



NHẬT KÝ

LTS: Đây là nhật ký của một tham dự viên khóa Linh Thao 3.4 – 6.4.2009 tại Maria Einsiedel do linh mục Elizalde Thành SJ hướng dẫn.

Thứ Sáu 03.04.2009

Kinh Sáng: Hãy mở lòng cho Thần khí Chúa

Để hiểu rõ hơn tôi là ai? – đang hướng đi về đâu?, để vững chắc hơn trong lối đi.

Duy trì + phát triển những gì quan trọng để dễ liên lạc với Thiên Chúa. Cầu xin với Ngài để biết những gì không phải ưu tiên với Thiên Chúa nên loại bỏ đi.

Cha trên trời muốn ta sống hạnh phúc với niềm tin, biết quan tâm đến kế hoạch của Ngài.

Huân Đức I:

Dt 2,10-18 : Đức Kitô thực hiện công trình cứu chuộc....

Vinh quang của Chúa trong chúng ta là do :

- Phẩm chất của chúng ta không phải vì giỏi, vì giàu của cải thế gian mà vì chúng ta càng ngày càng giống Chúa.

- Cùng thần khí của Thiên Chúa, từ từ ta biến thành đồng hình, đồng dạng với Chúa Kitô, con Thiên Chúa.

- Tự tôn giá trị của mình, vì

chính giá trị của mình là vật quý báu trước mặt Thiên Chúa.

- Tin mừng căn bản không phải chỉ là tội của mình được tha. Tin mừng căn bản của chúng ta là được dựng nên theo kế hoạch của Chúa dành cho mình.

- Thiên Chúa dành cho chúng ta một sự quý mến nên Thiên Chúa đã sai con một của Người là Chúa Kitô xuống thế gian gánh tội cho chúng ta.

Hôm nay chúng ta xin Chúa cho chúng ta lòng hiếu thảo với Chúa Cha.

Gợi ý cầu nguyện 1: Ga. 17, 15 -21

Lời dẫn của cha: Về không khí tĩnh tâm, tham dự viên cần tặng cho nhau sự tĩnh lặng: để xem Chúa đánh động mình gì? – Chúa dành cho mình lời gì?

Phương pháp cầu nguyện truyền thông của Thánh In-haziô:

- “Cầu nguyện

- „ lắng nghe“

Nghe Chúa nói trực tiếp với

mình (rất quan trọng).

(a) Về tư thế và nơi chôn cầu nguyện: Một tiếng đồng hồ **tại chỗ** (bởi vì lối thư giãn và mở lòng cho Chúa cần thời gian)

- Để tư thế không ngăn trở tác động nội tâm.

- Cơ thể thỉnh lặng có thể giúp chúng ta lắng nghe Chúa.

- Tập thở + thiền: hiện diện trong giây phút này một cách êm ái (nhất là lúc chia trí, nên lắng đọng trở về với mình).

(b) Ôn xin:

- **Ước muốn (những gì mình mong chờ).** Những ước muốn phải sâu xa bắt nguồn từ ước muốn Chúa dành cho mình. Những ước muốn đích thực tận đáy lòng => Chúa sẽ hoạt động.

- Ước muốn căn bản trong những ngày này: „Thần Khí Tình Yêu hàn gắn lại và vun trồng các mối tương quan trong trái tim con“ „xin Thần khí cho con ngày càng thêm lòng hiếu thảo với Chúa Cha“

(c) Kinh Thánh: Là một đoạn trích trong Phúc Âm, vì Phúc Âm giới thiệu với chúng ta về Chúa Giêsu tiếp xúc với các môn đệ.

- Đọc bản văn (đọc đi đọc lại) để xem những hành động của từng nhân vật, xem Chúa đánh động mình chỗ nào? – Ai nói? – Nói gì? Cho ai nghe? . v.v...

- Suy: Lời đó nghĩa làm sao? Sâu xa chỗ nào? (phải có linh hướng giúp) – Có nghĩa gì đối với mọi người? Có nghĩa gì đối với chính mình?.

(d) Chiêm niệm: Hiện diện một cách toàn diện và có một linh cảm rung động.

- Dùng trực giác : Hiện diện - Nhìn ngắm – Chú ý – nghe – quan sát – nhập bối cảnh, nhập vai.

Hôm nay Chúa muốn tôi mở lòng cho Chúa để xem Thần khí Chúa giúp tôi hiểu Chúa Cha.

Trí óc con người rất giới hạn. Trái tim con người rộng hơn vì có thể rung động.

Gợi ý cầu nguyện (Ga 4, 1-42: Đức Giê-su tại Sa-ma-ri).

Xin tình thương nối kết với Đức Chúa Cha

Trong đoạn này là sự diễn tiến giữa hai người, là hai thế giới.

Giêsu => phong phú đầy ánh sáng

Phụ nữ => nghèo nàn, khát nước, khát đủ thứ, đã sống với năm người đàn ông, luôn luôn đề phòng người khác phái.

Cách Chúa Giêsu mở từ từ một môi tình thương để cảm thông với người phụ nữ tội lỗi.

(Xin Chúa Thánh Thần giúp con cũng biết từ từ, mềm dẻo hơn trong cách đối xử với chồng và các con. Để cử chỉ và lời nói nên nhẹ nhàng hơn thì mới có sự cảm thông với nhau dễ dàng hơn).

Huân Đức II: Bốn phạm vi trong cuộc sống của người ta để công tác với Chúa Thánh Thần.

Bốn phạm vi càng sâu thì càng có kết quả. Ân sủng của Thần khí hoạt động ngày đêm (không bao giờ Chúa bỏ rơi mình).

(1) Phạm vi sinh lý:

Theo thể xác: có khả năng, có nhu cầu, có giới hạn

Trong phạm vi này không có tự do nhiều và cơ thể lèo lái mình theo định luật y khoa

Thí dụ: phải giữ gìn sức khỏe (cách ăn uống) nghỉ ngơi, thể thao, giải trí, du lịch v.v...

(2) Phạm vi tâm lý:

Theo tình cảm: Tính tình, cảm xúc, khả năng, nhu cầu, vết thương

Tâm lý vô hình mà có thật (td: những sự bực đãi khi còn thơ ấu luôn luôn tồn tại trong tâm lý)

Có thể điều khiển tâm lý của mình.

Có khi là hậu quả của những sự xảy ra trong đời sống.

(3) Phạm vi luân lý:

Theo lương tâm: - Có bốn phạm - Có điều răn – Có sự cảm đoán – Có sự bắt buộc.

Là một trình độ sâu hơn tâm và sinh lý.

Chúa hoạt động nhiều hơn để ta biết những bối rối của ta do văn hóa, do mặc cảm v.v..., (do lương tâm cắn rứt v.v...) Thần khí Chúa giúp huấn luyện tâm lý để chỉ cho chúng ta theo luân lý: phải sống làm sao?

(4) Phạm vi chân lý:

Theo trái tim. Bắt nguồn từ trái tim là phạm vi sâu nhất của con người: Nguồn gốc

- Cùng đích – trả lời: tin cậy mến – tôi sống cho ai? – Tôi ở đâu, từ đâu đến? Đâu là nguồn gốc của tôi?

Chân lý là một màu nhiệm: Một màu nhiệm chỉ có thể tìm được trong đối thoại với Thiên Chúa và với anh em.

Chân lý là cách Chúa nhìn chúng ta: Luôn luôn kèm theo 1 ơn gọi, 1 sứ vụ. Chúa nhìn chúng ta với cách mến yêu.

Khi Chúa nhìn chúng ta với sự mến yêu, ban cho chúng ta một ơn gọi và một sứ vụ. Mong chúng ta đáp lại với Chúa cách sống động qua đối thoại.

Chúng ta nên đi tìm và tập quen đến với trái tim của mình, nơi Chúa hiện diện.

Trái tim của ta có cửa nhưng nên khóa – không cho ai vào làm mình bối rối, chỉ để một mình Chúa vào thôi.

Nơi đây (chân lý) chúng ta rất tự do và ta phải chịu trách nhiệm càng nhiều càng tốt – luôn luôn muốn đi với Chúa. Giúp ta kiên nhẫn với chính mình, với anh em.

Cầu nguyện: *Lạy Chúa Thánh Thần xin hãy đến giúp mở lòng con ra để con biết nhìn chính con dưới ánh sáng của Thiên Chúa.*

Gợi ý cầu nguyện (Lc. 19, 1-12 = Ông Da-kêu). Gia kêu là người đứng đầu trong những người thu thuế, rất giàu có, chắc chắn ông ta nghe tiếng đồn về Chúa Giêsu nên tò mò muốn biết ông Giêsu ra sao, mặt mũi thế nào mà hay mà giỏi thế, nào là chữa người mù, người bị quỷ ám, nào là đối đáp với những kinh sư thật

khôn ngoan, trôi chảy, nào làm phép lạ hóa bánh và cá ra nhiều nuôi cả ngàn người ăn... Dân chúng ó ạt kéo đến rất đông vì biết Chúa Giêsu sẽ đi ngang qua đây. Ông ta lùn nên phải leo lên cây sung để xem mặt và hình dạng của Chúa Giêsu.

Chúa ơi! Kể từ ngày được biết Chúa qua những sách đạo đức, qua Kinh Thánh và qua những lời giảng giải của các linh mục con cũng được nghe biết Chúa. Cũng muốn đi tìm Chúa, nên con tìm đến các khóa cảm phòng.

Gia-kêu lùn, con cũng lùn nhân cách, lùn hiểu biết, lùn khả năng, lùn sự hiền lành, lùn nhũn nhặn, lùn khiêm nhường. “Xuống mau đi, hôm nay tôi phải ở lại nhà ông”

“Xuống mau đi”. Con nghe Chúa nói với con rằng: Hãy ăn năn hối cải đi, hãy dọn dẹp trái tim cho sạch sẽ, hãy sửa đường cho ngay để tới nay Chúa sẽ: “Hôm nay tôi phải ở lại nhà ông”.

Cầu nguyện: Xin Chúa Thánh Thần giúp con xét mình để xưng tội cho nên.

“Nhà người tội lỗi mà ông ấy cũng vào trọ”

Con cũng tội lỗi quá mà sao Chúa thương quá vậy. Chúa cũng muốn đến với con. Đó là một vinh dự cho con và đã là động lực khiến con nhìn ra lòng Thương Xót bao la của Chúa.

Thứ bảy 04.04.2009

Kinh sáng: Xin Chúa đôi mới và hiệp nhất. Ep 4,1-7 Kêu gọi hiệp nhất

Cầu nguyện: Xin Thần Khí ban cho tôi bác ái để nối kết chúng ta mật thiết với anh em.

Chỉ có **tình yêu** mới **nối kết** người với người thật sự và **biến đổi** con người.

Khi nối kết sẽ **biến đổi** chúng ta tận gốc

Huấn Đức: HIỆP NHẤT và CẢM THÔNG

Làm sao có thể cảm thông với nhau?

Chỉ ba miền Bắc, Trung, Nam mà còn có nhiều khác biệt. Chúng ta sống ở Đức, con cái

sống ở Đức làm sao có thể hòa hợp và kết thân với nhau. Suy nghĩ và vun trồng cho sự liên hệ vợ chồng, con cái, bạn bè, anh chị em...

Đây là bước đầu tiên trên đường hòa hợp tinh thần

Có 8 yếu tố, 8 phương diện: Khía cạnh, trình độ, giai đoạn

1. **Hòa hợp về thể xác** / về cách ăn nói, hình dáng, có sự si mê nhẹ.
2. **Hòa hợp về sở thích và thẩm mỹ** (cách ăn uống, mua sắm, ăn mặc).
3. **Hòa hợp về cách giải trí** (làm vườn, thể thao, mua sắm, du lịch, hành hương).
4. **Hòa hợp về tính dục** (biết tôn trọng nhau, biết hòa hợp nhau).
5. **Hòa hợp trong suy nghĩ** (ước muốn, quan điểm, lập trường, sự sợ hãi) hy vọng (chưa chắc hai bên đồng ý nhưng hiểu biết, tôn trọng nhau).
6. **Hòa hợp về tinh thần** (về lý tưởng, lương tâm, tôn giáo). Có sự hiểu nhau và đồng tâm nhất trí về luân



lý và lương tâm. Và nếu có hòa hợp về tôn giáo thì quý. Một phần lớn không hiểu biết sâu xa về tinh thần của mình. Chính mình không hiểu về tôn giáo của mình làm sao có đủ trình độ để giải thích cho người khác về tôn giáo của mình. Trong tình bạn lâu dài có thể tìm hiểu mỗi bên muốn gì, những gì là ước muốn, ước ao sâu xa nhất và sẵn sàng định hướng cuộc sống theo ước ao đó.

7. Hòa hợp về tình cảm: (cảm xúc, tâm tình).
Cảm thấy an toàn và bảo đảm cạnh bên nhau. Có thể tâm sự, chia sẻ những vết thương, những phân vân mà người kia chấp nhận. Tình thân (mỏng dòn chứ không che dấu vì người kia mặc áo giáp). Hiểu, tôn trọng và quý mến.
8. Hòa hợp về tình yêu vô vị lợi: Bác ái của Chúa và đầy tràn sức sống. Tình yêu vô vị lợi thì có ngay

từ bước đầu tiên giữa 2 người quen nhau. Tình phụ tử, mẫu tử chỉ là tình yêu không vụ lợi, tình bạn chân thật không có tính toán. Nhiều khi tình thương không đem lại cho mình lợi ích gì cả. Đó là tình thương vô vị lợi. Nguồn gốc của tình thương này là: Thiên Chúa. Sự hòa hợp tình yêu vô vị lợi là nguồn của những hòa hợp khác.

Chúa Nhật 05.04.2009

Chúa thương chúng ta và trao cho chúng ta một sứ vụ.

Huân Đức: (Luca 22, 14-32 Ăn tiệc vượt qua – Đức Giê-su lập phép Thánh Thể...).

Từng bước một Chúa cùng đi với chúng ta. Xin Chúa Thánh Thần nối kết anh em và biến đổi con. Phép Thánh Thể ban cho chúng ta sự Hiệp Nhất. Thánh Gioan kể :Chúa Giêsu âm thầm đứng lên cởi áo lấy chậu nước và rửa chân cho các

tông đồ. Trong những sinh hoạt luôn luôn có những tranh chấp, bất công, hiểu lầm v.v.. Ai là người lớn nhất phải là người tha thứ nhiều và phục vụ nhiều. Phục vụ là giúp chúng ta nên người giống Chúa. Để chúng ta sẽ trở nên rượu ngon, bánh ngon dồi dào và đem chia sẻ cho anh em. Chúa Giêsu không những chỉ nuôi chúng ta mà giúp chúng ta nên người có giá trị

Trở về cuộc sống hằng ngày xin Chúa cho chúng con nhận ra chỗ của Chúa trong cuộc sống. Xin Chúa Thánh Thần biến đổi để chúng con nhận biết cuộc đời của mình luôn luôn tốt đẹp là nhờ có Chúa và luôn có Chúa. Xin Chúa cho chúng con ơn tìm nhận ra Chúa trong ơn gọi và sứ vụ của mình.

Xin cảm ơn cha Elizalde Thành và ban tổ chức.

Một tham dự viên

