



Nhìn lại đời sống cầu nguyện, chúng ta nên chú ý đặc biệt xem “*khuôn mẫu*” đang áp dụng, tìm hiểu hơn phương pháp “*suy ngắm*” (Prayer of Consideration) rất thích hợp lúc bận rộn, bị sách vở chi phối, và cầu nguyện “*với trái tim*”.

1.- Một khuôn mẫu cầu nguyện. Cầu nguyện là thời gian nghỉ ngơi trong sự hiện diện của Chúa và thương thức tình bạn của Người. Tuy nhiên, tôi thiết tưởng rằng chẳng ai có thể mong đợi “thời gian yên tĩnh này với Chúa” tự nhiên sẽ xảy ra. Đây cũng là trường hợp tôi cần đóng góp phần nhỏ của mình, tức là có một khuôn mẫu cầu nguyện nào đó. Tôi nên biết cách tôi sẽ bắt đầu, điều tôi sẽ làm tiếp theo và cách tôi kết thúc giờ cầu nguyện. Đây không phải là khuôn mẫu cố định tôi bắt buộc theo mà là một khuôn mềm dẻo để theo một cách linh động, dưới sự hướng dẫn của Thánh Thần, khi chuyển từ phần này qua phần khác.

Một khuôn mẫu cầu nguyện bao gồm các phần sau:

1. Nhận thức sự hiện diện của Chúa,
2. Dùng một bản văn trong Kinh Thánh hoặc sách thiêng liêng,
3. Hồi tâm và suy ngắm về một biến cố, hoặc về bản văn đó,
4. Tâm tình với Chúa, chia sẻ với Ngài những nhận xét của mình,
5. Nghe Chúa nói, xem Ngài muốn nói gì với mình,
6. Chiêm niệm và nhìn ngắm biến cố, đoạn Kinh Thánh,
7. Nghỉ ngơi trong sự hiện diện của Người, nhìn Ngài đang nhìn tôi
8. Cầu xin theo từng bước, hoặc cho người đặc biệt, Cám ơn Chúa trước khi kết thúc giờ

cầu nguyện.

Có một khuôn mẫu như thế tất nhiên không có ý nghĩa rằng mỗi giờ cầu nguyện tôi sẽ áp dụng tất cả và theo thứ tự. Đây là “những gì” có thể diễn ra trong giờ cầu nguyện. Mỗi giờ cầu nguyện sẽ diễn tiến ra sao tùy nhiều yếu tố, tùy sự hướng dẫn của Thánh Thần, tùy tôi bối rối hay bình an, sốt sáng hay khô khan, và tùy nhu cầu riêng của tôi lúc đó. Có lúc tôi thụ động, thương thức thời gian yên lặng, lắng nghe, chiêm ngắm và nghỉ ngơi trong hiện diện của Chúa. Lúc khác tôi sẽ hoạt động hơn. Trong hầu hết các sinh hoạt khác, chúng ta bị chính sinh hoạt đó lôi cuốn. Nhưng trong một hành vi đức tin như cầu nguyện, sự đóng góp của tôi là



cảm lòng cảm trí mà chú ý đến Chúa. Chẳng hạn bằng cách nhẹ nhàng di chuyển từ phần này đến phần khác theo ước muốn và các tác động nội tâm.

Tôi bắt đầu giờ cầu nguyện với “*nhận thức sự hiện diện của Chúa*”. Thật rất quan trọng là thư thả bước vào cầu nguyện, dành thời gian cần thiết để tôi thư giãn và nhận thức về Đấng ở với tôi trong cầu nguyện. Tôi không thể thật sự ở với một người và tâm sự với người đó trừ khi tôi ý thức về sự hiện diện của người đó. Thiếu sự ý thức này thì tôi sẽ không thật sự cầu nguyện. Tôi sẽ không ở với Chúa mặc dù Người luôn luôn ở với tôi. Hành động quan trọng nhất của tôi trong cầu nguyện là bắt đầu với sự ý thức nào đó về sự hiện diện của Chúa và sau đó tôi trở lại với sự hiện diện của Người bất cứ khi nào tôi bị chia trí.

Để kết thúc giờ cầu nguyện tôi thường “*cám ơn Ngài*”. Nếu một người bạn viếng thăm tôi, trước khi ra về tôi sẽ cám ơn bạn vì đã tới, vì thời gian dành cho tôi, vì đã nghe và chia sẻ, hoặc về những gì khác tôi cảm thấy biết ơn. Có lẽ hai bên sẽ đồng ý khi nào gặp lại. Theo phép lịch sự chúng ta thường

làm như vậy khi kết thúc một cuộc thăm viếng. Muốn cuộc viếng thăm của Chúa lúc cầu nguyện cũng theo phép lịch sự, trước khi ra về, tôi sẽ dành giây lát cám ơn vì Ngài đã mời tôi đến ở với Ngài, vì đã lắng nghe và chia sẻ, vì những tác động hoặc bất cứ ân huệ tôi đã nhận lãnh và cảm thấy biết ơn. Hai bên cũng có thể đồng ý về thời gian gặp lại. Giữa lúc nhận diện mở đầu và khoảnh khắc tạ ơn kết thúc, mỗi giờ cầu nguyện diễn tiến ra sao không bao giờ giống nhau. Cầu nguyện là một cuộc gặp gỡ giữa hai ngôi vị sống động, Thiên Chúa và tôi. “Phần đóng góp của Chúa” sẽ không bao giờ giống nhau, phần của tôi cũng như vậy.

2.- Cầu nguyện ‘Suy ngẫm’ (*prayer of consideration*). Chúng ta hay ‘suy ngẫm’ trong cuộc sống. Chẳng

hạn khi có những bất đồng ý trong sở làm, và cố gắng hiểu nguyên do tại sao. Hoặc muốn hiểu tại sao một người đã dùng những lời này khi viết một lá thư quan trọng. Thường là câu nguyện về một tài liệu, chẳng hạn ‘Kinh Tin Kính’, ‘Lời mở đầu Phúc Âm Thánh Gioan’, một ‘thư của thánh Phao-lô’, ‘Một nghị quyết tổng hội 35’. Dưới đôi mắt của Chúa, tôi tìm hiểu tại sao Đức Ki-tô hỏi Phê-rô ba lần, chứ không phải là năm lần; tại sao một tông đồ trong nhóm mười hai là một người khó ưa như Giu-đa. Lúc khác tôi tự hỏi, lúc hấp hối tôi sẽ cảm thấy ra sao?

Cũng có thể suy ngẫm về một tác giả, một chủ đề Triết lý hoặc Thần học mình đang tìm hiểu, đang viết thành bài. Lúc gặp và tiếp xúc với Thiên Chúa tôi xin Ngài giúp tôi hiểu bài, và hiểu ý nghĩa sâu xa hơn



trong khuôn khổ chương trình học của tôi cũng như trong nền văn hóa và kế hoạch của Ngài, nói chung. Nhân dịp đó tôi suy ngẫm về môi trường tôi đang sống, về văn hóa chung quanh, về cuộc sống của tôi, về chính tôi, về đường hướng tôi đang theo... và xin Ngài ban thêm ánh sáng và sức sống của tình yêu.

Khi cầu nguyện theo kiểu ‘suy ngẫm’ tôi áp dụng khả năng trí tuệ, suy xét, kinh nghiệm sống, dưới ánh sáng đức tin và niềm hy vọng nơi Đức Ki-tô, cho môi trường và văn hóa chung quanh, cho chính mình. Là một lối cầu nguyện rất thích hợp lúc chúng ta khá bận rộn. Nội dung của đời sống cầu nguyện không chỉ là các tư tưởng, hình ảnh, dụ ngôn, và lời giảng được ghi chép trong Kinh Thánh và sách thiêng liêng. Khi nâng tâm hồn lên và tiếp xúc với Chúa tôi mang đến Ngài một trái tim đang sống trong một môi trường và văn hóa thực tế. Đầu óc tôi tràn đầy những biến cố đang xảy ra cho gia đình, cho người quen, với nhu cầu và ước muốn của họ. Khi đến với Chúa tôi sẵn có một hướng đi là kết quả của những chọn lựa cũng như của một cách sống.



Linh Thao

Ai có thể nghĩ rằng Thiên Chúa muốn chúng ta đẹp một bên tất cả những biến cố trong môi trường sống và những gì làm chúng ta quan tâm? Các tập sinh hỏi một nữ tu thánh thiện kia, bà cầu nguyện như thế nào. Bà trả lời: “Ồi kìa! Lúc cầu nguyện tôi phải bàn luận với Chúa về tiền thuê nhà, mua thuốc men, về các vấn đề tại trường học, về nữ tu này kia. Tôi không còn thì giờ làm gì khác!”. Thế mà bà là một nữ tu rất thánh thiện. Có người cầu nguyện với cuốn lịch: hồi tâm lại những gì họ đã làm cho Chúa, những gì đang làm; nghĩ đến tương lai và xin Chúa soi sáng về những gì nên làm.

“*Hãy có những tâm tình như chính Đức Ki-tô*” (Pl 2,5). Cầu nguyện suy ngẫm mang hoa quả nhiều hay ít tùy mức độ mình ý thức những cảm tính các biến cố gọi lên trong trái tim và tùy mức độ mình mở lòng cho Thánh Thần muốn thanh tẩy và thánh hóa những cảm tính đó.

3.- Cầu nguyện với trái tim. Hoàn cảnh nên chú ý.

Khi cầu nguyện có người chú trọng đến đầu óc và ý tưởng hơn là trái tim và các mối tương quan với chính mình, với người khác và với chính Thiên Chúa. Ai chỉ cầu nguyện để tìm hiểu ý nghĩa và những ý tưởng sâu về Kinh Thánh, hơn là mang các tâm tình dưới ảnh hưởng của Thiên Chúa, thì sau này, khi ra khỏi khuôn khổ Học Viện, trong lối sống cá nhân cũng như trong các sinh hoạt tông đồ, họ dễ bị cảm tính tự nhiên chi phối. Thích thì làm, không thích thì tránh!



DH TL nên nhấn mạnh. Chú trọng những cảm xúc và thể giới tinh cảm, để ý đến những gì hằng ngày làm mình vui buồn, hoặc hay cảm dỗ mình và khám phá ra ước muốn chân thật trong trái tim mình. Tôi muốn gì? Thực sự, trên hết mọi sự, tôi mong ước gì? Mang các nhu cầu, tham vọng và ước muốn của mình trước mặt Chúa, xin Ngài giúp nhận ra ước muốn sâu xa nhất. Cầu nguyện ngay trong thế giới cảm xúc này sẽ mở đường cho một cuộc gặp gỡ sống động, chân thật với Thiên Chúa. Mang những ước muốn đó dưới ảnh hưởng Thần Khí là điều kiện cần thiết để có những lựa chọn thực sự tự do và quảng đại.

Cần đức tin mới bước được vào chân lý của tôi. Chân lý của tôi là cách Thiên Chúa nhìn thấy tôi. Thiên Chúa thấu biết tôi từ lúc còn trong lòng mẹ, suốt cuộc đời đến hiện tại. Ngài biết lòng thành thật của tôi trong những lựa chọn to lớn cũng như trong những hành động nhỏ nhỏ hằng ngày. Ngoài một mình Thiên Chúa chẳng ai thấu hiểu chân lý về



một người. Chân lý của mỗi người là một mâu nhiệm được biểu lộ ra trong mối tương quan với Thiên Chúa. Tình yêu Thiên Chúa là nền tảng cuộc sống, nhưng nếu không có người bằng xương bằng thịt yêu mến mình, tình thương đó hơi vô hình. Vì lý do đó mâu nhiệm của một người cũng được biểu lộ ra trong mối tương quan với tha nhân.

Chân lý bao gồm ơn gọi và sứ mệnh Thiên Chúa dành cho mỗi người. Mỗi người thật quý báu bởi vì được Thiên Chúa quý mến và kêu mời cộng tác với Ngài. Thấu biết ta, kể cả khuyết điểm và tội lỗi, Thiên Chúa không kết án mà lại mến yêu. Trong lòng mến yêu này có một tiếng kêu mời và một sứ mệnh. Ngài kêu gọi mỗi người bằng tên vĩnh viễn chỉ một mình Ngài biết. Lời mời gọi của Thiên Chúa xuất hiện như ước muốn sâu xa nhất của trái tim. Vì lý do đó, những ước muốn sâu xa và đích thực thúc đẩy trái tim đến Thiên Chúa và nối kết ta với anh em trong tình yêu vô vị lợi: tôi muốn phục vụ anh em. Như vậy lời mời gọi của Thiên Chúa biến thành một sứ mệnh mang ý nghĩa sâu xa nhất cho

suộc sống của tôi. Ôn gọi và sứ mệnh này thuộc về chân lý của mỗi người.

Muốn tìm chân lý chúng ta cần bước vào trái tim là nơi chúng ta nghe những tiếng kêu gọi thâm sâu của Thiên Chúa. Biết nghe ơn gọi và sứ mệnh Ngài dành cho ta là lắng nghe ước muốn sâu xa nhất của mình. Tuy nhiên, ai hiểu biết được những ước muốn đó là gì? Mục đích câu nguyện là, nhờ



Thần Khí soi sáng, nhận ra ước muốn sâu xa nhất của mình. Trái tim cũng là nơi đáp lại những ước muốn đó bằng những lựa chọn căn bản: Ai làm chủ tôi? Trong trái tim mỗi người lựa chọn đường hướng muốn bước theo: Tôi sống cho ai? Chính Thiên Chúa cũng tôn trọng những lựa chọn này của mỗi người.

Quyền tự do của trái tim. Trái tim Thiên Chúa ban cho con người có một cánh cửa. Mỗi người cầm chìa khóa và mở

cửa trái tim cho ai, tùy ý mình. Tức là mỗi người lựa chọn nguồn niềm tin, niềm hy vọng và đối tượng mến yêu cho đời sống mình. Thiên Chúa muốn con người hoàn toàn tự do trong lựa chọn này. Tự do cũng là chấp nhận những điều ta không chọn, chấp nhận điều trái ý, biến những gì bị tước đoạt (do đời sống, các biến cố, tha nhân...) thành của lễ hiến dâng! Hành vi cao quý nhất và phong phú nhất của tự do con người ở thái độ đón nhận hơn là thống trị, là đón nhận cách bình an và vui tươi những điều không tránh được.

Tuy nhiên chúng ta vẫn cần hồng ân của Thần Khí để trái tim mình thoát ra những vết thương, nỗi nghi ngờ hoặc các lệ thuộc trần tục là bao ngăn trở của quyền tự do mỗi người. Hồng ân Thần Khí giải phóng trái tim, ban khả năng để tiếp tục tin tưởng, hy vọng, và yêu thương, bất chấp tất cả. Quyền tự do mới này, từ từ tràn ra từ chân lý đến luân lý, đến tâm lý và kể cả đến sinh lý của mình.

**Lm. Elizalde
Phạm Công Thành**

