-lô đã dạy chúng ta:

"Có Thần Khí giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải; nhưng chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta bằng những tiếng rên siết khôn tả" (Rm 8, 26).

Do đó, bạn hãy nói ngay với Chúa điều gì chợt đến với bạn bất kể nó là điều gì với ý định rõ ràng là khẩn xin và ngợi khen Chúa.

Ở phần này bạn cũng có thể sám hối cách đặc biệt, xin được giải thoát khỏi những ràng buộc của sự dữ ẩn nấp trong cơ thể bạn dưới các hình thức bệnh tật, mệt mỏi, lo sợ, oán thù, hoài nghi, ... Rồi bạn hãy nói với Chúa quyết tâm tha thứ và làm hòa của bạn với Chúa và với những người nào đó cụ thể.

Bạn hãy xin Mẹ Ma-ri-a Hằng Cứu Giúp, thánh An-phong, thánh bổn mạng và những thánh khác mà bạn đặc biệt quý mến cầu nguyện cho bạn và với bạn, để bạn có thể sẵn

sàng để Chúa Giê-su tự do sử dụng bạn, ngõ hầu Người sẽ thực hiện điều bạn khẩn xin ngay nơi thân xác bạn và tha nhân.

B4. DẪN THÂN

Nếu quyết tâm chỉ mới là một ước muốn thực hiện đến cùng một điều tốt nào đó (Lý trí và ý chí), thì dẫn thân bao gồm trọn vẹn quyết tâm và đòi phải thêm ít là một hành vi / hành động cụ thể để thực hiện quyết tâm đó. Ở đây, bạn sẽ dẫn thân theo lời mời gọi mà trong suốt thời gian cầu nguyện vừa qua bạn đã được đánh động, thúc đẩy. Khi nhận ra điều này, bạn hãy mau mắn thực hiện mà đừng lo sợ khả năng có phù hợp hay không, vì lúc đó chính Chúa sẽ làm cho bạn.

KẾT LUẬN

Khi nào bạn chưa thực hiện xong phần Dẫn thân, nghĩa là giờ cầu nguyện của bạn chưa kết thúc; nghĩa là Chúa Giê-su vẫn đang hiện diện cách đặc biệt với bạn để nghe bạn tâm tình. Như vậy, mặc dầu bạn chỉ dành ra 15 phút mỗi ngày và đều đặn như vậy, nhưng sẽ có những ngày bạn được gắn bó với Chúa liên tục cả ngày. Nếu bạn là người Ki-tô hữu thực thụ, chắc bạn cũng có một mong ước như người viết bài này là được Chúa Giê-su kết chặt cuộc đời Người với cuộc đời mình. Đây là một lời đề nghị, một cách thức mà nhiều bạn trẻ đã đón nhận và đã gặp gỡ Đức Ki-tô. Bạn có muốn được như các bạn trẻ ấy không?

[GDHT sưu tầm)

Sự ngầm định đó trong đời sống cầu nguyện nhằm ám chỉ rằng có một Đấng quyền năng hiện hữu đang hiện diện. Vì rằng, bản chất của việc cầu nguyện chính là ám chỉ đến Người Khác, và hành động đó, đối với chúng ta, giống như là một cuộc vật lộn của đức tin trong việc cố gắng vượt ra khỏi chính chúng ta hòng để đến với Thiên Chúa.

Mẹo 2: Tất Cả Mọi Nỗ Lực Cầu Nguyện Đều Là Tốt Đẹp Cả.

Ý nghĩa sâu sa của nhận xét trên chính là lời đáp trả cho những ai cho rằng việc cầu nguyện trông có vẻ như khô khan, không rõ ràng hay chẳng có hiệu quả gì cả, vì rằng, đó chính là một phần của đức tin. Cứ mỗi lần chúng ta cố gắng cầu nguyện, thì sự cố gắng đó có sức đẩy của riêng nó qua ơn huệ, cũng như dưới cái nhìn của Thiên Chúa.

Như Thánh Phaolô đã nói với chúng ta rằng: **“Hơn nữa, lại có Thần Khí giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải; nhưng chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta, bằng những tiếng rên siết khôn tả. Và Thiên Chúa, Đấng thấu suốt tâm can, biết Thần Khí muốn nói gì, vì Thần Khí cầu thay nguyện giúp cho dân thánh theo đúng ý Thiên Chúa”** (Thư Gởi Rôma 8:26-27).

Điều này cho thấy rằng việc cầu nguyện khởi điểm từ chính Chúa Thánh Thần thậm chí trước cả khi chúng ta bắt đầu cầu nguyện. Chúa Thánh Thần chính là năng lượng nhằm cho phép chúng ta bắt đầu việc cầu nguyện.

Mẹo 3: Phải Chân Thành Rộng Mở Trong Việc Cầu Nguyện Trước Khi Thực Hiện Việc Cầu Nguyện.

Rất nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng cầu nguyện chính là việc sử dụng rất nhiều ngữ từ, hoặc là của riêng chúng ta hoặc là được trích ra từ những lời nguyện truyền thống. Tuy nhiên, trước khi chúng ta bắt đầu diễn đạt những mong ước trong trái tim của chúng ta qua lời cầu nguyện, chúng ta cần phải có một sự biểu hiện nào đó trong việc đặt chính bản thân của chúng ta trước sự hiện diện của Thiên Chúa.

Sự biểu hiện đó, có thể được bắt đầu từ giây phút tĩnh lặng, hay việc hồi tưởng để bước vào sự hiện diện của Thiên Chúa hay tưởng nhớ đến Ngài. Vì thế, cầu nguyện chính là việc suy tư, và chuyển hướng lương tâm của chúng ta đến với Thiên Chúa.

Mẹo 4: Tất Cả Mọi Lời Cầu Nguyện Kitô Giáo Đều Là Lời Cầu Nguyện Hiệp Thông.

Dấu rằng người ta cầu nguyện trong sự thanh vắng – như Chúa Giêsu đã phán dạy chúng ta rằng: “**Khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại, và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo**” (Mátthêu 6:5) – thì sự kín đáo đó không đồng nghĩa với việc chỉ có mỗi một cá nhân của chúng ta không thôi. Khi chúng ta đứng cầu nguyện trước Thiên Chúa, thì có nghĩa là chúng ta đang đứng cầu nguyện trước một Thiên Chúa Ba Ngôi toàn năng.

Và khi chúng ta cầu nguyện trước mặt Thiên Chúa, thì không chỉ có chúng ta cầu nguyện không thôi, mà chúng ta còn được hỗ trợ bởi sự cầu nguyện thật sự của Giáo Hội và tất cả những ai đang hiệp thông với chúng ta như “đám mây vĩ đại của tất cả mọi nhân chúng.”

Mẹo 5: Cầu Nguyện Chính Là Sự Hổ Trưng.

Khi chúng ta cầu nguyện, tức là chúng ta đang hiệp thông với Thiên Chúa, mặc cho sự im lặng của Ngài. Như Thánh Vịnh 123:2 có nói: “Quả thực như mắt của gia nhân hướng nhìn tay ông chủ, như mắt của nữ tỳ hướng nhìn tay bà chủ, mắt chúng ta cũng hướng nhìn lên Chúa là Thiên Chúa chúng ta, tới khi Người xót thương chút phận.”

Mặc dầu Ngài trông có vẻ như im lặng, thế nhưng Ngài vẫn kiên nhẫn đứng đó và lắng nghe chúng ta, và chỉ có bằng chính cặp mắt đức tin của chúng ta, chúng ta mới có thể nhìn thấy Ngài đang lắng nghe và hỗ trợ chúng ta.

Mẹo 6: Cầu Nguyện Chính Là Cách Hiện Thể Và Trở Nên Như Chính Chúng Ta Thật.

Việc chúng ta trở thành những người có đời sống cầu nguyện cũng tương đồng với việc chúng ta biết dùng lời cầu nguyện như là một phần không thể thiếu được trong cung cách sống của chúng ta hằng ngày, và như là cách để chúng ta sống và tồn tại trong chính thể giới tục trần này. Nếu chúng ta xem việc cầu nguyện của chúng ta như là việc tưởng nhớ đến Thiên Chúa, thì chúng ta chẳng cần gì phải dành thời gian để tạo nên thói quen nghĩ về Ngài như là một phần trong đời sống của chúng ta. Vì rằng, việc đó chẳng đòi hỏi chúng ta bất kỳ điều gì cả, ngoại trừ việc chúng ta biết hướng trái tim của chúng ta lên với Thiên Chúa khi chúng ta cảm nghiệm được sự hiện diện của vẻ đẹp hay khi chúng ta khẩn cầu sự nhân từ của Thiên Chúa qua những lúc chúng ta tuôn ra những lời nói nặng nề, hay hành động một cách thiếu tế nhị đối với đồng loại của chúng ta.

Như Chân Phước Cố Giáo Hoàng Gioan 23 đã nói với chúng ta rằng: **“Cầu nguyện chính là việc nâng tâm trí của chúng ta lên cho Thiên Chúa. Chúng ta phải luôn nhớ đến điều này, vì khi đó những ngôn từ thật sự chẳng còn có ý nghĩa gì cả.”**

Jean Pierre de Caussade mô tả về sự tưởng nhớ đó như là “bí tích về sự hiện diện của Thiên Chúa.”

Do đó, bất kỳ cố gắng có chủ ý nào để tưởng nhớ đến Thiên Chúa trong đời sống hằng ngày của chúng ta, đều phải trở nên như một phần về cung cách sống của chúng ta. Việc đó giữ cho chúng ta lúc nào cũng có được sự chăm sóc và che chở của Thiên Chúa. Mặc cho những nổi trôi và giông tố của cuộc sống, lúc nào chúng ta cũng có Chúa, vì rằng đám mây hiện diện của Ngài luôn phủ vây chúng ta.

Mẹo 7: Đời Sống Cầu Nguyện Thật Sự Được Cho Đi, Chứ Không Phải Sự Đạt Được.

Chúng ta được gọi mời vào đời sống cầu nguyện trước khi chúng ta bắt đầu việc cầu nguyện. Cầu nguyện chính là lời đáp trả của con người về những món quà, về những ơn huệ mà Thiên Chúa đã trao ban cho chúng ta như: thế giới mà chúng ta đang sống, cuộc sống của chúng ta, và vận mệnh sau cùng của chúng ta. Theo nghĩa đó, bản chất nhân loại thật sự của chúng ta chính là một sự chuẩn bị cho lời cầu nguyện.

Như Thánh Augustinô giảng sau khi cộng đoàn hát bài Thánh Vịnh của ngày, Ngài mới nói với họ rằng, họ phải tìm ra cho được ý nghĩa của những gì họ đang và đã hát, chứ không phải chỉ thuần túy lặp lại như những con vẹt. Ngài nói: “Chúng ta phải biết và cảm nhận bằng chính trái

tim trong sạch của chúng ta những gì mà chúng ta đã cùng nhau hát qua những giọng ca nhịp nhàng.”

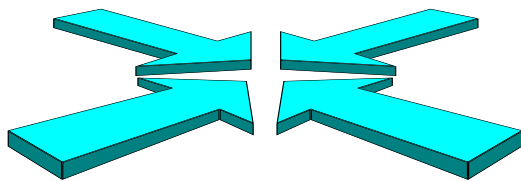
Và sau cùng hết chính là, **chúng ta không chọn Thiên Chúa, mà chính Thiên Chúa đã chọn chúng ta qua Chúa Kitô. Và với sự chọn lựa như vậy, Thiên Chúa sẽ ban cho chúng ta những gì mà chúng ta cầu khẩn vì Danh Ngài.**

Nếu chúng ta tin rằng Ngôi Lời chính là trong vũ trụ bao la, qua việc Nhập Thể, và qua Chúa Kitô trong Kinh Thánh, thì lời cầu nguyện, trước khi được nói ra, trên tất cả, chính là việc biết lắng nghe.

[Nguyên bản tiếng Anh của Giáo Sư Tiến Sĩ Lawrence Cunningham qua bài viết có nhan đề “**7 Tips To Help You Pray**” được tìm thấy trong Tạp Chí Catholic Digest số ra Tháng 01/2006 từ trang 36 đến trang 40. **Anthony Lê** sưu tầm và chuyển ngữ.]

[GDHT sưu tầm)

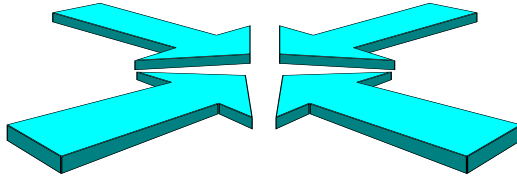




A.C.T.S.
MỘT TỪ KHÓA ĐƠN GIẢN
GIÚP-TRÍ-NHỚ
VỀ NỘI DUNG LỜI CẦU NGUYỆN

- A**→ **ADORATION: THỜ LẠY THIÊN CHÚA**
(tôn thờ, thờ phượng, ca ngợi, chúc tụng, ngợi khen)
- C**→ **CONFESSION: THÚ NHẬN TỘI LỖI**
(sám hối, thống hối, nhận lỗi và ăn năn)
- T**→ **THANKSGIVING: CẢM TẠ THIÊN CHÚA**
(kể lại những ân huệ đã nhận được trước khi dâng lời tạ ơn) .
- S**→ **SUPPLICATIONS: CẦU XIN ƠN LÀNH**
(tha thiết khẩn cầu Thiên Chúa ban ơn cho chính mình và cho người khác)

Hằng ngày cầu nguyện với bốn tâm tình **A.C.T.S.** này,
chúng ta sẽ được nhìn thấy những kết quả thật đáng kinh ngạc.



T.T.T.T.
MỘT TỪ KHÓA ĐƠN GIẢN
GIÚP-TRÍ-NHỚ
VỀ NỘI DUNG LỜI CẦU NGUYỆN

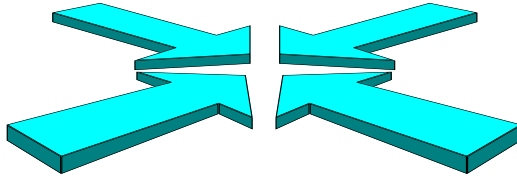
T→ THỜ LẠY THIÊN CHÚA
(tôn thờ, thờ phượng, ca ngợi, chúc tụng, ngợi khen)

T→ THÚ NHẬN TỘI LỖI
(sám hối, thông hối, nhận lỗi & ăn năn,)

T→ TẠ ƠN THIÊN CHÚA
(kể lại những ân huệ đã nhận được trước khi dâng lời tạ ơn) .

T→ THỈNH CẦU ƠN LÀNH
(tha thiết khẩn cầu Thiên Chúa ban ơn cho chính mình và chongười khác)

Kinh nguyện hằng ngày hoà quyện với tâm tình **T.T.T.T.** này, *chúng ta sẽ được nhìn thấy những kết quả thật đáng kinh ngạc.*



4T
MỘT TỪ KHÓA ĐƠN GIẢN
GIÚP-TRÍ-NHỚ
VỀ NỘI DUNG LỜI CẦU NGUYỆN

T→ THỜ LẠY THIÊN CHÚA
(tôn thờ, thờ phượng, ca ngợi, chúc tụng, ngợi khen)

T→ THÚ NHẬN TỘI LỖI
(sám hối, thống hối, nhận lỗi & ăn năn,)

T→ TẠ ƠN THIÊN CHÚA
(kể lại những ân huệ đã nhận được trước khi dâng lời tạ ơn) .

T→ THỈNH CẦU ƠN LÀNH
(tha thiết khẩn cầu Thiên Chúa ban ơn cho chính mình và cho người khác)

Kinh nguyện hằng ngày hoà quyện với tâm tình **4T** này, *chúng ta sẽ được nhìn thấy những kết quả đáng ngạc nhiên.*

[GDHT sưu tầm)

**TẦM QUAN TRỌNG CỦA PHƯƠNG PHÁP
“ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN
(LECTIO DIVINA)”
TRONG TÔNG HUẤN VERBUM DOMINI
CỦA ĐỨC THÁNH CHA BÊ-NÊ-ĐIC-TÔ XVI**



"Lectio divina" là tiếng La tinh, nghĩa (đen) đơn giản là "đọc sách thiêng liêng", hay nói đúng hơn là Đọc Sách Thánh vì Sách chúng ta đọc không là gì khác ngoài Sách Thánh Kinh. Nhưng không chỉ đọc suông mà dùng Lời Chúa để đi vào cầu nguyện. Đây là một truyền thống lâu đời và cốt lõi của Giáo Hội, đặc biệt trong các đan viện. Trong thực hành thì Lectio divina đã trở nên một gia tài vô cùng phong phú cho Giáo Hội, thậm chí người ta cảm thấy không thể dịch đầy đủ ý nghĩa của hạn từ này, nên cần phải gọi bằng tên gốc đã có tính cách quốc tế "Lectio divina". Tuy nhiên, có vài cách gọi dễ nhớ và khá chuẩn mực bằng tiếng Việt như: "**Cầu nguyện với Lời Chúa**"

hoặc "**Cầu nguyện dưới tác động của Lời Chúa**". Như vậy tóm tắt công việc Lectio divina là "**đọc một đoạn Lời Chúa, lắng nghe Chúa nói, và cầu nguyện với Chúa**". Cách dịch tốt nhất là «**Đọc, Suy Niệm Lời Chúa và Cầu Nguyện**»

XBVN – Ngày 11-11-2010, Đức Thánh Cha Bênêdictô XVI đã cho công bố Tông huấn "**Verbum Domini**" ("Lời Chúa"), hoa trái của Thượng Hội Đồng Giám Mục về Lời Chúa vào năm 2008. Tông huấn này diễn tả mối ưu tư của Đức Thánh Cha đối với tầm quan trọng và tính cấp bách của việc tái khám phá Lời Chúa như là trung tâm của đời sống của Giáo Hội, của mọi thành phần dân Chúa (x. các số 77- 85).

Nói với các thừa tác vụ chức thánh (Giám mục, linh mục, phó tế), Tông huấn khẳng định: "*Lời Thiên Chúa không thể thiếu đối với việc đào tạo tâm hồn của một Mục tử tốt lành, Thừa tác viên của Lời Chúa*". Các giám mục, linh mục, phó tế, trong bất cứ cách nào, không thể nghĩ sống ơn gọi và sứ mạng của mình mà không có sự dẫn thân nên thánh cương quyết và đổi mới, tìm thấy một trong những trụ cột của nó trong sự tiếp xúc với Thánh Kinh." (số 78).

Với các giám mục

Đối với các giám mục, Tông huấn nhắc nhở rằng "*để nuôi dưỡng và tiến bộ trong đời sống thiêng liêng của mình, Giám mục phải luôn đặt "ở vị trí hàng đầu việc đọc và suy niệm Lời Chúa..."*" (số 79). Và "*trước khi là một người rao truyền Lời Chúa, Giám mục, cùng với các linh mục của mình và cũng như mọi tín hữu...phải là một*

người lắng nghe Lời Chúa. Giám mục phải là như “ở trong” Lời Chúa, để để mình được hướng dẫn và nuôi dưỡng bởi Lời Chúa, như ở trong dạ mẹ” (số 78). Đức Thánh Cha khuyên “các anh em của tôi trong hàng giám mục đọc cá nhân thường xuyên và nghiên cứu đều đặn Thánh Kinh”.

Với các linh mục

Với các linh mục, Đức Thánh Cha nhắc lại rằng «linh mục trước hết là Thừa tác viên của Lời Chúa... Chính vì thế, chính linh mục trước hết phải thủ đắc một sự thân mật sâu xa với Lời Chúa. Việc biết khía cạnh ngôn ngữ hay chú giải mà thôi thì không đủ, dù là cần thiết», nhưng còn phải đón nhận Lời Chúa với một tâm hồn ngoan ngoãn và cầu nguyện, để Lời Chúa thấm nhập vào trong tư tưởng và tình cảm của mình và nảy sinh nơi mình một tinh thần mới, «tư tưởng của Chúa Kitô» (1 Cr 2, 16)».

Với các phó tế

Đối với linh đạo đặc thù này, được trình bày chủ yếu như là «linh đạo phục vụ» bén rễ sâu nơi Chúa Kitô, Đức Thánh Cha cho thấy «một yếu tố đặc điểm của linh đạo phó tế là Lời Chúa, mà phó tế được kêu gọi trở nên người loan báo có thẩm quyền, bằng cách tin điều mình công bố, dạy điều mình tin, sống điều mình dạy». Bởi thế, Đức Thánh Cha khuyên các phó tế «nuôi dưỡng cuộc sống của mình bằng việc tin tưởng đọc Thánh Kinh với việc học hỏi và cầu nguyện» (số 81).

Với các ứng viên chức thánh

Tông huấn «đã dành một chỗ quan trọng đặc biệt cho vai trò quyết định của Lời Chúa trong đời sống thiêng liêng của các ứng viên linh mục: *«Các ứng viên linh mục phải học yêu mến Lời Chúa. Thánh Kinh do đó phải là linh hồn của việc đào tạo thần học của họ, bằng cách nhấn mạnh tính toàn hoàn không thể thiếu giữa khoa chú giải, thần học, linh đạo và sứ vụ»*. Các chủng sinh cũng được kêu gọi có một *«tương quan cá nhân sâu xa với Lời Chúa, đặc biệt trong Lectio divina, để chính ơn gọi của họ được nuôi dưỡng bởi tương quan này: chính trong ánh sáng và sức mạnh của Lời Chúa mà mỗi người có thể khám phá, hiểu, yêu mến và bước theo ơn gọi riêng của mình và thực hiện sứ vụ, làm lớn lên trong tâm hồn mình những tư tưởng của Thiên Chúa, đến độ đức tin, như là lời đáp trả lại Lời Chúa, trở nên tiêu chí mới mẻ phán đoán và đánh giá con người và sự vật, các biến cố và các vấn đề»* (số 82).

Tuy nhiên, Tông huấn cũng nhắc nhở rằng *«Sự chú ý đến việc đọc cầu nguyện Thánh Kinh (tức Lectio divina) không được bằng bất cứ cách nào nuôi dưỡng cho việc chễ đôi đối với việc nghiên cứu chú giải được đòi hỏi vào thời gian đào tạo. Thượng Hội Đồng đã khuyên nhủ rằng các chủng sinh cần được trợ giúp cách cụ thể để thấy mối tương quan giữa việc nghiên cứu Thánh Kinh và cầu nguyện với Thánh Kinh. Nghiên cứu Thánh Kinh phải làm cho ý thức hơn về Mầu Nhiệm Mạc Khải của Thiên Chúa và nuôi dưỡng một thái độ đáp trả cầu nguyện với Chúa, Đáng đang nói. Cũng thế, một đời sống cầu nguyện đích thực chỉ sẽ có thể làm cho lớn lên trong tâm hồn của ứng viên ước muốn được biết luôn hơn nữa vị*

Thiên Chúa đã tỏ mình ra trong Lời của Ngài như là tình yêu vô tận. Bởi thế, sẽ phải mang lại sự chăm lo chu đáo nhất cho việc vun trồng trong đời sống của các chủng sinh tính hỗ tương giữa việc học hỏi và cầu nguyện này. Theo mục đích này, các ứng viên cần phải được khai dẫn vào một việc học hỏi Thánh Kinh bằng những phương pháp tạo điều kiện cho một lối tiếp cận toàn diện như thế».

Với những người đời sống dâng hiến (tu sĩ và giáo dân)

Ở số 83, Tông huấn nhắc lại rằng đời sống dâng hiến «trước hết nảy sinh từ việc lắng nghe Lời Chúa và đón nhận Tin Mừng như là quy luật sống». «Sống theo chân Chúa Kitô, khiết tịnh, khó nghèo và vâng phục, như thế là một “sự chú giải” sống động Lời Chúa». Thánh Thần, nhờ đó Thánh Kinh đã được viết, là chính Thánh Thần soi sáng «Lời Chúa cho các vị sáng lập bằng một ánh sáng mới. Từ Lời Chúa, mọi đặc sủng được nảy sinh và từ Lời Chúa, mọi quy luật muốn nên lời diễn tả».

Đức Thánh Cha đặc biệt nhắc đến Truyền thống đan tu «đã luôn xem việc suy niệm Thánh Kinh như là một yếu tố cấu thành linh đạo riêng của mình, đặc biệt dưới hình thức *Lectio divina*.» Ngài khẳng định : «Cả ngày hôm nay nữa, những thực tại dâng hiến đặc thù cũ và mới đều được kêu gọi trở nên những trường sống thiêng liêng đích thực nơi mà Thánh Kinh được đọc theo Thánh Thần trong Giáo Hội, để tất cả Dân Thiên Chúa có thể hưởng ích từ đó. Bởi vậy, Thượng Hội Đồng khuyến nhủ rằng trong các cộng đoàn Đời sống thánh hiến, không bao giờ

thiếu việc đào tạo vững chắc việc đọc Thánh Kinh với niềm tin tưởng».

Đức Thánh Cha đặc biệt hướng đến các nam nữ đan sĩ, «*qua việc học tách rời khỏi thế gian, trở nên kết hiệp thân mật hơn với Chúa Kitô, trung tâm của thế giới. Hơn bao giờ hết, Giáo Hội cần đến chứng tá của những ai dân thân «không yêu thích gì hơn tình yêu Chúa Kitô».* Những người nam nữ sống đời chiêm niệm, «*qua đời sống cầu nguyện, lắng nghe và suy niệm Lời Chúa nhắc cho chúng ta rằng con người không chỉ sống nhờ cơm bánh nhưng còn bởi mọi lời do miệng Thiên Chúa phán ra (x. Mt 4, 4).* Do đó, mọi tín hữu phải nhớ rằng một hình thức sống như thế «*chỉ ra cho thế giới hôm nay điều quan trọng nhất, và thậm chí xét cho cùng đó là điều quyết định duy nhất: có một lý trí tối hậu mà đáng sống cho, đó là Thiên Chúa và tình yêu khôn dò thấu».*

Với các giáo dân (số 84)

Đức Thánh Cha cho thấy Thượng Hội Đồng «*rất thường chú ý đến giáo dân, cảm ơn sự quảng đại dân thân của họ trong việc truyền bá Tin Mừng trong những nơi khác nhau của cuộc sống thường nhật của họ, ở nơi làm việc, tại trường học, trong gia đình và trong giáo dục* » Vì ơn gọi sống giữa đời của họ, nên «*họ cần được đào tạo để phân định thánh ý của Thiên Chúa nhờ sự thân mật với Lời Chúa, được đọc và học hỏi trong Giáo Hội, dưới sự hướng dẫn của các Mục tử hợp pháp.* »

Hôn nhân và gia đình (số 85)

Đức Thánh Cha cho thấy «*Thượng Hội Đồng đã cảm thấy sự cần thiết nhấn mạnh tương quan giữa Lời Chúa,*

hôn nhân và gia đình kitô hữu.» Trong Tông huấn, Lời Chúa được trình bày như là «căn tính đích thực» và là «nguồn mạch của hôn nhân» và chính Chúa Giêsu đã nâng hôn nhân lên hàng bí tích. Đứng trước những tấn công hôn nhân và gia đình, trước những lối suy nghĩ tầm thường hóa thân xác con người và sự khác biệt giới tính, «Lời Chúa tái khẳng định sự tốt lành nguyên thủy của con người, được tạo dựng có nam và nữ, và được kêu gọi đến tình yêu chung thủy, hỗ trợ và phong nhiêu.»

Từ đó, Tông huấn nhắc nhở các bậc cha mẹ, các đôi vợ chồng có nghĩa vụ trở nên «những sứ giả Lời Chúa đầu tiên cho con cái của mình ». Và «cộng đồng Giáo hội phải nâng đỡ và trợ giúp họ phát triển việc cầu nguyện trong gia đình, lắng nghe Lời Chúa và hiểu biết Thánh Kinh ». Các bậc vợ chồng cũng hãy nhớ rằng “Lời Chúa cũng là một sự nâng đỡ quý giá trong những lúc khó khăn của đời sống vợ chồng và gia đình».

Lectio Divina, phương pháp suy niệm Thánh Kinh (số 86-87)

Tông huấn dành một phần quan trọng trình bày *Lectio divina* như phương pháp suy niệm Thánh Kinh. Đó là một “đòi hỏi tiếp cận cầu nguyện bản văn thánh như là yếu tố nền tảng của đời sống thiêng liêng của mọi tín hữu, trong những tác vụ và các bậc sống khác nhau”. Tông huấn nhấn mạnh: “Lời Chúa là nền tảng cho mọi linh đạo kitô hữu đích thực”. Bởi vì, như thánh Augustinô nói: “Lời cầu nguyện của bạn là lời của bạn nói với Thiên Chúa. Khi bạn đọc, chính Thiên Chúa đang nói với bạn; khi bạn cầu nguyện, chính bạn đang nói với Thiên Chúa”.

Tuy nhiên, Tông huấn cũng cảnh giác chúng ta trước một “lối tiếp cận” Thánh Kinh cách “cá nhân chủ nghĩa” và cho thấy rằng Lời Chúa được ban cho chúng ta là “để xây dựng sự hiệp thông, để kết hiệp chúng ta trong chân lý suốt hành trình của chúng ta về với Thiên Chúa. Đó là một Lời được nói với mỗi người cách cá nhân, nhưng đó cũng là một Lời xây dựng cộng đoàn, xây dựng Giáo Hội. Chính vì thế, *bản văn thánh phải luôn được đề cập trong sự hiệp thông Giáo hội*”. “*Vì thế thật quan trọng việc đọc Thánh Kinh và bảo vệ Thánh Kinh trong sự hiệp thông của Giáo Hội, tức là với tất cả các đại chứng nhân của Lời này, bắt đầu bởi những Giáo Phụ đầu tiên cho đến các thánh hôm nay, cho đến Huấn quyền hiện tại*”.

Số 87 dành sự chú ý đặc biệt cho phương pháp tiếp cận Thánh Kinh trong đức tin: *Lectio divina*, một phương pháp “*có khả năng mở ra cho tín hữu kho tàng Lời Chúa, và như thế khơi lên cuộc gặp gỡ với Chúa Kitô, Lời hằng sống của Thiên Chúa*”.

Các giai đoạn căn bản của *Lectio divina* được Tông huấn trình bày như sau:

+ Mở đầu là việc đọc bản văn Lời Chúa (**lectio**), việc đọc này “*gợi lên câu hỏi về sự hiểu biết đích thực nội dung của nó: tự nó bản văn Thánh Kinh nói gì? Không có giai đoạn này, bản văn có nguy cơ chỉ trở nên một cái có để không bao giờ ra khỏi các tư tưởng của chúng ta.*”

+ Tiếp đến là “*việc suy niệm (meditatio), đặt ra câu hỏi sau: bản văn Thánh Kinh nói gì với chúng ta? Ở đây, mỗi người cách cá nhân, nhưng cũng xét như là thực tại cộng đoàn, phải để cho mình được chạm đến và đặt lại vấn đề,*

vì nó không hề tại xem xét những lời được loan báo trong quá khứ nhưng là trong hiện tại.”

+ Như vậy, chúng ta đi đến giai đoạn cầu nguyện (**oratio**). Giai đoạn này “giả thiết câu hỏi sau: *Chúng ta nói gì với Chúa nhằm đáp lại Lời Ngài?* Việc cầu nguyện như là lời cầu xin, cầu bầu, tạ ơn và ca ngợi, là cách thức đầu tiên qua đó Lời Chúa biến đổi chúng ta.

+ Sau cùng, “*Lectio divina* kết thúc bằng việc chiêm ngắm (**contemplatio**), trong đó chúng ta chấp nhận, như là ân huệ của Thiên Chúa, chính cái nhìn như Ngài để phán đoán thực tại, và chúng ta tự hỏi: *sự hoán cải tinh thần, tâm hồn và cuộc sống nào mà Chúa đòi hỏi chúng ta?* Thánh Phaolô trong thư gửi tín hữu Rôma khẳng định: “*Anh em đừng có rập theo đòi này, nhưng hãy cải biến con người anh em bằng cách đổi mới tâm thần, hầu có thể nhận ra đâu là ý Thiên Chúa: cái gì là tốt, cái gì đẹp lòng Chúa, cái gì hoàn hảo.*” (Rm 12, 2). Quả thế, việc chiêm ngắm hướng đến việc tạo nên trong chúng ta một cái nhìn khôn ngoan về thực tại, tuân theo Thiên Chúa, và đào tạo trong chúng ta “*tư tưởng của Chúa Kitô*” (1 Cr 2, 16). Lời Chúa được trình bày ở đây như là tiêu chí phân định: “*Lời Thiên Chúa là lời sống động, hữu hiệu và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi: xuyên thấu chỗ phân cách tâm với linh, cốt với tủy; lời đó phê phán tâm tình cũng như tư tưởng của lòng người*”.

+ “Tiếp đến cần nhớ rằng *Lectio divina* không hoàn tất trong sự năng động của nó bao lâu nó không đổ ra trong

hành động (**actio**)”, đưa đời sống của người tín hữu đến chỗ “*trở nên quà tặng cho người khác trong đức ái*”.

[Nguồn:

<http://xuanbichvietnam.wordpress.com/2010/11/13/tam-quan-trong-cua-lectio-divina/>]

Câu hỏi trao đổi thảo luận nhóm nhỏ

1. Tại sao Đức Thánh Cha Bênêđictô XVI lại nhấn mạnh tầm quan trọng của Lectio Divina đối với mọi thành phần Dân Chúa như chúng ta thấy ở trên?
2. Khi nghe Đức Thánh Cha Bênêđictô XVI trình bày về tầm quan trọng của Lectio Divina đối với giáo dân, các anh chị cảm thấy thế nào? có dự định hay quyết tâm gì?

[GDHT sưu tầm và đặt câu hỏi]

PHƯƠNG PHÁP

ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN (LECTIO DIVINA) CHÍNH QUY HAY BÀI BẢN

I. ĐỊNH NGHĨA

Đọc, suy niệm Lời Chúa và cầu nguyện là cách cầu nguyện cá nhân và tập thể (nhóm nhỏ). Phương pháp này trong ngôn ngữ la tinh gọi là Lectio Divina , một từ rất khó dịch sang tiếng Việt một cách vắn gọn . Có lẽ cách dịch tốt nhất là «**Đọc, Suy niệm Lời Chúa và Cầu Nguyện**». Chúng ta nên lưu ý điều này là tâm tình cầu nguyện phải thấm nhuần từng bước trong quá trình Đọc và Suy Niệm Lời Chúa . Và sự thinh lặng là yếu tố tối cần thiết cho cách «**Đọc , Suy Niệm Lời Chúa và Cầu Nguyện**» này . Mẹ Têrêxa thành Calcutta đã nói : «Tôi luôn bắt đầu việc cầu nguyện bằng sự thinh lặng. Thiên Chúa nói trong sự thinh lặng của tr ái tim. Chúng ta cần lắng nghe , vì điều quan trọng không phải là điều chúng ta nói mà là điều Người nói với chúng ta và qua chúng ta»

Phương pháp «**Đọc , Suy Niệm Lời Chúa và Cầu Nguyện**» này được tiến hành theo 6 bước như sau:

1. Chuẩn bị (Preparatio),
2. Đọc và lắng nghe Lời Chúa (Lectio),
3. Suy niệm Lời Chúa (Meditatio),
4. Cầu nguyện : để Lời Chúa đánh động tâm hồn tạo nên những tâm tình cầu nguyện (Oratio),
5. Cầu nguyện chiêm niệm : chiêm ngưỡng Chúa và để tâm hồn cháy lửa yêu mến Chúa (Contemplatio),

6. Dẫn thân hành động theo lời mời gọi, sự gọi ý của Chúa (Actio).

II. GIẢI THÍCH

1. Chuẩn bị - Xin ơn Chúa Thánh Thần (Preparatio)

Ở bước 1 này, chúng ta nên lưu ý những điều sau đây: “Khi mở Sách Thánh, chúng ta cần ý thức rằng đọc Lời Chúa là để nghe Chúa nói với chúng ta. Việc lắng nghe này không tùy thuộc ở chúng ta hay do chúng ta cố gắng, nhưng do Chúa, Đấng muốn chúng ta nghe được tiếng Ngài. Vậy chúng ta hãy lắng nghe Chúa nói qua Lời của Ngài, trong tâm tình khiêm tốn của người nghèo của Thiên Chúa, sẵn sàng đón nhận và thực thi Lời Chúa.

“Chúng ta cũng nên nhớ cuốn sách này không phải của riêng chúng ta, mà là của cộng đoàn Hội Thánh. Khi cầu nguyện với Lời Chúa, chúng ta được hòa mình vào truyền thống của Hội Thánh đã có từ bao đời. Dù đọc Lời Chúa một mình đi chăng nữa, chúng ta vẫn không cô đơn vì được liên kết với bao anh chị em tín hữu khác đã và đang “suy niệm luật Chúa đêm ngày” (Tv 1,2).

“Chúng ta hãy đặt mình trước mặt Chúa để đi vào cuộc đối thoại với Người. Chúng ta cũng hãy xin Người cử Thánh Thần đến giúp chúng ta hiểu Lời Chúa; đồng thời đi vào sự thinh lặng nội tâm để đón nghe Lời Chúa.”

Ghi chú: Nên hát một bài hát về CHÚA THÁNH THẦN để xin ơn.

2. Đọc và lắng nghe Lời Chúa (Lectio)

Đọc chậm rãi từng chữ từng câu một đoạn văn Kinh Thánh. Không cần đọc lấy nhiều. Đọc đi đọc lại nhiều lần. Nhất là những câu ngắn mà chúng ta thấy hay thấy thích ,

chúng ta có thể lặp đi lặp lại nguyên văn các câu ngắn ấy nhiều lần. Đọc trong tâm tình yêu mến, lắng nghe, tìm hiểu, đón nhận ơn soi sáng và ơn tác động của Thánh Thần. Đọc Lời Chúa trong cầu nguyện, xin Thiên Chúa, xin Chúa Giê-su nói với chúng ta, tỏ lộ Ý Ngài cho chúng ta, chỉ đường vạch lối cho chúng ta, soi sáng hướng dẫn chúng ta.

3. Suy niệm Lời Chúa (Meditatio)

Trong thinh lặng, chúng ta tự hỏi trong lòng: Lời này, câu này, sự kiện này có ý nghĩa gì? Thiên Chúa, Chúa Giê-su có dành cho riêng tôi lời này, câu này, biến cố này không? Thiên Chúa, Chúa Giê-su muốn nói gì với tôi qua lời này, câu này, biến cố này? Thiên Chúa và Chúa Giê-su mời gọi tôi làm gì?

Cũng chỉ trong thinh lặng của tâm hồn mình, chúng ta sẽ nghe được tiếng Chúa nói và khám phá ra ý muốn của Chúa và rồi chúng ta sẽ biết mình phải làm gì?

4. Cầu nguyện: để Lời Chúa đánh động tâm hồn tạo nên những tâm tình cầu nguyện (Oratio)

Trong thinh lặng, chúng ta để Lời Chúa đánh động tâm hồn mình, để Thánh Thần làm dậy lên những tâm tình thờ phượng, ngợi khen, cảm tạ, khát khao, cảm thông, chia sẻ, sám hối ăn năn và quyết tâm sửa đổi. Và chúng ta dâng lên Thiên Chúa những tâm tình mà Thánh Thần đã khơi lên trong tâm hồn chúng ta.

5. Cầu nguyện chiêm niệm: chiêm ngưỡng Chúa và để tâm hồn cháy lửa yêu mến Chúa (Contemplatio)

Trong thinh lặng tuyệt đối chúng ta hướng mắt, hướng lòng về Thiên Chúa, về Đức Giê-su để nhìn ngắm, chiêm ngưỡng, để yêu mến Người. Chúng ta cố giữ cho tâm hồn

trông rỗng, không vương bận một việc gì khác... .. để lòng kê lòng với Thiên Chúa, với Chúa Giê-su.

6. Dẫn thân hành động theo lời mời gọi , sự gọi ý của Chúa (Actio)

Cách “Đọc, suy niệm Lời Chúa và cầu nguyện” chỉ hoàn hảo khi chúng ta đáp lại lời mời gọi, sự gọi ý của Chúa mà chúng ta đón nhận được trong quá trình các bước kê trên. Chúng ta đáp lại lời mời gọi, sự gọi ý của Chúa bằng một quyết tâm. Nhưng quyết tâm ấy phải có một hành động cụ thể kèm theo. Chỉ có quyết tâm không thì chưa đủ, mà phải có việc làm cụ thể, thiết thực mới là nghe và thực thi ý muốn của Chúa.

III. ỨNG DỤNG: Chúng ta lấy đoạn Phúc Âm Lc 9,28-36 làm cơ sở thực tập.

« 28 Khoảng tám ngày sau khi nói những lời ấy, Đức Giê-su lên núi cầu nguyện đem theo các ông Phê-rô, Gio-an và Gia-cô-bê. 29 Đang lúc Người cầu nguyện, dung mạo Người bỗng đổi khác, y phục Người trở nên trắng tinh chói loà. 30 Và kìa, có hai nhân vật đàm đạo với Người, đó là ông Mô-sê và ông Ê-li-a. 31 Hai vị hiện ra, rạng ngời vinh hiển, và nói về cuộc xuất hành Người sắp hoàn thành tại Giê-ru-sa-lem. 32 Còn ông Phê-rô và đồng bạn thì ngủ mê mệt, nhưng khi tỉnh hẳn, các ông nhìn thấy vinh quang của Đức Giê-su, và hai nhân vật đứng bên Người. 33 Đang lúc hai vị này từ biệt Đức Giê-su, ông Phê-rô thưa với Người rằng: "Thưa Thầy, chúng con ở đây, thật là hay! Chúng con xin dựng ba cái lều, một cho Thầy, một cho ông Mô-sê, và một cho ông Ê-li-a." Ông không biết mình đang nói gì. 34 Ông còn đang nói, thì bỗng có một đám mây bao phủ các ông. Khi thấy mình vào trong đám mây, các ông

hoảng sợ. 35 Và từ đám mây có tiếng phán rằng: "Đây là Con Ta, người đã được Ta tuyển chọn, hãy vâng nghe lời Người!" 36 Tiếng phán vừa dứt, thì chỉ còn thấy một mình Đức Giê-su. Còn các môn đệ thì nín thinh, và trong những ngày ấy, các ông không kể lại cho ai biết gì cả về những điều mình đã thấy.»

BƯỚC 1.- CHUẨN BỊ - XIN ƠN CHÚA THÁNH THẦN (PREPARATIO).

BƯỚC 2.- ĐỌC & TÌM HIỂU BẢN VĂN (LECTIO).

Chúng ta hãy đọc chậm rãi từng chữ từng câu một đoạn văn Lc 9,28-36. Không cần đọc lấy nhiều. Đọc đi đọc lại nhiều lần, nhất là những câu ngắn mà chúng ta thấy hay thấy thích; Chúng ta có thể lặp đi lặp lại nguyên văn các câu ngắn ấy nhiều lần. Chúng ta đọc trong tâm tình yêu mến, lắng nghe, tìm hiểu, đón nhận ơn soi sáng và ơn tác động của Thánh Thần. Chúng ta đọc Lời Chúa trong cầu nguyện, xin Thiên Chúa, xin Chúa Giêsu nói với chúng ta, tỏ lộ Ý Ngài cho chúng ta, chỉ đường vạch lối cho chúng ta soi sáng hướng dẫn chúng ta.

Ở bước 2 này chúng ta nên dùng phương pháp gồm 3 việc: (a) quan sát, (b) giải thích và (c) tóm kết, để nắm bắt được nội dung bản văn Lc 9,28-36 và nhận ra sứ điệp của Lời Chúa:

a/ Quan sát bằng cách tự đặt những câu hỏi: Ở đâu? khi nào? // Ai? // Làm gì? // Nói gì?

Ở Khi nào?	đâu?	Ai?	Làm gì?	Nói gì?
Trên	núi	Đức	Lên núi cầu	

Thabo, vùng Xê-darê Phi-lipphê Tám ngày sau khi Đức Giêsu nói về cuộc Thương Khó lần thứ nhất (Lc 9,22)	Giêsu	nguyện, đem theo ông Phêrô, Gioan và Giacôbê. Dung mạo đổi khác, y phục trắng tinh chối lòa	
	Ông Môsê và Elia	Dàm đạo với Đức Giêsu về cuộc xuất hành Người sắp hoàn thành tại Giêrusalem.	
	Ông Phêrô và đồng bạn	ngủ mê mệt, khi tỉnh hẳn nhìn thấy vinh quang của Đức Giêsu,	
	Ông Phêrô	Thưa với Đức Giêsu:	Thưa Thầy, chúng con ở đây, thật là hay! chúng con xin dựng ba cái lều, một cái cho Thầy, một cái cho ông Môsê, một cái cho ông Elia”
	Đám mây	Bao phủ các ông.	
	Các ông	hoảng sợ thấy một mình Đức Giêsu.	
	Tiếng phán:		“Đây là Con Ta, người đã được Ta tuyển chọn, hãy vâng nghe

			lời Người”
	Các ông	nín thinh, và trong những ngày ấy, các ông không kể lại cho ai biết gì cả về những điều mình đã thấy.	

b) Giải thích:

H. 1) Tại sao Đức Giêsu: (a) cầu nguyện? (b) lên núi cầu nguyện?

Đ. 1) (a) Đối với Đức Giêsu, cầu nguyện là một nhu cầu tâm linh rất quan trọng và là cuộc gặp gỡ thân tình mật thiết với Chúa Cha. Ở đây Đức Giêsu vừa bước vào một giai đoạn quyết định của cuộc đời vì Người vừa tiên báo cuộc Thương Khó lần thứ nhất.

(b) Khách quan mà nói thì núi là nơi cao nên yên tĩnh, thanh vắng rất thuận lợi cho việc cầu nguyện. Ngoài ra theo quan niệm của người Do Thái xưa, thì núi là nơi Thiên Chúa ngự trị. Nên Đức Giêsu lên núi cầu nguyện là Đức Giêsu trở về nơi ở của Thiên Chúa.

H. 2) Tại sao Đức Giêsu đem theo các ông Phêrô, Gioan và Giacôbê lên núi?

Đ. 2) Chúng ta biết ba ông Phêrô, Gioan và Giacôbê là ba (trong số bốn) môn đệ đầu tiên, là những người đã chứng kiến mẻ cá lạ (Lc 5,1-11) và sau này còn được Đức Giêsu đem vào Vườn Ghết-sêmani (Mt 26,37) thấy tận mắt cảnh Người buồn rầu xao xuyến trước cuộc Thương Khó. Sau khi Chúa Giêsu Kitô về trời, ba Tông đồ Phêrô, Gioan và Giacôbê là những cột trụ của Hội Thánh: Phêrô là Tông đồ Trưởng đến Roma giảng đạo và chết vì đạo tại đây;

Giacôbê là Giám mục ở Giêrusalem và Gioan rao giảng Tin Mừng ở vùng Tiểu Á và là tác giả Tin Mừng thứ 4, của ba thư: 1 Ga, 2 Ga và 3 Ga và của Sách Khải Huyền. Vì thế việc Đức Giêsu đem theo ba ông Phêrô, Gioan và Giacôbê lên núi và cho các ông chứng kiến cảnh hiển dung sáng láng của Người là nhằm chuẩn bị các ông cho các sứ mạng sau này.

H. 3) Câu 29: “Đang lúc Người cầu nguyện, dung mạo Người đổi khác, y phục Người trắng tinh chói lòa” có ý nghĩa gì?

Đ. 3) Có nghĩa là Đức Giêsu đã “biến hình” tức đã tỏ mình là Đấng Thần Linh siêu việt. Thánh Luca, vì giảng đạo cho người Hy Lạp là những người có một kho tàng văn hóa rất phong phú về thần thoại, nên chỉ dùng cách nói nhẹ nhàng là “dung mạo Người đổi khác, y phục Người trắng tinh chói lòa”, chứ không dùng từ “biến hình” vì ngài sợ người Hy Lạp hiểu lầm Đức Giêsu là một vị thần như các thần khác trong kho tàng thần thoại của họ.

H. 4) Câu 30+31: “Và kia, có hai nhân vật đàm đạo với Người, đó là ông Môsê và ông Elia. Hai vị.....nói về cuộc xuất hành Người sắp hoàn thành tại Giêrusalem”: (a) Cuộc xuất hành có ý nói gì? (b) Tại sao hai ông Môsê và Elia lại đàm đạo với Đức Giêsu về cuộc xuất hành mà Người sắp hoàn thành tại Giêrusalem?

Đ. 4) (a) Cuộc xuất hành mà Người sắp thực hiện tại Giêrusalem chính là cuộc Thương Khó (chết và phục sinh) của Đức Giêsu mà Người vừa tiên báo lần thứ nhất và sẽ tiên báo thêm lần thứ hai (Lc 9, 43-45) và lần thứ ba nữa (Lc 18,31-34).

(b) Chúng ta biết ông Môsê sống vào thế kỷ XII trước Công Nguyên. Ông là người được Giavê Thiên Chúa giao cho trách nhiệm giải phóng Ítraen ra khỏi Ai Cập và đưa dân về Đất Hứa. Môsê cũng là người thay mặt dân Ítraen đón nhận từ Thiên Chúa Mười Giới Răn là Lê Luật của Dân riêng. Vì thế Môsê tượng trưng cho Lê Luật. Còn ông Elia là một ngôn sứ trứ danh sống vào thế kỷ IX trước Công Nguyên, thậm chí là ngôn sứ lớn nhất của Cựu ước. Ông có sứ mệnh chấn hưng tôn giáo, giải phóng dân Ítraen khỏi thần tượng Baan của dân ngoại đang chiếm chỗ của Thiên Chúa. ông là tiền ảnh của vị tiền hô là Gioan Tầy Gia sau này, được báo nên sẽ đến trước Ngày của Đức Chúa (x. Mt 3,23-24) để dọn đường cho Đấng Cứu Thế. Vì thế Elia được xem là tượng trưng cho Ngôn Sứ.

Việc hai ông Môsê và Elia xuất hiện bên Đức Giêsu trên núi Thabo và trao đổi với Người về cuộc Thương Khó mà Người sắp thực hiện ở Giêrusalem có nghĩa là Cuộc Thương Khó của Đức Giêsu là chóp đỉnh của Lịch sử Cứu độ, đã được loan báo và chuẩn bị từ trong thời Cựu ước.

H. 5) Tại sao Phêrô nói với Đức Giêsu: ”Thưa Thầy, chúng con ở đây thật là hay! Chúng con xin dựng ba cái lều, một cái cho Thầy, một cái cho ông Môsê và một cái cho ông Elia”

Đ. 5) Trước cảnh tượng hiển linh chói lòa của Đức Giêsu, ông Phêrô nửa tỉnh nửa mê, ngất ngây thốt ra những lời ước mơ (có thể là vô thức) cảnh sáng láng chói lòa ấy kéo dài mãi mãi. Vì thế mà Thánh Luca mới viết: “Ông không biết mình đang nói gì”

H. 6) Câu 34+35: “Ông còn đang nói, thì bỗng có một đám mây bao phủ các ông... Và từ trong đám mây có tiếng phán rằng:.....” Đám mây bao phủ và tiếng phán từ trong đám mây có ý nghĩa gì?

Đ. 6) Trong Thánh Kinh “đám mây bao phủ” bao giờ cũng mang ý nghĩa là Thiên Chúa hiện diện hoặc hiển linh. Còn “tiếng phán từ trong đám mây hay từ trời” thì đó chính là tiếng nói của Thiên Chúa, Đấng siêu việt vô hình. Chúng ta thấy trong khi dân Ítraen vượt qua Biển Đỏ, sách Xuất hành viết rằng: “Đức Chúa đi đằng trước họ (dân Ítraen): ban ngày thì ở trong cột mây để dẫn đường, ban đêm thì ở trong cột lửa để soi sáng, nên họ có thể đi cả ban ngày lẫn ban đêm” (Xh13,21). Như trong biến cố Truyền Tin, sứ thần đã nói với Đức Maria: “Quyền năng của Đấng Tối Cao sẽ rợp bóng trên Bà” (Lc 1,35). Hay như trong biến cố Đức Giêsu chịu phép rửa từ tay Gioan: “Lại có tiếng từ trời phán: Con là Con của Cha; ngày hôm nay Cha đã sinh ra Con” (Lc 3,22).

H. 7) Câu 35: “Và từ trong đám mây có tiếng phán rằng: “Đây là Con Ta, người đã được Ta tuyển chọn, hãy vâng nghe lời Người” câu nói này có ý nghĩa gì?

Đ. 7) Có hai ý nghĩa lớn:

* Một là Thiên Chúa Cha xác nhận và giới thiệu Con của Người với ba môn đệ đầu tiên Phêrô, Gioan và Giacôbê và với mọi tín hữu sau này: Đức Giêsu Nadarét là Con Một Thiên Chúa, là Đấng Thiên Chúa Cha đã tuyển chọn và sai xuống trần gian, là Đấng làm đẹp lòng Cha trong mọi sự.

* Hai là Thiên Chúa Cha muốn ba môn đệ đầu tiên Phêrô, Gioan và Giacôbê và mọi môn đệ sau này của Đức Giêsu

(là chúng ta và các Kitô hữu khác) vâng theo lời Người chỉ dạy.

H. 8) Tại sao các môn đệ thì nín thinh, và trong những ngày ấy, các ông không kể lại cho ai biết gì cả về những điều mình đã thấy?

Đ. 8) Có lẽ vì Đức Giêsu đã căn dặn như Tin Mừng Thánh Máthêu có ghi: “Đang khi thày trò từ trên núi xuống, Đức Giêsu truyền cho các ông rằng: “đừng nói cho ai hay thị kiến ấy, cho đến khi Con Người từ cõi chết chỗi dậy” (Mt 17,9). Thánh Luca không nhắc gì đến lời căn dặn của Đức Giêsu thì chúng ta có thể hiểu là Đức Giêsu có căn dặn mà Tin Mừng Luca thấy không cần phải ghi chép lại. Hoặ chúng ta có thể hiểu là ba môn đệ ở trong một tâm trạng đặc biệt khó mà nói ra với ai về những sự kiện của Đức Giêsu hiển dung, vì không biết người nghe có tin hay không, nên tốt nhất là im lặng!

c) Tóm kết ý nghĩa đoạn văn TK:

H. 1) Trong đoạn Lc 9,28-36 này, chúng ta khám phá Đức Giêsu là ai?

Đ. 1) Trong đoạn Lc 9,28-36 này, chúng ta khám phá Đức Giêsu là:

* Đáng rất ham thích cầu nguyện, ưa thích sống mật thiết và đối thoại cởi mở với Cha, dành cho Cha những quãng thời gian quan trọng và tìm gặp Cha vào những lúc có tính quyết định trong cuộc đời.

* Nhà sư phạm và giáo dục đại tài, biết nhìn ra trông rộng, lấy việc làm để huấn luyện và chuẩn bị môn đệ cho các sứ mạng sau này.

- * Đấng thần linh chấp nhận Con đường Thập giá để nhận lại Vinh Quang từ Cha.
- * Đấng mà nơi Người lịch sử Cứu độ (Cựu ước và Tân ước) hội tụ và đồng quy.
- * Con yêu dấu của Cha, được Cha tuyển chọn và sai đến trần gian.
- * Đấng mà lời nói và giảng dạy đáng được loài người nghe theo và tuân giữ.

H. 2) Chúng ta học được những gì từ đoạn Lc 9,28-36 này?
 Đ. 2) Từ đoạn Lc 9,28-36 này, chúng ta học được những điều sau đây:

- * Tâm quan trọng của việc cầu nguyện, của những giây phút kết hiệp mật thiết với Thiên Chúa. Cầu nguyện hay sự kết hợp mật thiết với Chúa sẽ biến đổi chúng ta nên giống Chúa và đưa chúng ta vào thế giới riêng của Thiên Chúa.
- * Tính sư phạm và giáo dục của Đức Giêsu đối với các môn đệ và cộng sự viên.
- * Đức Giêsu là Đấng Thần Linh, là Con Đấng Tối Cao đã nhận sứ mạng đến trần thế cứu độ nhân loại bằng con đường Thập giá.
- * Muốn có được vinh quang phải thông qua con đường thập giá: hy sinh, từ bỏ vì yêu thương.

BƯỚC 3: SUY NIỆM LỜI CHÚA (MEDITATIO).

H. 1) Sự kiện Đức Giêsu hiển dung có ý nghĩa gì đối với tôi? hay Thiên Chúa muốn nói gì với tôi qua biến cố Chúa Giêsu hiển dung?

Đ. 1) Tôi phải tin vững vàng vào Đức Giêsu Kitô và phải vâng theo lời Người, vì Người là Con yêu dấu của Chúa Cha, là Đấng dạy bảo tôi thay Chúa Cha. Biến cố hiển

dung cũng chỉ cho tôi thấy con đường dẫn tới hạnh phúc hay vinh quang thật là con đường hy sinh từ bỏ vì yêu thương, là con đường thập giá mà chính Đức Giêsu đã đi và mời gọi tôi bước theo Người.

H. 2) Thiên Chúa Cha đã nói với ba môn đệ của Đức Giêsu: “Đây là Con Ta, người đã được Ta tuyển chọn, hãy vâng nghe lời Người”, Thiên Chúa Cha có nói lời này với tôi không? Tại sao?

Đ. 2) Chắc chắn Thiên Chúa Cha cũng muốn nói với tôi như Người đã nói với các ông Phêrô, Gioan và Giacôbê, vì Cha muốn tôi được hạnh phúc, được cứu độ, được đi vào thế giới thần linh của Cha.

H. 3) “Để vâng nghe lời Người” như Chúa Cha đã phán dạy, tôi phải làm gì?

Đ. 3) Tôi phải tìm hiểu những lời của Đức Giêsu trong Phúc âm, mến yêu và đem những lời ấy ra thực hành. Tôi cũng phải noi gương bắt chước Đức Giêsu mà chọn con đường thập giá: hy sinh, từ bỏ vì yêu thương để chu toàn thánh ý của Cha và sứ mạng của mình.

BUỚC 4: CẦU NGUYỆN (ORATIO).

H. Tôi có những tâm tình gì khi đọc đoạn Lc 9,28-36?

Đ. Lạy Cha, khi con đọc đoạn Lc 9,28-36 con có nhiều tâm tình khác nhau: Trước hết là tâm tình yêu mến, ngưỡng mộ Đức Giêsu, Con Một Cha, Người đã sống kết hiệp mật thiết với Cha, Người đã yêu thương giáo dục các môn đệ, Người đã tuyệt đối vâng lời Cha trong chương trình cứu độ nhân loại bằng Thập giá. Kế đến con xin dâng lên Cha tâm tình cảm tạ vì Cha đã ban Đức Tin cho con để con nhận



biết và thờ phượng Cha. Sau cùng con xin lên Cha lòng ước ao sống theo sự chỉ dạy của Đức Giêsu Con Cha trong cuộc sống của con. Xin Cha vui lòng đón nhận và chúc lành cho những tâm tình của con.

BUỚC 5: CẦU NGUYỆN CHIÊM NIỆM (CONTEMPLATIO).

Dành vài phút tĩnh lặng để đi sâu vào cõi lòng của Chúa, sống một mình với Chúa.

BUỚC 6: DẪN THÂN HÀNH ĐỘNG theo lời mời gọi của Lời Chúa (ACTIO).

H. Tôi có quyết tâm và việc làm cụ thể nào để thực thi Lời Chúa trong đoạn Lc 9,28-36?

Đ. Để thực thi Lời Chúa trong đoạn Lc 9,28-36, tôi có quyết tâm và việc làm cụ thể như sau: Ngoài những việc đạo đức thường làm, mỗi ngày tôi sẽ dành thêm 30-40 phút để “Đọc, Suy niệm Lời Chúa và cầu nguyện” để tăng cường mối tương quan của Thiên Chúa với tôi và để Lời Chúa thấm sâu vào cõi lòng, lời nói và hành động của tôi hơn.

Giêrônimô Nguyễn Văn Nội

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC, SUY NIỆM LỜI CHÚA VÀ CẦU NGUYỆN (LECTIO DIVINA) TINH GIẢN HAY RÚT GỌN

Xin tóm gọn vào 2 điều sau đây

1. Thực tế:

Phần đông anh chị em giáo dân

* không có thói quen đọc Thánh Kinh,

* cũng không có thói quen nghĩ ra câu hỏi và biết cách trả lời các câu hỏi ấy

* cũng không quen suy nghĩ (làm việc trí óc)

* và không có nhiều thời gian

→ Phương Pháp Lectio Divina dù hay đến mấy cũng khó áp dụng !

2. Giải Pháp: Tinh giản hay rút gọn các bước của Phương Pháp Lectio Divina

Bước 1 : Chuẩn bị (như thường)

Bước 2 : Chọn 1 câu Lời Chúa thay vì một đoạn Thánh Kinh

Bước 3 : Thay vì suy niệm trí (với các câu hỏi/trả lời) thì suy niệm bằng miệng, bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần câu Lời Chúa mà mình đã chọn.

Bước 4 : Nói chuyện tâm tình với Chúa từ câu Lời Chúa đã chọn ấy.

Bước 5 : Lắng đọng tâm hồn để «lòng kê lòng» với Chúa

Bước 6 : Chọn 1 việc cụ thể làm quyết tâm cho ngày/tuần.

Giêrônimô Nguyễn Văn Nội

Lời Chúa (hay thực hành điều Lời Chúa dạy). Nhưng đúng là với phần đại đa số giáo dân Việt Nam, các phương thế kể trên vẫn còn rất xa lạ. Và nếu nói đến cầu nguyện thì nhiều giáo dân chỉ nghĩ đến việc lần Chuỗi Mân Côi và chỉ nghĩ đến xin ơn. Cầu nguyện không chỉ là xin ơn mà còn là thờ phượng, chúc tụng, ngợi khen, cảm tạ, xin lỗi, quyết tâm và dâng hiến nữa. Cầu nguyện cũng không chỉ có một cách là lần Chuỗi, mà còn là đọc, suy niệm Thánh Kinh và cầu nguyện với Lời Chúa. Cũng có thể cầu nguyện bằng các Thánh Vịnh. Nhân đây tôi muốn chia sẻ với quý anh chị em cách cầu nguyện hết sức đơn sơ, giản dị, dễ thực hiện và hiệu quả nhất. Đó là CẦU NGUYỆN VỚI LỜI CHÚA.

THẾ NÀO LÀ CẦU NGUYỆN VỚI LỜI CHÚA?

– Cầu nguyện với Lời Chúa là lấy chính câu Thánh Kinh/Phúc Âm mà chúng ta vừa đọc/nghe, nhất là câu đánh động tâm hồn hay lôi cuốn tâm trí chúng ta mà cầu nguyện. Từ câu Lời Chúa ấy, chúng ta có thể nói lên một lời kinh thờ phượng, chúc tụng, ngợi khen, cảm tạ, xin lỗi, quyết tâm hay dâng hiến.

Một số ví dụ:

Ví dụ 1 : Câu Lời Chúa: *“Anh em phải coi chừng , phải tỉnh thức vì anh em không biết khi nào thời ấy đến”* (Mc 13,33 – Bài Phúc Âm CN I Mùa Vọng Năm B).

- **Lời Cầu Nguyện với Lời Chúa:** Lạy Chúa Giê-su là Đấng đã đến thế gian để mạc khải về Cha và chỉ cho nhân loại biết cách sống đẹp lòng Cha, con đường tiến về Nhà Cha. Hôm nay con xin cảm tạ Chúa, vì Chúa đã dạy cho con biết là con phải coi chừng, phải tỉnh thức vì con không

biết ngày giờ nào Chúa đến với con, Chúa triệu hồi con. Con phải thú thật và xin lỗi Chúa là con mê mải việc làm ăn, buôn bán, kiếm tiền mà thờ ơ với việc cầu nguyện, đọc Thánh Kinh, cải thiện đời sống nội tâm. Con xin quyết tâm từ hôm nay trở đi, mỗi ngày con dành ra nửa giờ đồng hồ cho việc xét mình, kiểm điểm cách con sống trong ngày để con điều chỉnh và tăng cường mối quan hệ của con với Chúa. Xin Chúa chúc phúc cho thiện chí và hỗ trợ cố gắng của con. Chúa là Đấng hằng sống hằng trị cùng với Chúa Cha và Chúa Thánh Thần muôn muôn đời. Amen.

Ví dụ 2 : Câu Lời Chúa: *“Có tiếng người hô trong hoang địa: hãy dọn sẵn con đường của Đức Chúa, sửa lối cho thẳng để Người đi”* (Mc 1,3 – Bài Phúc Âm CN II Mùa Vọng Năm B).

Lời Cầu Nguyện với Lời Chúa: Lạy Thiên Chúa là Cha của Chúa Giê-su và là Cha của con, con cảm tạ ngợi khen và chúc tụng Cha, vì Cha đã gửi Thánh Gio-an Bao-ti-xi-ta đến dọn đường cho Con Một Cha. Ngài đã lớn tiếng kêu gọi mọi người hãy dọn sẵn con đường cho Chúa Giê-su. Nhìn vào tâm hồn và đời sống của con, con thấy ngổn ngang những thung lũng, hố sâu, đồi cao, lối đi cong queo ngoằn nghèo là những suy nghĩ, lời nói, hành động, cách sống không phù hợp, thậm chí trái ngược với Thánh Ý và Giới Răn của Cha. Con xin dâng lên Cha quyết tâm này (kể ra) để đáp lại lời mời gọi dọn đường cho Con Yêu Dấu của Cha. Xin Cha ban sức mạnh Thánh Thần trợ giúp con thực hiện được quyết tâm của mình. Con cầu xin Cha vì công nghiệp Chúa Giê-su Ki-tô là Con Cha và là Chúa chúng con. Amen.

Ví dụ 3: Câu Lời Chúa: *“Nhưng có một vị đáng ở giữa các ông mà các ông không biết . Người sẽ đến sau tôi và tôi không đáng cởi quai dép cho Người .”* (Ga 1,26-27 – Bài Phúc Âm CN III Mùa Vọng Năm B).

Lời Cầu Nguyện với Lời Chúa: Lạy Chúa Giê-su là Đấng ở giữa chúng con mà chúng con không biết, vì con chẳng quan tâm đến việc tìm biết và gặp Chúa. Suốt ngày, suốt tuần con mãi mê tìm kiếm những của cải trần gian mà chẳng quan tâm đến việc tìm gặp Chúa. Con thật có lỗi. Xin Chúa tha lỗi cho con. Từ nay con sẽ dành ưu tiên cho việc tìm gặp Chúa, bằng cách tham dự Thánh Lễ và đọc Phúc Âm một cách ý thức và tập trung. Xin Chúa tỏ mình ra cho con. Xin Chúa giúp con gặp được Chúa trong giờ cầu nguyện và trong các biến cố hằng ngày. Chúa là Thiên Chúa hằng sống cùng với Chúa Cha và Chúa Thánh Thần đời đời chẳng cùng. Amen.

Ví dụ 4 : Câu Lời Chúa: *“Và này đây bà sẽ thụ thai, sinh hạ một con trai, và đặt tên là Giê-su.”* (Lc 1,31 – Bài Phúc Âm CN IV Mùa Vọng Năm B).

Lời Cầu Nguyện với Lời Chúa: Lạy Thiên Chúa Cha là Đấng hằng có đời đời, Cha đã ban Con Một Cha cho thế gian khi cho Người thành thai trong lòng trinh nữ Ma-ri-a. Cùng với sứ thần Gáp-ri-en, con xin cúi mình thờ lậy và chúc tụng Cha là Đấng quyền năng và yêu thương. Thánh danh của Người là Giê-su nghĩa là Chúa Cứu. Nhờ Người, con và mọi người được cứu. Con hết lòng cảm tạ Cha là Thiên Chúa hằng sống cùng với Ngôi Hai và Ngôi Ba đời đời chẳng cùng. Amen.

TẠM KẾT:

Tuy đơn giản, nhưng cũng cần phải tập đi tập lại nhiều lần, chúng ta mới quen được với cách “Cầu Nguyện Với Lời Chúa” này.

Theo giáo huấn của Hội Thánh thì cách cầu nguyện này là cách cầu nguyện có quyền năng nhất, vì

“Lời Chúa còn có một sức mạnh và quyền năng có thể nâng đỡ và tăng cường Giáo Hội, ban sức mạnh đức tin cho con cái Giáo Hội, là lương thực linh hồn, nguồn sống thiêng liêng, tinh tuyền và trường cửu cho con cái Giáo Hội. Bởi thế, lời nói sau đây thật xứng hợp cho Kinh Thánh: «Thực vậy, Lời Thiên Chúa sống động và linh nghiệm» (Dt 4,12), «Có khả năng gây dựng và ban gia tài cho mọi người đã được thánh hóa» (Cv 20,32; x. 1Tx 2,13). (Hiền Chế Mạc Khải Lời Thiên Chúa, số 21).

Phaolô Nguyễn Nhân Hòa
(Tác giả gửi cho GDHT)

CẦU NGUYỆN BẰNG CHUỖI MÂN CÔI

Trong lịch phụng vụ, tháng 10 có tên là *tháng Mân côi*. Suốt tháng này, Hội Thánh khắp nơi hướng về Đức Mẹ một cách đặc biệt. Lòng sùng kính của dân Chúa đối với Đức Mẹ trong thời gian này mang một đặc điểm riêng. Đó là cầu nguyện bằng chuỗi Mân Côi.

Mân côi chính là hoa hồng. Như thế, bằng chuỗi Mân côi, Hội Thánh trở thành một vườn hồng mênh mông, hương thơm sắc đẹp, dâng lên Mẹ hiền.

Lịch sử chuỗi Mân côi là một hành trình dài. Hành trình đó mang nhiều gợi ý. Những gợi ý này có thể giúp chúng ta cầu nguyện bằng chuỗi Mân côi một cách sốt sắng, vừa hợp với truyền thống, vừa sát với thời sự.

Chuỗi Mân côi đốt lên lửa mến.

Lịch sử cho thấy kinh Mân côi được thành hình do động lực sùng kính Đức Mẹ. Người được nhắc tới nhiều trong lịch sử kinh Mân côi là thánh Đaminh, đáng sáng lập Dòng Giảng thuyết. Ngài qua đời năm 1221. Một số tài liệu quả quyết rằng chính Đức Mẹ đã trao cho thánh Đaminh chuỗi Mân côi. Xung quanh thánh Đaminh còn một số tu sĩ nhiệt thành, như tu sĩ Dominique dòng Chartreux thành Trèves, tu sĩ Alain de la Roche dòng Đaminh thành Lille.

Các vị này đã có những đóng góp quan trọng. Tất cả các ngài đều là những tông đồ của Đức Mẹ. Với lòng xác tín, hăng hái, nhiệt thành, các ngài rao giảng, truyền bá kinh Mân côi. Trước hết là trong các cơ sở Dòng, sau là tại các giáo xứ của nhiều giáo phận Âu Châu.

Phong trào đọc kinh Mân côi sau đó được tổ chức thành các hiệp hội. Các người trong hiệp hội liên đới với nhau

bằng chia sẻ đời sống thiêng liêng. Nhận thấy phong trào kinh Mân côi đem lại nhiều kết quả lớn lao và mau lẹ cho đời sống đức tin, Toà Thánh đã công nhận, khuyến khích và ban nhiều ân xá.

Năm 1475, tại Cologne, chính hoàng đế nước Đức là Frédéric III, hoàng hậu và hoàng tử đã xin ghi tên vào hội kinh Mân côi. Nhờ vậy, chuỗi Mân côi có thêm uy tín.

Uy tín đó không phải là lý do để phong trào kinh Mân côi lan rộng. Lý do lan rộng chính là tính cách Kinh Thánh và bình dân của chuỗi Mân côi.

Các lời kinh của chuỗi Mân côi đều được đúc kết từ Kinh Thánh. Các màu nhiệm suy gẫm trong chuỗi Mân côi cũng được rút ra từ Kinh Thánh. Số 150 kinh Kính Mừng cũng là để nhớ lại số 150 thánh vịnh của Cựu Ước.

Tuy nền tảng là Kinh Thánh, nhưng chuỗi Mân côi được sắp xếp một cách bình dị, dễ đọc, dễ hiểu, hợp với bình dân. Miệng đọc kinh, lòng suy gẫm, tay lần chuỗi hạt, đó là một hình thức đạo đức bình dân thấy có ở nhiều tôn giáo truyền thống như Phật giáo, Hồi giáo.

Với hình thức đạo đức này, kinh Mân côi đã đốt lên lửa mến trong các tâm hồn. Nhiều tâm hồn trước kia nguội lạnh đã được ơn trở về.

Chuỗi Mân côi thấp sáng niềm hy vọng cứu độ.

Lịch sử cho thấy: Khi khẩn cầu ơn nọ ơn kia, nhiều người đã dựa vào chuỗi Mân côi như một nguồn để tìm sức mạnh cậy trông.

Năm 1571, trước cơn đe dọa đạo Chúa bị tàn phá, Đức Thánh Cha Piô V, đã truyền cho Hội Thánh cầu nguyện bằng chuỗi Mân côi, với hy vọng Chúa sẽ cứu. Khẩn cầu đó đã được Chúa chấp nhận. Chiến thắng ở vịnh Lepante

ngày 7 tháng 10 năm 1571 đã là cơ sở để Đức Thánh Cha thiết lập lễ Đức Mẹ Mân côi. Hằng năm cứ đến ngày 7 tháng 10, Hội Thánh đề cao chuỗi Mân côi như một nguồn hy vọng.

Năm 1629, trước cơn dịch tả nguy hiểm lan rộng trên nước Ý, tu sĩ Timoteo Ricci đã lập ra chuỗi Mân côi liên tiếp. Thầy tính rằng: Mỗi năm có 8.760 giờ. Căn cứ vào đó, thầy làm ra 8.760 tấm vé. Mỗi vé ghi tháng, ngày, giờ. Rồi cho rút thăm. Ai được vé nào thì cam kết đọc chuỗi Mân côi tháng ngày giờ đó. Mục đích có ý xin ơn chết lành cho những người hấp hối, xin ơn trở lại cho những người tội lỗi, xin ơn bình an cho các dân tộc.

Từ sáng kiến đó, phong trào kinh Mân côi liên tiếp được thành lập và lan rộng. Năm 1657, Đức Giáo Hoàng Alexandre VII chấp nhận phong trào đạo đức này, và ban cho nhiều ân xá.

Năm 1826, trước nhu cầu truyền giáo cho các vùng xa xôi, bà Pauline Jaricot, thành Lyon, đã có sáng kiến lập ra phong trào "Kinh Mân côi sống". Cứ 10 người thì thành một nhóm nhỏ. Mỗi người trong nhóm cam kết đọc 10 kinh Kính Mừng mỗi ngày. Hơn nữa, mỗi người trong nhóm sẽ tìm thêm 5 người. Năm người này cũng hứa đọc 10 kinh Kính Mừng mỗi ngày. Và cứ thế nhân lên số người đọc kinh Kính Mừng.

Mỗi tháng, bà Pauline phổ biến cho các nhóm một bản suy gẫm Lời Chúa, hướng về truyền giáo.

Đầu thế kỷ XX, trước tình hình suy giảm đức tin tại Pháp, cha Joseph Eyquem lập ra những hội Mân côi. Sinh hoạt của những người theo hội này cũng là đọc 10 kinh Kính Mừng mỗi ngày. Ngoài ra, họ họp nhau mỗi tháng một lần. Cuộc họp không tổ chức ở nhà thờ, nhưng ở nhà tư, lúc ở

nhà này, khi ở nhà khác. Cuộc họp gồm đủ mọi thành phần. Những tín hữu bình thường, những người ly dị, những người rời vợ rời chồng, những người xa tránh các bí tích. Họ cầu nguyện, trao đổi, chia sẻ và giúp đỡ nhau vượt qua các thử thách.

Nói chung, khi gặp những khó khăn nguy hiểm, cả trong đạo lẫn ngoài đời, người ta đã chạy lại với Đức Mẹ. Họ khấn cầu Mẹ bằng chuỗi Mân côi. Và thực sự chuỗi Mân côi đã đem lại cho các tâm hồn những hy vọng lành thánh.

Chuỗi Mân côi mở kho tàng trái Tim Đức Mẹ.

Trước đây, chuỗi Mân côi được truyền bá bởi các thánh, và Hội Thánh. Nay, chính Đức Mẹ lên tiếng.

Tại Fatima, khi hiện ra với ba trẻ, Phanxicô, Giacinta và Lucia, Đức Mẹ đã mang chuỗi Mân côi. Đức Mẹ cũng đã khuyên người ta hãy năng cầu nguyện kinh Mân côi.

Tại Fatima, Lộ Đức và những nơi hành hương, chuỗi Mân côi ví như những chuỗi hoa hồng của các trái tim không ngừng dâng lên Đức Mẹ. Còn Đức Mẹ, thì luôn mưa những hoa hồng thiêng xuống cho các người chân thành cầu khẩn. Hoa hồng nói đây là những ơn phúc phần hồn phần xác. On phúc đủ loại, nhất là ơn sám hối, ơn trở về với Chúa, ơn đổi mới cuộc đời, ơn đi sâu vào Phúc Âm, ơn biết đón nhận thánh ý Chúa để trở thành cộng tác viên đắc lực của Đức Mẹ đồng công cứu chuộc.

Các ơn Đức Mẹ ban qua chuỗi Mân côi phát xuất từ trái tim Đức Mẹ. Trái tim ấy đầy tình thương và cũng đã chịu nhiều đau đớn, để cùng với Chúa Giêsu cứu chuộc nhân loại bằng hy sinh trên thánh giá. Vì thế có thể nói, các ơn đó đến từ trên, và chảy vào trong nội tâm mỗi người. Với nhận thức đó, chúng ta hiểu ý nghĩa lời Đức Mẹ nói với

A PRAYER OF THANKSGIVING

We are gathered here as Your Family, Oh Lord.
As a family of faith and love,
We give You thanks.
As Your guests at the table of life,
We are grateful that You have set a place for us.
As Your children,
We strive to follow You in all we do.
As servant to Your will,
We acknowledge the gift of Your understanding and
mercy.
As Your stewards,
We are filled with wonder in the presence of Your mighty
deeds
And accept our responsibilities in Your service.
As Your heirs,
We are humbled by the bounty You have given us,
For each beat of our heart and each breath that we draw,
is ours only through Your grace.
And, as Your family, we shout Your name
And give You all glory and honor, praise and thanks.
Amen.

[Kính của Giáo Hội Công giáo Hoa Kỳ]

Lạy Chúa, chúng tôi tụ họp nơi đây với tư cách là Gia
Đình của Chúa.
Với tư cách là Gia Đình của Lòng Tin và Tình Yêu,
Chúng con tạ ơn Chúa.
Với tư cách là khách được mời đến dự Bàn Tiệc Sự Sống,

Chúng con biết ơn Chúa vì Chúa đã dành chỗ cho chúng con.

Với tư cách là con cái của Chúa,
Chúng con quyết tâm theo Chúa trong mọi việc chúng con làm.

Với tư cách là tôi tớ phục vụ Thánh Ý Chúa,
Chúng con được ơn nhận ra Chúa là Đáng cảm thông và xót thương.

Với tư cách là người quản lý của Chúa,
Chúng con kinh ngạc trước các kỳ công của Chúa,
Và chấp nhận trách nhiệm của chúng con là phụng sự Chúa.

Với tư cách là người thừa kế của Chúa,
Chúng con cảm thấy mình bất xứng với muôn vàn hồng ân mà Chúa đã ban cho chúng con.

Mỗi nhịp tim và mỗi hơi thở chỉ là của chúng con nhờ hồng ân của Chúa.

Và với tư cách là Gia Đình của Chúa, chúng con tung hô Danh Chúa,

Và chúng con dâng lên Chúa mọi vinh quang và danh dự, mọi lời chúc tụng và tạ ơn. Amen.

[Bản dịch của Giêrônimô Nguyễn Văn Nội]

KINH PHÓ DÂNG

"Lạy Cha,

con phó mình con cho Cha

Xin hãy làm nơi con mọi sự đẹp lòng Cha

Cha làm chi mặc lòng,

con cũng cảm ơn Cha,

con sẵn sàng luôn luôn,

con nhận lãnh tất cả,

miễn ý Cha được làm trọn trong con

và trong tất cả mọi loài Cha tạo dựng.

Con chẳng ước muốn chi khác nữa.

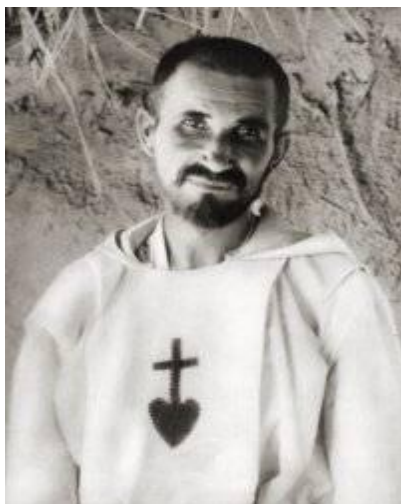
Lạy Cha là Chúa Trời con,

con xin phó thác hồn con cho Cha,

con dâng hồn con cho Cha

với tất cả tình yêu của lòng con.

Vì con yêu mến Cha



và vì yêu mến Cha
nên con thấy cần phải tận hiến thân con,
phó thác mình con trong tay Cha,
không do dự đắn đo,
song vô cùng tin cậy,
vì CHA LÀ CHA CỦA CON".

[Chân Phước Charles de Foucauld]

BẢN CHỈ DẪN VỀ VIỆC CẦU NGUYỆN XIN ƠN CHỮA LÀNH BỆNH

Bản văn đầy đủ của "Bản chỉ dẫn về sự cầu nguyện chữa lành bệnh", do Thánh Bộ Giáo lý Đức Tin ban hành.

Dẫn nhập

Sự ước muốn hạnh phúc, ăn sâu vào con tim loài người, luôn luôn đi kèm theo ý muốn được giải thoát khỏi bệnh tật và có khả năng hiểu ý nghĩa của bệnh tật khi lâm bệnh. Đó là một hiện tượng nhân bản, nói được liên can tới mọi người và gặp được âm vang đặc biệt trong Giáo Hội, nơi đây bệnh tật được hiểu như là một phương thể hiệp nhất với Chúa kitô và thanh tẩy thiêng liêng. Hơn nữa, đối với những kẻ phải chăm sóc người bệnh, đó là một sứ điệp thi hành đức ái. Nhưng chưa phải hết đâu, bởi vì bệnh hoạn, cũng như những hình thức khác thuộc đau khổ con người, là một thời điểm thuận lợi để cầu nguyện, hoặc là xin ân sủng, hay là xin cho có sức chịu đựng cơn bệnh trong tinh thần đức tin và vâng theo ý Chúa, hay là xin cho được lành bệnh.

Cầu nguyện khôi phục sức khỏe, do đó, là phần kinh nghiệm của Giáo Hội ở mọi thời đại kể cả thời đại chúng ta. Sự kiện mới mẻ trong nhiều trường hợp là sự nảy nở những buổi họp cầu nguyện, thỉnh thoảng kết hợp với những cử hành phụng vụ có ý cầu xin Chúa cho khỏi bệnh. Trong nhiều trường hợp, những sự chữa lành được loan đi, là nguyên nhân làm mong đợi cũng một sự kiện trong những trường hợp khác tương tự.

Trong cũng một bối cảnh, thỉnh thoảng người ta kêu gọi nhìn nhận đó là một đặc sủng chữa bệnh.

Những buổi họp cầu nguyện được lãnh bệnh nêu lên vấn đề nhận định chính xác từ viễn ảnh phụng vụ; đó là trách nhiệm riêng của thẩm quyền trong Giáo Hội, có bốn phận giám sát và ban bố những quy luật xứng hợp để thực hành đúng những cử hành phụng vụ.

Do đó, xem ra nên công bố một bản chỉ dẫn phù hợp với điều 34 của bộ Giáo Luật, trước hết đó là một sự trợ giúp các Đấng Thường Quyền sở tại, để người tín hữu có thể được hướng dẫn tốt hơn trong lãnh vực này, bằng cách cổ võ những gì tốt đẹp và sửa chữa những gì cần phải tránh. Dầu sao, điều cần thiết là những quyết định kỷ luật, như vậy, phải có được những điểm qui chiếu trong khuôn khổ giáo lý có cơ sở vững chắc, để bảo đảm việc làm là đúng và làm sáng tỏ lý luận bên sau những qui luật. Để đạt mục đích này, điều được coi như xứng hợp là mở đầu phần kỷ luật của Bản chỉ dẫn với một ghi chú có tính giáo lý.

I. Những khía cạnh giáo lý

1. Bệnh tật và chữa lành: ý nghĩa và giá trị trong nhiệm vụ cứu rỗi.

"Người ta được kêu mời vui lên. Nhưng mỗi ngày người ta cảm thấy nhiều hình thức đau khổ và khó nhọc. " (1) Do đó, trong những lời hứa cứu chuộc, Chúa loan báo niềm vui cho tâm hồn nhờ được giải thoát khỏi những đau khổ (x. Is 30, 29 ; 35, 10 ; Bar 4, 29). Thật vậy, chính Ngài là Đấng cứu khỏi mọi sự dữ " (Kn 16, 8). Giữa những hình thức đau khổ khác nhau, những hình thức liên hệ với bệnh tật thường xảy ra trong lịch sử loài người. Đó cũng là lý do cho người ta thật lòng ước muốn được giải thoát khỏi mọi

sự dữ. Trong Cựu Ước, "Dân Israel có kinh nghiệm là bệnh tật liên hệ cách bí nhiệm với tội lỗi và sự dữ." (2) Trong những hình phạt Chúa doạ phạt sự thất trung của dân, bệnh tật đáng kể hơn hết (x. Dt 28, 21-22, 27-29, 35). Người bệnh tật cầu khi xin Chúa cho khỏi bệnh, đều thú nhận đã bị phạt xứng đáng vì tội lỗi mình (x. Tv 37, 40; 106, 17-21)

Nhưng, bệnh tật cũng không tha người công chính, và người ta ngạc nhiên tại sao, trong sách ông Gióp, vấn đề chiếm nhiều trang giấy. "Thật thì đau khổ mang ý nghĩa hình phạt, khi nó liên hệ với một lỗi lầm, nhưng không phải tất cả đau khổ là hậu quả của một lỗi lầm, và mang bản chất một hình phạt. Gương mặt người công chính Gióp là một bằng chứng đặc biệt về việc này trong Cựu Ước... Và nếu Chúa bằng lòng thử thách ông Gióp để cho đau khổ, Người có ý minh chứng sự công chính của ông vậy.

Sự đau khổ mang đặc tính một thử thách." (3)

Mặc dầu bệnh tật có thể có những hậu quả tích cực như chứng minh sự trung thành của một người công chính, và để phục hồi sự công chính bị tội xúc phạm, và cũng để người có tội sửa mình, nó vẫn là sự dữ.

Vì lẽ đó, ngôn sứ loan báo những thời kỳ trong tương lai không còn bệnh tật hay tàn tật, và sự sống sẽ không còn sự chết phá huỷ nữa (x. Is 35, 5-6 ; 65, 19-20).

Dầu sao, chính trong Tân Ước mà vấn đề tại sao bệnh tật cũng làm khổ người công chính, gặp được câu trả lời đầy đủ. Trong sinh hoạt công khai của Chúa Giêsu, không phải hoạ hiêm, nhưng thường xuyên Người gặp người bệnh. Người làm phép lạ chữa lành nhiều người bệnh, cho nên những sự chữa lành lạ lùng đó là đặc trưng sinh hoạt của Người: "Đức Giêsu đi khắp các thành thị và làng mạc,

giảng dạy trong các hội đường của họ, rao giảng Tin Mừng Nước Trời và chữa hết các bệnh hoạn tật nguyên" (Mt 9, 35 ;x. 4, 23)

Những sự chữa lành này là dấu chỉ sứ vụ cứu thế của Người (x. Lc 7, 20-23). Chúng chứng tỏ sự chiến thắng của Nước Chúa trên mọi loại sự dữ, và trở nên biểu tượng của sự phục hồi sức khỏe cho toàn diện con người, xác và hồn. Chúng giúp vào việc tỏ bày Chúa Giêsu có quyền tha tội (x. Mc 2, 1-12); chúng là dấu chỉ các lợi ích phần rỗi, như sự chữa lành người bại liệt tại Betseda(x. 5, 2-9, 19-21) và người mù bẩm sinh (x. Ga 9).

Lần rao giảng đầu tiên Tin Mừng, như đã thuật lại trong Tân Ước, đi đôi với nhiều sự chữa lành bệnh cách lạ lùng, đã chứng thực cho quyền lực của việc rao giảng Tin Mừng. Đó là điều Chúa Giêsu phục sinh đã hứa, và những cộng đồng kitô hữu chúng nhận lời hứa đó được thực hành giữa họ: "Đây là những dấu lạ sẽ đi theo những ai có lòng tin... họ sẽ đặt tay trên những người bệnh, thì những người bệnh này sẽ được mạnh khỏe" (Mc 16, 17-18). Sự rao giảng của Philipphê tại Samari cũng đi đôi với nhiều việc chữa bệnh lạ lùng: "*Ông Philipphê xuống một thành miền Samari và rao giảng Đức Kitô cho dân cư ở đó. Đám đông một lòng chú ý đến những điều ông Philipphê rao giảng, bởi được nghe đồn và được chứng kiến những dấu lạ ông làm. Thật vậy, các thần ô uế vừa kêu lớn tiếng vừa xuất khỏi nhiều người trong số những kẻ bị chúng ám. Nhiều người tê bại và tàn tật được chữa lành*" (Cv 8, 5-7)

Thánh Phaolô mô tả chính sự rao giảng Tin Mừng của Người được đánh dấu bằng những dấu lạ diệu thiêng thực hiện do Chúa Thánh Thần: "*Thật thế, tôi đâu dám nhắc đến chuyện nào khác, ngoài những gì Đức Kitô đã dùng tôi*

mà thực hiện để đưa các dân ngoại về phục vụ Thiên Chúa, thực hiện bằng lời nói và việc làm, bằng sức mạnh của những dấu lạ đằm thắm, bằng quyền năng của Thánh Thần" (Rm 15, 18-19 ; x. 1 Tx 1, 5 ; 1 Cr 2, 4-5). Không phải là thiếu cơ sở khi giả thiết rằng những dấu lạ và đằm thắm này, chứng tỏ quyền năng của Chúa đi đôi với việc rao giảng Tin Mừng, phần lớn là những sự chữa lành lạ lùng. Những đằm thắm đó không phải hạn chế cho sứ vụ của thánh Phaolô, nhưng cũng xảy ra giữa người tín hữu: "Vây Đấng đã ban Thần Khí cho anh em và thực hiện những phép lạ giữa anh em, có phải vì anh em làm những gì luật dạy, hay vì anh em đã tin nhờ được nghe ?" (Gl 3-5).

Chiến thắng có tính cứu độ trên bệnh hoạn, như trên những đau khổ khác không xảy ra bởi nhờ những sự chữa lành lạ lùng, nhưng cũng nhờ sự đau khổ tự nguyện và vô tội của Chúa Kitô trong cuộc thương khó của Người, ban cho mỗi người khả năng liên kết mình với những đau khổ của Chúa Kitô. Trên thực tế, "chính Chúa Kitô mặc dầu vô tội, đã gánh chịu mọi thứ đau khổ và cực hình trong cuộc thương khó của Người, và lấy những đau buồn của mọi người làm của mình ; như vậy Người chu toàn những gì Ngôn sứ Isaia đã viết về Người (x. Is 53, 4-5).(4) Nhưng còn hơn nữa:"Trong Thập giá Chúa Kitô, không những sự cứu chuộc được hoàn thành qua đau khổ, nhưng sự đau khổ loài người cũng được cứu chuộc... Khi thực hiện việc cứu rỗi qua đau khổ, Chúa Giêsu cũng nâng cao đau khổ nhân loại lên tới mức độ của sự cứu chuộc. Như thế mỗi một người, trong đau khổ mình, cũng có thể trở nên người chia sẻ sự đau khổ cứu chuộc của Chúa Kitô"(6). Giáo Hội đón rước người bệnh không những như những bình chứa sự lo

lắng đầy yêu thương của mình, nhưng cũng bằng cách nhìn nhận rằng họ được kêu gọi "sống ơn gọi Kitô hữu và nhân bản của mình và tham gia vào sự lớn mạnh của Nước Chúa bằng một cách mới và đáng giá hơn. Những lời thánh Phaolô phải trở nên cách sống của họ, mà còn hơn nữa, phải rọi ánh sáng cho phép họ thấy ý nghĩa của ân sủng trong chính hoàn cảnh của họ: "những gian nan thử thách Đức Kitô còn phải chịu, tôi xin mang lấy vào thân cho đủ mức, vì lợi ích cho thân thể Người là Hội Thánh" (Cl 1, 24). Thật rõ ràng khi đạt được cảm nhận đó thánh Phaolô đã nhảy mừng: "Tôi vui mừng được chịu đau khổ vì anh em" (Cl 1, 24) (6). Đó là một sự vui mừng phục sinh, hoa quả của Chúa Thánh Thần, và, như thánh Phaolô, "cùng một cách, nhiều người bệnh có thể trở nên những kẻ hưởng niềm vui do Thánh Thần ban giữa bao nỗi gian truân" (1 Tx 1, 6) và làm chứng nhân về sự phục sinh của Chúa Kitô." (17)

2. Sự ước muốn được chữa lành và sự cầu nguyện để được chữa lành.

Sau khi chấp nhận ý muốn của Chúa, sự mong muốn được chữa lành của người bệnh, là điều tốt và nhân bản sâu xa, cách riêng khi sự mong muốn đó lấy hình thức một lời cầu nguyện đầy tin tưởng dâng lên Chúa. Ông Sirach khuyên người môn đệ mình: "Con ơi, khi đau ốm, con chớ coi thường, nhưng hãy cầu xin Đức Chúa, Người sẽ chữa lành cho con" (Sir 38, 9). Một số Thánh vịnh cũng cầu xin ơn lành bệnh (x. Tv 6, 37 ; 40, 87).

Con số đông người bệnh tới gần Chúa Giêsu, trong lúc người đi giảng công khai, hoặc trực tiếp hay là qua trung gian bạn hữu và bà con, họ ước ao phục hồi sức khoẻ.

Chúa đón nhận những lời họ xin và Tin Mừng không nói tới dù chỉ một lời bóng gió quở trách đối với những lời cầu xin đó. Sự than phiền duy nhất của Chúa là họ có thể thiếu lòng tin: "Nếu Thầy có thể! Cái gì cũng có thể, đối với người có lòng tin" (Mc 9, 23 ; x. Mc 6, 5-6 ; Ga 4, 48).

Không những đáng khen cho các thành phần cá thể trong gia đình khi họ cầu xin chữa bệnh cho chính mình hay cho kẻ khác, mà Giáo Hội cũng cầu xin Chúa ban sức khoẻ cho người bệnh trong phụng vụ của mình. Trên hết, có một bí tích "chủ ý đặc biệt ban sức mạnh cho những ai bị đau ốm, bí tích xúc dầu bệnh nhân." (8) "Giáo Hội không bao giờ thôi cử hành bí tích này cho các thành phần của mình bằng cách xúc dầu và lời cầu nguyện của các linh mục, phó thác những người đau ốm cho Chúa chịu đau khổ và vinh hiển, để Người nâng họ lên và cứu vớt họ." (9) Ngay trước lúc xúc dầu thực sự, khi làm phép dầu, Giáo Hội cầu nguyện: "Xin cho dầu này trở nên thuốc chữa tất cả những ai được xúc dầu này; xin hãy chữa lành họ trong thân xác, trong tâm hồn và trong thần trí, và xin cứu chữa họ khỏi mọi đau buồn" (10) và, trong hai kinh đầu sau khi xúc dầu, là nài xin chữa lành người bệnh (11). Vì bí tích là một sự bảo đảm và là lời hứa của vương quốc ngày mai, nên cũng là một sự loan báo ngày sống lại, khi "không còn sự chết, cũng chẳng còn tang tóc, kêu than và đau khổ nữa, vì những điều cũ đã biến mất " (Kh 21, 4). Hơn nữa sách Lễ Roma có một Thánh lễ cầu cho người bệnh, trong Thánh lễ đó ngoài việc xin những ân sủng thiêng liêng, cũng cầu cho người bệnh được sức khoẻ. (12)

Trong phần De Benedictionibus sách Rituale Romanum, có một phần nghi thức chúc lành bệnh nhân, trong đó có nhiều kinh cầu khác nhau xin chữa bệnh: trong tập hai

công thức các Kinh (13), trong bốn Kinh chúc lành người lớn (14), trong hai Kinh chúc lành trẻ em (15) và trong Kinh có nghi thức ngắn hơn. Dĩ nhiên, việc tổ chức cầu nguyện không loại trừ, nhưng đúng hơn, khuyến khích sử dụng những phương thế tự nhiên có hiệu nghiệm, để giữ gìn và phục hồi sức khỏe, như hướng dẫn các con cái Giáo Hội chăm sóc người bệnh, giúp đỡ họ phần xác và phần hồn, và ra sức chữa bệnh. Thật vậy, "Chúa quan phòng muốn chúng ta chiến đấu mãnh liệt chống tất cả bệnh tật và lo lắng tìm kiếm những phúc lành để được sức khỏe tốt..." (17)

3. " Đặc sủng chữa bệnh " trong Tân Ước

Những sự chữa bệnh lạ lùng không những củng cố quyền lực của việc rao giảng Tin Mừng vào thời Tông đồ, nhưng Tân Ước cũng đề cập tới việc Chúa Giêsu trao ban thật sự và xứng hợp quyền chữa lành bệnh cho các Tông đồ của Người và cho các người đầu tiên rao giảng Tin Mừng. Khi kêu gọi 12 ông và sai đi thi hành sứ vụ lần đầu tiên của họ, theo tường thuật thánh Mattheô và Luca, thì Chúa ban cho các ông "quyền xua đuổi các thần ô uế và chữa hết các bệnh hoạn tật nguyên" (Mt 10, 1 ; x. Lc 9, 1), và ra lệnh cho các ông: "chữa lành người đau yếu, làm cho kẻ chết sống lại, cho người phung hủi được sạch bệnh, khử trừ ma quỷ" (Mt 10, 8). Khi sai 72 môn đệ ra đi, Chúa bảo các ông: "Hãy chữa những người đau yếu" (Lc 10, 9). Do đó, quyền chữa lành bệnh được trao ban trong bối cảnh truyền giáo, không phải để tuyên dương các ông, nhưng để củng cố sứ vụ các ông.

Sách Công vụ Tông đồ qui chiếu cách chung tới những điềm thiêng các ông làm: "*các Tông đồ làm nhiều điềm*

thiên dấu lạ" (Cv 2, 43 ; x. 5, 12). Đó là những hành vi đáng kinh ngạc chứng tỏ sự thật và quyền năng sứ vụ các ông. Dầu sao, ngoài những qui chiếu chung vắn tắt này, sách Công vụ Tông đồ đề cập nhiều nhất tới những sự chữa bệnh cách lạ lùng, thực hiện bởi các người rao giảng Tin Mừng: Têphanô (x. Cv 6, 8), Philipphê (x. Cv 8, 6-7) và hơn hết, Phêrô (x. Cv 3, 1-10 ; 5, 15 ; 9, 33-34. 40-41) và Phaolô (x. Cv 1, 3, 8-10 ; 15, 12; 19, 11-12 ; 20, 9-10 ; 28, 8-9).

Trong phần kết Tin Mừng thánh Maccô, cũng như trong thư gởi tín hữu Galát, như thấy ở trên, viễn ảnh được mở rộng. Những sự chữa lành lạ lùng không phải hạn chế vào sinh hoạt các Tông đồ và một số gương mặt chính yếu trong việc rao giảng Tin Mừng lần đầu. Trong viễn ảnh này, những qui chiếu về các đặc sủng chữa lành trong 1 Cr 12, 9, 28, 30 có tầm quan trọng đặc biệt. Ý nghĩa đặc sủng tự nó quá rộng - "một ân huệ quảng đại" - và trong bối cảnh này, nó qui chiếu tới "những ân huệ chữa lành bệnh đã nhận được."

Các ân sủng này, nói theo số nhiều, được qui cho một cá nhân (x. 1 Cr 12, 9), và do đó, không được hiểu theo nghĩa phân phát, như là những ân huệ chữa lành bệnh mà những kẻ đã được chữa lành nhận lãnh, nhưng đúng hơn là như một ân huệ ban cho một người để họ được ân sủng chữa lành kẻ khác. Ân huệ được ban trong cùng một Thần Khí, nhưng không nói rõ cách thức người đó chữa lành bệnh. Không phải nói quá khi nghĩ rằng điều đó xảy ra là nhờ cầu nguyện, có lẽ sự cầu nguyện đi đôi với một vài cử chỉ tượng trưng.

Trong thư Giacôbê, có đề cập tới hành động của Giáo Hội qua trung gian các linh mục, hướng về sự cứu rỗi - cũng

theo nghĩa vật lý -cho người bệnh. Nhưng điều đó không được hiểu như là một sự chữa bệnh lạ lùng ; nó khác với "đặc sủng chữa bệnh" theo 1 Cr 12, 9. "Ai trong anh em đau yếu ư ? người ấy hãy mời các kỳ mục của Hội Thánh đến ; họ sẽ cầu nguyện cho người ấy, sau khi xức dầu nhân danh Chúa. Lời cầu nguyện do lòng tin sẽ cứu người bệnh; người ấy được Chúa nâng dậy và nếu người ấy đã phạm tội, thì sẽ được Chúa thứ tha" (Gc 5, 14-15). Điều này qui chiếu đến một hành động bí tích: xức dầu người bệnh với dầu và lời nguyện "trên họ" và không chỉ "cho họ" mà thôi, dường như đó chỉ là một kinh cầu nguyện can thiệp hay van xin ; đúng hơn đó là một hành động đầy hiệu nghiệm trên người bệnh. (18) Các động từ "sẽ cứu" và "sẽ nâng dậy" không muốn chỉ một hành động nhằm mục đích chữa lành thể xác mà thôi hay với chủ ý vậy, nhưng bằng cách nào đó cũng nhắm tới chữa lành thể xác. Động từ thứ nhất, dầu những lúc khác trong thư thánh Giacôbê qui chiếu về sự cứu rỗi thiêng liêng (x. 1, 21 ; 2, 14 ; 4, 12 ; 5, 20), cũng dùng trong Tân Ước theo nghĩa "chữa lành" (x. Mt 9, 21 ; Mc 5, 28, 34 ; 6, 56 ; 10, 52 ; Lc 8, 48); động từ thứ hai, mặc dù thỉnh thoảng có nghĩa "chỗi dậy"(Mc 10, 8 ; 11, 5 ; 14, 2), cùng lúc để chỉ hành động "nâng dậy" một người liệt giường vì cơn bệnh, bằng cách chữa lành người đó cách lạ lùng (x. 9, 5 ; Mc 1, 31 ; 9, 27 ; Cv 3, 7).

4. Những kinh cầu xin Chúa chữa lành bệnh theo truyền thống của Giáo Hội

Các Giáo phụ xem như bình thường việc các tín hữu muốn cầu xin Chúa ban sức khoẻ không những cho linh hồn, mà còn cho thân xác mình. Về những lợi ích của sự sống, sức khoẻ và sự nguyện vẹn thể lý, thánh Augustinô viết:"

Chúng ta cần cầu nguyện để những sự đó được giữ lại, khi chúng ta được chúng, và để chúng được tăng trưởng khi chúng ta không có chúng. " (19) Thánh Augustinô cũng đã kể lại chúng ta bằng chứng

chữa lành một người bạn nhờ những lời cầu nguyện của một Giám mục, một linh mục và một số phó tế trong nhà người. (20)

Cũng một viễn cảnh được gặp trong cả hai nghi thức phụng vụ phương Tây và Đông. Một trong những kinh cầu sau Hiệp Lễ trong sách lễ Roma "... ước gì quyền lực của ân huệ này bởi Trời chiếm hữu lòng trí và thân xác chúng con." (21) Trong phụng vụ thứ Sáu tuần Thánh người kitô hữu được kêu mời cầu xin Chúa Cha toàn năng "tiêu diệt mọi bệnh tật... cho bệnh nhân được lành mạnh" (22) Trong số những văn bản có ý nghĩa nhất là văn bản làm phép dầu bệnh nhân, trong đó Thiên Chúa được nài van đổ tràn phép lành thánh của Người để tất cả "những ai được xúc dầu này, đều lãnh nhận ơn hộ vực thân xác và tâm hồn, được khỏi mọi đau đớn, bệnh hoạn tật nguyền." (23)

Những kiểu nói dùng trong kinh xúc dầu bệnh nhân trong các nghi thức phương đông cũng giống vậy. Ví dụ, khi xúc dầu bệnh nhân theo nghi thức Byzantine, có kinh này: *"Lạy Cha Thánh, thầy thuốc chữa các tâm hồn và thể xác, Chúa là Đấng đã sai Con Một Chúa là Đức Giêsu Kitô đến chữa mọi bệnh tật và giải thoát chúng con khỏi sự chết, xin cũng chữa lành tôi tớ Chúa khỏi tật nguyên cả xác cả hồn, đang làm khổ sở họ, nhờ ân sủng Đức Kitô của Chúa."* (24)

Theo nghi thức Copt, Đức Chúa được van nài chúc phúc chất dầu để tất cả những ai được xúc dầu này sẽ được sức khoẻ hồn xác. Rồi, lúc xúc dầu bệnh nhân, các linh mục nhắc nhớ Chúa Giêsu Kitô Đấng đã được sai xuống thế

gian "để chữa lành mọi bệnh tật và giải thoát khỏi sự chết" và câu xin Chúa "chữa lành bệnh nhân khỏi những tàn tật thân xác và ban cho họ con đường ngay thẳng.) (25)

5. Đặc sủng chữa lành bệnh trong sự tranh luận ngày nay

Trong giòng lịch sử Giáo Hội đã có những vị thánh làm phép lạ, thực hiện những sự chữa bệnh kỳ diệu. Hiện tượng đó không giới hạn ở thời đại các Tông đồ; nhưng cái gọi là "đặc sủng chữa lành bệnh", điều này nên có một số giải thích rõ ràng hơn về mặt giáo lý, không nằm trong những hiện tượng làm phép lạ. Ngược lại, vấn đề hiện giờ liên hệ những buổi họp cầu nguyện đặc biệt tổ chức với mục đích đạt những sự chữa lành lạ lùng cho những người bệnh có mặt, hay là xin ơn lành bệnh sau khi Hiệp Lễ Thánh Thể cũng vì mục đích đó.

Suốt giòng lịch sử Giáo Hội có nhiều bằng chứng chữa lành bệnh liên kết với những nơi cầu nguyện (các đền thờ, trước xương thánh các Thánh Tử Đạo hay các Thánh khác, v. v...). Đời Thượng và Trung cổ, những sự chữa lành như thế được quy cho những cuộc hành hương đến một số đền thánh, như đền thánh Martin thành Tours hay là nhà thờ Chánh Tòa thánh Giacôbê tại Compostela, cũng như tại nhiều nơi khác. Cũng một sự kiện xảy ra tại Lộ Đức ngày nay, như đã hơn một thế kỷ. Dầu sao, những sự chữa lành đó không bao hàm một "đặc sủng chữa lành bệnh." Bởi vì không liên kết với một người có đặc sủng như vậy, nhưng cần chú ý tới những sự chữa lành đó, khi chúng ta đánh giá những buổi họp cầu nguyện nói trên từ viễn ảnh giáo lý.

Đối với những buổi họp cầu nguyện để được chữa lành bệnh, một mục đích nếu không phải là trỗi vượt, ít ra cũng

ảnh hưởng đến chương trình, phải phân biệt giữa những buổi họp liên quan với "đặc sứng chữa bệnh" dầu có thật hay không, và những buổi họp không có liên quan như vậy. Có thể cho là một "đặc sứng chữa bệnh" khi sự can thiệp của một người hay những người đặc biệt, hay của một hạng người đặc biệt (ví dụ, những người đứng đầu nhóm vận động những buổi họp) được xem như là quyết định đối với hiệu năng của lời cầu nguyện. Nếu không có sự liên hệ nào với bất cứ "đặc sứng chữa bệnh" nào, "bấy giờ những cử hành dự liệu trong các sách phụng vụ, nếu được thực hiện cách cung kính đối với các qui định phụng vụ, thì hiển nhiên hợp pháp và thường là xứng hợp, như trong trường hợp Thánh Lễ Bệnh nhân. Nếu những cử hành không tôn trọng luật phụng vụ, thì chúng thiếu tính hợp pháp. Trong các đền thờ, những cử hành khác thường được thực hiện, nhưng tự nó không nhằm cầu xin cách riêng Chúa ban ân sứng chữa bệnh, nhưng ở đó, theo ý những người tổ chức và tham dự, việc đạt được sự chữa lành bệnh chiếm phần quan trọng.

Muốn đạt mục đích này, người ta tổ chức những nghi lễ có tính phụng vụ hay phi phụng vụ: những cử hành phụng vụ (như việc đặt Mình Thánh Chúa có ban Phép lành) và những biểu thị không có tính phụng vụ do lòng sốt sắng bình dân nhưng được Giáo Hội khuyến khích (như đọc trọng thể chuỗi Mân Côi). Những cử hành đó là hợp pháp, bao lâu ý nghĩa chính thống của nó không thay đổi. Người ta không thể đặt lên hàng đầu ý muốn chữa lành bệnh, đến nỗi có thể làm cho việc cầu Mình Thánh Chúa mất mục đích cuối cùng riêng biệt là "giúp người tín hữu nhận ra trong Thánh Thể sự hiện diện kỳ diệu của Chúa Kitô, và mời gọi họ kết hợp cách thiêng liêng với Người, một sự

kết hợp đạt tới cao điểm trong sự hiệp thông Thánh Thể."(26).

"Đặc sủng chữa lành bệnh" không phải do một lớp người tín hữu riêng biệt nào. Điều rất hiển nhiên là thánh Phaolô, khi qui chiếu về các đặc sủng khác nhau trong 1 Cr 12, không quy ân huệ "đặc sủng chữa lành bệnh" cho một nhóm riêng biệt, đầu là các Tông đồ, các ngôn sứ, các Thầy dạy, những kẻ cai trị, hay một ai khác. Logic trong việc phân phát các ân huệ đó thì hoàn toàn khác biệt: *"nhưng chính Thần Khí duy nhất ấy làm ra tất cả những điều đó và phân chia cho mỗi người mỗi cách, tùy theo ý Người"* (1 Cr 12, 11). Do đó trong những buổi họp cầu nguyện tổ chức để xin ơn chữa bệnh, thì hoàn toàn được tự do quy một đặc sủng chữa bệnh "cho bất cứ hạng người tham gia nào, ví dụ, cho những người hướng dẫn nhóm ; một việc phải làm là phó thác mình cho quyết định tự do của Chúa Thánh Thần, Đấng ban cho một số người đặc sủng riêng biệt chữa lành bệnh, ngõ hầu chúng tỏ quyền năng ân sủng của Chúa Kitô Phục Sinh. Nhưng lời cầu nguyện cho đau tha thiết nhất cũng không xin được ơn chữa lành mọi chứng bệnh. Như vậy chính thánh Phaolô đã được Chúa dạy cho biết *"ơn của Thầy đã đủ cho con, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối"* (2 Cr 12, 9), và ý nghĩa kinh nghiệm đau khổ có thể là *"Những gian nan thử thách Đức Kitô còn phải chịu, tôi xin mang lấy vào thân cho đủ mức, vì lợi ích cho thân thể là Hội Thánh "* (Cl 1, 24).

II. Những qui tắc kỷ luật

Điều 1- Tất cả mọi người tín hữu đều được phép cầu xin Chúa ban ơn chữa bệnh. Khi tổ chức việc này trong một nhà thờ hay một nơi thánh nào khác, thì những kinh đó nên được hướng dẫn do một vị thừa tác viên được phong chức.

Điều 2- Những kinh xin ơn chữa bệnh được coi là kinh phụng vụ nếu được lấy từ các sách phụng vụ được thẩm quyền Giáo Hội phê chuẩn ; bằng không những kinh đó là phi phụng vụ.

Điều 3-

1. Những kinh phụng vụ xin ơn chữa lành bệnh, phải được cử hành theo nghi thức ấn định trong Nghi Thức chúc lành các bệnh nhân trong sách *Rituale Roma* (sách các phép) (28) và phải mặc những lễ phục chỉ rõ trong đó.

2. Đề phù hợp với những gì qui định trong các Chỉ Dẫn Trước, V., *De adaptationibus quae conferentiae Episcoporum competunt* (29) cũng theo sách Các Phép Roma, các Hội Đồng Giám mục có thể đưa vào Nghi thức chúc lành người bệnh, những nghi thức nào coi là hữu ích về mặt mục vụ hay là có thể cần thiết, sau khi trình Tòa Thánh duyệt trước.

Điều 4-

1. Giám mục giáo phận có quyền ban những qui luật đối với Giáo Hội địa phương mình, những qui luật liên hệ với những lễ nghi chữa lành theo phụng vụ, can. 838 -# 4.

2. Những ai chuẩn bị các lễ nghi phụng vụ chữa bệnh, phải theo những qui luật này trong việc cử hành những lễ nghi đó.

3. Phải được phép rõ ràng tổ chức những lễ nghi đó, cho dầu được tổ chức do các Giám mục hay Hồng Y, hay là có các vị đó tham dự. Khi có lý do chính đáng và xứng hợp, Giám mục giáo phận có quyền ngăn cấm sự tham dự dầu của một cá nhân Giám mục nào.

Điều 5-

#1. Những kinh phi phụng vụ xin ơn chữa lành, thì khác biệt với những cử hành phụng vụ, như những buổi họp cầu nguyện hay đọc lời Chúa ; những việc đó cũng phải chịu sự giám sát của Đấng Bản Quyền theo can. 839 # 2.

2. Phải cẩn thận tránh sự hiểu lầm giữa những buổi họp đọc kinh phi phụng vụ và những cử hành phụng vụ đúng như tên gọi.

3. Không được để xảy ra bất cứ cái gì giống như sự cuồng loạn, sự giả vờ, tính chất sân khấu, sự cố ý gây kích động, nhất là về phía những kẻ lãnh trách nhiệm các buổi họp.

Điều 6- Việc xử dụng các phương tiện truyền thông xã hội, cách riêng sự truyền hình liên hệ với những kinh đọc chưa bệnh, phải chịu sự kiểm soát của Giám mục Giáo phận, họp với can. 823 và các qui luật thiết lập do Thánh Bộ Giáo lý Đức Tin trong bản chỉ dẫn tháng 3 ngày 30, năm 1992. (30)

Điều 7-

1. Không đá động gì tới những điều nói trên trong điều 3, cũng không đá động gì tới những cử hành cầu nguyện cho người bệnh như giáo Hội đã dự liệu trong các sách phụng vụ, những kinh cầu xin ơn chữa bệnh-cho dầu có tính

phụng vụ hay phi phụng vụ-không được phép đưa vào trong việc cử hành Thánh lễ, các bí tích, hay la phụng vụ các Giờ Kinh.

2. Trong những cử hành nêu lên ở số 1, người ta có thể xen vào những ý cầu nguyện đặc biệt xin ơn chữa bệnh trong những lời cầu nguyện chung hay là những lời cầu nguyện giáo dân, khi được phép.

Điều 8 -

1. Sứ vụ trừ quỷ phải được thực hiện trong sự tùy thuộc hoàn toàn vào Giám mục giáo phận, và giữ theo qui định can. 1172, Thư của Bộ Giáo lý Đức Tin tháng 9 ngày 29 năm 1985 và theo sách Các Phép Roma (32)

2.. Những kinh đọc trừ quỷ trong sách Các Phép Roma, phải tách biệt khỏi những lễ nghi xin ơn chữa bệnh, dầu những lễ nghi đó có tính phụng vụ hay phi phụng vụ.

3. Tuyệt đối cấm xen những kinh trừ quỷ vào trong việc cử hành Thánh Lễ, các Bí tích hay Phụng vụ các Giờ Kinh.

Điều 9 - Những ai hướng dẫn các lễ nghi chữa bệnh, dù có tính phụng vụ hay phi phụng vụ, phải cố gắng duy trì một không khí sốt sắng an bình trong cộng đoàn, và phải thi hành sự khôn ngoan cần thiết nếu những sự chữa bệnh thực hành giữa những kẻ có mặt ; khi cử hành xong xuôi rồi, phải thu tập bất cứ bằng chứng nào cách lương thiện và chính xác, và trình lên thẩm quyền Giáo Hội.

Điều 10 - Giám mục Giáo phận cần và nên lấy quyền can thiệp khi xảy ra những lạm dụng trong các lễ nghi chữa bệnh có tính phụng vụ hay phi phụng vụ, hay là khi xảy ra gương xấu trầm trọng giữa cộng đoàn tín hữu, hay là khi thiếu nghiêm chỉnh trong việc tuân giữ các qui luật phụng

vụ và kỷ luật. Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II, tại buổi yết kiến riêng dành cho Hồng Y Chủ Tịch ký tên dưới đây, đã phê chuẩn Bản Chỉ Dẫn này, bản được thừa nhận trong Phiên họp bình thường của Bộ này, và ban phép phổ biến.

Roma, Văn phòng Thánh Bộ Giáo lý Đức Tin,
ngày 14 tháng 9 năm 2000, ngày lễ Suy Tôn Thánh Giá.

- Joseph Card. Ratzinger

Tổng Trưởng

- Tarcisio Bertone, S. D. B.

Tổng giám mục hiệu Toà Vercelli

Thư Ký

Chú thích:

(1) Gioan Phaolô II, Tông Huấn *Christi fideles Laici*, s. 53. AAS. 81(1989), p. 498.

(2) Giáo lý Hội Thánh Công Giáo, s. 1502.

(3) Gioan Phaolô II, Tông thư *Salvifici doloris*, s. II, AAS 76 (1984), p. 212.

(4) Sách lễ Roma, tu chính do sắc Lệnh Công Đồng Vatican II, được phổ biến do phép Đức Phaolô VI, Sách Nghi thức xúc dầu bệnh nhân và săn sóc mục vụ cho họ, Editio Typica, Typis Polyglottis vaticanis MCMLXXII, 2.

(5) Gioan Phaolô II, Tông thư *Salvifici doloris*, 19: AAS 76 (1984, 225).

(6) Gioan Phaolô II, Tông huấn *Christi fideles laici*, 53: AAS 81 (1989), 499

(7) Ibid. 53

(8) Giáo lý Hội Thánh Công Giáo, 1511.

(9) x. Sách Các Phép Roma, sách Nghi thức Xúc dầu bệnh nhân và săn sóc mục vụ cho họ, 5.

- (10) Ibid. 75.
- (11) x. Ibid. 77.
- (12) Sách lễ Roma, tu chính do Sắc lệnh Công đồng Vatican II, phổ biến do phép Đức Phaolô VI, Editio typica altera, Typis Polyglottis Vaticanis, MCMLXXV, 838-839.
- (13) x. Sách Các Phép Roma, tu chính do sắc lệnh Công đồng Vatican II, phổ biến do phép Đức Gioan Phaolô II, Sách Các Phép, Editio Typica, Typis Polyglottis Vaticanis, MCMLXXXIV, 305.
- (14) Ibid., 306-309.
- (15) Ibid., nn. 315-316.
- (16) Ibid., n. 319.
- (17) Sách Rituale Romanum, tu chính do sắc lệnh Công đồng Vatican II, phổ biến do phép Đức Phaolô VI, Sách Nghi thức Xức dầu bệnh nhân và săn sóc mục vụ cho họ, Editio typica, Typis Polyglottis vaticanis, MCMLXXII, 3.
- (18) x. Công đồng Trent, khóa họp XIV, Giáo lý về Bí tích Xức dầu bệnh nhân, cap. 2: DS 1696.
- (19) Augustinus Ipponiensis, Thư 130, VI, 13 (=PL 33, 499).
- (20) x. Augustinus Ipponiensis, De Civitate Dei 22, 8, 3 (=PL 41, 762-763).
- (21) x. Sách lễ Roma, 563.
- (22) Ibid., Oratio universalis, n. X (Pro tribulatis), 256.
- (23) Sách Các Phép Roma, nghi thức Xức dầu bệnh nhân và săn sóc mục vụ cho họ, 75.
- (24) GOAR J. Euchologion hay là sách Nghi thức Hylạp, Venetiis 1730 (Graz. 1960), 338.
- (25) Denzinger H., Nghi thức Phương Đông khi ban các bí tích, vv. I-II, Wurzburg 1863 (Graz 1961), v. II, 497-498.

- (26) Sách lễ Roma, tu chính do Sắc lệnh Công đồng vatican II, phổ biến do Phép Đức phao lô VI, Về sự Hiệp Lễ và Kính Mầu nhiệm Thánh Thể ngoài Thánh Lễ, Editio typica, Typis Polyglottis vaticanis, MCMLXXIII, 82.
- (27) x. Sách Nghi thức Roma, về các phép lành, 290-320.
- (28) Ibid., 39.
- (29) Và những điều tương đương theo giáo luật can. 381, # 2.
- (30) x. THÁNH BỘ GIÁO LÝ ĐỨC TIN, Bản chỉ dẫn về một vài khía cạnh của việc xử dụng những phương tiện Truyền thông xã hội để cổ võ giáo lý Đức tin: Libreria Editrice Vaticana (1992).
- (31) x. THÁNH BỘ GIÁO LÝ ĐỨC TIN, Thư gởi đã nhiều năm cho các Đấng Bản quyền sở tại: nhắc lại những qui luật về sự trừ qui: AAS 77 (1985), 1169-1170.
- (32) Sách nghi thức Roma, tu chính do sắc lệnh Công đồng Vatican II, phổ biến do phép Đức Phaolo II, Về sự trừ qui và một số Kinh Cầu, 13-19.

Bản dịch Việt Ngữ: Lm Phêrô Nguyễn Quang Sách
(Nguồn VietCatholic News 6/12/2000).

[GDHT sưu tầm)

CẦU NGUYỆN CHỮA LÀNH 5 MẶT VỚI KINH LÒNG THƯƠNG XÓT CHÚA

Tue, 11/10/2011 - 22:29

Đọc vào mỗi 3 giờ chiều hay 3 giờ sáng, giờ của Lòng Thương Xót Chúa.

Bắt đầu với một Kinh Lạy Cha, một Kinh Kính Mừng, một Kinh Tin Kính:

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 trong 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.

I- Chuỗi Hạt Lòng Thương Xót Thứ Nhất - Chữa Lành Tâm Linh



Chúa Giêsu lo buồn đổ mồ hôi máu vì sự bất trung, lòng cứng cõi, chai đá của nhân loại. Chúng ta hãy cầu xin Chúa chữa lành chúng ta

về mặt Tâm Linh.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Lòng Thương Xót Chúa những vết thương tâm linh của chúng con, để xin Chúa chữa lành cho chúng con về:

Những sự nghi ngờ, xúc phạm, chối bỏ tình yêu Chúa, không tin sự hiện diện của Chúa trong Thánh Thể
Những mê tín dị đoan, coi bói toán, tin tử vi tướng số, tin thờ ngẫu tượng

Những lần không dám tuyên xưng, làm chứng, bênh vực cho Chúa

Những lần đặt của cải, tiền bạc, danh vọng, địa vị trên Chúa

Những lời nguyện rủa, chúc dữ, thề hứa gian dối, lãng mạ, kêu Danh Chúa cách bất xứng

Xin Chúa tha thứ và chữa lành cho chúng con, để nhờ Lòng Thương Xót Chúa chúng con được trở về và được nhận chìm vào Lòng Thương Xót của Chúa, là Cha, là Đấng Cứu Chúa duy nhất của chúng con. Amen.

Hạt lớn của chuỗi Mân Côi đọc:

Lạy Cha Hằng Hữu, con xin dâng Cha Minh, Máu, Linh hồn, và Thiên tính của Con Yêu Dấu Cha là Chúa Giêsu Kitô, Chúa Chúng con, để đền tạ tội lỗi chúng con và toàn thế giới (1 lần).

Hạt nhỏ của chuỗi Mân Côi đọc:

Vi` cuộc tử nạn đau thương của Chúa Giêsu, xin thương xót chúng con và toàn thế giới (10 lần).

Hát: Ngợi ca Lòng Thương Xót, Chúa đã ban tặng con. Hỡi Trái Tim từ nhân, con tín thác nơi Ngài (2 lần)

II- Chuỗi Hạt Lòng Thương Xót Thứ Hai - Chữa Lành Tâm Lý



Chúa Giêsu chịu đánh đòn mang lấy những thương tích của tội lỗi nhân loại. Chúng ta hãy cầu xin Chúa chữa lành chúng ta về mặt Tâm Lý.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Lòng Thương Xót Chúa những vết thương tâm lý của chúng con, để xin Chúa chữa lành cho chúng con về:

Những tư tưởng, ước muốn, đam mê hướng về dục vọng, tiền tài, cờ bạc, rượu chè

Những ám ảnh của hận thù, không tha thứ, bị xỉ nhục, khinh chê

Những tiềm thức quá khứ đau thương, sợ hãi, bị hãm hiếp, đánh đập, cưỡng ép, cướp bóc

Những kinh nghiệm đau thương bị bỏ rơi, tù đày, bị khinh chê, bị nhạo báng

Những mặc cảm của tội lỗi, thua kém, muốn tự tử, muốn trả thù

Những ý nghĩ xấu xa, tư tưởng không trong sạch, hay chán nản, hay nghi ngờ, nghĩ xấu về người khác.

Xin Chúa là Đấng đầy quyền năng chữa lành, giải thoát và tẩy rửa chúng con, để mang chúng con về sống trong tình yêu và trong lòng thương xót của Chúa. Amen.

Lần Hạt

III- Chuỗi Hạt Lòng Thương Xót Thứ Ba - Chữa Lành Cảm Xúc



Chúa Giêsu chịu đội mão gai trước sự chối bỏ, nhạo báng Thiên Chúa, sự kiêu căng của nhân loại.. Chúng ta hãy cầu xin Chúa chữa lành chúng ta về mặt cảm xúc.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Lòng Thương Xót Chúa những vết thương cảm xúc của chúng con, để xin Chúa chữa lành cho chúng con về:

Tính tình nóng nảy, hay bực tức, giận giữ, chửi bới, ăn nói thô tục

Tính hay ghen ghét, hay giận hờn, dễ thù hận

Tính dễ bị kích động, dễ tự ái

Những cảm xúc sợ sệt, lo âu, hồi hộp

Xin Chúa lấy đi tất cả những cảm xúc không tốt đó, và đổ tràn hoa quả của Chúa Thánh Thần vào trong chúng con, và ban cho chúng con sống trong bình an, niềm vui và ân sủng Chúa. Amen.

Lần Hạt

IV- Chuỗi Hạt Lòng Thương Xót Thứ Tư - Chữa Lành Mọi Quan Hệ



Chúa Giêsu vác cây thánh giá vì nhân loại vẫn sống trong thù hận, đàn áp, và gươm giáo. Chúng ta hãy cầu xin Chúa chữa lành chúng ta về các mối quan hệ.

Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Lòng Thương Xót Chúa những vết thương trong mọi quan hệ của chúng con, để xin Chúa chữa lành cho chúng con về:

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái không hòa thuận, không yêu thương, thiếu kính trọng, thiếu săn sóc, thiếu nâng đỡ nhau, bị bỏ rơi.

Mối quan hệ giữa anh chị em ruột không hòa thuận, ghen tị, chia rẽ

Mối quan hệ giữa vợ và chồng thiếu yêu thương, thiếu chung thủy, thiếu thông cảm, thiếu hiệp nhất, thiếu chăm sóc, thiếu tôn trọng, ly dị, chia lià nhau.

Mối quan hệ gia đình bên vợ, bên chồng xích mích, gây gỗ, nói xấu nhau, mẹ chồng con dâu không hòa thuận.

Những quan hệ không tốt với anh chị em bên vợ, bên chồng.

Mối quan hệ với bạn bè, nhân viên, chủ hãng, với cấp trên, với người trong cộng đoàn, trong hội đoàn không tốt đẹp.

Xin Lòng Thương xót Chúa hàn gắn lại những mối quan hệ đổ vỡ, chia li, sứt mẻ đó, để chúng con là những cành nho được kết hợp và nên một với cây nho là Chúa Giêsu, Chúa chúng con. Amen.

Lần Hạt

V- Chuỗi Hạt Lòng Thương Xót Thứ Năm - Chữa Lành Thân Xác

Chúa Giêsu chịu chết trên cây thánh giá để mang lại sự phục sinh và đời sống mới cho nhân loại. Chúng ta hãy cầu xin Chúa chữa lành chúng ta về những bệnh tật thân xác.



Lạy Chúa Giêsu, chúng con xin dâng lên Lòng Thương Xót Chúa những vết thương thân xác của chúng con, để xin Chúa chữa lành cho chúng con về:

Những bệnh đau nhức thân thể, khớp xương, nhức đầu, run tay chân, tê liệt thân xác

Những bệnh đau tim, đau bao tử, đau gan, đau mắt, dị ứng, khó thở, mất ngủ

Những bệnh ung thư, bị bướu, bệnh viêm gan, bệnh lãg trí, thần kinh

Những vợ chồng son sẻ, và tất cả những bệnh tật khác...
(thỉnh lãg nói ra bệnh của mình)

Chúng con cậy nhờ Danh quyền năng của Chúa Giêsu, cậy nhờ máu và nước cứu độ của Chúa tuôn chảy trên chúng con, vào những vết thương và chữa lành cho chúng con.
Amen

Kết thúc 5 chục kinh bằng hai câu sau đây:

Lạy Cha Chí Thánh, Đấng Toàn Năng, Hằng Hữu, xin thương xót chúng con và toàn thế giới (3 lần).

Kính lạy Máu và Nước tuôn ra từ Thánh Tâm Chúa Giêsu là nguồn mạch Lòng Thương Xót, chúng con xin tin thác vào Chúa (3 lần).

[GDHT sưu tầm]

CẦU NGUYỆN MÀ KHÔNG ĐƯỢC NHƯ Ý!

Sau khi lên ngôi Giáo Hoàng, Đức Bênêdictô XVI đã có buổi tiếp kiến hàng ngàn người đồng hương người Đức của Ngài bên trong đại thánh đường Phao-Lô. Họ đã đến Roma để chúc mừng Ngài và cũng để tham dự lễ đăng quang Giáo Hoàng của Ngài. Nhưng trong buổi tiếp kiến, Đức Giáo Hoàng Bênêdictô đã cảm động thổ lộ tâm tình của Ngài như sau:

“Trong mật nghị Hồng Y, đã nhiều lần cha cầu xin Thiên Chúa tha cho cha công việc này, vì cha chỉ hy vọng và mong muốn sống những năm cuối đời trong thâm lặng và bình an bên quê nhà, cha nghĩ rằng cha đã xấp sửa hoàn tất công việc mà Thiên Chúa đã giao phó cho cha, và giờ đây với tuổi già sức yếu, cha có thể sống những năm tháng cuối đời trong an bình, bên cạnh người anh ruột mà cha hằng thương mến, đó là đức ông George Ratzinger.

Thế nhưng khi cuộc đếm phiếu vào chiều thứ Ba (ngày 19 tháng 4 năm 2005), từ từ lộ ra là cha được khá nhiều phiếu, cha bắt đầu cảm thấy choáng váng mặt mày vì đây là lời chém rớt xuống cuộc đời của cha.

Điều này chứng tỏ rõ ràng là Thiên Chúa không nhận lời cha cầu xin, Ngài không cắt chén đắng cho cha.”

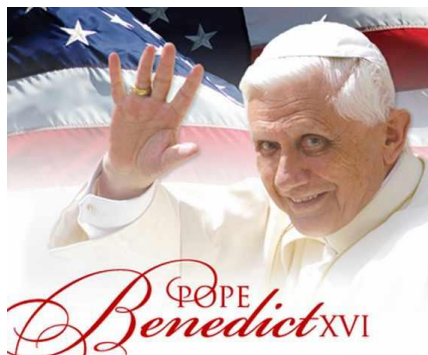
Bạn thân mến! Có phải cứ thành tâm cầu nguyện thì việc gì ta xin cũng được Thiên Chúa nhận lời? Nếu không được nhận lời, thì ta phải hiểu thế nào? Nếu đứa con còn

nhỏ của ta cứ năn nỉ xin ta cho con bộ cặp để chơi, xin ta cho cái xe hơi để lái, ta có cho nó không?

Nhiều khi chúng ta có cảm tưởng Chúa ban cho ta con bộ cặp, trong khi có thể chính chúng ta lại xin con bộ cặp mà không hay biết. Con cá Chúa cho, nhưng nhiều lúc ta lại tưởng là rắn. Chỉ có Chúa mới biết rõ điều gì là tốt, là cần thiết, là thích hợp cho ta. Hãy luôn tin tưởng và phó thác vào tình thương của Chúa. Ngài luôn yêu thương chăm sóc cho ta nên luôn ban cho ta những điều “tốt và hợp”.

Trong những trường hợp khác, có người phải chịu những thử thách quá lớn trong cuộc sống, những đau khổ dồn dập khiến cho họ gần như mất đức tin, không còn tin rằng Thiên Chúa là người Cha nhân hậu. Họ đã kêu gào lên Chúa nhưng chỉ thấy Chúa thinh lặng. Đau khổ đã làm họ quên đi tiếng kêu xin của Đức Giêsu trên thánh giá "Lạy Cha! sao Cha bỏ con? " Tiếng kêu xin ấy vẫn còn vang vọng cho đến ngày nay. Thiên Chúa ở đâu? Ngài có nghe tôi nài xin không? Ngài có thấy nỗi khổ của tôi không?

Nhìn ngắm Đức Giêsu trên thánh giá giúp ta tìm lại được niềm tin, giúp ta hiểu được phần nào mầu nhiệm của thập giá và đau khổ: “Cha thương Con, nhưng Cha vẫn thinh lặng, vẫn không cứu Con khỏi đau khổ, khỏi sự chết. Cha muốn Con đi ngang qua con đường mà bao người đã đi, con đường tối tăm của niềm tin, của đau khổ và sự chết... Tình yêu của Cha chỉ bùng sáng khi Cha cho Con phục sinh. Cuối đường hầm là ánh sáng. Con phải đi hết đường hầm mới thấy ánh sáng.”



Lạy Thiên Chúa là Cha chúng con, trong Mật Viện Hồng Y vừa rồi, Chúa đã không nhận lời cầu xin của Đức Giáo Hoàng Bênêđictô. Trong vườn cây Dầu, Chúa cũng không nhận lời Đức Giêsu khi Ngài cầu xin cho khỏi uông chén đắng (Mt 26:39.42). Vậy mỗi khi con cầu xin và không được nhận lời, xin cho con biết noi gương Đức Giêsu; bắt chước Đức Giáo Hoàng Bênêđictô để giữ lòng bình tâm và tin tưởng vào tình yêu thương của Thiên Chúa, để nhận biết điều mình cầu xin không phải là ý Chúa, không nằm trong chương trình kế hoạch của Chúa, không mang lại ích lợi cho đời sống thiêng liêng của con. Xin cho con biết phó thác cuộc đời của con trong vòng tay thương yêu của Chúa, Amen.

Linh Xuyên Thôn

[GDHT sưu tầm]

Trong bóng tối hãi hùng, nơi mà mọi sự giao tiếp đều lặng lẽ, họ cảm thấy cô đơn, chán nản, thất vọng, bức tức. Vậy họ có cầu nguyện không? Có.

Nếu tình trạng này xảy ra với bạn, hãy cố gắng áp dụng các cách cầu nguyện và cách thể hiện tình yêu chiêm niệm dưới đây:

1. Tìm nơi thanh vắng:

Hãy nghe nhạc êm dịu, chỉ mở vừa đủ nghe. Hãy hít thở sâu vài phút và thư giãn. Hãy cảm nhận chiếc ghế bạn đang ngồi và phần đất bạn đang chạm chân. Hãy ngửi mùi vị quanh bạn. Hãy tưởng tượng Chúa Giêsu đang đến với bạn và đang tươi cười với bạn. Hãy tâm sự với Ngài về các cảm xúc của bạn lúc này (lo lắng, bất an, bồn chồn, rối trí, thất vọng,...), kể cả những cảm nhận của bạn về cuộc sống. Hãy cởi mở với Ngài, hãy cảm nhận Ngài ở rất gần bạn, hãy để tình yêu Ngài đến với bạn và cảm tạ Ngài về tặng vật yêu thương này.

2. Đi dạo

Có thể vừa đi dạo vừa nghe nhạc vui. Khi dạo bước, hãy chú ý bầu trời và cảm nhận về mùa với những gì đang xảy ra quanh bạn. Hãy hướng lòng lên Chúa Giêsu, ngay cả lúc đau khổ nhất. Có thể bạn dạo bước một mình nhưng có Ngài trong tâm hồn bạn. Hãy nói với Ngài về cảm giác của bạn. Hãy nhớ rằng Ngài luôn muốn bạn nói với Ngài về mọi thứ trong đời bạn, dù vui hay buồn, dù thất bại hay thành công.

3. Nhớ đến những người đang đau khổ

Hãy nhớ đến ai đó mà bạn biết họ đang đau khổ hoặc bệnh tật. Tập trung vài phút vào những gì mà người đó đang cảm thấy và những gì bạn muốn nói với họ. Hãy dâng họ cho Chúa Giêsu và xin Ngài chúc lành cho họ.

4. Bám vào Thánh giá

Hãy cầm Thánh giá trên tay, nhắm mắt lại và nghĩ đến Chúa chịu đau khổ. Hãy liên kết các đau khổ của bạn trong Ôn Cứu độ của Ngài.

5. Bám vào Lời Chúa

Nếu bạn cảm thấy thấp hèn, nhỏ mọn, hãy tìm nơi thanh vắng và đọc Kinh Thánh. Hãy tập trung đọc thánh vịnh 130 (*Từ vực sâu con kêu lên Chúa, linh hồn con trông cậy Lời Ngài...*). Hãy chú ý mức độ cảm xúc của bạn dù có thể bạn cảm thấy không thoải mái. Hãy biết rằng Thiên Chúa luôn yêu thương bạn qua những lúc cuộc đời bạn đen tối và sâu khổ nhất.

6. Mở lòng ra với Chúa

Khi bạn không thể tập trung vì đầu óc rối bời, hãy cố gắng ghi nhớ và cầu nguyện: “Lạy Chúa, con yêu mến Chúa”. Hãy cố gắng mở lòng ra với Chúa.

7. Suy niệm về tiếng kêu của Chúa Giêsu

Mở nhạc nhẹ và suy đi nghĩ lại câu nói của Chúa Giêsu khi Ngài bị treo trên Thập giá: “*Cha ơi! Sao Cha nỡ bỏ con?*” (x. Mc 15:34). Đây là lời cầu nguyện của Chúa Giêsu đối với sự trống rỗng và sự ruồng bỏ.

8. Vào nhà thờ

Khi đi ngang nhà thờ, hãy dừng lại vài phút và kết hiệp với Chúa, Đấng luôn yêu thương bạn.

9. Lặp đi lặp lại Thánh danh Giêsu

If you can't get up, lie still and repeat the name of Jesus over, and over, and over. His love catches these words and he embraces you with love. (tạm dịch: « Nếu bạn không khá hơn thì cứ lặp đi lặp lại Thánh Danh Giê-su nhiều lần. Tình yêu của Người sẽ đón nhận những lời ấy và Người sẽ ấp ủ bạn bằng tình yêu của Người.»

10. Dành thời gian tâm sự với Chúa

Hãy đến chầu Thánh Thể và dành thời gian để thổ lộ nỗi niềm trước sự hiện diện của Chúa.

Trầm Thiên Thu (*chuyển ngữ từ Beliefnet.com*)

[GDHT sưu tầm]



KIÊN TRÌ TRONG LỜI CẦU XIN

Ông Andrea - cụ già Ý liệt giường đã 5 năm - được con gái út Agata hết lòng chăm sóc giúp đỡ. Một ngày, Agata âu yếm thưa với Cha: “Ba có muốn con đưa Ba đi hành hương Lộ Đức không?”

Cụ Andrea tê liệt toàn thân nhưng miệng lưỡi cùng Đức Tin Công Giáo... vẫn còn tốt lành nguyên vẹn! Sau một giây im lặng, cụ chậm rãi trả lời: “Nếu con muốn thì Ba không từ chối. Tuy nhiên, Ba chấp nhận đề nghị của con với điều kiện: Ba không muốn trở về mà vẫn liệt giường. Nếu Ba đi hành hương Lộ Đức thì có nghĩa: hoặc được khỏi bệnh, hoặc được chết lành!”

Sau một đêm di chuyển và thức trắng, hai Cha con đến Lộ Đức bằng an. Nhân viên thiện nguyện muốn đưa cụ về ngay nhà thương để cụ nghỉ ngơi trước khi tham dự các buổi cầu nguyện theo đúng tinh thần hành hương. Nhưng cụ cương quyết từ chối. Không ai có thể làm cụ thay đổi ý định. Cụ đồng dục tuyên bố: “Tôi đến Lộ Đức không phải để vào nằm nhà thương mà là để cầu nguyện nơi Hang Đá.” Mọi người đành chịu theo lời yêu cầu của cụ. Cô Agata miễn cưỡng đẩy xe lăn đưa Cha già ra Hang Đá. Cụ Andrea bảo con gái để hai tay mình chấp lại trước ngực rồi nghiêm trang ra lệnh: “Giờ thì con đi đi! Cứ để yên Ba ngồi đây. Con không phải lo lắng gì cho Ba cả! Nói xong, cụ nhắm mắt lại và bắt đầu tha thiết cầu nguyện: - Thưa Mẹ Rất Thánh, con sẽ ngồi lì đây bao lâu con chưa toại nguyện: hoặc chết hoặc lành bệnh. Xin Mẹ chọn và giải quyết vấn đề cho con!”

Sau mấy tiếng đồng hồ, cô Agata trở ra Hang Đá Lộ Đức thăm chừng Cha già. Cô thấy Cha tiếp tục sốt sáng cầu nguyện. Khi nghe con gái hỏi xem có muốn dùng một chút gì lót lòng không, cụ Andrea vẫn nhắm nghiền mắt và trả lời: “Ba không đến Lộ Đức để ăn!”

Nghe lời khẳng định, cô Agata chỉ biết lặng lẽ ngồi cầu nguyện bên Cha.

Chiều đến, tới giờ kiệu Minh Thánh Chúa, cụ Andrea mới bằng lòng để yên cho người ta đưa cụ ra tiền đường Đền Thánh tham dự cuộc rước. Buổi rước kiệu chấm dứt, cụ nằng-nặng xin đưa trở lại Hang Đá. Cụ lập đi lập lại: “Tôi không đến đây để ăn uống hay nghỉ ngơi!”

Cô Agata đành đưa Cha trở ra Hang Đá. Khi thấy con gái tỏ ra khó chịu trước tính tình chướng kỳ của mình, cụ Andrea nhẫn nhục giải thích: “Con à, Ba không hề có ý định đến Lộ Đức nghỉ ngơi hoặc ăn uống dưỡng sức! Vậy con cứ để yên Ba nơi Hang Đá để Ba có thời giờ tính chuyện riêng tư với Đức Mẹ! Con có hiểu rõ như vậy không?”

Cô Agata đành để Cha ngồi cầu nguyện nơi Hang Đá. Phần cô, cô trở về quán trọ. Nhưng cô không thể nào chợp mắt. Quá nửa đêm, cô Agata lần mò ra Hang Đá xem tình hình Cha già ra sao.



Đến Hang Đá, cô Agata có cảm tưởng đang mơ vì cảnh tượng trông thấy trước mắt. Cụ Andrea không ngồi trên xe lăn nhưng quỳ gối bên chiếc xe lăn, trước bức tượng Đức Mẹ, nơi Hang Đá Lộ Đức! Ngạc nhiên và vui mừng không tả xiết! Cô Agata chạy đến ôm chầm lấy Cha vừa khóc vừa kêu lên: “ Ba ơi! Ba ơi!!!”

Cụ già Andrea như vừa ra khỏi giấc mơ. Cụ âu yếm mỉm cười với cô con gái thân yêu. Xong, cụ từ từ đứng dậy, ôm hôn con và nói nhỏ vào tai con: “Chính để được khỏi bệnh mà Ba đi hành hương Lộ Đức!”

Nói xong, cả hai Cha con cùng quỳ xuống để cầu nguyện và cảm tạ Đức Trinh Nữ Rất Thánh MARIA Vô Nhiễm Nguyên Tội, Chí Thánh Vẹn Tuyền.

[Sac. Pietro Ceccato, "Alla Scuola della Madonna", Centro Mariano Montfortano, 1961, trang 238-239) Sr. Jean Berchmans Minh Nguyệt.]

[GDHT sưu tầm]

HIỆP THÔNG VỚI CHÚA GIÊ-SU CẦU NGUYỆN

Mỗi người có thể kể ra kinh nghiệm của mình về sự cầu nguyện. Hôm nay tôi xin kể ra vài kinh nghiệm do người khác thuật lại cho tôi. Kinh nghiệm này tập trung vào sự hiệp thông với Chúa Giêsu. Khi hiệp thông với Chúa Giêsu trong cầu nguyện, họ đã được Người chia sẻ cho tâm tình của Người.

1/ Tâm tình của Chúa Giêsu như đã được viết trong thư gửi tín hữu Do-thái

"Khi còn sống kiếp phàm nhân, Đức Ki-tô đã lớn tiếng kêu van khóc lóc mà dâng lời khẩn nguyện nài xin lên Đấng có quyền năng cứu Người khỏi chết. Người đã được nhận lời, vì có lòng tôn kính. Dầu là Con Thiên Chúa, Người đã phải trải qua nhiều đau khổ mới học được thế nào là vâng phục; và khi chính bản thân đã tới mức thập toàn, Người trở nên nguồn ơn cứu độ vĩnh viễn cho tất cả những ai tùng phục Người" (Dt 5,7-9).

Tâm tình của Chúa Giê-su trên đây đã được một số người cảm nghiệm nơi chính bản thân họ.

Những khẩn cầu nài van của họ thường đi đôi với những tiếng khóc than. Họ cầu nguyện bằng nước mắt. Họ chịu đau đớn thân xác, đau khổ tâm hồn. Những mệt mỏi, những chán nản với tất cả những gì mà thân phận yếu đuối của họ phải nếm trải như những đắng cay sâu đậm. Họ muốn được cứu. Họ cầu nguyện và dâng những khổ đau của họ lên Thiên Chúa. Vì chỉ có Chúa mới cứu được họ.

Họ tin: Chỉ có Chúa mới cứu được họ khỏi nhiều cõi chết, mà họ đã bị ném vào. Chết vì bệnh, chết vì nghèo, chết vì nợ nần chồng chất, chết vì bị ruồng bỏ, chết vì tội lỗi. Có những cái chết là do ngoại cảnh. Có những cái chết là do chính họ đại dột ngu đần. Họ muốn thoát ra khỏi chính họ. Họ nhìn thấy tư bề bế tắc. Chỉ còn Chúa. Nhưng họ nghi ngờ, vì mình quá tệ, quá bất xứng, không biết Chúa còn thương mình nữa không. Họ khóc. Chính những nước mắt khổ đau ấy đã là niềm tin. Họ tin vào Chúa, cho dù họ chẳng còn gì để Chúa thương.

Như vậy, những nước mắt, những kêu khóc của họ khi cầu nguyện, được kết hợp với những nước mắt và kêu khóc của Chúa Giê-su. Nhờ đó mà họ được nâng đỡ ủi an. Đôi khi, họ xin ơn nâng đỡ ủi an cho người khác, cho Hội Thánh, cho Quê Hương. Họ cũng cầu xin với nước mắt. Những lúc như thế, họ hiểu rõ hơn thế nào là yêu thương thực.

Cầu nguyện như thế là một cách Chúa huấn luyện tình yêu và niềm tin. Yêu thì phải đợi chờ. Yêu thì phải tin. Tin yêu vốn có khổ đau.

Với kinh nghiệm trên đây, nhiều người nhìn ảnh tượng Chúa Giê-su cầu nguyện một cách gần gũi. Hiệp thông gần gũi ấy sẽ càng sống động hơn, khi được hiệp thông với Chúa Giê-su cầu nguyện ở vườn Cây Dầu.

2/ Tâm tình của Chúa Giê-su khi cầu nguyện ở vườn Cây Dầu

Phúc Âm thánh Mác-cô kể: "Sau đó, Đức Giê-su và các môn đệ đến một thửa đất gọi là Ghết-sê-ma-ni. Người nói với các ông: 'Anh em ngồi lại đây, trong khi Thầy cầu nguyện'. Rồi Người đem các ông Phê-rô, Gia-cô-bê và Gio-an theo. Người bắt đầu cảm thấy hãi hùng xao xuyến. Người nói với các ông: 'Tâm hồn Thầy buồn đến chết được. Anh em ở lại đây mà canh thức'. Người đi xa hơn một chút, quỳ xuống đất mà cầu xin cho giờ ấy rồi khỏi mình, nếu có thể được. Người nói: 'á-p-ba, Cha ơi, Cha có thể làm được mọi sự, xin cho con khỏi uống chén này. Nhưng xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha'. Rồi Người trở lại, thấy các môn đệ đang ngủ, liền nói với ông Phê-rô: 'Si-mon, anh ngủ à? Anh không thể thức một giờ sao? Anh em hãy tỉnh thức và cầu nguyện kẻo sa chước cám dỗ. Vì tinh thần thì hăng hái, nhưng thể xác lại yếu đuối'.

Người lại đi cầu nguyện, kêu xin như lần trước. Rồi Người trở lại, thấy các môn đệ vẫn ngủ, vì mắt họ nặng trĩu. Các ông chẳng biết trả lời làm sao với Người". (Mc 14,32-40).

Thánh Lu-ca ghi thêm một chi tiết đáng ta chú ý: "Người lâm cơn xao xuyến bồi hồi, nên càng khẩn thiết cầu xin. Và mồ hôi Người như những giọt máu rơi xuống đất" (Lc 22,44).

Cảnh cầu nguyện trên đây là rất bi đát. Cầu nguyện mà buồn sầu, bồi hồi, xao xuyến, lo sợ. Cầu nguyện mà cảm thấy cô đơn. Tất cả muốn đề cao tâm tình vâng phục thánh ý Chúa Cha. Bản tính tự nhiên muốn cưỡng lại. Bạn bè xung quanh không ai đồng ý. Đức Ki-tô cô đơn giữa những người thân thiết. Qua những lo sợ bồi hồi, xác thật cho

thấy, trốn thoát khỏi đau là bình thường. Thánh ý Chúa Cha không cho thấy kết quả trước mắt. Chỉ phải vâng lời. Vâng lời này đòi một sự khiêm nhường tối đa và phó thác trọn vẹn.

Nhiều người cầu nguyện cảm được phần nào cuộc chiến đấu nội tâm gay gắt. Nhưng Chúa Giê-su chiến đấu với họ. Họ cầu nguyện trong tâm tình khiêm tốn của Người. Sự cô đơn là một thử thách lớn thường đặt ra cho những ai vâng phục thánh ý Chúa. Đôi khi cô đơn là rất lớn lao, lâu dài, sâu rộng. Cùng với Chúa Giê-su, họ biết dâng lên Chúa Cha sự cô đơn đó. Lúc ấy, cô đơn sẽ không là dấu chỉ của sự thất bại, nhưng sẽ là niềm tin vâng phục dẫn tới sự sống và sự sống lại.

Kinh nghiệm như trên không phải là tất cả mọi tâm tình của Chúa Giê-su cầu nguyện. Nó chỉ là một phần, nhưng là phần quan trọng. Hiệp thông với tâm tình quan trọng này là một đặc ân. Ta cần đón nhận với lòng khiêm tốn. Biết đâu sự đón nhận này sẽ là một chuẩn bị khôn ngoan cho tương lai của bản thân ta và của Hội Thánh, một tương lai sẽ không thiếu thử thách, để vâng phục thánh ý Chúa nhiệm mầu trong chương trình cứu độ.

+ Gm Gioan Baotixita Bùi Tuần

[GDHT sưu tầm]

Địa chỉ liên lạc

Giêrônimô Nguyễn Văn Nội

Email: hnoivnguyen@yahoo.ca

Điện thoại: 098 648 0337

Chủ đề GDHT số 7 (tháng 6.2013)

GIÁO DÂN VỚI THÁNH KINH LÀ LỜI MẠC KHẢI