

KHÁT KHẢO  
**CẦU NGUYỆN**

JACQUES PHILIPPE

JACQUES PHILIPPE

KHÁT KHAO  
**CẦU NGUYỆN**

THIRSTING FOR PRAYER

Người Dịch: Lm. Minh Anh (Gp. Huế)

*Nguyên tác:*

APPRENDRE À PRIER POUR APPRENDRE  
À AIMER (JACQUES PHILIPPE)

*Bản tiếng Anh:*

THIRSTING FOR PRAYER (HELENA SCOTT)

*Bản tiếng Việt:*

KHÁT KHAO CẦU NGUYỆN  
(LM. MINH ANH, GP. HUẾ)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

## MỤC LỤC

### DẪN NHẬP ● 5

#### CHƯƠNG I

Đâu Là Những Nguy Cơ  
Trong Việc Cầu Nguyện ● 9

#### CHƯƠNG II

Những Điều Kiện  
Để Cầu Nguyện Hiệu Quả ● 49

#### CHƯƠNG III

Sự Hiện Diện Của Thiên Chúa ● 97

#### CHƯƠNG IV

Lời Khuyên Thực Tế Cho Việc  
Cầu Nguyện Cá Nhân ● 129

#### CHƯƠNG V

Cầu Bàu ● 179

## DẪN NHẬP

Đã có nhiều cuốn sách rất hay nói đến việc cầu nguyện. Vậy có nhất thiết cần thêm một cuốn nào nữa chẳng? Thực sự thì không. Về chủ đề này<sup>(1)</sup>, tôi đã viết một cuốn cách đây vài năm, nên tôi không định viết thêm cuốn nào khác. Ấy thế, tôi vẫn cảm thấy một cái gì đó thôi thúc phải viết cuốn này, dù có nguy cơ lặp lại một số điểm, bởi hy vọng có thể giúp một số người nào đó bền bỉ hơn trên con đường cầu nguyện cá nhân hay mới khởi sự bước đi trên con đường này. Thường đi giảng tĩnh tâm ở nhiều nước khác nhau, tôi không chỉ bị đánh động bởi niềm khát khao cầu nguyện dấy lên hôm nay nơi rất nhiều người từ mọi lối sống và những loại hình ơn gọi khác nhau, tôi còn bị đánh động bởi nhu cầu cần có những biển chỉ đường cụ thể giúp họ kiên vững và trở sinh hoa trái trong đời cầu nguyện.

Điều mà thế giới cần nhất hôm nay là cầu nguyện. Chính cầu nguyện sẽ sản sinh

---

1. Times for God (2008), Dành Giờ Cho Chúa (Lm. Minh Anh dịch, 2016)

mọi cuộc canh tân, chữa lành, cải tổ sâu xa và hiệu quả mà tất cả chúng ta đều mong mỏi cho xã hội hôm nay. Thế giới chúng ta đang hấp hối, và cách duy nhất may ra có thể chữa lành nó là phải với tới trời cao. Điều hữu ích nhất Giáo Hội có thể làm hôm nay là khơi lên nơi con người nỗi khát khao cầu nguyện và dạy cho con người cầu nguyện.

Giúp người ta có được cảm thức cầu nguyện, kiên trì trên đường cầu nguyện, một con đường lắm chông gai, là quà tặng lớn nhất chúng ta có thể trao cho họ. Người cầu nguyện là người có được mọi sự, bởi chính trên nền tảng đó, Thiên Chúa có thể tự do bước vào đời sống họ, hoạt động trong họ và làm những dấu lạ điềm thiêng từ ân sủng của Người. Càng ngày, tôi càng xác tín, mọi sự đều phát sinh từ cầu nguyện, và trong số những lời mời gọi của Thánh Thần, thì đây là lời mời gọi đầu tiên và khẩn thiết nhất mỗi người phải đáp trả. Được đổi mới trong cầu nguyện là được đổi mới trong mọi khía cạnh của đời sống, là tìm lại một tuổi xuân mới. Hơn bao giờ hết, Thiên Chúa Cha đang tìm kiếm những kẻ sẽ thờ phượng Người trong Thần Khí và sự thật (x. Ga 4, 24).

Trong lĩnh vực này, rõ ràng, tất cả chúng ta không nghe cùng một tiếng gọi hay có cùng một khả năng. Nhưng chúng ta phải làm những gì mình có thể, vì Thiên Chúa sẽ trung thành với chúng ta. Tôi biết nhiều giáo dân, dù bận bịu với gia đình và công việc, vẫn

cầu nguyện hai mươi phút mỗi ngày và lãnh nhận cũng ngần ấy ân huệ như các thầy dòng cầu nguyện mỗi ngày năm giờ. Thiên Chúa vô cùng ước ao tỏ mình ra cho tất cả chúng ta thấy gương mặt người Cha của Người, hầu Người có thể trở nên ánh sáng, linh dược và hạnh phúc của chúng ta, dầu chúng ta nghèo hèn và bé mọn đến đâu. Và điều này đặc biệt đúng, bởi chung, thế giới chúng ta đang sống là một thế giới đầy khó khăn.

Quả là hữu ích để nói về cầu nguyện, bởi nó bao gồm mọi khía cạnh của đời sống thiêng liêng cũng như đời sống con người.

Vậy với tập sách này, tôi xin đưa ra một số đề nghị rất đơn giản, trong tầm với của mọi người, để cổ võ những ai muốn đáp lại lời mời gọi cầu nguyện, hướng dẫn họ tiến bước trên đường cầu nguyện, hầu đạt được cứu cánh của cầu nguyện, đó là sự gặp gỡ nội tâm sâu xa với Thiên Chúa. Từ đó, có thể tìm thấy cách hữu hiệu, trong việc trung thành cầu nguyện, sức mạnh và bình an mà họ cần có để đời sống những ai khát khao cầu nguyện sẽ... như Thiên Chúa mong muốn.

Nhất thiết tôi sẽ nói đến cầu nguyện cá nhân.

Cầu nguyện cộng đoàn, đặc biệt là tham dự phụng vụ của Giáo Hội, là chiều kích căn bản của đời sống Kitô hữu, tôi không có ý

xem nhẹ điều đó. Tuy nhiên, một cách thiết yếu, tôi sẽ bàn đến việc cầu nguyện riêng tư, bởi đó là nơi mà cách chung, người ta thường gặp nhiều khó khăn nhất. Ngoài ra, nếu không có cầu nguyện cá nhân, thì cầu nguyện cộng đoàn có nguy cơ trở nên hoàn toàn hời hợt, và không thể hiện được vẻ đẹp và giá trị của nó. Một đời sống phụng vụ và bí tích không được hun đúc bởi những cuộc gặp gỡ cá vị với Thiên Chúa và không nhằm chuẩn bị cho sự gặp gỡ đó... chỉ có thể trở nên nhạt nhẽo và cần cỗi.

Thế giới đang trải qua những thời kỳ khó khăn và có thể sẽ khó khăn hơn nữa. Ngoài ra, một lý do nữa khiến chúng ta phải bén rễ sâu trong cầu nguyện, đó là đáp trả lời mời gọi của Đức Giêsu trong Tin Mừng:

Vậy anh em hãy tỉnh thức và cầu nguyện luôn, hầu đủ sức thoát khỏi mọi điều sắp xảy đến, và đứng vững trước mặt Con Người (Lc 21, 36).

## CHƯƠNG I

# Đâu Là Những Nguy Cơ Trong Việc Cầu Nguyện

*Giá trị của đời sống chúng ta chính là giá trị của việc chúng ta cầu nguyện.*

-MARTHE ROBIN

Trung thành và kiên trì trong cầu nguyện (những điểm cơ bản cần để thiết lập và duy trì mục tiêu chúng ta nhắm tới khi chiến đấu trong cầu nguyện) đòi hỏi một động cơ thúc đẩy mạnh mẽ. Chúng ta cần xác tín vững chắc rằng, dù đường đi không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng nó đáng để khởi hành, và những khía cạnh tích cực của sự trung thành này sẽ tỷ lệ thuận với những nỗ lực chúng ta tạo ra cũng như những khó khăn mà chúng ta sẽ không tránh khỏi. Trong chương đầu tiên này, tôi sẽ giải thích những lý do chính tại sao chúng ta “phải luôn cầu nguyện và đừng nản lòng” như Chúa Giêsu mời gọi trong Tin Mừng (x. Lc 18, 1).

Để bắt đầu, tôi xin trích dẫn một đoạn của Thánh Phêrô Alcantara, một thầy Dòng Phanxicô thế kỷ XVI, người đã tạo nguồn cổ võ lớn lao cho cuộc cải cách của Thánh Têrêxa Avila. Đoạn này được trích từ tác phẩm *Treatise on Prayer and Meditation* của ngài; thế nhưng, ngài khiêm tốn quy tác phẩm đó cho Thánh Lawrence Justinian, trong cuốn *In Signo Vitae*:

Trong cầu nguyện, linh hồn được thanh tẩy khỏi tội lỗi, đức ái được nuôi dưỡng, đức tin được đâm rễ, đức cậy được củng cố và tinh thần được hỷ hoan. Trong cầu nguyện, linh hồn tan chảy trở nên triu mến, tâm hồn được tinh luyện, chân lý tỏ lộ, cảm dỗ phải đầu hàng và u buồn phải tan biến. Trong cầu nguyện, giác quan đổi mới, nhắc nhở tiêu tan, nhân đức yếu nhược được củng cố, thói hư lười bước; và trong sự biến đổi này, những tia sáng sống động tỏa rạng, ước vọng thiên đàng trào dâng, ở đó, ngọn lửa tình yêu dành cho Thiên Chúa bùng cháy.

Tôi không muốn chú giải đoạn này, nhưng chỉ muốn trưng dẫn nó như một chứng từ khuyến khích, trong đó, chúng ta có thể hoàn toàn tin tưởng. Có thể chúng ta sẽ không tìm ra điều tương tự mà mình cảm nhận được hằng ngày, nhưng nếu chúng ta trung thành, thì dần dần sẽ cảm nghiệm được rằng mọi điều được hứa ban trong đoạn văn giàu cảm xúc trên là tuyệt đối đúng.

Giờ đây, tôi hướng đến một chứng tá gần đây hơn, đó là Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II trong Tông Thư *Novo Millennio Ineunte*. Tông Thư này gửi cho toàn thể các tín hữu, ban hành vào ngày 06 tháng 01 năm 2001, cuối Năm Toàn Xá, qua đó, Thánh Giáo Hoàng muốn chuẩn bị cho Giáo Hội bước vào ngàn năm thứ ba, ngài cổ xúy chúng ta “thả lưới vào chỗ nước sâu” (Lc 5, 4).

Trong tông thư này, Thánh Giáo Hoàng điểm lại Năm Toàn Xá và mời gọi chúng ta chiêm ngắm gương mặt Đức Kitô, “kho tàng và niềm vui của Giáo Hội”, ngài đưa ra một cảm hứng chiêm niệm về mầu nhiệm của Đức Giêsu, một cảm hứng vốn soi dẫn hành trình của mỗi tín hữu. Trong phần ba của tông thư, Thánh Giáo Hoàng khuyến khích chúng ta hãy “khởi sự lại từ Đức Kitô” hầu có thể đối mặt với những thách đố của ngàn năm thứ ba. Trong khi để mỗi Giáo Hội địa phương tự đặt ra cho mình những mục tiêu mục vụ, Thánh Giáo Hoàng đề nghị một số điểm căn bản có giá trị cho toàn thể Hội Thánh. Bằng cách trích dẫn những lời của Vaticanô II, ngài nhắc nhở mọi chương trình mục vụ nhất thiết phải giúp mỗi Kitô hữu đáp trả lời mời gọi nên thánh mà mỗi người đã lãnh nhận khi chịu phép Rửa Tội.

Tất cả các Kitô hữu, bất cứ trong bậc sống hay địa vị nào, đều được mời gọi vươn đến đời sống Kitô hữu viên mãn và đức ái trọn hảo (*Lumen Gentium*, 40).

Điều đầu tiên cần thiết để đặt việc “tập đi đàngh nhưn đứcc” đứch thựcc vào trong đời sống Giáo Hội phải là tập cầu nguyện, như Đứcc Gioan Phaolô II dạy chúng ta:

Việc tập đi đàngh nhưn đứcc này đời hỏi một đời sống Kitô hữu trời vựot trên hết trong nghệ thuật cầu nguyện. Năm Toàn Xá là một năm cầu nguyện sốt sắng hơn, cá nhân cũng như cộng đờan. Nhưng chúng ta biết rõ, cầu nguyện không phải là một cái gì đờng nhiên, ai cũng làm đứcc. Chúng ta phải học cầu nguyện như thể học lại nghệ thuật này một cách mới mẻ từ môi miệng của chính Thầy Giêsu, như các môn đệ đầu tiên, “Lạy Thầy, xin dạy chúng con cầu nguyện!” (Lc 11, 1). Cầu nguyện khai mở cuộc đỏi thoại với Đứcc Kitô vốn biến chúng ta thành bạn thiết thân của Ngài, “Hãy ở lại trong Thầy và Thầy ở lại trong anh em” (Ga 15, 4). Sự hỗ tương này chính là bản chất và linh hồn của đời sống Kitô hữu, cũng là điều kiện của mọi đời sống mục vụ đứch thựcc. Đứcc Thánh Thần vận hành trong chúng ta, sự tương hỗ này dẫn chúng ta đén chiêm ngắm dung nhan Chúa Cha, nhờ Đứcc Kitô và trong Đứcc Kitô. Việc học hỏi theo khuôn mẫu Ba Ngôi này trong cầu nguyện và sống điều đó cách sung mãn, không chỉ trên hết trong phụng vụ, chớp đứnh và nguồn mạch của đời sống Giáo Hội, mà còn trong kinh nghiệm cá nhân, là bí quyết

của một Kitô giáo sống đờng thựcc sự. Một Kitô giáo không có lý do gì để sợ tương lai, bởi nó không ngừng trở về với các nguồn mạch và tìm thấy trong những nguồn mạch đó sức sống mới<sup>(2)</sup>.

Trong đờan văn súc tích này, Đứcc Gioan Phaolô II nhắc cho chúng ta một số đứểm thiết yếu: cầu nguyện là linh hồn của đời sống Kitô hữu, là điều kiện tiên quyết cho mọi hoạt đờng mục vụ đứch thựcc. Cầu nguyện giúp chúng ta trở nên bạn hữu của Thiên Chúa, dẫn chúng ta vào mối nghĩa thiết với Người, kéo chúng ta đén với sự sống sung mãn của Người, đặcc chúng ta sống trong Người và Người trong chúng ta. Không có sự trao đỏi tình yêu hỗ tương mà việc cầu nguyện mang lại đó, Kitô giáo chỉ là một chủ nghĩa hình thức hoàn toàn trống rỗng, loan báo Tin Mừng chỉ là cuộc tuyên truyền và hoạt đờng bác ái chỉ là công việc xã hội vốn không tạo ra một thay đỏi căn bản nào nơi điều kiện sống của nhân loại.

Một phát biểu khác của Đứcc giáo hoàng mà tôi thấy rất đứng và rất quan trọng, đó là, cầu nguyện là “bí quyết của một Kitô giáo sống đờng thựcc sự, vốn không có lý do gì để sợ tương lai”. Cầu nguyện giúp chúng ta kín mức từ Thiên Chúa một

---

2. Novo Millennio Ineunte, số 32.

sức sống luôn luôn mới, làm cho chúng ta không ngừng được tái sinh và đổi mới. Mặc bao thử thách và thất vọng, khắc nghiệt do hoàn cảnh, thất bại hay thiếu sót... cầu nguyện vẫn làm cho chúng ta tái khám phá đủ sức mạnh và hy vọng để một lần nữa đảm nhận đời sống của mình với niềm tin tưởng hoàn toàn vào tương lai. Đây là điều thực sự cần thiết trong thời buổi hôm nay.

Ngoài ra, Đức Gioan Phaolô II cũng đề cập đến cơn khát một đời sống thiêng liêng, một cơn khát mãnh liệt thật hiển nhiên trong thế giới hôm nay; một nỗi khát khao thường khi rất mù mờ, nhưng cũng thật đúng lúc; và ngài chỉ cho truyền thống Giáo Hội phương cách đáp ứng đích thực nỗi khát khao này:

Về mặt này, bề dày truyền thống thần nghiệm của Giáo Hội cả Đông Phương lẫn Tây Phương đều có nhiều điều để nói. Truyền thống đó cho thấy cầu nguyện có thể tiến triển thế nào, như một cuộc đối thoại của tình yêu đích thực, đến nỗi người cầu nguyện được chiếm hữu trọn vẹn bởi Người Con Yêu Dấu, rung động trước cái chạm của Thánh Thần và ở lại trong lòng Chúa Cha với tình con thảo. Đây là kinh nghiệm sống động về những gì Đức Kitô đã hứa, “Ai yêu mến Thầy, Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy, và Thầy sẽ yêu mến người ấy và tỏ mình ra cho người ấy” (Ga 14, 21).

Tiếp đến, ngài nói về tầm quan trọng của việc mọi cộng đoàn Kitô hữu, trước hết, phải trở thành một nơi giáo dục cầu nguyện (gia đình, Canh Tân Đặc Sủng, Công Giáo Tiến Hành, .v.v..):

Vâng, Anh Chị em rất thân mến, các cộng đoàn Kitô hữu của chúng ta phải trở nên những “trường học” cầu nguyện đích thực, nơi mà việc gặp gỡ Đức Kitô được biểu lộ không chỉ trong việc cầu xin sự trợ giúp mà còn trong việc tạ ơn, ca ngợi, thờ phượng, chiêm niệm, lắng nghe, và sốt sắng nguyện cầu, cho tới khi tâm hồn thực sự “phải lòng Thiên Chúa”. Phải, đó chính là cầu nguyện cao độ, nhưng nó không làm chúng ta ra xao lãng việc dẫn thân vào lịch sử: bằng cách mở lòng ra với tình yêu Thiên Chúa, đồng thời mở lòng yêu thương với anh chị em mình, giúp chúng ta có khả năng định hình lịch sử theo kế hoạch của Thiên Chúa.

Lời mời gọi cầu nguyện này được gửi đến mọi người, kể cả giáo dân. Nếu giáo dân không cầu nguyện, hoặc bằng lòng với việc cầu nguyện hoàn toàn hời hợt, họ sẽ gặp nguy hiểm.

Thật sai lầm khi nghĩ rằng các Kitô hữu bình thường có thể bằng lòng với việc cầu nguyện cách hời hợt vốn không có khả năng thấm nhuần toàn bộ đời sống của họ. Đặc biệt khi đối mặt với bao thử thách đức tin mà thế giới hôm nay đặt ra, họ sẽ không chỉ là những



Kitô hữu xoàng, mà còn là “những Kitô hữu liêu”. Không biết tự bao giờ, họ sẽ rơi vào nguy cơ thấy đức tin của mình dần dà bị xem nhẹ, và cuối cùng, chiều theo sự lôi cuốn của “những điều thay thế”, chấp nhận những đề nghị khác có dáng dấp tôn giáo và thậm chí đắm mình trong những mê tín thái quá.

Và theo đó, ngài kết luận:

Vì thế, một cách nào đó, giáo dục cầu nguyện phải trở thành trọng điểm của mọi kế hoạch mục vụ.

## **I. Cầu nguyện như sự đáp trả lời mời gọi**

Động lực đầu tiên thôi thúc chúng ta đi vào đời sống cầu nguyện là chính Thiên Chúa đích thân mời gọi chúng ta cầu nguyện. Con người đi tìm Thiên Chúa nhưng phải nói, chủ động hơn, chính Thiên Chúa tìm được con người. Thiên Chúa mời gọi chúng ta cầu nguyện với Người, bởi ngay từ đầu, hơn cả chúng ta có thể tưởng tượng, Người mãnh liệt khát khao đi vào mối hiệp thông với chúng ta.

Nền tảng vững chắc nhất của đời sống cầu nguyện không phải là việc tìm kiếm, sáng kiến riêng, hay khát khao của chúng ta (những điều này thật giá trị, nhưng nhiều lúc không đủ), mà là lời mời gọi của Thiên Chúa, “Hãy cầu nguyện không ngừng!” (x.1Tx 5, 17). “Hãy tỉnh thức và

cầu nguyện” (Mt 26, 41), “Hãy cầu nguyện luôn!” (Eph 6, 18).

Chúng ta không cầu nguyện vì khát khao Thiên Chúa, hay vì mong chờ những ân ban giá trị có được từ việc cầu nguyện, nhưng chúng ta cầu nguyện trước hết và trên hết bởi chính Thiên Chúa đòi hỏi chúng ta cầu nguyện. Và khi bảo chúng ta cầu nguyện, Người biết Người đang làm gì. Kế hoạch của Thiên Chúa thì vô cùng vượt xa bất cứ điều gì chúng ta có thể thoáng thấy, ước ao hoặc tưởng tượng. Trong cầu nguyện, một mẫu nhiệm tuyệt đối sẽ vượt trên mọi hiểu biết của chúng ta. Điều thôi thúc một đời sống cầu nguyện chính là đức tin - đức tin như sự vâng phục đầy tín thác trước đề nghị của Thiên Chúa. Chúng ta thậm chí sẽ không thể tưởng tượng những hoa thơm trái ngọt cao quý của sự đáp trả đầy khiêm nhường và tín thác này trước lời mời gọi của Thiên Chúa; như Abraham, ông đã lên đường mà không biết mình đi đâu, vì thế, ông trở thành cha của toàn thể dân tộc.

Nếu chúng ta cầu nguyện để vụ lợi có được do cầu nguyện, chúng ta có nguy cơ trở nên nản lòng ở một giai đoạn nào đó. Ích lợi không đến ngay tức thì, cũng không cân đo được. Nếu cầu nguyện với một thái độ khiêm tốn đặt mình dưới Lời Chúa, chúng ta sẽ luôn được ơn bền đỗ. Đây là những gì mà Marthe Robin thổ lộ:

Tôi muốn trung thành, mãi trung thành cầu

nguyện mỗi ngày, bất chấp mọi khô khan, nhàm chán hay gớm ghiếc mà tôi có thể gặp phải..., bất chấp những bất ưng, thất vọng và cả những dọa dẫm mà ma quỷ có thể thì thầm vào tai tôi!... Vào những ngày rối loạn và giày vò, tôi sẽ tự nhủ: Thiên Chúa muốn điều này, ơn gọi của tôi cần điều này, và với tôi, thế là đủ! Tôi sẽ cầu nguyện, tôi sẽ cầu nguyện trọn vẹn thời gian đã định cho tôi, tôi sẽ cầu nguyện tốt nhất có thể và cho đến khi không còn thời giờ nữa, tôi sẽ can đảm thưa lên với Chúa, “Lạy Chúa, con không cầu nguyện gì cả, con chẳng được tích sự gì cả, con không làm gì cả, nhưng con vâng lời Chúa. Con đau khổ đã nhiều, nhưng con muốn Chúa biết rằng, con yêu mến Chúa và muốn yêu mến Chúa”.

Thái độ vâng phục đầy yêu thương, tín thác này là hoa trái tốt đẹp hơn tất cả. Đời sống cầu nguyện của chúng ta sẽ phong phú và sinh ích theo cấp độ nó được gọi hứng, không phải bởi một ước ao để đạt được bất cứ điều gì đó, nhưng bởi một đáp trả đầy tin tưởng, vâng phục lời mời gọi của Thiên Chúa. Thiên Chúa biết điều gì tốt cho chúng ta, và với chúng ta, thế là đủ. Chúng ta không nên có cái nhìn thực dụng về cầu nguyện, nhất nó trong khung sườn của kết quả và lợi ích; vì điều đó sẽ làm bóp méo cầu nguyện hoàn toàn. Chúng ta không phải biện minh cho bất kỳ ai khác về thời gian chúng ta dành cho cầu nguyện. Có

thể nói rằng Thiên Chúa mời gọi chúng ta “phí thời gian” cho Người, và thế là đủ.

Theo lời của Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu, thì đó là một “sự hoang phí sinh ích”<sup>(3)</sup>. Ở đây, có một khía cạnh về tính nhưng không vốn tuyệt đối cần thiết cho bất kỳ đời sống cầu nguyện nào. Nghịch lý thay, việc cầu nguyện của chúng ta càng nhưng không - được thực hiện cách vô vị lợi, chứ không để đạt được một điều gì đó - nó càng sinh nhiều hoa trái. Điều chúng ta cần làm, là phó mình cho Chúa đến mức có thể làm bất cứ điều gì Người bảo chúng ta, mà không cảm thấy cần giải thích gì thêm. Đức Maria nói với các gia nhân tại tiệc cưới Cana, “Ngài bảo gì, anh em hãy làm theo” (Ga 2, 5).

Luôn luôn khắc cốt ghi tâm nguyên tắc nhưng không này, dẫu vậy, giờ đây, tôi cũng muốn trình bày một số lý do biện minh cho thời gian chúng ta dành cho việc cầu nguyện. Thánh Gioan Thánh Giá nói, “Kẻ chạy trốn cầu nguyện là chạy trốn mọi điều lành”<sup>(4)</sup>. Nào xem tại sao như vậy.

3. Poems, 17.

4. Maxim 110 (hay 169), Sayings of Light and Love.

## 2. Thiên Chúa đến trước tiên trong đời sống chúng ta

Cuộc sống con người chỉ tìm được quân bình và sự tươi đẹp trọn vẹn khi đặt Thiên Chúa làm trung tâm. Thánh Joan Arc khuyên, “Trước hết hãy phụng sự Thiên Chúa!”. Trung thành cầu nguyện là điều bảo đảm chắc chắn chúng ta có thể dành cho Thiên Chúa vị trí trung tâm này bằng những phương thế đặc thù. Không trung thành cầu nguyện, việc dành vị trí ưu tiên cho Thiên Chúa có nguy cơ không hơn không kém một ý định tốt hay thậm chí một ảo tưởng. Không cầu nguyện, một cách tinh tế, chúng ta hầu chắc sẽ đặt cái tôi của mình ở trung tâm của đời sống, thay vì Thiên Chúa hằng sống. Chúng ta sẽ xao lãng bởi vô số ước muốn, đòi hỏi và sợ hãi khác nhau. Trái lại, nếu chúng ta cầu nguyện, thì đầu phải chiến đấu chống lại sức nặng của bản ngã và những thói quen quy ngã cũng như ích kỷ của mình, chúng ta thấy rằng, mình vẫn đang đi theo hướng tách ra khỏi chính mình và tái - quy - về Thiên Chúa vốn dành lại cho Người vị trí xứng đáng - vị trí đầu tiên - trong đời chúng ta. “Ai không cùng tôi thu góp là phân tán” (Lc 11, 23). Khi Thiên Chúa ở vị trí trung tâm, mọi sự khác sẽ rơi vào đúng chỗ của chúng.

Tuyệt đối dành cho Thiên Chúa vị trí trước nhất so với mọi thực tại khác (công việc, các mối tương quan, .v.v...) là cách duy nhất để thiết lập

một mối tương quan đúng đắn với các sự vật. Chính việc thiết lập này kéo theo một sự đầu tư đích thực và một sự tách biệt lành mạnh, giúp chúng ta bảo vệ tự do bên trong và thống nhất đời sống. Nếu không, chúng ta sẽ rơi vào sự dửng dưng và bất cẩn, hoặc hoàn toàn ngược lại, rơi vào sự phụ thuộc, xâm chiếm, xao lãng, và đau đớn không cần thiết.

Mối liên hệ giữa Thiên Chúa và con người được thiết lập khi chúng ta cầu nguyện cũng là yếu tố cơ bản của sự ổn định trong đời sống. Thiên Chúa là Đá Tảng, là Tình Yêu không hề lay chuyển, là “Cha, Đấng dựng nên muôn vì tinh tú, nơi Người không hề có sự thay đổi, cũng không hề có sự chuyển vẫn khi tối khi sáng” (Gc 1, 17). Trong một thế giới bất ổn như thế giới chúng ta, với tốc độ thay đổi nhanh đến chóng mặt, khiến các thiết bị điện tử trở nên lỗi thời trong thời gian vỏn vẹn một năm, thì điều quan trọng hơn cả, là tìm sự hỗ trợ bên trong nơi Thiên Chúa. Cầu nguyện dạy chúng ta bén rễ sâu nơi Người, “ở trong tình yêu của Người” (Ga 15, 9), tìm thấy sức mạnh và sự an toàn nơi Người, nhờ đó, đến lượt mình, chúng ta trở thành nguồn động viên không suy sụp cho kẻ khác.

Hơn thế nữa, Thiên Chúa là nguồn lực duy nhất không bao giờ cạn kiệt. Bằng cầu nguyện, như Thánh Phaolô nói, “dù con người bên ngoài của chúng ta có tiêu tan đi thì con người bên trong

chúng ta ngày càng đổi mới” (2Cr 4, 16). Chúng ta cũng có thể nhớ lời của ngôn sứ Isaia:

Thanh niên thì mệt mỗi nhọc nhằn; trai tráng cũng ngã nghiêng, lão đảo; nhưng những người cậy trông Đức Chúa thì được thêm sức mạnh, như thể chim bằng, họ tung cánh, họ chạy hoài mà không mỏi mệt, và đi mãi mà chẳng chùn chân (Is 40, 30-31).

Dĩ nhiên sẽ có những lúc thử thách và mệt mỏi trong đời vì chúng ta cần trải nghiệm sự yếu đuối để biết rằng mình nghèo hèn và nhỏ bé. Tuy nhiên, vẫn đúng, là trong cầu nguyện, Thiên Chúa có thể ban cho chúng ta nguồn năng lượng, đôi lúc kể cả năng lượng thể lý, mà chúng ta cần để phụng sự và yêu mến Người.

### **3. Yêu vô vị lợi, không phải vì một cái gì có được từ nó**

Trung thành cầu nguyện có giá trị khôn cùng bởi nó giúp chúng ta giữ gìn yếu tố nhưng không trong đời mình. Như tôi đã nói trước đây, cầu nguyện có nghĩa là phí thời giờ cho Thiên Chúa. Một cách nền tảng, đây là thái độ của một tình yêu vô vị lợi. Ngày nay, ý tưởng nhưng không này gặp phải hiểm nguy khi mọi thứ được đánh giá bởi lợi nhuận, kết quả và hiệu suất. Điều đó rất cuộc hủy hoại đời sống con người.

Tình yêu đích thực không thể bị giảm thiểu

trong phạm trù của những gì được coi là hữu ích. Đề cập đến việc lập Nhóm Mười Hai Tông Đồ, Tin Mừng Marcô nói rằng, Chúa Giêsu chọn họ trước hết để “ở với Ngài” (Mc 3, 14). Và chỉ sau đó, mới chia sẻ sứ vụ của Ngài: rao giảng, trừ quỷ, .v.v... Chúng ta không chỉ là người phục vụ, chúng ta được mời gọi để làm bạn, thông phần sự sống và trở nên nghĩa thiết với Ngài, vượt trên bất cứ yêu sách nào về sự hữu ích. Điều này dẫn chúng ta về lại với thuở ban sơ, khi trong cơn gió nhẹ, Thiên Chúa đi dạo với Adam và Eva trong Vườn Địa Đàng (x. St 3, 8). Tôi yêu một trong những điều Chúa nói với Chị Marie Ba Ngôi,<sup>(5)</sup> mời gọi chị sống đời cầu nguyện, tôn thờ cách hoàn toàn nhưng không và lĩnh hội cách tinh tuyền. Ngài bảo chị, “Tìm các công nhân để làm việc thì dễ hơn tìm bọn trẻ để vui chơi”<sup>(6)</sup>.

Cầu nguyện là tiêu tốn thời giờ một cách vô vị lợi với Chúa, cốt chỉ tận hưởng niềm vui bên nhau. Cầu nguyện là yêu nhau bởi vì cho nhau thời giờ có nghĩa là cho nhau sự sống. Yêu, tiên vàn,

5. Một tu sĩ Đaminh (1903-1980) được ban cho các đặc ân thần nghiệm lớn lao, nhưng chịu sự thất vọng nghiêm trọng, sâu xa trước khi khôi phục sự cân bằng và bình an tâm trí, và sống những ngày còn lại như một nhà ẩn tu. Xem Christiane Sanson, Marie de la Trinité, de L'angoisse à la paix (Paris: Cerf, 2005).

6. Marie de la Trinité, Entre dans ma Gloire (Paris: Arfuyen, 2003), 74.

không có nghĩa là làm một điều gì đó cho người mình yêu, nhưng là ở đó với họ. Cầu nguyện tập cho chúng ta biết ở đó với Thiên Chúa, bằng hành vi đơn sơ của việc chú tâm đầy yêu thương.

Kỳ diệu thay, khi chúng ta học cách “ở lại” với chỉ một mình Thiên Chúa, thì qua chính sự kiện đó, chúng ta học được cách ở lại với tha nhân. Ai thiết lập cho mình một đời sống cầu nguyện kiên vững sẽ có được một tính cách nổi trội trong việc chú tâm, hiện diện, lắng nghe và sẵn sàng mà những người khác vốn dành cả đời họ cho các hoạt động thường không thể có được. Cầu nguyện gia tăng sự nhạy cảm, lòng kính trọng và chú tâm vốn là những quà tặng quý báu cho những ai gặp gỡ chúng ta trên đường đời.

Không trường học nào dạy sự quan tâm đến tha nhân cách cao đẹp và hiệu quả hơn trường học kiên trì cầu nguyện. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi cầu nguyện dẫn đến đối kháng hay mâu thuẫn với tình yêu dành cho tha nhân.

#### **4. Cảm nếm trước Nước Trời**

Cầu nguyện giúp chúng ta cảm nếm trước thiên đàng. Cầu nguyện làm cho chúng ta thoáng thấy và cảm nhận một niềm hạnh phúc không thuộc về thế giới này và không gì dưới đất này có thể mang lại cho chúng ta niềm hạnh phúc trong Chúa mà chúng ta hướng về và vì nó chúng ta được tạo thành. Phải, hẳn chúng ta sẽ trải qua

những cuộc chiến đấu, đau khổ và sự khô khan trong đời sống cầu nguyện - chúng ta sẽ trở lại với chúng. Nhưng nếu trung thành cầu nguyện, chúng ta sẽ hưởng nếm thường xuyên niềm hạnh phúc không thể diễn tả được: một mức độ bình an và sung mãn vốn là sự cảm nếm trước Nước Trời. Đức Giêsu hứa với chúng ta rằng “Các anh sẽ thấy trời rộng mở” (Ga 1, 51).

Điều luật đầu tiên của các Chư Huynh dòng Đức Bà Núi Carmel, được thành lập tại Đất Thánh vào thế kỷ XII, mời gọi họ “ngày đêm suy gẫm luật Chúa” với mục đích “cảm nếm cách nào đó trong tâm hồn chúng ta, cảm nghiệm trong tâm trí chúng ta sức mạnh từ sự hiện diện của Thiên Chúa và sự ngọt ngào từ vinh quang trên cao, không chỉ sau khi chết, nhưng ngay cả trong đời sống phải chết này”.<sup>(7)</sup> Thánh Têrêxa Avilla lấy lại ý tưởng này trong cuốn *Lâu Đài Nội Tâm*, *The Interior Castle*:

Bởi có thể cảm nếm trước thiên đàng trên trần gian, chúng ta hãy khẩn khoản nài xin Chúa ban ân sủng để không bỏ lỡ nó vì tội lỗi của mình. Hãy cầu xin Người chỉ cho chúng ta con đường dẫn đến điều đó và ban cho chúng ta sức mạnh tâm hồn để khai quật kho báu ẩn tàng này, bởi nó thực sự đang tiềm

7. Được trích bởi E. Renault, *Ste Thérèse d'Avilla et l'expérience mystique* (Paris: Seuil, 1970), (Spiritual Masters series), 126.

ẩn trong chúng ta.<sup>(8)</sup>

Cầu nguyện giúp chúng ta đạt thấu những thực tại mà Thánh Phaolô công bố:

Điều mắt chẳng hề thấy, tai chẳng hề nghe, lòng người không hề nghĩ tới, đó lại là điều Thiên Chúa đã dọn sẵn cho những ai mến yêu Người (1Cr 2, 9).

Điều này cũng có nghĩa là, trong cầu nguyện, chúng ta học biết ngay trên cõi đời này hoạt động và niềm vui sướng của chúng ta sẽ là gì trong cõi đời đời: đó là hỷ hoan sung mãn trước vẻ đẹp của Thiên Chúa và vinh quang Nước Trời. Chúng ta học cách chu toàn những bổn phận mà vì đó chúng ta được tạo thành. Chúng ta vận hành những khả năng tốt nhất, sâu xa nhất vốn được phú bẩm với tư cách là người cũng là những khả năng thường ít sử dụng: khả năng tôn thờ, kinh ngạc, tán dương và cảm tạ. Chúng ta phục hồi con tim và đôi mắt của trẻ thơ, để ngây ngất trước Cái Mỹ Miêu trỗi vượt mọi cái mỹ miều, trước Tình Yêu vượt trên mọi tình yêu.

Vậy cầu nguyện cũng có nghĩa là làm cho chúng ta thành những con người sung mãn, tương xứng với những khả năng ẩn tàng của nhân tính và những khát vọng thâm kín nhất nơi tâm hồn mình. Dĩ nhiên chúng ta sẽ không dễ dàng cảm nhận

8. The Interior Casle, "The Fifth Mansions," ch.1.

điều này trong cuộc sống thường ngày, nhưng tất cả những ai trung thành dần thân đầy thiện chí vào con đường cầu nguyện, sẽ cảm nhận một điều gì đó, ít ra là vào những thời gian ân sủng nào đó. Ngày nay điều này đặc biệt đúng. Có quá nhiều điều xấu xa, tội lỗi và đau buồn trong thế giới chúng ta đến nỗi Thiên Chúa, Đấng trung thành, Đấng muốn khơi lên niềm hy vọng của chúng ta, không ngừng bày tỏ cho con cái mình những kho báu Nước Trời. Thánh Gioan Thánh Giá đã nói đến điều này vào thế kỷ XVI:

Thiên Chúa luôn tỏ cho những kẻ hay chết những kho tàng khôn ngoan và thần trí Người, nhưng giờ đây, khi sự dữ ngày càng lộ bộ mặt thật của nó thì Thiên Chúa càng tỏ rõ những kho tàng này hơn.<sup>(9)</sup>

Hôm nay Người sẽ nói gì!

Riêng với cá nhân tôi, tôi ngạc nhiên trước một số ơn ham thích cầu nguyện mà nhiều người lãnh nhận hôm nay, kể cả những giáo dân rất đơn sơ trong suốt những giờ Châu Thánh Thể hằng tuần tại nhà thờ địa phương của họ. Điều này không được báo chí nói đến, nhưng cho thấy, một đời sống thần nghiệm đích thực đang có nơi Dân Thiên Chúa, đặc biệt nơi những người nghèo hèn và bé nhỏ.

9. Maxim 8 (or 1), Sayings of Light and Love.

Trong Thánh Thần, Đức Giêsu hân hoan thốt lên rằng, “Lạy Cha là Chúa Tể trời đất, con xin ngợi khen Cha, vì Cha đã giấu kín không cho bậc khôn ngoan thông thái biết những điều này, nhưng lại mặc khải cho những người bé mọn. Vâng, lạy Cha, vì đó là điều đẹp ý Cha” (Lc 10, 21).

Hãy quan sát sự kiện đẹp đẽ này: Bằng cách dẫn chúng ta đi vào mối hiệp thông với Thiên Chúa, cầu nguyện giúp chúng ta thông dự vào tính sáng tạo của Người. Việc chiêm niệm hun đúc khả năng sáng tạo và phát minh của chúng ta, đặc biệt trong lãnh địa của cái đẹp. Nghệ thuật hiện thời đang thiếu cảm hứng cách trầm trọng và rất thường không tạo ra gì hơn sự xấu xa kinh khủng, khi người ta quá khát khao cái đẹp. Chỉ bằng cách làm mới đức tin và cầu nguyện, các nghệ sĩ mới có thể tái khám phá tính sáng tạo đích thực, nhờ đó một lần nữa, họ có khả năng mang lại cho con người cái đẹp mà họ rất đổi trông mong, như Fra Angelico, Rembrandt, hay Johann Sebastian Bach đã làm.

## 5. Biết Chúa và biết mình

Một trong những hoa trái của cầu nguyện là nó giúp ta biết Chúa và biết mình ngày một thâm sâu hơn. Có nhiều điều để bàn về điểm này, và một truyền thống thiêng liêng phong phú về chủ đề này thực sự đã có nơi các tác giả tu đức. Ở đây tôi chỉ nói đến một cách vắn gọn.

Mỗi ngày một chút, cầu nguyện dẫn chúng ta

đi vào sự hiểu biết thực sự về Thiên Chúa, không phải một Thiên Chúa xa xôi, trừu tượng nào đó; cũng không phải là “thợ đồng hồ” của Voltaire, hay chúa của các nhà khôn ngoan và uyên bác. Thậm chí cũng không phải là Thiên Chúa, Đấng vốn là sản phẩm của một loại lý luận thần học thuần lý, lạnh lùng. Thiên Chúa chúng ta nhận biết trong cầu nguyện là một Thiên Chúa có ngôi vị, Thiên Chúa hằng sống và đích thực, Thiên Chúa của Abraham, Isaac và Jacob, là Cha của Đức Giêsu Kitô; Thiên Chúa nói với cõi lòng, như Pascal diễn đạt. Không phải vị Thiên Chúa mà chúng ta bằng lòng với một số ý tưởng linh hội từ nền giáo dục hay thừa hưởng từ văn hóa của mình, cũng không phải vị Thiên Chúa, Đấng là sản phẩm của những dự phóng tâm lý của chính chúng ta, nhưng là một Thiên Chúa đích thực.

Cầu nguyện giúp chúng ta vượt ra khỏi những ý tưởng của mình về Thiên Chúa, khỏi những cách thức chúng ta miêu tả Người cho chính mình vốn luôn sai lầm hoặc quá hẹp hòi, và dừng lại ở một cảm nghiệm nào đó về Người. Đó là một điều hoàn toàn khác. Trong sách Gióp, chúng ta tìm thấy một câu rất hay:

Trước kia, con chỉ được biết về Ngài nhờ người ta nói lại, nhưng giờ đây, chính mắt con chứng kiến (G 42, 5).

Mục đích chính của việc mặc khải mang tính ngôi vị của Thiên Chúa cũng là hoa trái cốt

lỗi của việc cầu nguyện, chính là nhận biết Người là Cha. Qua Đức Kitô, dưới ánh sáng của Chúa Thánh Thần, Thiên Chúa mạc khải Người là Cha. Đoạn trích từ Tin Mừng Luca trên đây, trong đó Đức Giêsu vui mừng trước việc Thiên Chúa không mạc khải cho những bậc khôn ngoan và thông hiểu, nhưng tỏ ra cho những người bé mọn, tiếp tục như sau:

Cha tôi đã giao phó mọi sự cho tôi. Và không ai biết người Con là ai, trừ Chúa Cha, cũng như không ai biết Chúa Cha là ai, trừ người Con, và kẻ mà người Con muốn mạc khải cho (Lc 10, 22).

Những lời này cho thấy rõ mục tiêu của việc mạc khải này là mẫu nhiệm Thiên Chúa là Cha. Thiên Chúa là nguồn sống vô tận, là Cội Nguồn, là ân ban khôn nguôi, là lòng quảng đại, là sự tốt lành, triu mến, và nhân từ vô biên. Một đoạn rất hay từ sách Giêrêmia, chương 31, giới thiệu Giao Ước Mới, kết thúc bằng những lời này:

Đây là giao ước Ta sẽ lập với nhà Israel sau những ngày đó - sấm ngôn của Đức Chúa. Ta sẽ ghi vào lòng dạ chúng, sẽ khắc vào tâm khảm chúng Lễ Luật của Ta. Ta sẽ là Thiên Chúa của chúng, còn chúng sẽ là dân của Ta. Chúng sẽ không còn phải dạy bảo nhau, kẻ này nói với người kia: “Hãy học cho biết Đức Chúa”, vì hết thầy chúng, từ người nhỏ đến người lớn, sẽ biết Ta - sấm ngôn của

Đức Chúa. Ta sẽ tha thứ tội ác cho chúng và không còn nhớ đến lỗi lầm của chúng nữa (Gr 3, 33-34).

Đoạn trích ý nghĩa này nối kết việc ban ơn nhận biết Thiên Chúa cho mọi người với việc tuôn đổ lòng nhân từ và sự tha thứ của Người.

Thiên Chúa được nhận biết trong sự cao cả, siêu việt, oai phong, và quyền năng vô biên của Người, nhưng đồng thời trong sự dịu dàng, gần gũi, triu mến và lòng thương xót vô bờ của Người.

Việc ban ơn nhận biết Thiên Chúa cho mọi người vào thời Thiên Sai cũng được ngôn sứ Isaia giới thiệu bằng những thuật ngữ kêu mời:

Sự hiểu biết Đức Chúa sẽ tràn ngập đất này, cũng như nước lấp đầy lòng biển (Is 11, 9).

Biết Thiên Chúa cũng giúp chúng ta biết chính mình cách đích thực. Là người, chúng ta chỉ có thể biết mình cách đích thực dưới ánh sáng của Thiên Chúa. Dĩ nhiên, không được phép xem thường mọi điều chúng ta có thể học biết về bản thân bằng các phương tiện của con người (kinh nghiệm sống, tâm lý, khoa học nhân văn) nhưng điều đó chỉ cung cấp một lượng kiến thức hạn chế và một phần nào đó về hữu thể chúng ta. Chúng ta chỉ tiếp cận căn tính thâm sâu nhất của mình dưới ánh sáng Thiên Chúa khi chúng ta hiển hiện trước mắt của Cha chúng ta trên trời.

Sự nhận biết này có hai khía cạnh: một khía



ạnh tuy ban đầu tiêu cực nhưng trực tiếp dẫn đến một điều gì đó cực kỳ tích cực. Tôi sẽ bàn về điều này đầy đủ hơn ở phần sau, nhưng ở đây tôi chỉ muốn nói một đôi lời.

Khía cạnh tiêu cực này liên quan đến tội lỗi, đến sự hư hỏng thâm căn cố đế của chúng ta. Chúng ta chỉ biết những điều này cách tỏ tường dưới ánh sáng của Thiên Chúa. Một khi đối diện với Người, bấy giờ sẽ không còn chỗ cho bất cứ giả trá khả thể nào nữa; không còn trốn tránh hay biện hộ, không còn mặt nạ. Chúng ta buộc phải nhìn nhận mình là ai, với những tổn thương, yếu hèn, bất nhất, ích kỷ, cứng lòng, mưu ma chước quỷ và mọi điều tồi tệ khác.

Phơi bày ra trước Lời của Thiên Chúa thì chẳng phải là chuyện nhỏ tí nào:

Lời Thiên Chúa là lời sống động, hữu hiệu và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi: xuyên thấu chỗ phân cách tâm linh, cốt với tủy; lời đó phê phán tâm tình cũng như tư tưởng của lòng người. Vì không có loài thọ tạo nào mà không hiện rõ trước Lời Chúa, nhưng tất cả đều trần trụi và phơi bày trước mặt Đấng có quyền đòi chúng ta trả lễ (Dt 4, 12-13).

Hạnh phúc thay, Thiên Chúa thật dịu dàng và nhân từ và sự phơi bày này chỉ diễn ra dần dần, khi chúng ta ngày càng có khả năng chịu đựng nó. Thiên Chúa chỉ cho chúng ta thấy tội lỗi của mình cùng lúc khi mạc khải sự tha thứ và lòng nhân ái

của Người. Chúng ta khám phá sự buồn bã của tình trạng tội lỗi nhưng cũng tìm thấy sự khốn cùng tuyệt đối của thân phận thụ tạo nơi mình: con người có gì mà không lãnh nhận từ Thiên Chúa và nếu đã lãnh nhận điều gì, thì đó hoàn toàn là do ân ban thuần túy, để chúng ta không quy điều gì cho mình cũng không lấy làm vinh dự trong bất cứ điều gì.

Giai đoạn nhìn nhận sự thật này quả là cần thiết. Không biết bệnh thì không thể chữa được. Chỉ có sự thật mới giải phóng chúng ta. Tuy nhiên, may thay, tiến trình này không dừng lại tại đó, nó chuyển sang một điều gì đó sâu sắc hơn, đẹp đẽ hơn vô cùng: trên cả tội lỗi và sa ngã của mình, chúng ta khám phá ra rằng, mình là con cái Thiên Chúa. Thiên Chúa yêu chúng ta trong chính hiện trạng của mỗi người và chính tình yêu này trao cho chúng ta căn tính sâu sắc nhất.

Ở một mức độ sâu xa và cốt yếu hơn, những giới hạn của chúng ta cũng như tác động của sự dữ trên mỗi người có thể có một cốt lõi nào đó chưa được chạm đến: đó là căn tính của chúng ta với tư cách con cái Thiên Chúa. Mỗi một chúng ta là một hữu thể vương mang tội lỗi, cấp thiết cần được thanh tẩy và hoán cải. Dầu vậy, có một điều gì đó bên trong chúng ta tuyệt đối tinh tuyền và nguyên vẹn: đó là tình yêu mà Thiên Chúa là Tạo Hóa và là Cha dành cho mỗi người chúng ta. Đây là toàn bộ nền tảng căn tính của chúng ta; một địa vị không thể chuyển nhượng, ấy là mỗi chúng ta là con yêu

dấu của Thiên Chúa. Việc xác tín được điều này nhờ đức tin, chính xác là những gì mở ra và bảo đảm cho chúng ta rằng, một con đường hoán cải và thanh tẩy đang chuẩn bị cho chúng ta mà tự sức chúng ta không thể tìm ra.

Mọi người đều tìm căn tính, nhân cách của mình ở tầng mức thâm sâu nhất. “Tôi là ai?”. Một đôi khi, chúng ta đau đớn đặt cho mình câu hỏi đó trong suốt cuộc đời. Chúng ta cố gắng tạo cho mình một nhân cách, lấp đầy chính mình, đeo đuổi những khát vọng... và như thế, dỗi theo những tiêu chuẩn thành công được đề nghị bởi môi trường văn hóa chúng ta đang sống. Chúng ta đã dẫn mình trong công việc, gia đình, các mối tương quan, bao trách nhiệm và vân vân, đôi lúc đến mức kiệt sức... Dẫu thế, một phần trong chúng ta vẫn trống rỗng, không thỏa mãn, khó hiểu: Thực sự tôi là ai? Phải chăng những gì tôi đã sống cho đến bây giờ thực sự bộc lộ tôi là ai?

Một khía cạnh mang tính toàn bộ của căn tính chúng ta phát sinh từ lịch sử, di truyền, những trải nghiệm và cả những quyết định... nhưng bấy nhiêu đó vẫn không phải là phần thâm sâu nhất. Phần thâm sâu nhất của chúng ta chỉ lộ ra khi tiếp xúc với Thiên Chúa, một cuộc tiếp xúc tước bỏ khỏi chúng ta mọi thứ giả tạo nơi căn tính của mình để mang mỗi người đến với những gì chúng ta thực sự là, ở trọng tâm của thân phận con người chúng ta. Căn tính đích thực của chúng ta không

phải là một thực tại phải được xây dựng nên cho bằng một quà tặng được đón nhận. Nó không phải là chuyện đạt được, mà là để cho chính chúng ta được sinh ra. “Con là con của Cha, ngày hôm nay Cha đã sinh ra con” (Tv 2, 7); và “Con là con yêu dấu của Cha” (Lc 3, 22). Trong Tin Mừng Luca, những lời cuối cùng này đã được Chúa Cha nói với Đức Giêsu khi Ngài chịu phép rửa tại sông Jordan, nhưng chúng ta có thể làm cho chúng hoàn toàn thành của mình nhờ bí tích rửa tội.

Bản chất của căn tính chúng ta bao gồm hai thực tại mà chúng ta được mời gọi khám phá dần dần. Thật đơn giản, nhưng hai thực tại này chứa đựng một nguồn phong phú vô tận, đó là tình yêu duy nhất mà Thiên Chúa dành cho mỗi người chúng ta và tình yêu duy nhất mà chúng ta có thể dành cho Người.

Cầu nguyện và gặp gỡ Thiên Chúa giúp chúng ta khám phá tình yêu duy nhất Người dành cho chúng ta. Mỗi người nam cũng như nữ đều khát khao cháy bỏng một tình yêu độc nhất vô nhị. Không phải được yêu cách chung chung như những thành viên của một nhóm nào đó nhưng là cảm nhận trong sự độc đáo của mỗi người. Kinh nghiệm yêu thương này rất kỳ thú bởi nó cho chúng ta thấy được rằng: với chúng ta, một người nào đó mang một giá trị mà người khác không có; đến lượt mình, chúng ta có một giá trị độc nhất trong mắt họ.

Đây là điều mà tình yêu của Chúa Cha mang lại. Mỗi chúng ta có thể cảm nhận được rằng, trong mắt Thiên Chúa, chúng ta được Người yêu thương, chọn lựa theo một cách thức cực kỳ cá vị. Chúng ta thường có cảm giác rằng, Thiên Chúa yêu cách chung chung: Người yêu hết mọi người, tôi là một trong số họ, vì thế Người ít quan tâm đến tôi. Nhưng việc được yêu cách “phổ quát” như một hạng mục trong bộ sưu tập không thể thỏa mãn chúng ta. Và điều đó tuyệt đối khác với thực tại của một tình yêu cá vị, duy nhất mà Thiên Chúa Cha dành cho mỗi đứa con của Người. Mỗi người trong chúng ta đều có quyền nói rằng, “Thiên Chúa yêu thương tôi như thể Người không yêu thương ai khác trên đời này!”. Thiên Chúa không yêu hai người theo cách thức như nhau bởi vì thực sự, chính tình yêu của Người tạo nên cá vị của chúng ta, mỗi cá vị khác biệt nhau. Thánh Têrêxa Avila nói, có một sự khác biệt nơi linh hồn của người ta hơn nơi khuôn mặt của họ nhiều. Cá vị duy nhất này được biểu trưng bởi “tên mới” mà Thánh Kinh nói đến. Chúng ta đọc thấy trong sách Isaia:

Người sẽ được gọi bằng một tên mới là tên mà chính miệng Chúa đặt cho (Is 62, 2).

Và trong sách Khải Huyền:

Ai có tai, thì hãy nghe điều Thần Khí nói với các Hội Thánh: Ai thắng, Ta sẽ ban cho manna đã được giấu kỹ; Ta cũng sẽ ban cho nó một viên sỏi trắng, trên sỏi đó có khắc một

tên mới; chẳng ai biết được tên ấy, ngoài kẻ lãnh nhận (Kh 2, 17).

Tình yêu duy nhất Thiên Chúa dành cho chúng ta bao gồm quà tặng của sự đáp trả duy nhất về phía chúng ta. Từ nhiều vị thánh, và đặc biệt từ các thánh nữ, chúng ta nghe những điều như, “Ôi Giêsu, con muốn yêu Ngài như không ai từng yêu Ngài! Con muốn làm những điều điên rồ hơn cho Ngài hơn bất cứ ai khác đã làm trước đây!”.

Nghĩ đến những lời như thế này, nhận ra rằng chúng ta sẽ không bao giờ làm gì hơn tất cả những ai đã đi trước chúng ta làm trong tình yêu, chúng ta cảm thấy mình nghèo nàn biết bao. Dầu vậy, những khát vọng như thế không vô ích nhưng có thể được thỏa mãn trong đời sống mỗi người. Dầu không phải là Têrêxa Avila hay Phanxicô Assisi, chúng ta vẫn có thể trao cho Thiên Chúa (và cũng có thể trao cho anh chị em mình, Giáo Hội, thế giới) một tình yêu mà không ai đã từng trao cho họ. Chúng ta có thể trao cho họ tình yêu thuộc về chúng ta, hợp với căn tính của chúng ta, đáp lại tình yêu Thiên Chúa dành cho chúng ta và với ân sủng chúng ta nhận được từ Người. Trong trái tim Thiên Chúa, trong mầu nhiệm Hội Thánh, mỗi người đều có một chỗ duy nhất, một vai trò duy nhất không thể thay thế, một sự hữu hiệu của riêng chúng ta và không ai khác có thể đảm nhận.

Đón nhận sự chắc chắn kép này như hoa trái của cầu nguyện - sự chắc chắn được yêu cách độc nhất và sự chắc chắn có thể (dù những giới hạn và yếu đuối của chúng ta) yêu cách độc nhất - là một quà tặng thực sự rất quý giá. Chính điều này tạo nên cốt lõi thâm sâu nhất, vững chắc nhất nơi căn tính của chúng ta.

Dĩ nhiên, thực tại này vẫn mãi là một mầu nhiệm không thể lĩnh hội trọn vẹn cũng như không thể diễn tả bằng ngôn từ cách xứng hợp. Đó không phải là một cái gì để chúng ta có thể tuyên bố là của mình hay là điều chúng ta có thể tự hào. Nó phải được sống với lòng khiêm tốn và đức khó nghèo lớn lao. Đó là đối tượng của đức tin và đức cậy hơn là một sự chiếm hữu mà ta có thể vinh vang. Tuy nhiên, nó đủ chân thật và chắc chắn để mang lại cho chúng ta sự tự do và an toàn nội tâm cần thiết để chúng ta đối diện với cuộc sống một cách tin tưởng.

Bởi những gì chúng ta vừa bàn tới và vì nhiều lý do khác nữa, việc khám phá Thiên Chúa là Cha, hoa trái đầu mùa của sự trung thành cầu nguyện, là điều quý giá nhất trên đời, là ân ban cao quý nhất trong các ân ban của thần khí.

“Vì Thần Khí mà anh em đã lãnh nhận được, đầu phải là tinh thần nô lệ, khiến anh em phải sợ sệt như xưa; nhưng là Thần Khí làm cho anh em nên nghĩa tử, khiến chúng ta được kêu lên: “Abba! Cha ơi!” Chính Thần Khí chứng thực cho thần trí

chúng ta rằng chúng ta là con cái Thiên Chúa” (Rm 8, 15-16)

Cương vị làm Cha của Thiên Chúa đối với chúng ta là thực tại sâu xa nhất, là vực thẳm sự sống và lòng thương xót phong phú nhất, khó diễn tả và cảm nhận nhất. Không nguồn hạnh phúc nào lớn hơn được làm con trai hay con gái yêu quý để sống trong tình yêu thương của người Cha này cũng như lãnh nhận chính mình và mọi sự từ sự tốt lành và lòng quảng đại của Người; tin tưởng mong chờ mọi sự, ở mọi khoảnh khắc cuộc đời, do ân ban của Người. Vỡ oà trong hạnh phúc, Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu thốt lên, “Ngọt ngào biết bao khi được gọi Thiên Chúa là Cha!”<sup>(10)</sup>.

## **6. Lòng trắc ẩn đối với tha nhân nảy sinh từ cầu nguyện**

Một trong những hoa trái tốt lành của cầu nguyện (cũng là cách thức để phân định liệu cầu nguyện có đúng đắn hay không) là nó làm cho tình yêu của chúng ta đối với tha nhân được lớn lên.

Nếu cầu nguyện là đích thực (điều này sẽ có nghĩa là gì sau đó), nó mang chúng ta đến

10. Do Soeur Celine, Chị của Thánh nữ ghi lại: *Conseils et souvenirs, recueillis par Soeur Geneviève de la Sainte-Face, soeur et novice de sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus* (Paris: Cerf, 1979).

gần Thiên Chúa hơn, liên kết chúng ta nên một với Người, giúp chúng ta thấy cũng như chia sẻ tình yêu vô biên Thiên Chúa dành cho mọi người do chính Người tác thành. Cầu nguyện mở rộng và làm cho con tim chúng ta nên mềm mại. Ở đâu thiếu cầu nguyện, ở đó con tim nhân loại hóa cứng và tình yêu đóng băng. Có thể nói nhiều về điều này và trích dẫn nhiều bằng chứng. Tôi lấy làm hài lòng với một bản văn tuyệt mỹ từ Thánh Gioan Thánh Giá, một bậc thầy của thần nghiệm nhưng cũng (trái với hình ảnh mà đôi lúc chúng ta hình dung về ngài) là một trong những người đàn ông dịu dàng và trầm ẩn nhất mà thế giới từng biết.

Thật hiển nhiên, khi tâm hồn càng nên một với Thiên Chúa, lòng trắc ẩn đối với tha nhân càng dâng tràn; càng yêu mến, chúng ta càng ước ao cũng một Thiên Chúa này được mọi người mến yêu và ca tụng; và càng khát khao điều này, chúng ta càng nỗ lực cho đạt được điều đó, cả trong cầu nguyện lẫn qua mọi phương tiện cần thiết khác mà chúng ta có thể dùng.

Nơi những ai được Thiên Chúa chiếm hữu, lửa nhiệt tình và sức mạnh của đức ái bùng cháy đến nỗi họ không thể kìm hãm những ước vọng hay chỉ bằng lòng với việc mưu ích cho bản thân; đúng hơn, với họ, lên thiên đàng một mình dường như quá ít ỏi, nên họ tìm cách dẫn đưa vô vàn linh hồn lên trời cùng mình với lòng khắc khoải, tình

yêu cao vời và lòng tận tụy khôn nguôi. Điều này phát sinh từ tình yêu cao cả mà họ dành cho Thiên Chúa; đó là hoa trái và hiệu quả tất yếu của việc cầu nguyện và chiêm niệm trọn hảo.<sup>(11)</sup>

## **7. Cầu nguyện, đường dẫn đến tự do**

Trung thành cầu nguyện là đường dẫn đến tự do. Cầu nguyện không ngừng dạy chúng ta tìm kiếm nơi Thiên Chúa những ân ban cần thiết mà chúng ta ước nguyện và tìm được chúng; đó là tình yêu vô biên, trường cửu, sự bình an, an toàn, hạnh phúc... như Tin Mừng bảo đảm, “Ai tìm thì sẽ thấy” (Mt 7, 8).

Nếu không học cách đón nhận những ân ban khẩn thiết này từ tay Thiên Chúa, chúng ta có nguy cơ đi tìm chúng ở nơi khác hoặc chờ mong những gì từ thế giới này (tiền bạc, công việc, tương quan), những gì vốn không thể trao ban những điều khẩn thiết trên.

Các mối tương quan của chúng ta với tha nhân, với người khác... thường làm chúng ta thất vọng, một đôi khi không nhận ra điều đó, chúng ta cứ mong chờ từ họ những điều mà họ không thể đáp ứng. Từ những tương quan thân thiết đó,

11. John of the Cross, Dictámenes de espíritu, collected by Padre Eliseo de los Martires.

chúng ta chờ mong hạnh phúc tuyệt đối, lòng biết ơn trọn vẹn, và sự an toàn hoàn hảo. Thế mà, không thực tại trần thế nào, không người nào, không hoạt động nào, có thể hoàn toàn thỏa mãn những nỗi mong chờ đó. Khi chúng ta mong chờ quá nhiều mà chẳng nhận được bao nhiêu, chúng ta trở nên cay đắng, thất vọng và rối cuộc, cảm thấy gay gắt bức bối với những người không đáp ứng mong chờ của chúng ta. Đó không phải do lỗi của họ nhưng chỉ vì ước vọng của chúng ta không hợp lý. Chúng ta muốn có được từ người khác điều mà duy chỉ Thiên Chúa mới có thể trao ban.

Khi nói điều này, tôi không có ý loại trừ những mối tương quan liên vị hay những phạm vi hoạt động phong phú của con người. Tôi có niềm tin mạnh mẽ đối với tình yêu, tình bạn, tình bằng hữu, tất cả những gì chúng ta có thể nhận được từ nhau trong những mối quan hệ hỗ tương. Gặp gỡ ai đó và những mối liên hệ nảy sinh với họ đôi khi có thể là một ân huệ lớn lao từ Thiên Chúa. Có những lúc Thiên Chúa hài lòng với việc tỏ cho chúng ta tình thương của Người ngang qua một tình bạn hay sự quan tâm của một ai đó mà Người đặt trên đường đời của chúng ta. Thế nhưng, điều quan trọng là Người phải ở vị trí trọng tâm và chúng ta không có quyền đòi hỏi một ai đó vốn nghèo khó, giới hạn và bất toàn cung cấp cho chúng ta những gì mà duy chỉ Thiên Chúa mới có thể thực sự trao ban.

Tôi cũng không có ý tuyên bố rằng những ân

huệ vừa đề cập trước đây (bình an, hạnh phúc, an toàn .v.v...) được ban ngay khi chúng ta bắt đầu cầu nguyện. Dầu vậy, vẫn đúng đắn khi nói, trung thành cầu nguyện là một phương thế cụ thể diễn tả sự kiện rằng, chúng ta ngược nhìn lên Thiên Chúa để Người ban cho mình những điều này trong một chuyển động của đức tin và đức cậy, và những gì được mong chờ và hy vọng từ lòng nhân từ của Người sẽ được ban cho chúng ta từ ngày này sang ngày khác. Đây là nguyên tắc căn bản giúp thiết lập cân bằng tương quan giữa người với người, đồng thời ngăn ngừa việc đòi hỏi nơi người khác điều mà họ không thể đáp ứng vốn đôi lúc có thể gây ra những hậu quả khôn lường.

Thiên Chúa càng ở trung tâm đời mình, chúng ta càng chờ mong mọi sự từ Người và duy chỉ từ Người; cùng lúc, các mối tương quan với tha nhân lại càng có cơ may trở nên quân bình và hạnh phúc.

Mong chờ ở bất cứ một thực tại nào khác điều mà duy một mình Thiên Chúa mới có thể tặng ban được truyền thống Thánh Kinh gọi là thờ ngẫu tượng. Không nhận ra điều này, chúng ta có thể dẩy mình vào bao ngẫu tượng khác nhau: một người, một việc, một bằng cấp, một thành công, một tình yêu, một thú vui nào đó .v.v... Tự chúng, những điều này là tốt, nhưng với điều kiện chúng ta không đòi hỏi chúng vượt quá ngưỡng đó. Việc thờ ngẫu tượng luôn luôn làm chúng ta mất đi một phần tự do. Ngẫu tượng gây thất vọng; chúng ta thường đi đến chỗ căm ghét những gì mình đã

từng tôn thờ. Chỉ Thiên Chúa mới không bao giờ làm chúng ta thất vọng. Người sẽ dẫn chúng ta trên những nẻo đường mới lạ, và có thể lắm chông nhiều gai, nhưng Người sẽ đáp ứng mọi nỗi mong chờ của chúng ta, “Hồn con an nghỉ trong mình Chúa thôi” (Tv 62,1).

Kinh nghiệm dạy chúng ta điều này. Việc trung thành cầu nguyện sẽ ngày càng dẫn chúng ta tìm thấy nơi Thiên Chúa sự bình an sâu lắng, an toàn và hạnh phúc, đồng thời cho chúng ta được tự do trong tương quan với tha nhân... cả khi phải trải qua những giai đoạn khó khăn, những thời khắc khô khan và thử thách... Tìm được hạnh phúc và bình an trong Thiên Chúa, chúng ta sẽ trao ban cho tha nhân nhiều điều, đang khi sẵn sàng chấp nhận tất cả những gì làm nên chính con người của họ mà không chống lại họ khi họ không thỏa mãn ước mong của chúng ta. Thiên Chúa là đủ.

Tôi xin nói thêm rằng, kinh nghiệm tìm thấy hạnh phúc trong cầu nguyện, thậm chí là một niềm vui thú nào đó, làm cho chúng ta tự do hơn đối với cuộc kiếm tìm không ít bồn chồn những thỏa mãn từ phía con người, một cơn cảm dỗ thường xuyên mà chúng ta phải đối mặt. Thế giới chúng ta đang chịu đựng một sự trống trải thiêng liêng nghiêm trọng, và khoảng không nội tâm này đang đẩy con người vào một cuộc tìm kiếm điên cuồng những thỏa mãn giác quan. Tôi không bác bỏ những thú vui hợp lý của cuộc sống - một bữa ăn ngon, một chai Bordeaux, một cuộc đi bơi thư thái. Đây là

những quà tặng Chúa ban; tốt hơn, hãy tận dụng chúng cách điều độ. Thi thoảng, người ta có một nhu cầu vô độ khi muốn nếm trải những cảm xúc, cảm giác lạ hoặc cảm giác mạnh; và nhu cầu này có thể dẫn đến những lệch lạc hủy hoại khi người ta chạy theo tình dục, nghiện ngập .v.v... Việc chạy theo những cảm giác mạnh hơn thường dẫn đến bạo lực vốn không thể kìm hãm được.

Khi ý nghĩa cuộc sống trở nên trống rỗng, người ta tìm cách thay thế nó bằng cảm giác và cảm xúc. Một quảng cáo xe hơi gần đây hô hoán, “Hãy thỏa mãn cảm giác của bạn”. Nhưng đó là đường cùng, chẳng mang lại điều gì ngoài thất vọng, thậm chí hủy hoại bản thân và bạo lực. Cả ngàn sự thỏa mãn cũng không thêm gì cho hạnh phúc.

Tôi xin đưa ra nhận định cuối cùng về vấn đề cầu nguyện vốn như một con đường dẫn đến tự do. Như tôi sẽ giải thích sau này, trung thành cầu nguyện giúp chúng ta dần dần cảm nghiệm rằng, kho báu đích thực của chúng ta ở bên trong chúng ta. Chúng ta mang trong mình Nước Trời và hạnh phúc Nước Trời. Khám phá này khiến chúng ta thanh thoát hơn đối với của cải trần thế, dần dà giải thoát chúng ta khỏi những đòi hỏi điều này điều kia một cách thái quá - những khuynh hướng nhất thời đổ đầy cuộc đời chúng ta biết bao của cải vật chất... mà rốt cuộc làm cho lòng chúng ta chùng xuống và hóa đá.

## 8. Cầu nguyện thống nhất đời sống chúng ta

Theo thời gian và lòng trung thành, cầu nguyện tỏ ra là một “yếu tố thống nhất” đời sống chúng ta. Khi gặp gỡ Thiên Chúa, chúng ta tin tưởng đặt vào đôi tay đầy tình phụ tử của Người mọi điều vốn làm nên đời sống hằng ngày của mình, với mọi biến cố và hoàn cảnh khác nhau, mọi vấn đề có thể nói là “được tiêu hóa” dần dần - loại bỏ những xáo trộn để thống nhất, trật tự và mạch lạc. Rồi đời sống của chúng ta tìm thấy sự thống nhất thâm sâu. Thiên Chúa là Đấng Duy Nhất, chính Người thống nhất tâm hồn, nhân vị và toàn bộ đời sống chúng ta.

Thánh Vịnh 86 dâng Chúa lời cầu xin thống thiết này; “Xin Chúa hướng lòng con, để con biết một niềm kính tôn Danh Thánh” (c.11). Nhờ cuộc gặp gỡ thường xuyên với Thiên Chúa trong cầu nguyện, mọi sự cuối cùng trở nên tích cực: ước muốn, thiện chí, nỗ lực và cả sự nghèo túng, lỗi lầm và tội lỗi của chúng ta. Những tình huống khiến chúng ta buồn hay vui, quyết định tốt hay xấu, mọi sự được “tóm kết” trong Đức Kitô và trở nên ân sủng. Mọi sự trở nên ý nghĩa, đồng thời góp phần làm cho tình yêu được lớn lên. Khi trích dẫn Thánh Gioan Thánh Giá, Thánh Têrêxa Hài Đồng Giêsu trần tình rằng, “Tình yêu quá mãnh liệt trong các công trình đến nỗi nó có thể sinh ích

từ mọi lành dữ tốt xấu mà nó tìm thấy trong tôi”.<sup>12)</sup>

Trong câu chuyện về thời thơ ấu của Chúa Giêsu, Tin Mừng Luca nói về Đức Mẹ như sau, “Đức Maria ghi nhớ những điều đó và suy đi nghĩ lại trong lòng” (Lc 2, 19), “và Mẹ Ngài ghi nhớ những điều này trong lòng” (Lc 2, 51). Tất cả những gì Đức Maria trải qua - những ân sủng mà Mẹ lãnh nhận, những lời Mẹ nghe, những sự kiện Mẹ trải nghiệm, dù tràn ngập ánh sáng, đau khổ hay khó hiểu - Mẹ đều giữ lại trong lòng và trong cầu nguyện. Và như thế, mọi sự trở nên có ý nghĩa, không phải qua một tiến trình phân tích theo kiểu trí thức nhưng qua việc cầu nguyện nội tâm. Mẹ không trầm ngâm suy nghĩ mọi sự trong đầu, nhưng giữ chúng trong một tâm hồn tín thác, cầu nguyện của Mẹ, nơi mọi sự, tốt cuộc, tìm thấy đúng chỗ của mình, được thống nhất và trở nên giản dị.

Trái lại, nếu không trung thành giữ lấy các cuộc hẹn cho việc cầu nguyện, đời sống chúng ta có nguy cơ không bao giờ đạt được bất cứ ý nghĩa mạch lạc nào. Chúa Giêsu cảnh giác: “Ai không tụ tập với tôi thì phân tán” (Mt 12, 30; Lc 11, 23).

12. Thủ Bản A, 83 recto



## CHƯƠNG II

## Những Điều Kiện Để Cầu Nguyện Hiệu Quả

*Chính Thầy đã chọn anh em,  
và cất cử anh em để anh em ra đi,  
sinh được hoa trái,  
và hoa trái của anh em tồn tại.*  
Ga 15, 16

Trong chương II này, tôi giải đáp cho câu hỏi sau đây: Điều gì sẽ mang lại cho đời sống cầu nguyện của chúng ta một cuộc gặp gỡ Thiên Chúa đích thực và nhờ đó, trở sinh hoa trái dồi dào và bền bỉ?

Trong lời tựa cuốn *Đường Lên Núi Carmel*, Thánh Gioan Thánh Giá có nói một điều gì đó khá gây sửng sốt:

Có nhiều linh hồn nghĩ mình không cầu nguyện, vậy mà họ cầu nguyện rất nhiều; trái lại, những linh hồn khác nghĩ mình cầu nguyện nhiều nhưng lại rất ít.

Nói cách khác, có những người nghĩ mình cầu nguyện lời thôi nhưng thực sự, họ cầu nguyện rất tốt; đang khi, những người khác tưởng mình cầu nguyện tốt nhưng họ lại cầu nguyện rất tệ!

Vậy phải giải thích sự khác biệt này làm sao? Cái gì sẽ là tiêu chuẩn?

Thật không dễ để phân định, lượng định chất lượng đời sống cầu nguyện của ai đó. Đặc biệt không phải đời sống cầu nguyện của chính chúng ta! Dầu thế, tôi cũng mạo muội nói đôi điều về chủ đề tế nhị này, bởi đó là một vấn đề quan trọng.

Để phân định đời sống cầu nguyện của mình, chúng ta có thể bắt đầu từ hai điểm xuất phát khác nhau: hoa trái của cầu nguyện và cách thức chúng ta bắt đầu cầu nguyện. Tôi sẽ lần lượt bàn về hai khởi điểm này.

## **I. Cầu nguyện, nơi tìm lại bình an nội tâm**

Chúa Giêsu dạy trong Tin Mừng, “Xem quả thì biết cây” (Mt 12, 33). Nếu chúng ta cầu nguyện thực sự, cầu nguyện sẽ trở sinh hoa trái: nó sẽ giúp chúng ta khiêm tốn hơn, tử tế hơn, kiên nhẫn hơn, đáng tin hơn .v.v... Cầu nguyện sẽ làm trở sinh trong đời sống của chúng ta mọi “hoa quả của thần khí. Thánh Phaolô đã liệt kê trong thư gửi tín hữu Galát, “bác ái, hoan lạc, bình an, nhẫn nhục, nhân hậu, từ tâm, trung tín, hiền hòa, tiết độ”.

Trên hết, cầu nguyện đích thực sẽ làm cho chúng ta yêu mến Thiên Chúa và tha nhân nhiều

hơn. Bác ái là hoa trái và là tiêu chuẩn tối thượng của mọi đời sống cầu nguyện. Thánh Phaolô xác quyết một cách mạnh mẽ, “Nếu không có đức ái thì tôi chẳng là gì” (1Cr 13,1-3).

Nếu không muốn phủ nhận ưu tiên tuyệt đối của tiêu chuẩn này (dù tôi sẽ hỏi: có thể đo lường mức độ của tình yêu chúng ta không?), thì tôi tin rằng, vì mục đích thực tế, chúng ta sẽ không sai lạc nếu lấy bình an làm tiêu chuẩn.

Đời sống cầu nguyện của người ta có thể nói một cách căn bản là “đang đúng hướng” nếu họ cảm nghiệm chúng như là một nơi thanh tịnh, một nơi chốn, ở đó, họ tìm thấy bình an. Họ có thể nói:

Việc cầu nguyện của tôi chẳng ra hồn, còn lâu tôi mới trở thành nhà thần nghiệm vĩ đại, tôi thường chia trí và khô khan; hầu như mọi lúc tôi không cảm nhận gì nhiều và hầu chắc không dám tuyên bố mình đã đạt đến đỉnh cao của đời sống thiêng liêng. Dầu vậy, tôi nhận ra rằng, với tôi, việc giữ đúng những cuộc hẹn thường xuyên với Chúa mang lại cho tôi sự bình an trong tâm hồn. Sự bình an này không phải là điều tôi luôn cảm nhận với một cường độ như nhau, nhưng thường, nó là kết quả của những lần tôi cầu nguyện.

Những lần cầu nguyện này khiến tôi bình thản hơn, tin tưởng hơn, đẩy lùi những vấn đề và những lo toan và không bị tổn thương nghiêm trọng khi những khó khăn ập xuống...

Và tôi cảm nhận rằng, sự bình an này, sự thanh thản này không phải là hoa trái của việc suy tư hay nỗ lực tâm lý của tôi, mà là quà tặng, là ân ban. Đòi lúc nó đến bất ngờ: tôi có thể có mọi lý do để trở nên căng thẳng và đột nhiên tâm hồn tôi lãnh nhận một cảm giác bình thản mà tôi biết rõ là không do tôi tạo ra. Nó đến từ Một Ai khác.

Nếu suy nghĩ cẩn thận về điều này, chúng ta sẽ thấy rằng nó không thể nào khác: Thiên Chúa là đại dương, là suối nguồn bình an. Nếu việc cầu nguyện của chúng ta chân thành và nó thực sự dẫn chúng ta đi vào hiệp thông với Thiên Chúa, thì một phần bình an của Người có thể được thông ban cho chúng ta. Cha Matta El Maskine, người tạo nên cuộc canh tân dòng tu hiện thời nơi những người Copt ở Ai Cập<sup>(13)</sup> thổ lộ, “Cầu nguyện biến chúng ta thành quà tặng bình an hoàn toàn mới ngày mỗi ngày”.

Nơi Thiên Chúa, có một sức sống căng tràn mà chúng ta không thể nào đo được sức mạnh của nó “Đức Chúa, Thiên Chúa của anh em, là một ngọn lửa thiêu” (Đnl 4, 24). Đồng thời, trong vị Thiên Chúa này, có một sự êm dịu và bình an sâu

13. Matta El Maskine (Father Matta El-Meskeen), *L'Expérience de Dieu dans la vie de prière* (Bégrolles-en-Mauges, France: Abbaye de Bellefontaine, 1997), 30.

thẳm vô biên, mà phần nào đó đổ xuống trên tâm hồn chúng ta khi chúng ta khiêm tốn mở lòng ra để đón nhận sự hiện diện của Người, “Hỡi những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến với tôi, tôi sẽ cho nghỉ ngơi bồi dưỡng” (Mt 11, 28), “Và bình an của Thiên Chúa, bình an vượt lên trên mọi hiểu biết, sẽ giữ cho lòng trí anh em được kết hợp với Đức Kitô Giêsu” (Pl 4, 7).

Bình an nội tâm này là một quà tặng quý giá, bởi chính trong hương thơm của nó, đức ái lớn lên. Bình an này làm cho chúng ta sẵn sàng trước công việc của ân sủng, giúp chúng ta phân định những hoàn cảnh và những quyết định cần đưa ra. Rõ ràng sự bình an này không luôn được trải nghiệm như nhau; thông thường, trong lãnh vực này, chúng ta cảm nhận một cái gì đó thăng trầm qua những thời kỳ thử thách, trong đó, chúng ta cảm thấy mình phải băn khoăn lo lắng và không dễ dàng thoát khỏi nó.

Nhưng quan điểm của tôi vẫn đúng: Trên bình diện tổng quát và về lâu về dài, nếu chúng ta cảm nghiệm đời sống cầu nguyện của mình là nguồn bình an nội tâm thường xuyên, thì đó là một dấu hiệu tốt.

Trái lại, nếu không có những trải nghiệm đó, chúng ta phải tự tra vấn mình. Đây là dấu hiệu chúng ta không cầu nguyện đủ hoặc tâm tính của chúng ta chưa phù hợp. Trong những trường hợp như thế, đối với tôi, chúng ta cần mở lòng mình ra

với một người đồng hành thiêng liêng hay một vị linh hướng.

Để kết luận, tôi muốn nói thêm rằng, một trong những hoa trái quý giá nhất của cầu nguyện là sự tinh tuyền nơi tâm hồn. Cầu nguyện có khả năng lớn lao trong việc thanh luyện nội tâm. Trong cầu nguyện, tâm hồn được lắng đọng, trở nên giản dị và quy về Thiên Chúa. Tâm hồn tinh tuyền là gì nếu không phải là hoàn toàn quy hướng về Thiên Chúa với lòng khát khao đầy tín thác; đó là yêu mến Người cách chân thành và thực thi ý Người?

## **2. Những tâm tính làm cho cầu nguyện có hiệu quả**

Bây giờ chúng ta hãy giải quyết vấn nạn biện phân sự chân thành của cầu nguyện từ một góc độ khác: không phải hoa trái cầu nguyện mang lại nhưng là cách thức chúng ta bắt đầu cầu nguyện.

Điểm đầu tiên (xuất phát từ những gì tôi sẽ bàn sau, nhưng cần nhấn mạnh ở đây): sự trung thành phải là giá trị chính của cầu nguyện. Đức Giêsu không đòi hỏi chúng ta cầu nguyện sốt sắng, mà là cầu nguyện liên lỉ.

Lòng trung thành (dĩ nhiên, không chỉ là một thói quen, mà còn được thôi thúc bởi một ước nguyện chân thành là tìm gặp Thiên Chúa, làm vui lòng Người và yêu mến Người) sẽ mang lại tất cả những gì còn lại. Cuộc chiến cam go nhất trong cầu nguyện là sự kiên trì. Như thánh Têrêxa Avila

lưu ý, ma quỷ tìm mọi cách có thể để làm cho các linh hồn bỏ cầu nguyện, bằng mọi lý do xác đáng hay tưởng tượng: vô ích, bạn không xứng đáng để cầu nguyện, chỉ mất thời giờ, bạn sẽ cầu nguyện tốt hơn nếu để qua ngày mai, có một điều khẩn cấp bạn thực sự cần làm; bỏ lỡ chương trình truyền hình tuyệt diệu đó thì thật xấu hổ, người ta sẽ nghĩ thế nào về bạn .v.v... Thánh Têrêxa giải thích, theo lẽ tự nhiên, ma quỷ sẽ phát động một cuộc chiến gay gắt với chúng ta về điểm này, vì ai trung thành cầu nguyện thì gần như chắc chắn nó phải đánh bại. Người đó vẫn có thể ngã quy thường xuyên, nhưng sau mỗi lần ngã, họ sẽ được ơn đứng lên có khi còn cao hơn trước đó.

Để đạt được mục đích này, ma quỷ thật khôn khéo khi không dùng những chiêu bài nửa vời! Dầu là tên dối trá, nó vẫn biết những linh hồn kiên trì cầu nguyện sẽ bị nó đánh bại, và những thất bại mà nó gây ra chỉ giúp họ, với ơn Chúa, vực dậy cao hơn trước và phụng thờ Thiên Chúa sốt sắng hơn: vì thế nó kiên quyết bám vào điểm này.<sup>(14)</sup>

Vì thế, thánh nữ mời gọi chúng ta kiên trì cầu nguyện, dù điều gì xảy ra hay đã xảy ra, dù khó khăn hay gặp người bất đồng, dù đạt

14. The Life of St. Teresa Avila by Herself, ch. 19.

được mục đích hay ngã gục trên đường, dù mất can đảm để vượt qua những thử thách của hành trình hoặc cho thế giới chung quanh sụp đổ!<sup>(15)</sup>

### **3. Việc cầu nguyện được sống động nhờ đức tin, đức cậy, đức mến**

Ý tưởng tôi sắp triển khai thật đơn giản nhưng hết sức quan trọng, nó có thể cung cấp cho chúng ta một số biến báo có giá trị trên lộ trình của riêng mỗi người, đặc biệt khi đương đầu với những khó khăn trong đời sống cầu nguyện. Ý tưởng đó là thế này: Việc cầu nguyện của chúng ta sẽ tốt đẹp và hiệu quả nếu được xây dựng trên đức tin, đức cậy và đức mến. Việc cầu nguyện sẽ được hỗ trợ bởi việc thực hành ba “nhân đức đối thần” này theo như cách gọi trước đây<sup>(16)</sup> cũng như Thánh Kinh luôn cho thấy tầm quan trọng của ba nhân đức này (đặc biệt trong giáo huấn của Thánh Phaolô), bởi chính các nhân đức này thúc đẩy đời sống của các tín hữu.<sup>(17)</sup>

Sau khi quyết định dành thời giờ cho việc cầu nguyện riêng, chúng ta có thể bắt đầu bằng

nhiều cách khác nhau: suy niệm một đoạn Thánh Kinh; đọc chậm rãi một Thánh Vịnh; chuyện trò tự do với Chúa; để cho tâm hồn hát ca; lần hạt Mân Côi hay dùng một hình thức cầu nguyện lặp đi lặp lại nào đó; chỉ ở đó trước mặt Chúa mà không nói gì với thái độ sẵn sàng và tôn thờ .v.v...Chúng ta sẽ trở lại với những phương thế khác nhau này sau... điều quan trọng ở đây là làm sao có thể tự do sử dụng chúng cho phù hợp với mình nhất ở một điểm đã chọn.

Tuy nhiên, vấn đề không nằm ở phương pháp đặc biệt nào sẽ được sử dụng, nhưng cốt ở chỗ chúng ta xác định những định hướng căn bản của tâm hồn khi cầu nguyện. Chính những định hướng bên trong này, chứ không phải một kỹ thuật hay một hình thức cầu nguyện đặc biệt nào đó bảo đảm hiệu quả của đời sống cầu nguyện.

Rốt cuộc, vấn đề là khi bắt đầu cầu nguyện, khi bắt đầu dùng phương pháp này hay phương pháp kia để cầu nguyện, chúng ta đặt mọi sự trên nền tảng định hướng của mình là đức tin, đức cậy và đức mến.

### **4. Cánh cửa đức tin**

Cầu nguyện nhất thiết là một hành vi đức tin, thậm chí còn là phương thế trước nhất và tự nhiên nhất để diễn tả đức tin. Nếu ai đó bảo, “Tôi tin Chúa, nhưng tôi không cầu nguyện”, bạn có quyền hỏi người đó rằng, “Bạn tin vào vị Chúa nào?

15. St. Teresa of Avila, The Way of Perfection, ch. 21.

16. “đối thần” trong cụm từ này có nghĩa: có Thiên Chúa là đối thể chính và kết hiệp chúng ta với Thiên Chúa.

17. Chẳng hạn xem 1Tx 1, 3; 5, 8; 1Cr 13, 13.

Vậy nếu vị Chúa mà bạn tin là Thiên Chúa của Thánh Kinh, Thiên Chúa hằng hữu, Thiên Chúa của Abraham, Isaac, và Giacóp, vị Thiên Chúa mà Đức Giêsu đã thức suốt đêm để cầu nguyện với Người, gọi Người là ‘Cha!’ - thì làm sao bạn không ít nhiều khao khát trò chuyện với Người?”.

Đức tin được biểu lộ, canh tân, thanh luyện và củng cố khi được thực hành trong cầu nguyện. Cả khi không nhận ra điều đó (như ông Jourdain trong hài kịch *Le Bourgeois Gentilhomme*, người nói nhạt phèo cả đời mà không biết) ngay khi chúng ta bắt đầu cầu nguyện, thì chúng ta vẫn thực hiện một hành vi đức tin rằng, Thiên Chúa hiện diện, thật đáng để trò chuyện với Người, lắng nghe Người; Người yêu thương chúng ta, cho nên dành thời gian cho Người quả là một điều hữu ích .v.v... Mọi lời cầu nguyện đều gói gọn trong một hành vi đức tin vốn không trông thấy nhưng hết sức nền tảng.

Quả là một nguồn khuyến khích biết bao khi biết rằng chính hành vi đức tin này giúp chúng ta nên một với Thiên Chúa. Thánh Gioan Thánh Giá bảo rằng, “Càng có đức tin, linh hồn càng nên một với Chúa”.<sup>(18)</sup> Điều làm nên sự kết hiệp với Thiên Chúa không phải là cảm giác hay quá trình suy tư, nhưng là đức tin. Chúng ta hãy xét xem tại sao

như vậy.

## **5. Vai trò của cảm xúc trong đời sống cầu nguyện**

Khả năng cảm nhận, biểu lộ cảm xúc của con người là một khả năng quý giá và không việc gì phải xem thường khả năng đó. Có khả năng để cảm nhận, phản ứng, xúc động và sôi sục nội tâm là một phần thiết yếu của con người. Thậm chí tôi dám khẳng định rằng, cảm giác và cảm xúc đóng một vai trò không thể thiếu trong đời sống thiêng liêng. Nếu chúng ta chưa bao giờ *cảm nếm* sự hiện diện của Thiên Chúa và sự triu mến của Người, Người vẫn xa lạ, cách biệt, trừu tượng hoặc như một ý niệm thuần túy đối với chúng ta.

Rất thông thường, gần đây, trong đời sống Giáo Hội, các tín hữu đã bất lực trong việc dành một vị trí xứng đáng cho khả năng cảm nhận của mình. Một trong các Thánh Vịnh mời gọi chúng ta “Hãy nghiệm xem Chúa tốt lành biết mấy” (Tv 34, 8). Chúng ta có quyền xin ơn tri giác để có thể cảm nếm một điều gì đó từ mầu nhiệm Thiên Chúa, cảm nhận những chân lý đức tin... bằng các giác quan và những cảm xúc thể lý; bằng không, chúng ta không thể hiểu cũng như không thể đem chúng vào trong đời sống một cách năng động. Mọi phương thức cầu nguyện và suy gẫm kích hoạt giác quan và phát huy khả năng xúc động của con người đều hoàn toàn đúng đắn và hợp lý.

18. Đường lên núi Carmel, quyển 2, ch.9.

Tôi nghĩ đến các nhà thờ bên trời Tây giờ đây trở trọi, một phần, cũng là do các buổi cử hành quá lạnh nhạt và dài dòng vốn không thể khơi dậy một cảm xúc nào khác hơn là sự nhàm chán. Còn quá nhiều điều phải làm để đời sống Giáo Hội, đặc biệt trong phụng vụ, có một vẻ đẹp và sốt sắng được cảm nhận cách mạnh mẽ vốn có thể chạm đến cõi lòng người ta.

Dẫu vậy, chúng ta cũng cần nhận ra những giới hạn của cảm giác. “Cảm nếm Thiên Chúa” là điều không thể thiếu, nhưng *những gì chúng ta cảm nếm về Thiên Chúa lại chưa phải là Thiên Chúa*. Thiên Chúa lớn lao hơn vô cùng, vượt xa vô vàn những gì chúng ta có thể nhận thức ngang qua những tình cảm. Và việc theo đuổi những tình cảm tự nó có thể là một kết thúc. Nó có thể dẫn đến tham lam, bám víu, và thiếu tự do. Khả năng cảm nhận của chúng ta cần được thanh luyện. Cầu nguyện là gặp gỡ Thiên Chúa chứ không chỉ là những cảm giác mà sự hiện diện của Thiên Chúa gợi lên nơi chúng ta. Vì thế, chúng ta phải tự nhận rằng, một đôi khi, chúng ta cảm thấy trống rỗng, khô khan và vô vị. Những lúc như thế, chúng ta phải nhớ, điều quan trọng không phải là những gì chúng ta cảm nhận, nhưng là điều chúng ta tin. Hành vi đức tin vượt xa mọi cảm xúc của chúng ta và thật sự giúp chúng ta gặp gỡ Thiên Chúa ngay cả khi chúng ta hoàn toàn trống rỗng và tâm hồn khô cạn tựa sa mạc Sahara không có lấy một giọt sốt sắng.

Một ý tưởng khác liên quan đến những gì đã nói trước đây về cầu nguyện như là đường dẫn đến tự do. Mặc cho những khô khan, việc trung thành cầu nguyện và kiên trì thực hành đức tin trong cầu nguyện sẽ dần dần giúp chúng ta tự do thanh thoát đối với những cảm xúc. Sau đó, những cảm giác và cảm xúc này có thể được vận hành trở lại một cách tràn đầy, thậm chí, có thể đánh thức những khả năng đang ngủ yên cho đến giờ này... để từ đó, những cảm xúc mới mẻ có thể rung lên trong tâm hồn chúng ta (“các hợp âm chìm vào quên lãng cho đến lúc này”, như Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu mô tả),<sup>19</sup> mà không nô lệ hay phụ thuộc chúng. Nền văn hóa hiện đại thúc ép người ta để cho mình bị cai trị duy bởi những cảm giác và điều đó dẫn đến biết bao biểu hiện thiếu trưởng thành và thậm chí nô lệ. Chẳng hạn khi tương quan của chúng ta với người khác chỉ dựa trên vui thú mà họ trao ban thì các mối tương quan đó hoàn toàn trẻ con. Tự do đích thực cốt tủy yêu thương họ, dù họ làm ta hài lòng hay không làm ta hài lòng; trung thành cầu nguyện bất cứ giá nào là bài huấn luyện có giá trị về cảm giác này.

19. Thánh nữ dùng lối diễn tả này trong một đoạn văn hay ở Thủ Bản C, nơi mà Thánh nữ (chỉ các chị gái) mô tả niềm vui cao độ của việc được cho một “em trai”-một linh mục thừa sai được giao cho thánh nữ cầu nguyện. X. Thủ Bản C, 32 recto.

## 6. Vai trò và những giới hạn của trí óc

Chúng ta có thể nói điều tương tự về trí năng của mình. Lý trí đóng một vai trò nền tảng trong đời sống con người và đời sống thiêng liêng; đức tin không thể hoạt động mà không có lý trí. Chúng ta phải làm những gì có thể để hiểu những gì chúng ta tin với sự thông minh của mình, bởi lẽ trí óc chúng ta cần lãnh hội nội dung đức tin. Đó là mục đích của thần học. Càng hiểu điều mình tin, đức tin càng trở nên ánh sáng và sức mạnh cho chúng ta. Ngoài ra, trong đời sống cầu nguyện, chúng ta sẽ thường đón lấy những luồng sáng soi rọi trí năng trong nhiều lĩnh vực: một sự hiểu biết những khía cạnh nào đó của mầu nhiệm Thiên Chúa, nhận biết cách sống động con người Đức Kitô hay ý nghĩa của thân phận con người .v.v... Đôi khi chúng ta sẽ được soi chiếu bởi những luồng sáng tuyệt diệu và giá trị về ý nghĩa của một cụm từ hay một đoạn Thánh Kinh đặc biệt nào đó. Ngoài rọi soi phổ quát về nội dung đức tin, tâm trí chúng ta còn được soi chiếu một cách đặc thù với những biến cố trong đời: Phải chọn lựa làm sao? Trước những hoàn cảnh, đâu là quy tắc? Khuyên bảo thế nào cho một ai đó? .v.v...

Mỗi khi tâm trí được soi sáng như thế, thì nó là một quà tặng quý giá và chúng ta cần làm hết sức có thể để sống đức tin của mình một cách khôn ngoan, sử dụng các khả năng suy tư, nhận thức, phân tích và những gì còn lại. Chúng ta phải cầu xin và tìm kiếm những soi dọi khai mở trí năng.

Quả thực, chúng ta không thể làm gì mà không có chúng. Một đầu óc lười biếng và một sự sống động thiêng liêng không sánh đôi cùng nhau được.

Tuy nhiên, chúng ta cũng cần biết rằng, trí năng có những giới hạn của nó. Nhận biết những chân lý về Thiên Chúa là một điều tốt, nhưng chúng ta phải nhớ rằng, *mọi điều chúng ta nhận biết về Thiên Chúa thì vẫn không phải là Thiên Chúa*. Thiên Chúa vượt xa vô cùng tất cả những gì tâm trí chúng ta có thể hình dung hay nắm bắt. Không một quan niệm nào về Thiên Chúa thực sự tương ứng với những gì định nghĩa về Người..

Ôi, sự giàu có, khôn ngoan và thông suốt của Thiên Chúa sâu thẳm dường nào! Quyết định của Người, ai dò cho thấu! Đường lối của Người, ai theo dõi được!<sup>(20)</sup>

Trí tuệ có thể mang chúng ta đến gần Thiên Chúa hơn, nhưng nó không dẫn chúng ta đến với những gì Thiên Chúa thực sự là Người nơi chính Người. Chỉ có đức tin mới có thể làm điều đó. Ở một số điểm nào đó trong đời sống Kitô hữu, trí óc chúng ta cần lặng thinh và thừa nhận sự bất lực của mình. Vào cuối đời mình, nhà thần học vĩ đại nhất trong lịch sử Giáo Hội, Thánh Tôma Aquinô, đã nhận ra rằng, tất cả những gì ngài viết đều chỉ là rơm rác.

20. Rm 11, 33.



Điều đó thật bình thường, thậm chí cần thiết, vì trong hành trình của đời Kitô hữu, đặc biệt trong đời sống cầu nguyện, trí năng của chúng ta một đôi khi cảm thấy mình rơi vào trong một khoảng tăm tối nào đó. Đối với những vấn nạn liên quan đến đức tin, đến mầu nhiệm Thiên Chúa, hay ngay cả ý nghĩa của biến cố này biến cố nọ xảy ra trên thế giới hoặc kinh nghiệm cá nhân, một đôi khi tâm trí chúng ta hoàn toàn rơi vào ngõ cụt. Điều này khiến chúng ta băn khoăn bởi việc không hiểu một vấn đề nào đó luôn tạo nên một cảm giác thất vọng. Nhưng điều này không thể tránh khỏi. Vậy quả là hữu ích khi nhớ rằng, không phải trí năng nhưng chính đức tin dẫn chúng ta đến với Thiên Chúa và chân lý sâu xa về cuộc đời mình và thế là đủ cho chúng ta cả khi trí năng của chúng ta đang ngắc ngoải.

Những lần tăm tối này cần thiết cho việc thanh luyện và tinh lọc tâm trí. Sự kiện là nhiều điều sẽ xảy ra như thế với tâm trí, với ước ao hiểu biết của chúng ta. Như vậy, cần có một sự giải thoát đối với tính hiếu kỳ, kiêu hãnh, tự mãn và khát vọng quyền lực (hiểu là thống trị) cũng như một sự tìm kiếm an toàn (hiểu là làm chủ và kiểm soát).

Thế mà, để biết được mọi sự, trước tiên chúng ta phải trải qua một giai đoạn mù tịt nào đó... Chúng ta sẽ không thực sự lớn lên về mặt con người hay thiêng liêng nếu trí năng không trải qua những lúc bị hạ nhục một cách đau đớn.

Phải nhận ra rằng, suy tư và suy nghĩ có thể mang chúng ta đến gần Thiên Chúa hơn, chúng ta có thể là con đường dẫn đến Thiên Chúa, nhưng chúng ta không thể trao cho chúng ta chính Thiên Chúa. Nghĩ về một đối thể có nghĩa là giữ nó ở một khoảng cách nào đó để làm chủ nó. Điều đó là bất khả đối với Thiên Chúa - chúng ta không thể “nghĩ về” Thiên Chúa theo nghĩa biến Người thành một đối thể. Chính đức tin, đức mến và sự thờ phượng đặt chúng ta vào cuộc gặp gỡ Thiên Chúa. Ở thế giới Tây phương, đời sống thiêng liêng đôi lúc bị tri thức hóa quá mức.

Những gì vừa nói đến rõ ràng dẫn đến kết luận này: cảm xúc và trí năng của chúng ta thật hữu ích và giá trị nhưng chúng ta không thể làm nền tảng cho tương quan của chúng ta với Thiên Chúa hay cho đời sống cầu nguyện của mình. Nền tảng duy nhất cho điều đó phải là đức tin. Khi cảm xúc trở nên khô khan và tâm trí hóa nên mù mịt thì đức tin phải mạnh mẽ đủ để dẫn chúng ta tiến tới. Đức tin thì tự do và không bị kìm kẹp. Đức tin có thể được nuôi dưỡng từ những gì khơi lên cảm xúc và soi rọi tâm trí, nhưng nó cũng có thể sống mà không cần những điều này.

Sau cùng, những cân nhắc này có một hiệu quả thực dụng và đó là một hiệu quả đầy an ủi vì trong đời sống cầu nguyện, có những thời khắc chúng ta gần như hoàn toàn túng quẫn... mặc cho thiện chí cùng những nỗ lực của mình, chúng ta vẫn khô khan, nguội lạnh, thờ ơ, thiếu hiểu biết

và tằm tối... Vào những lúc như thế, chúng ta có khuynh hướng nản lòng và nghĩ rằng, chắc mình đang ở cách xa Thiên Chúa lắm. Chúng ta đổ kỵ với những ai bày tỏ những cảm xúc tinh tế và những ý tưởng sâu sắc; chúng ta cảm thấy hoàn toàn bất lực so với những gì mà đời sống các thánh nói cho chúng ta về lòng sốt sắng và những ơn sủng thần nghiệm của họ. Chúng ta thấy mình ở xa Thiên Chúa vì không có lấy một chút sốt sắng nào cũng như mù mịt về Người.

Bạn đọc yêu quý, nếu điều đó xảy đến, bạn hãy nhớ lại những gì tôi đã nói: Không thành vấn đề việc bạn hiểu hay không hiểu, cảm nhận hay không cảm nhận... vì nếu cảm xúc và trí năng không trao Thiên Chúa cho bạn thì đức tin sẽ làm điều đó. Những lúc ấy, chỉ cần bạn thể hiện một hành vi đức tin khiêm tốn và chân thành để tiếp xúc với Thiên Chúa với một lòng tin tuyệt đối. Đức tin và duy chỉ đức tin, mới thiết lập cuộc gặp gỡ đích thực với sự hiện diện sống động của Thiên Chúa. Dẫu thiếu thốn mọi sự, đức tin vẫn đủ cho bạn. Nếu can đảm đi trong định hướng này, chúng ta sẽ thấy trải nghiệm này chân thực biết bao và những gì hành vi đức tin thực sự mang lại sẽ lớn lao nhường nào. Đức Giêsu thường nói trong Tin Mừng, “Con tin làm sao thì sẽ được như vậy”.

Trong những trải nghiệm cần phải có khi vượt qua những thử thách này, vai trò của cảm xúc và trí năng không bị phủ nhận cũng như tìm hãm nhưng chúng phải ở đúng vị trí của mình.

Trong hành trình thiêng liêng, những lúc đau đớn vì “khủng hoảng” do khả năng có hạn của con người, thì đó không phải là lúc để hủy hoại những khả năng đó, nhưng để thanh luyện và tinh luyện chúng, để rồi, khi được sử dụng, chúng không còn là một cản trở cho sự hiệp thông với Thiên Chúa nữa. Chúng cần trải qua đêm tối để lớn lên và quen với một sự nhận thức mới mẻ và thâm sâu hơn về Thiên Chúa và sự khôn ngoan của Người. Nó phải được làm nghèo đi trước khi nên giàu có.

## **7. Chạm đến Thiên Chúa**

Một loại suy thú vị có thể được rút ra giữa vai trò của đức tin trong đời sống thiêng liêng và của xúc giác trong đời sống giác quan. Xúc giác là giác quan phát triển đầu tiên trong năm giác quan (khi còn trong lòng mẹ), và nó là nguồn gốc của mọi giác quan khác. Nó không có sự phong phú của thị giác (với nhiều hình ảnh và màu sắc khác nhau) hay thính giác (với nhiều âm thanh, giọng nói và giai điệu khác nhau). Nhưng xúc giác là giác quan căn cốt nhất và cần thiết nhất cho đời sống và sự giao tiếp. Và trên hết, nó có một lợi điểm mà các giác quan khác không có: sự tương tác, nghĩa là chúng ta không thể tiếp xúc một vật thể mà không được nó chạm đến. (Chúng ta có thể thấy mà không bị vật gì đó thấy ta hay nghe mà không bị nghe). Cuộc tiếp xúc tạo ra bởi xúc giác thì trực tiếp và thân thiết hơn bởi các giác quan khác. Xúc giác là cơ quan thông hiệp tuyệt hảo.

Tương tự như thế, đức tin được mô tả như một loại nghèo khó (tin không nhất thiết là phải thấy, hiểu hay cảm nhận) nhưng đức tin là điều sống động nhất trong đời sống thiêng liêng. Một cách huyền nhiệm nhưng thiết thực, nhờ đức tin, chúng ta có thể “chạm đến Thiên Chúa” và để cho mình được Người chạm đến; đức tin thiết lập một mối hiệp thông nội tại với Người và cho phép chúng ta được biến đổi dần dần bởi ân sủng Người.

Đức tin được thực hành trong cầu nguyện mang lại cho chúng ta sự hiểu biết Thiên Chúa vốn còn mù mờ, bí nhiệm và vượt quá mọi hiểu biết khác. Đức tin không thỏa mãn mọi hiểu kỳ của con người chúng ta. Dĩ nhiên nó mặc ý nghĩa cho mọi điều trong cuộc sống, nhưng không nhất thiết giải đáp mọi vấn đề. Tuy nhiên, nghịch lý thay, sự hiểu biết Thiên Chúa mà đức tin mang đến lại có khả năng đốt lên trong chúng ta ngọn lửa yêu mến hơn bất cứ một kiến thức cụ thể, rõ ràng nào của trí năng. Thánh Gioan Thánh Giá diễn tả cách ý vị thế này, “Đức tin trong đó chúng ta yêu mến Thiên Chúa mà không hiểu biết Người”.<sup>(21)</sup>

## **8. Đức tin mở mọi cánh cửa**

Đức tin mang trong mình một điều gì đó tuyệt

21. Spiritual Canticle, Prologue.

diệu mà chúng ta không cảm nhận đầy đủ tầm quan trọng và sức mạnh của nó, một điều gì đó khiêm tốn và thường giấu ẩn: Một thiên hướng bí mật của con tim và ý chí, một sự bám dính hoàn toàn vào lời của Thiên Chúa và những lời hứa của Người với thái độ tùng phục và tín thác. Cùng lúc, chính hành vi khiêm tốn này, và duy chỉ mình nó mới dần dần dẫn chúng ta vào mọi kho tàng của mầu nhiệm Thiên Chúa. Để rồi, chúng ta có thể hiểu tại sao trong Tin Mừng, nhiều lần Đức Giêsu nhấn mạnh đến tầm quan trọng và sức mạnh của đức tin. Mọi thiếu hụt của chúng ta một phần nào đó là do thiếu đức tin và như thế, không có gì cấp bách và hiệu quả hơn việc gia tăng đức tin của chúng ta.

Để kết thúc phần nói đến chủ đề này, chúng ta đọc một trích đoạn đáng yêu của Thánh Louis-Marie Grunion de Monfort. Trong tiểu luận về *Lòng Sùng Kính đích thực đối với Đức Trinh Nữ Maria*, thánh nhân nói đến sự phó dâng cho Đức Maria như là phương thế hữu hiệu dẫn đến sự thánh thiện, dựa trên tư tưởng cho rằng nếu chúng ta dâng mình hoàn toàn cho Đức Maria, thì Mẹ sẽ trao ban chính mình hoàn toàn cho chúng ta<sup>(22)</sup>

22. “Đức Maria trao ban chính mình cách tuyệt diệu cho người trao ban chính mình hoàn toàn cho Mẹ”. *Lòng Sùng Kính Đích Thực đối với Đức Trinh Nữ Maria*, ch.4.

và sẽ làm cho chúng ta thông phần các ân sủng Mẹ đã nhận từ Đấng Toàn Năng, đặc biệt là đức tin của Mẹ. Như chúng ta đã biết, Công Đồng Vaticanô II đặc biệt nhấn mạnh đức tin của Đức Maria. Mô tả đức tin mà chúng ta sẽ được thông phần, nhờ vào sự triu mến đầy tình mẫu tử của Mẹ đối với chúng ta, như một chìa khóa vạn năng mở ra mọi cánh cửa, Thánh Louis-Marie nói rằng:

Đức Maria sẽ chia sẻ đức tin của ngài cho bạn. Đức tin của Mẹ trên trần gian mạnh hơn đức tin của tất cả các tổ phụ, các tiên tri, các tông đồ và các thánh... Đức tin sẽ giúp bạn ít phụ thuộc vào những cảm xúc phi thường cũng như những nhận biết từ giác quan. Vì đó là một đức tin sống động được đức ái truyền sức sống, giúp bạn có khả năng làm mọi việc không bởi một động lực nào khác ngoài động lực của đức ái tinh tuyền. Đó là một đức tin kiên định, không lay chuyển tựa bàn thạch, giúp bạn đứng vững và bền gan giữa những giông tố của cuộc đời. Đó là một đức tin năng động và tìm kiếm như một chìa khóa vạn năng dẫn bạn vào các mẫu nhiệm của Đức Giêsu Kitô và của định mệnh cuối cùng của con người, đồng thời dẫn bạn đi vào chính cõi lòng của Thiên Chúa. Đó là một đức tin can đảm thôi thúc bạn đảm nhận và thực hiện không chút do dự những điều lớn lao cho Thiên Chúa và cứu rỗi các linh hồn. Đức tin này sẽ là ngọn lửa cháy bùng

của bạn, là chính đời sống của bạn với Thiên Chúa, là quỹ bí mật sự Khôn Ngoan của Thiên Chúa và là vũ khí toàn năng để bạn soi dẫn những ai ngồi trong bóng tối và đêm đen của sự chết. Đức tin hâm nóng những kẻ nguội lạnh và những ai hết sức cần đến sự nồng nàn của tình yêu. Nó phục hồi sức sống cho những kẻ chết vì tội lỗi. Đức tin lay động và làm biến đổi tâm hồn cứng như đá và gỗ Lebanon bằng lý lẽ mềm dẻo và thuyết phục. Cuối cùng, đức tin này sẽ làm cho bạn mạnh mẽ để chống lại ma quỷ và những kẻ thù khác của ơn cứu độ.<sup>(23)</sup>

## 9. Cầu nguyện và đức cậy

Sau khi bàn về đức tin như nền tảng của cầu nguyện, giờ đây, chúng ta nói đến vai trò thiết yếu tương tự của đức cậy.

Cầu nguyện là một hành vi cậy trông: nó có nghĩa là nhận ra rằng, chúng ta cần Thiên Chúa, chúng ta không thể tự xoay sở khi đối mặt với mọi thử thách của cuộc sống, chúng ta cậy dựa vào Thiên Chúa hơn mọi nguồn lực và tài năng riêng mình, tín thác vào Người, Đấng cung cấp cho chúng ta những gì chúng ta cần. Trong cầu

23. Ibid., ch.6.

nguyện, đức cậy được diễn đạt, và do đó, được đào sâu và củng cố. Một cách thiết thực, dòng suy tư này dẫn chúng ta đến sự khiêm tốn và nghèo khó thiêng liêng vốn không thể tách rời khỏi đức cậy.

Về căn bản, hành vi cậy trông bao gồm thái độ sau đây: “Tôi nhận ra mình nhỏ bé và nghèo nàn trước mặt Thiên Chúa, nhưng tôi tin tưởng trông đợi mọi sự từ Người. Vì thế, sự nghèo khó của tôi không còn là vấn đề nhưng là một vận may”.

Đời sống cầu nguyện một cách cần thiết dẫn chúng ta đến chỗ trải nghiệm sự nghèo khó của mình. Đôi lúc điều này rất đau đớn, nhưng chúng ta không nên sợ bởi rất cuộc, trải nghiệm này sinh ích vô cùng.

Hãy bắt đầu từ cuộc sống riêng của mình. Nửa giờ hay một giờ dành cho việc cầu nguyện lặng lẽ riêng tư trong một góc phòng hay trong nhà thờ, đôi lúc là thời gian tuyệt vời và ngọt ngào vô cùng. Chúng ta cảm nếm hạnh phúc, niềm vui và bình an quý giá hơn bất kỳ điều gì mà thế gian có thể ban tặng.

Thế nhưng, mọi sự không luôn luôn như thế. Thời gian cầu nguyện này có thể khó khăn. Đôi khi lủi thủi một mình trong lặng lẽ sau khi bước ra khỏi những bận rộn quen thuộc của mình, chúng ta thấy mình đối diện với mọi thứ trực trặc trong đời sống. Những khiếm khuyết, vấp ngã, sai lầm, khó khăn...chúng ta gặp phải khi hồi tưởng, hối tiếc quá khứ hoặc những lo toan về tương lai .v.v...

- danh sách có thể rất dài - tất cả được phơi bày ra đó. Thay vì cảm nhận thời gian cầu nguyện như một điều gì đó tích cực, chúng ta lại coi đó như là thời khắc đau đớn khi phải đối diện với những gì xem ra tiêu cực trong đời mình. Điều đó có thể dẫn đến nản chí, dẫn đến cảm dỗ bỏ cầu nguyện và hướng về những bận bịu vui thú hoặc những trò tiêu khiển đáng thưởng thức hơn. Quả vậy, nhiều người bỏ cầu nguyện, lẫn tránh cô tịch và thỉnh lặng bởi sợ phải đứng trước một cuộc đối diện với chính mình mà cầu nguyện buộc họ phải trải qua.

Đừng hoảng sợ trước trải nghiệm này, một trải nghiệm thông thường và thậm chí tuyệt đối cần thiết cho bạn. Ngày kia, Đức Giêsu bảo Thánh Louis, Vua nước Pháp rằng, “Con muốn cầu nguyện như một vị thánh, nhưng ta lại mời con cầu nguyện như một gã nghèo!”.

Cầu nguyện dẫn chúng ta đến chỗ đối mặt với những gì chúng ta thật sự là. Mỗi một người đều có những khoảng tối riêng, một phần làm nên chính họ vốn đôi lúc nặng nề và là căn nguyên của sự xấu hổ, tội lỗi và đau khổ: đó là những giới hạn của con người, những căn bệnh tâm lý, những vết thương lòng, những lãnh vực đồng loã với sự dữ, sự bất lực, sa ngã đủ loại .v.v...Cầu nguyện dẫn chúng ta ngày càng sâu hơn vào ánh sáng của Thiên Chúa và như tia nắng mặt trời dội vào một phòng tối và phơi bày những vết bụi nhỏ nhất bay lơ lửng trong không khí, vết bẩn của những bất toàn và tội lỗi của chúng ta.

Dĩ nhiên không chỉ cầu nguyện mới làm cho chúng ta trải nghiệm sự nghèo túng của mình; toàn bộ đời sống và những hoàn cảnh khó khăn của nó cũng kéo theo việc cảm nghiệm những giới hạn, yếu đuối, thương tích và tội lỗi. Thế nhưng, cầu nguyện giúp chúng ta ý thức cao độ hơn về tất cả những điều đó và buộc mỗi người đối mặt với nó mà không có bất cứ một lối thoát khả thể nào.

Vậy chúng ta phải làm gì? Trên hết, đừng sợ, “Người khoẻ mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần. Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi” (Mc 2, 17).

Ơn cứu độ cốt tủy tại ở một thái độ kếp: khiêm tốn và cậy trông. Chúng ta hãy bằng lòng hoàn toàn với những gì mình là, chấp nhận sự phơi bày trần trụi những giới hạn và lầm lỗi của mình, đồng thời, tận dụng toàn bộ những điều đó bằng việc học cách không đặt mọi tín thác và hy vọng của chúng ta nơi các phẩm chất và việc làm của mình, ngoạ trừ nơi chỉ một mình Thiên Chúa.

“Ai nâng mình lên sẽ bị hạ xuống, ai hạ mình xuống sẽ được nâng lên” (Lc 14, 11). Với những lời này, Tin Mừng mời gọi chúng ta nhận biết và chấp nhận hoàn toàn lỗi lầm của mình, dù nó thâm căn cố đế và phiền toái đến đâu, cùng lúc, lao vào cánh tay của Thiên Chúa với niềm tín thác dẫu cho mù quáng vào lòng xót thương và quyền năng của Người. Chúng ta cần chấp nhận chính mình như kẻ nghèo thâm căn cố đế và biến sự

nghèo khó đó thành tiếng van nài mong mỏi với niềm cậy trông bất khuất. Rồi Thiên Chúa sẽ đến giúp chúng ta.

“Kẻ nghèo này kêu lên và Chúa đã nhậm lời, giải thoát khỏi mọi cơn nguy khốn” (Tv 34, 6).

“Bởi vì Chúa đã chẳng coi thường, chẳng khinh miệt kẻ nghèo hèn khốn khổ, cũng không đành ngoảnh mặt làm ngơ, nhưng đã thương nghe lời cầu cứu” (Tv 22, 24).

Lời cầu khẩn duy nhất mà Thiên Chúa nghe là lời cầu khẩn của kẻ cùng khốn. Đó không phải là lời cầu của người Pharisêu vốn bằng lòng với chính mình và những việc lành mình làm khi ông cảm tạ Chúa vì mình tốt hơn người khác, nhưng là lời cầu của người thu thuế đứng xa xa, đấm ngực, thưa rằng, “Lạy Chúa, xin xót thương con là kẻ tội lỗi!” (Lc 18, 13). Lời cầu xuyên thủng tầng trời, chạm đến cõi lòng Thiên Chúa, lời xuống ơn Người... là lời cầu vọng lên từ tận thâm sâu của yếu nhược và tội lỗi, “Từ vực thẳm con kêu lên Ngài, lạy Chúa! Muôn lạy Chúa, xin Ngài nghe tiếng con!” (Tv 130, 1-2).

## 10. Sức mạnh của lòng khiêm tốn

Trải nghiệm đau thương về sự nghèo khó tận căn của mình phải lôi kéo chúng ta đến với lòng khiêm tốn và niềm cậy trông vốn không thể tách biệt nhau xét về nền tảng. Khiêm tốn có nghĩa là nhận biết mọi sự chúng ta là, mọi sự chúng ta

có hoàn toàn là ân huệ nhưng không của tình yêu Thiên Chúa và rằng, chúng ta không thể quy bất cứ điều gì cho chính mình. Thánh Phaolô hỏi, “Điều gì anh em có mà không do đã đón nhận?” (1Cr 4, 7). Khiêm tốn cũng có nghĩa là an tâm bằng lòng với những giới hạn và yếu đuối của mình - như Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu thổ lộ, “yêu mến sự nhỏ bé và nghèo hèn của mình”.<sup>(24)</sup>

Hiểu được sức mạnh chưa-hề-nghe-đến của lòng khiêm tốn và lòng cậy trông là một điều quan trọng đối với chúng ta. Thánh Phaolô nói rằng: “Đức cậy không làm chúng ta thất vọng” (Rm 5, 5). Thánh Gioan Thánh Giá cho rằng: “Người ta nhận từ Thiên Chúa nhiều như họ hy vọng”.<sup>(25)</sup> Đây là ý tưởng khích lệ nhất: Nhờ đức cậy, chúng ta có thể, hầu như chắc chắn, đạt được mọi sự từ Thiên Chúa. Đức cậy bao gồm sự nghèo khó tận căn và lòng mong chờ mọi sự đến từ Thiên Chúa với một niềm tin tưởng tuyệt đối. Thiên Chúa sẽ ban cho chúng ta những quà tặng ân huệ của Người không theo các nhân đức, giá trị, công trạng hay những việc lành phúc đức của chúng ta, nhưng Người ban cho mỗi người *tùy theo niềm cậy trông của họ*. Chúng ta cũng áp dụng điều này cho lòng khiêm tốn, “Thiên Chúa chống lại đũa kiêu căng,

nhưng ban ơn cho kẻ khiêm nhường” (1Pr 5, 5). “Người tô điểm người khiêm tốn bằng sự chiến thắng” (Tv 149, 4). Lòng khiêm tốn có sức mạnh tuyệt đối trên cõi lòng của Thiên Chúa và lời cuốn ân sủng sung mãn của Người. Khi đức cậy kết hiệp với lòng khiêm tốn, thì nó “buộc” Thiên Chúa, có thể nói thế, cúi xuống và chăm sóc chúng ta.

Nếu thực sự có thể đo được sức mạnh của lòng khiêm tốn thì chúng ta có thể coi kho tàng lớn nhất của mình là tất cả mọi sự vốn đòi buộc chúng ta phải trở nên khiêm tốn - bao lỗi lầm, bất lực và sự vấp ngã của chúng ta. Thánh Angela Foligno cho rằng, “Linh hồn càng bị thương tổn, bị tước bỏ và phải chịu sỉ nhục thẳm sâu, nó càng đạt được khả năng vươn lên những tầm cao của sự tinh tuyền. Tầm cao nó có thể vươn đến được đo bằng chiều sâu vực thẳm nơi nó bám rễ và tọa lạc”.<sup>(26)</sup> Nếu muốn vươn lên thật cao, trước tiên chúng ta phải hạ xuống thật thấp! Thánh Têrêxa Avila nói thế này, “Tôi coi cái ngày khi mà con người mình bị phơi bày trần trụi một cách khiêm hạ với bao đau đớn và tiếc xót là một ân huệ lớn lao hơn nhiều đến từ Thiên Chúa so với những ngày dành trọn cho việc cầu nguyện”.<sup>(27)</sup> Nơi khác, thánh nữ nói,

24. Bức thư 197

25. Đêm Tối Tâm Hồn, quyển 2, ch. 21.

26. Thánh Angela Foligno, The Book of Visions and Instructions, ch.19.

27. Thánh Têrêxa Avila, The Book of Foundations, ch.5.

“Toàn bộ tòa nhà cầu nguyện được xây dựng trên lòng khiêm tốn và linh hồn càng hạ mình trong cầu nguyện, Thiên Chúa càng nhắc nó lên cao”.<sup>(28)</sup>

Gần đây, tôi đọc một số đoạn của một nữ tu người Pháp thuộc thế kỷ mười bảy, Catherine de Bar, người sáng lập mười tu viện Biển Đức cho việc Tôn Sùng Thánh Thể Thường Xuyên. Thánh nữ mô tả rất hay về sức mạnh lôi kéo ơn Chúa của lòng khiêm tốn:

Chúng ta không biết hay không muốn biết bí quyết chiếm được tâm hồn của Thiên Chúa. Hãy hạ mình và khinh miệt chính mình từ trong lòng,<sup>(29)</sup> không phải bằng lời nói, nhưng bằng sự thật. Nếu bạn làm những gì tôi đề nghị, toàn thể thiên đàng sẽ tuôn đổ vào tâm hồn bạn, bạn sẽ ngập tràn biết bao ơn sung mà bạn sẽ có đủ để cải hóa toàn thế giới. Không ai có thể biết hay cảm nếm Thiên

28. Tiểu sử, ch.22.

29. Lời mời gọi khinh để chính mình này phải được hiểu đúng, đặc biệt hôm nay khi nhiều người, vì lý do tâm lý, có xu hướng coi khinh chính mình, hạ thấp hay thậm chí ghét bản thân. Điều đó không có liên hệ gì với lòng khiêm tốn của Tin Mừng, vốn trái lại, cốt tại việc chấp nhận sự nghèo túng và giao hòa với sự yếu đuối của mình. “Khinh để chính mình” ở đây phải được hiểu là nhận ra sự nghèo túng tận căn của mình trong khi đó chấp nhận nó cách bình an với lòng tin tưởng hoàn toàn vào Thiên Chúa.

Chúa, ngoại trừ *lòng khiêm tốn*.<sup>(30)</sup>

Mỗi người luôn muốn trở nên một điều gì đó và nếu điều đó không ở giữa thọ tạo thì nó ở trong Thiên Chúa và không gì trên thế gian hiểm hoi cho bằng tìm được một người mà người đó bằng lòng trở nên không là gì cả để Thiên Chúa có thể là mọi sự trong họ. Mọi sự ở trong Thiên Chúa và Thiên Chúa đối với chính Người. Đó là thao thức của tôi, nguồn vui duy nhất của tôi mà không gì có thể cắt đứt kể cả những bất toàn và tội lỗi của tôi. Đừng mong đợi gì từ chính bạn, nhưng mọi sự từ Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng ta.<sup>(31)</sup>

Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu cũng giải thích lòng khiêm tốn lôi kéo ơn Chúa nhiều đến ngần nào:

Vậy chúng ta hãy tránh xa những gì hào nhoáng, yêu thích sự nhỏ bé của mình, yêu thích việc cảm nhận mình là hư không với một tinh thần nghèo khó và Đức Giêsu sẽ đến tìm kiếm chúng ta, dù chúng ta có thể ở cách xa Ngài chừng nào đi nữa, Ngài cũng sẽ biến chúng ta thành những ngọn lửa tình

30. Catherine de Bar, *Adorer et adhérer*, (Paris: Cerf, 1994), 112.

31. *Ibid*, 116.



yêu.<sup>(32)</sup>

Riêng việc thiếu lòng khiêm tốn cũng ngăn cản Thiên Chúa đổ đầy chúng ta những ân ban như Người muốn và có thể làm; bởi việc thiếu khiêm tốn khiến chúng ta quy về mình những gì đúng ra là quà tặng nhưng không của lòng từ nhân Người.

Thiên Chúa không đòi hỏi chúng ta điều gì tốt hơn việc bao phủ chúng ta bằng chính Người và ân sủng của Người, nhưng Người thấy rằng, chúng ta quá tự cao tự đại đến nỗi điều đó ngăn cản Người trao ban chính mình cho chúng ta. Vì nếu tâm hồn chúng ta không được xây dựng trên lòng khiêm tốn và nhận mình thấp hèn, chúng ta sẽ không có khả năng đón nhận các ân ban của Người, bởi sự tự yêu mình của chúng ta sẽ ngốn hết chúng. Vì thế, Thiên Chúa buộc phải để chúng ta ở trong sự nghèo túng, bóng tối và khô cằn của chúng ta để làm cho chúng ta nhận ra sự hư không của mình. Điều đó cho thấy đức khiêm tốn cần thiết biết bao.<sup>(33)</sup>

Khiêm tốn không được sản xuất để người ta đặt hàng, nó chỉ có thể đến như hoa trái khi chúng ta đối mặt đau thương, nghèo túng và yếu nhược

32. Bức thư 197.

33. Catherine de Bar, *Adorer et adhérer*, 113.

nội tâm của mình, khi phải tước bỏ tất cả kiêu căng và sự khẳng định bản ngã của mình.

Khiêm tốn không cốt tại những ý nghĩ khiêm hạ, nhưng cốt ở việc chịu đựng sức nặng của một sự thật vốn là vực thẳm của sự yếu nhược tận cùng của chúng ta khi Thiên Chúa hài lòng làm cho chúng ta cảm nhận được điều đó.<sup>(34)</sup>

Những lời này nghe có vẻ khắc nghiệt, nhưng chúng ẩn chứa một mầu nhiệm ngọt ngào và diệu vợi. Một trong những trải nghiệm lạ lùng và đẹp đẽ nhất của đời sống thiêng liêng là thế này: vào những lúc chúng ta cảm thấy bị nghiền nát bởi sự yếu đuối nhưng đồng thời nhận ra rằng chúng ta yếu đuối thật sự và hoàn toàn chấp nhận điều đó, khi chúng ta chấp nhận “sống trong sự hư không của mình”, có thể nói thế, và không tìm cách chạy trốn (bởi đó là sự thật); chính lúc đó, Thiên Chúa thăm viếng bằng sự an ủi triu mến của Người và chúng ta cảm nhận rõ ràng rằng, mọi sự giàu có của tình yêu và lòng thương xót của Người giờ đây được dành cho chúng ta. Sự nghèo túng làm cho chúng ta giàu có vô cùng. “Phúc cho ai có tâm hồn nghèo khó vì Nước Trời là của họ” (Mt 5, 3). Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu nói rằng, “Không có niềm vui nào có thể sánh với

34. *Ibid.*, 111. Thủ Bản C, câu 16.

niềm vui mà những người có tinh thần nghèo khó cảm nếm”.<sup>(35)</sup>

Để tóm kết chủ đề này, dưới đây là những lời hay ý đẹp của một tu sĩ Dòng Khổ Tu Pháp (trong một bài báo về lời cầu nguyện của con tim) nói đến ý nghĩa sâu xa và tích cực của trải nghiệm về sự nghèo túng và yếu đuối vốn là một phần không thể thiếu của đời sống thiêng liêng. Đó là nền tảng của một tình yêu đích thực.

Ngay cả với trật tự tự nhiên, mọi tình yêu đích thực là một chiến thắng sự yếu đuối. Yêu không phải là thống trị, sở hữu, hay áp đặt chính mình lên người được yêu. Yêu có nghĩa là đón nhận người khác mà không dựng lên bất cứ hàng rào phòng thủ nào. Đối lại, mỗi người biết chắc mình được đón nhận hoàn toàn bởi người đó mà không bị xét đoán, lên án hoặc so sánh. Giữa hai người yêu nhau, sẽ không còn có sự thử thách về sức mạnh. Có một loại thông minh tương tác bên trong mà nhờ đó mỗi người không còn có thể sợ bất cứ nguy hiểm nào đến từ người kia nữa. Trải nghiệm này, cả khi nó vẫn luôn bất toàn, cũng đã đủ thuyết phục. Dầu vậy, nó chỉ là một sự phản ánh thực tại của Thiên Chúa. Từ

khoảng khắc đó, chúng ta bắt đầu tin cách chân thật trong lòng mình vào sự triu mến vô biên của Thiên Chúa là Cha, cách nào đó, chúng ta cảm thấy bị bắt buộc để đi xuống ngày càng sâu sắc hơn trong vui tươi tích cực chấp nhận sự hư không, vô tri và bất khả của mình. Điều này không kéo theo bất cứ một sự tự sỉ nhục bệnh hoạn nào. Một cách đơn sơ, chúng ta đi vào thế giới của tình yêu và sự tín thác.<sup>(36)</sup>

## II. ĐI XUỐNG TẬN CHÍNH MÌNH

Hãy dùng một hình ảnh để đặt tất cả những gì tôi vừa nói theo một cách hơi khác và diễn tả những gì chúng ta cảm nghiệm nếu chúng ta kiên trì cầu nguyện, cùng lúc với cả nỗi đau cũng như hạnh phúc.

Một người kiên trì cầu nguyện ngày này qua ngày khác được ví như người có ngôi nhà cũ ở vùng quê với một cái giếng trong vườn. Cái giếng đã không được dùng có lẽ đến cả trăm năm và đang bị tắc nghẽn. Người đó nghĩ quả là rất tốt nếu phục hồi giếng để dùng, vì thế ông bắt đầu làm sạch nó. Để bắt đầu, điều đó chẳng thú vị gì:

35. Thủ Bản C, câu 16.

36. Jean-René Bouchet (ed.), *Paroles de Chartreux. Perspectives de vie religieuse* (Paris: Cerf, 1987), 99.

ông thấy lá thối rữa, đá sỏi, bùn và mọi thứ rác rưởi mà một số trong đó thật đáng tởm lợm. Nếu ông không bỏ cuộc, nhưng tiếp tục ra công dọn dẹp, thì cuối cùng ông phát hiện ở đáy giếng một mạch nước trong, tươi mát và không thể tin được sẽ thỏa mãn cơn khát.

Với chúng ta, cũng vậy, trung thành cầu nguyện kéo theo sự đối đầu đau thương với những gì chúng ta có trong lòng mình. Ở đó, chúng ta tìm thấy những gánh nặng, những gì lộn xộn, như nhớp. Nhưng một ngày nào đó, khi đào sâu hơn những vết thương tâm lý của mình, thậm chí sâu hơn tội lỗi và bụi bẩn, chúng ta đạt đến một dòng nước trong lành, sự hiện diện của Thiên Chúa trong chiều sâu tâm hồn có khả năng làm cho toàn bộ bản ngã của chúng ta được tinh luyện và đổi mới. “Ai tin vào tôi thì từ tâm hồn mình sẽ tuôn ra những dòng nước hằng sống” (Ga 7, 38). Con người không được thanh luyện từ bên ngoài vào, nhưng bắt đầu từ bên trong. Không phải bằng nỗ lực đạo đức của mình, nhưng bằng việc khám phá một sự Hiện Diện bên trong chúng ta và để cho Người tự do hoạt động.

Bằng cách trung thành cầu nguyện, chúng ta tìm thấy bên trong mình một không gian của sự thanh khiết, bình an, tự do, sự hiện diện của Thiên Chúa, gần chúng ta hơn chúng ta gần với chính mình. Thánh Gioan Thánh Giá nói, trung tâm của linh hồn là Thiên Chúa. Chúng ta dần dần học

cách quy hướng đời mình về Người, và không còn hướng đến ngoại vi tâm lý bị tổn thương nữa - nỗi sợ, sự cay đắng, sự thù hằn, ganh tỵ .v.v..

Loại nội tâm hóa này, một trong những hoa trái của cầu nguyện, thì hơn cả việc hồi tâm sâu xa. Đó là việc khám phá và liên kết chính mình với Đấng Hiện Diện bên trong vốn trở nên sự sống và nguồn mạch mọi suy tư và hành động của chúng ta. Tôi sẽ trở lại điểm này.

## **12. Cầu nguyện như một hành vi của đức mến**

Sau khi nói về cầu nguyện như một hành vi đức tin và đức cậy, giờ tôi muốn bàn đến “nhân đức đối thần” thứ ba và cũng là nền tảng của đời sống cầu nguyện của chúng ta: đức mến.

Cầu nguyện là nơi ưu tiên để đức mến thực thi và như thế, nó được thanh luyện và đào sâu. Cầu nguyện là một trường dạy đức mến tuyệt diệu và đầy hiệu quả. Nó là trường dạy kiên nhẫn, trung thành, khiêm tốn, tin tưởng và những thái độ này là những biểu hiện chân thật nhất của một tình yêu đích thực. Cầu nguyện là trường dạy yêu mến Thiên Chúa, yêu mến tha nhân và đồng thời, (không phải ít quan trọng nhất) yêu mến chính mình.

Khi tìm cách định vị chỗ đứng của đức mến trong đời sống cầu nguyện, chúng ta có thể nói rằng, nó là mục tiêu của cầu nguyện và cùng với

đức tin và đức cậy, nó là phương tiện chính của việc cầu nguyện. Điều đó nghe có vẻ nghịch lý, nhưng nó áp dụng cho nhiều điều trong sự vận hành của đời sống thiêng liêng. Pseudo-Dionysius, một giáo phụ Hy Lạp thế kỷ XVI, nói, linh hồn vận hành theo đường tròn.

Thánh Têrêxa Avila nhấn mạnh điều này trong các giáo huấn của ngài về cầu nguyện. Cầu nguyện không phải là vấn đề suy tư nhiều mà là yêu mến nhiều. Chỉ vì, thánh nhân nói thêm, không phải mọi linh hồn đều được phú cho trí tưởng tượng, nhưng là khả năng yêu thương.

Vậy, cầu nguyện là hành vi yêu mến Thiên Chúa. Cầu nguyện có nghĩa là chấp nhận tình yêu Thiên Chúa một cách tín thác. Cầu nguyện tiên vàn không phải là làm gì đó cho Thiên Chúa, nhưng căn bản là chấp nhận tình yêu của Người, để cho mình được Người yêu thương. Chúng ta thấy thật khó để đem điều này ra thực hành, bởi chúng ta không mạnh tin vào tình yêu Thiên Chúa; chúng ta thường cảm thấy bất xứng với tình yêu đó và quy hướng về mình hơn về Người. Trong sự kiêu căng tinh tế của mình, chúng ta muốn thực hiện những điều tốt đẹp cho Thiên Chúa thay vì cố gắng tìm ra những gì Thiên Chúa làm cho chúng ta cách nhưng không.

Đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa, là điều cần thiết cho chúng ta dẫu chúng ta nghèo hèn và bé nhỏ để cởi mở và sẵn sàng đón nhận

tình yêu của Người. Chúng ta cần cho phép Thiên Chúa yêu thương chúng ta (nếu tôi có thể nói như vậy) thay vì muốn làm bất cứ điều gì, dù điều đó là chi, theo sáng kiến của chúng ta. Hoạt động thực sự quan trọng trong việc cầu nguyện của chúng ta khi cầu nguyện không phải là của chúng ta nhưng là của Thiên Chúa. Chúng ta được đòi hỏi phải chấp nhận, và đó là tất cả! Thánh Têrêxa Avila định nghĩa cầu nguyện như “một cuộc trao đổi thân tình trong đó, chúng ta trò chuyện thường xuyên và mật thiết với Đấng mà chúng ta biết, Người yêu thương chúng ta”.<sup>(37)</sup> Định nghĩa này làm sáng tỏ tình yêu Thiên Chúa dành cho chúng ta đi trước, chứ không phải tình yêu chúng ta dành cho Người. Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu nói, “Công nghiệp không cốt ở làm nhiều hay cho nhiều, nhưng đúng hơn, ở nhận nhiều và yêu nhiều”.<sup>(38)</sup>

Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu có khuyết điểm là thường ngủ gật khi cầu nguyện; nó không phải là ý xấu nhưng là một yếu đuối do tuổi trẻ và mất ngủ. Trong một đoạn trích từ nhật ký, thánh nữ nói:

Còn lâu tôi mới thực sự trở thành một vị thánh, chỉ điều này cũng đủ để chứng minh điều đó: thay vì vui mừng trước sự khô khan

37. Nhật ký, ch.8.

38. Bức thư 142 gửi chị Celine.

của mình, tôi phải quy nó cho sự ít ỏi của lòng sốt sắng và sự trung thành của mình và tôi phải khốn khổ về việc ngủ gật như tôi đã làm bảy năm qua khi tôi cầu nguyện và tạ ơn. Ô, tôi không khốn khổ về điều đó... Tôi nghĩ những đứa bé làm vui lòng cha mẹ chúng khi chúng ngủ cũng như khi chúng thức.<sup>(39)</sup>

Ngộ nghĩnh thay, trong đoạn này, thánh nhân cho thấy rõ ràng rằng, yêu mến Thiên Chúa không hề tại trước hết ở việc làm gì cho Người (Người có thể cần điều gì?) nhưng tiên vàn là để cho mình được Người yêu thương, tin vào tình thương của Người dành cho chúng ta. Đó là điều làm Người hài lòng nhất. Không gì làm Người hài lòng cho bằng sự tín thác của những đứa con nhỏ bé của Người.

Dĩ nhiên cầu nguyện cũng là sự đáp trả về phía chúng ta trước tình thương Thiên Chúa dành cho chúng ta. Cầu nguyện là trao cho Người thời giờ của chúng ta và thời giờ cũng là cuộc sống! Ngoài ra, trong cầu nguyện, chúng ta dâng mình cho Chúa, trao cho Người con tim và mạng sống mình. Để thuộc hoàn toàn về Người, chúng ta sẵn sàng thực hiện những gì Người muốn, nói rằng chúng ta yêu mến Người, đưa ra những quyết tâm về tất cả những điều này .v.v..

Cầu nguyện cũng là một hành vi yêu thương dành cho tha nhân. Khi chúng ta khẩn cầu cho họ, thì hành vi yêu thương được thể hiện cách rõ ràng và ý thức. Nhưng ngay cả trong việc tôn sùng đơn thuần, nơi mà những nhu cầu của tha nhân không chiếm tâm trí chúng ta, chúng ta vẫn thực hành đức ái đích thực đối với họ. Cầu nguyện làm cho chúng ta dịu dàng, bình an, khiêm tốn, nhân từ hơn... và những người Thiên Chúa đặt trên hành trình của chúng ta chắc chắn cũng được hưởng lợi từ đó. Tôi xin nói thêm rằng chỉ hành vi hướng về Thiên Chúa, tiếp cận Người trong đức tin và đức mến, cũng có nghĩa rằng, tất cả những người chúng ta mang trong lòng và cả những người ở bên ngoài tâm hồn mình, cũng được gắn kết với chúng ta bởi hàng ngàn sợi dây vô hình nhưng đích thực của mầu nhiệm Các Thánh Thông Công, được “tự động” mang đến gần Thiên Chúa hơn và hưởng phúc từ điều đó. Chúng ta hãy lắng nghe Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu nói về chủ đề này:

Một sáng nọ khi tôi dâng lời tạ ơn, Đức Giêsu trao cho tôi một phương thế đơn giản để tôi thực hiện sứ mạng của mình. Ngài giúp tôi hiểu những lời này từ Diễm Ca: “Hãy kéo em theo anh, đôi ta cùng mau bước! Ngài sẽ là nguồn hoan lạc vui sướng của chúng em.” (Dc 1, 4). Ôi Giêsu, ngay cả không cần phải nói rằng: “Bằng cách lôi kéo con, xin lôi kéo các linh hồn con yêu thương!” Chỉ cần nói “Hãy lôi kéo con” là đủ rồi. Lạy Chúa, con

39. Thủ Bản A, câu 75.

hiểu rằng: Khi một linh hồn để mình được quyến rũ bởi mùi thơm say nồng của dầu Ngài, nó sẽ không bao giờ chạy theo Ngài một mình, mà mọi linh hồn nó yêu thương cũng được lôi kéo theo nó; điều đó được thực hiện mà không kiểm chế, không nỗ lực, nó là kết quả tự nhiên của việc linh hồn được cuốn hút đến với Ngài.<sup>(40)</sup>

Đôi lúc chúng ta có xu hướng nghĩ đến việc cầu nguyện như một nhiệm vụ. Chúng ta không nhận thức đủ rằng, mình may mắn làm sao khi có cơ hội cầu nguyện. Cầu nguyện giúp chúng ta hiệp nhất thực sự với mỗi người và mọi người trong những nhu cầu và đau khổ của họ. Đó là nguồn ủi an vô tận bởi nỗi đau tội tệ nhất trong đời (chẳng hạn như cha mẹ có thể hiểu rõ điều này) là không thể giúp ai đó mà chúng ta yêu thương đang trong cơn túng quẫn. Là con người, đôi lúc chúng ta hoàn toàn bất lực và bị tước bỏ hết mọi nguồn lực để giúp đỡ những người chúng ta yêu thương. May thay chúng ta có thể cậy vào việc cầu nguyện! Quả là một ân ban từ Thiên Chúa!

Cuối cùng, cầu nguyện là một hành vi yêu thương đối với chúng ta. Cầu nguyện mang lại cho chúng ta những lợi ích khả thi lớn lao nhất. Cầu nguyện cho chúng ta một trong những quà tặng

40. Thủ Bản C, folio 3 recto.

thiết yếu nhất, đó chính là Thiên Chúa, để rồi, mọi sự, chúng ta có thể tìm thấy trong Người: niềm tin, sự tín thác, bình an, ánh sáng, sức mạnh và sự trưởng thành tích cực. Như tôi đã nói trước đây, cầu nguyện cũng là trường dạy giao hoà với chính mình, chấp nhận những yếu đuối của mình. Cầu nguyện dần dần dẫn chúng ta đến chỗ khám phá căn tính đích thực của mình, ơn được làm con Chúa. Có một cách yêu bản thân sai lầm, bao gồm ích kỷ, tự kiêu và tự yêu; nhưng cũng có một phương thế hữu hiệu và cần thiết để yêu bản thân và tìm thiện ích cho mình. Cầu nguyện là một trong những phương thế căn bản để yêu bản thân một cách đúng đắn.

Chủ đề này thật nền tảng nhưng tôi sẽ không nói thêm ở đây về cầu nguyện như là việc thực thi đức ái và như thế, như là một nơi phát triển tình yêu dành cho Thiên Chúa, tha nhân và bản thân. Thay vào đó, tôi xin kết luận bằng cách trích một bức thư của Chị Marie Ba Ngôi gửi cho một trong những tập sinh của mình. Bức thư làm sáng tỏ vai trò ưu tiên mà đức ái phải có so với tư duy trong đời sống cầu nguyện. Cần phải lặp lại điều này vì trong thế giới Tây phương, chúng ta hướng đến một loại chủ nghĩa duy lý trí vốn nhầm lẫn đời sống thiêng liêng và hoạt động trí óc. (Ở đây tôi có phần nào nhảy sang chủ đề của chương tiếp theo về phương pháp cầu nguyện).

Vậy điều cốt yếu là đến với Chúa, trên hết bằng lời cầu nguyện, chúng ta thực hiện điều này; chúng ta đến gần Thiên Chúa và sống

trong Người, Đấng cư ngụ trong chúng ta.

Sáng hôm nay, khi nghĩ về em, dường như Chị có cảm tưởng rằng, trên hết em nên thực hành việc cầu nguyện ngập tràn đức mến, hầu em nhớ đến Chúa bằng sự cảm mến của ý chí hơn là bằng việc nguyện gẫm lâu giờ. Thực vậy, tâm trí chúng ta quá động đạc đến nỗi lúc em nghĩ nó cố định ở một nơi nào đó thì nó biến đi đến nơi mà chỉ có trời mới biết! Với đức mến, đó là một vấn đề hoàn toàn khác - khi lòng mến được biểu lộ, khi nó ước ao, khi nó tìm kiếm... nó chỉ dán mắt vào những gì nó quý chuộng; và càng nhìn vào những gì nó quý chuộng, nó càng tỏa sáng và ở lì đó - quay lưng trước mọi điều khác. Để hiểu một chủ đề nào đó, trí óc phải tập trung mọi ý tưởng, những dòng lý lẽ .v.v., nhưng lòng mến hoạt động theo cách ngược lại: nó để lại mọi sự cho những gì nó quý chuộng, và khi đã tìm ra điều đó, nó vẫn hoàn toàn đắm chìm trong điều đó, trao ban chính mình và từ bỏ chính mình hoàn toàn, như thể trong một cử chỉ duy nhất.

Chắc chắn, khi khởi sự cầu nguyện, chúng ta nên tỏa chiếu ánh sáng trên đức mến của mình: một mẫu nhiệm đức tin, một lời hứa của Đức Giêsu Kitô, những gương lành và nhân đức của Người Con, Con Yêu Dấu của Chúa Cha; nhưng một khi tâm hồn cảm thấy

hướng đến Thiên Chúa, chúng ta có thể hiển mình cho việc yêu mến Người tương ứng với những gì chúng ta thấy trong Người - và đức mến sẽ phát ra những ánh sáng rạng ngời trên chúng ta.

Cầu nguyện phải liên kết khăng khít với đức mến là sự trọn hảo của nó - Cầu nguyện phải gắn chặt chúng ta với Thiên Chúa, không phải qua các giác quan, nhưng ngang qua ý chí; và kéo chúng ta ra khỏi tất cả những gì làm Người buồn lòng về chúng ta, để chúng ta ngày càng trung thành, ngày càng ngập tràn tình yêu, theo thánh ý vô cùng thánh thiện và đáng yêu của Người.<sup>(41)</sup>

### **13. Kết luận về "các nhân đức đối thần" trong cầu nguyện**

Chúng ta vừa xem bằng cách nào việc thực thi đức tin, đức cậy và đức mến làm nền tảng cho đời sống cầu nguyện. Đức tin càng vững mạnh, đức cậy càng xác tín và lòng khát khao yêu mến càng mãnh liệt, thì cùng lúc, việc cầu nguyện sẽ càng liên kết chúng ta với Thiên Chúa và trở sinh hoa trái. Chúng ta không cần bất cứ điều gì khác.

41. Christiane Sanson, Marie de la Trinité, de l'angoisse à la paix (Paris: Cerf, 2005), 83-84.

Đức tin, đức cậy và đức mến có thể được thực thi trong cầu nguyện bằng vô vàn phương thế khác nhau và tôi sẽ trở lại chủ đề này sau. Nhưng chúng ta phải cẩn trọng để tập trung vào chủ đề đó và không để mình trở nên ám ảnh bởi những thứ yếu hay những gì phức tạp vô ích. Ngay cả khi chúng ta không cảm nhận một điều gì đặc biệt, cả khi trí tưởng tượng và trí năng chúng ta trống rỗng và có phần lơ là, thì chừng nào chúng ta vẫn đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa dù những thiên hướng của con tim vẫn còn đó, đôi khi lại bị giảm thiểu... mà chỉ còn lại một thái độ tín thác đầy yêu thương thì việc cầu nguyện của chúng ta vẫn sẽ có kết quả. Thiên Chúa sẽ tỏ mình và thông ban chính mình Người cho chúng ta một cách bí mật, một cách độc lập với bất cứ những gì gì mà giác quan chúng ta có thể nhận biết và với bất cứ ánh sáng nào trong tâm trí chúng ta. Người sẽ chôn giấu những kho báu trong tâm hồn chúng ta mà chúng ta sẽ ý thức dần dần. Đôi khi việc cầu nguyện của chúng ta rất khô khan và nguội lạnh, tuy nhiên, bởi trung thành với Thiên Chúa, Người vẫn bí mật dạy dỗ chúng ta mà chúng ta không để ý đến điều đó. Và cho đến lúc hành động, chọn lựa, đưa ra cho ai một lời khuyên, thì chính Thiên Chúa sẽ soi dẫn chúng ta. Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu đã trải nghiệm điều này như ngài minh chứng trong đoạn sau:

Để dạy các linh hồn, Đức Giêsu không cần sách vở hay các nhà bác học; Ngài, Thầy

Dạy của mọi thầy dạy, dạy chúng ta mà không cần lời nào... Tôi đã không bao giờ nghe Ngài nói, nhưng tôi cảm nhận Ngài đang ở trong tôi mọi thời khắc, hướng dẫn và gợi hứng cho tôi làm gì hay nói gì. Đúng lúc tôi cần điều đó, tôi khám phá những luồng sáng mà trước đó tôi đã không thấy và rất thường, không phải khi tôi cầu nguyện mà những luồng sáng này rực rỡ nhất, nhưng đúng hơn, giữa những mối bận tâm thường nhật của tôi.<sup>(42)</sup>

---

42. Thủ Bản A, câu 83.



### CHƯƠNG III

## Sự Hiện Diện Của Thiên Chúa

*Lạy Chúa là Thiên Chúa của con,  
Ngài không ở xa những kẻ ngoảnh mặt  
với Ngài,  
Làm sao người ta có thể nói rằng  
Ngài bỏ đi?*

GIOAN THÁNH GIÁ<sup>(43)</sup>

Cầu nguyện là chào đón sự hiện diện của một ai đó. Vì thế quả là hữu ích khi suy gẫm về cách thức Thiên Chúa hiện diện với chúng ta. Người hiện diện bằng nhiều cách khác nhau: trong thụ tạo, trong Lời của Người khi Lời đó được thông truyền cho chúng ta trong Thánh Kinh, trong mầu nhiệm của Đức Kitô, trong Thánh Thể, bằng cách

---

43. Jean de Cronstadt, *Ma vie en Christ* (Abbaye de Belleiontaine, 1979), 11; cf. John of Kronstadt, *My Life in Christ* (Cassell & Co. Ltd, 1897), 36. Maxim 50 (hoặc 47, hoặc 48), *Saying of Light and Love*.

cư ngụ trong tâm hồn chúng ta .v.v... Tất cả các phương thể hiện diện khác nhau này không có cùng bản chất; chúng cần được phân biệt nhau; và chúng ta không thể đặt chúng trên cùng một bình diện. Tuy nhiên, tất cả đều có tầm quan trọng của chúng và có thể hướng dẫn chúng ta cầu nguyện. Bây giờ chúng ta hãy xét xem chúng.

Chúng ta cần làm rõ điều này: Ở đâu Thiên Chúa hiện diện, ở đó Người cũng ẩn mình. Dù là trong thiên nhiên, trong Thánh Thể, giữa tâm hồn... Người thực sự hiện diện ở đó nhưng một sự hiện diện mà các phương thức nhận biết của con người không thể lĩnh hội được. Không sự xem xét, phân tích tâm lý, thí nghiệm khoa học, kính hiển vi hay máy quét nào có thể tìm thấy sự hiện diện của Người bất cứ nơi đâu. “Khí cụ” duy nhất, có thể nói thế, có thể tiếp cận và khám phá sự hiện diện này, là khí cụ mà chúng ta tốn nhiều giấy mực trong chương trước: “đức tin ngập tràn đức mến”, theo ngôn từ của chị Thánh Marie Ba Ngôi.

Thiên Chúa hiện diện một cách mật thiết trong mọi thực tại và Người không ao ước gì hơn là tỏ mình ra; nhưng Người lại là một Thiên Chúa ẩn mình. “Quả thực, Ngài là Thiên Chúa ẩn mình, ôi Thiên Chúa của Israel, Đấng Cứu Độ” (Is 45, 15). Cách duy nhất để mang Thiên Chúa ra khỏi nơi Người ẩn núp là tìm kiếm Người với lòng yêu mến. Đức tin và đức mến “xé tan khăn che phủ này”, trải lại, mọi phương tiện khác đều vô dụng. Không thể

tìm thấy và chiếm hữu Thiên Chúa ngoại trừ bằng đức tin và đức mến, bởi Người không muốn hiệp nhất với chúng ta bằng bất cứ cách thức nào khác ngoại trừ qua một cuộc gặp gỡ đầy yêu thương.

Nhưng tự bản chất, tình yêu không lệ thuộc vật chất hay bằng chứng khoa học nào: chúng ta chỉ có thể cảm nhận nó bằng sự tín thác. Đôi lúc chúng ta mong Thiên Chúa hiện diện hữu hình hơn, thuyết phục hơn, chúng ta mong mình có thể chứng minh điều đó cách rõ ràng để những kẻ không tin thấy là họ sai; nhưng đó là điều không thể khi chúng ta còn lữ thú trên trần gian này. Không có cách nào khác... hoặc Thiên Chúa thôi không còn là vị Thiên Chúa van nài tình thương của chúng ta và tôn trọng tự do của chúng ta. Thiên Chúa không muốn chúng ta gán cho Người bất cứ điều gì ngoài tình yêu. Thiên Chúa tỏ mình cho chúng ta không qua những sự thể hiện hay những chứng cứ hấp dẫn, nhưng ngang qua các dấu chỉ vốn thường kín đáo, ám hiệu, mời gọi, gợi lên một sự gắn chặt của đức tin về phía chúng ta. Không có cách nào để giữ lại sự hiện diện của Thiên Chúa ngoại trừ một hành vi đức tin.

Nhưng từ khi đôi mắt đức tin mở ra và một hành vi đức tin được thực hiện cách chân thành, chúng ta có thể tiếp cận toàn bộ thực tại về sự hiện diện của Thiên Chúa và những nguồn mạch phong phú của tình yêu.

Giờ đây, tôi xin mô tả một vài khía cạnh về sự hiện diện của Thiên Chúa có vai trò quan trọng

trong việc định hướng đời sống cầu nguyện chứ không cố liệt kê tất cả.

## I. Sự hiện diện của Thiên Chúa trong thiên nhiên

Trước tiên, Thiên Chúa nói với chúng ta nơi thọ tạo của Người. Người biểu lộ sự tốt lành, quyền năng và khôn ngoan của Người ngang qua thế giới chung quanh chúng ta. Thánh Gioan Thánh Giá thường dẫn các tập sinh đến vùng quê để cầu nguyện. Cha Alexander Men thường nói, một chiếc lá giá trị hơn một ngàn bức tượng, và điều này được một linh mục Chính Thống Nga xác quyết một cách vô cùng mạnh mẽ.

Chiếc lá đến cách trực tiếp, có thể nói thế, từ bàn tay Thiên Chúa. Khi còn là một đứa trẻ, Thánh Gioan Kronstadt (cũng là một linh mục Chính Thống Nga), người yêu thiên nhiên sâu sắc, đôi lúc dừng chân trước một đoá hoa và thì thầm: “Chúa đó!”<sup>(44)</sup> Rõ ràng đây không phải là vấn đề rơi vào phiếm thần - Thiên Chúa và thọ tạo của Người hoàn toàn khác biệt nhau - hay một thứ thần thánh hóa thiên nhiên nào đó; nhưng trong thiên nhiên chúng ta có thể nhận ra dấu vết của tình yêu Thiên Chúa. Thật xúc động khi thấy tất cả các vị thánh bàng hoàng

biết bao trước vẻ đẹp của thế giới và nhận ra tình yêu và sự khôn ngoan của Thiên Chúa trong các thụ tạo. Hãy nghĩ đến *Bài Ca Thọ Tạo* của thánh Phanxicô Assisi và các bài thơ thần nghiệm của thánh Gioan Thánh Giá. Cả hai đều tìm thấy dấu vết của vẻ đẹp Thiên Chúa khi chiêm ngắm thiên nhiên.

Ôi những khu rừng rậm rạp đến đen kịt  
Được trồng bởi bàn tay của Đấng Dấu Yêu  
Ôi những đồng cỏ xanh tươi  
Những cánh đồng hoa nở rộ  
Hãy báo cho tôi nếu Người đi ngang qua người  
Gieo rắc ngàn ân sủng  
Người vụt qua những lùm cây này;  
Người nhìn chúng  
Và chỉ nét phản chiếu trên gương mặt Người  
Cũng mặc cho chúng bằng vẻ đẹp của  
Người.<sup>(45)</sup>

Người đương thời bị tách khỏi thiên nhiên; sống trong một thế giới chỉ còn là một vũ trụ vật liệu, bê tông và mọi loại màn hình. Con người là tù nhân của một thế giới tự tạo, một thế giới ảo, một phóng chiếu những tưởng tượng của riêng nó thay vì tiếp xúc với thọ tạo. Do đó, đôi lúc con người bị tách khỏi Thiên Chúa - và khỏi chính mình.

Thánh Vịnh 19 bảo chúng ta, “Trời xanh

44. Spiritual Canticle, strophes 4 and 5.

45. Xem phần đầu của *The Secret of Mary*.

tường thuật vinh quang Thiên Chúa”. Từ thời mới có Thánh Kinh, các tín hữu đã luôn chiêm ngắm vinh quang Thiên Chúa như nó được phản ánh trong vẻ đẹp của thọ tạo. Chủ nghĩa duy lý hiện đại làm cho chúng ta không còn có thể cảm nhận điều này; và đó là điều đáng tiếc, vì với sự phát triển của quá nhiều lĩnh vực tri thức khoa học, chúng ta có nhiều hơn người của Thánh Kinh và thời Trung Cổ cả ngàn lý do để cảm phục trước sự khôn ngoan và quyền năng của Thiên Chúa. Những hình ảnh của các dải ngân hà xa xôi được vệ tinh Hubble gửi về; cảnh quang của thế giới biển sâu; những điều đáng kinh ngạc mà chúng ta đã học được về bộ mã gen, vụ nổ Big Bang, cấu trúc nguyên tử - tất cả những điều này cũng đủ làm cho các tín hữu kinh ngạc, bởi họ biết tất cả những điều này không phải là sản phẩm của sự ngẫu nhiên và sự cấp thiết nhưng là hoa trái của tình yêu sáng tạo của Thiên Chúa. Điều này đặc biệt đúng nếu chúng ta xác tín như thánh Louis-Marie de Monfort đã xác tín bởi sự kiện Thiên Chúa sử dụng nhiều quyền năng và khôn ngoan trong việc hướng linh hồn đến ơn cứu độ hơn trong việc sáng tạo toàn thể vũ trụ.<sup>(46)</sup>

Cách đây vài năm, tôi đã bay đến Lebanon

46. Được trích trong (Anon.), *La Prière de Jésus* (Chevetogne, 1964), 34.

để giảng tĩnh tâm. Không có gì để đọc, tôi mua một cuốn sách tại sân bay. Cuốn sách do Hubert Reeves viết, với tựa đề *Những Tin Tức Mới Nhất về Vũ Trụ*. Tôi là một nhà khoa học được đào tạo, nhưng từ khi gia nhập Cộng Đoàn, tôi không có cơ hội cập nhật những sự phát triển mới nhất của ngành nghiên cứu vũ trụ học. Quyển sách này được viết bởi một nhà vật lý thiên văn vốn là một người theo thuyết bất khả tri nhưng tác giả lại hăng say nói đến những gì khoa học thế kỷ hai mươi khám phá về nguồn gốc và sự phát triển của vũ trụ.

Tôi phải nói cuốn sách một cuốn sách thiêng liêng này hữu ích cho tôi gấp mười lần cuốn sách thiêng liêng! Trong đó, tôi học được những điều đáng kinh ngạc, như là vũ trụ hiện tại của chúng ta giãn nở trên hàng tỉ năm ánh sáng nhưng từ đầu, chỉ nhỏ vừa bằng cái đầu đinh; hay thân thể của chúng ta được cấu tạo bởi các nguyên tử hiện hữu nơi các ngôi sao nổ ở cuối đời của chúng cách đây vài tỉ năm, ném vào vũ trụ vật chất mà về sau sẽ được sử dụng để xây dựng trái đất và cư dân của nó. Khi khám phá điều này, tôi tự nhủ mình có lý do hợp lý để tự hào về Thiên Chúa của mình!

Đơn giản hơn, vẻ đẹp của hoàng hôn trên biển, trò chơi duyên dáng của những chú sóc nhảy từ cành này sang cành nọ, sự huy hoàng của một đêm đầy sao... rõ ràng là những lời Thiên Chúa nói với chúng ta để chúng ta sẽ tín thác vào Người và can đảm phó mình cho sự khôn ngoan của Người.

Chiêm ngắm thiên nhiên bằng đôi mắt có nhiều khả năng trong việc an ủi và củng cố chúng ta. Đi tản bộ trong một vùng quê xinh đẹp, đón lấy bằng mọi giác quan của chúng ta thế giới như nó được trao ban, cảm tạ về vẻ đẹp của trời và đất..., có thể hun đúc việc cầu nguyện của chúng ta; vì thế, hãy học cách tận dụng điều đó. Tiếp xúc với thiên nhiên có thể dễ dàng trở thành cách chấp nhận sự hiện diện đầy khôn ngoan và yêu thương của Thiên Chúa trong đời sống chúng ta, đồng thời nung nấu tình yêu và lòng tín thác của chúng ta đối với Người.

## **2. Thiên Chúa trao ban chính mình trong nhân tính của Đức Kitô**

Trong kế hoạch cứu độ vốn là trọng tâm của Kitô giáo, phương tiện thiết yếu, nhờ đó, Thiên Chúa tỏ mình ra cho con người là nhân tính của Đức Kitô. “Điều mắt chẳng hề thấy, tai chẳng hề nghe, lòng người không hề nghĩ tới, đó lại là điều Thiên Chúa đã dọn sẵn cho những ai mến yêu Người” (1Cr 2, 9). Nhờ cuộc Nhập Thể của Chúa Con, mà Thiên Chúa trở thành, theo cách mạnh mẽ nhất, Emmanuel, Thiên Chúa ở cùng chúng ta.

Tất cả mọi sự mà bằng cách này cách khác đặt chúng ta trong sự liên hệ với nhân tính của Đức Kitô đều mang chúng ta vào sự hiện diện của Thiên Chúa. Điều này bao gồm việc khiêm tốn kêu cầu danh thánh Chúa Giêsu, chiêm ngắm các sự kiện

trong cuộc đời Ngài từ Nhập Thể cho đến Thăng Thiên vinh hiển, suy gẫm các hành động và lời nói của Ngài, chăm chú nhìn vào một bức tượng hay thánh giá, trò chuyện thân mật với Đức Giêsu, Đấng mà chúng ta hình dung từ phía mình như một người bạn tốt và trung thành nhất trong số những người bạn, châu Thánh Thể, lần hạt Mân Côi .v.v... Từ thời các tông đồ cho đến hôm nay, người Kitô hữu, được Thánh Thần và sáng kiến của tình yêu hướng dẫn, đã học cách làm cho Đức Giêsu và cuộc đời của Ngài thành cuộc đời của mình bằng hàng trăm ngàn cách khác nhau, và khi làm thế, họ đã đón nhận mầu nhiệm Thiên Chúa vào trong chính mình. Nhận thức này là khởi đầu của những thể thức cầu nguyện và sùng kính khác nhau vốn nuôi dưỡng đời sống Giáo Hội.

Nhân tính của Đức Giêsu là cánh cửa vừa khiêm tốn vừa ẩn giấu đối với nhiều người, bất hạnh thay. Cánh cửa này dẫn chúng ta vào mọi nguồn sung túc của mầu nhiệm Thiên Chúa, vào nguồn sung mãn của sự sống Ba Ngôi Chí Thánh. Chúng ta không thể nói hết điều này được; Giáo Hội sẽ không bao giờ hoàn tất việc khám phá các kho tàng ánh sáng và ân sủng ẩn chứa nơi Đức Giêsu và đi đến chỗ sở hữu chúng ngang qua đức tin và đức mến. Thánh Gioan Thánh Giá nói rằng, mọi kho tàng ẩn giấu mà các Tiến Sĩ Hội Thánh và các thánh đã khám phá nơi nhân tính của Ngôi Lời thì không là gì so với những gì vẫn chờ được

khám phá<sup>(47)</sup>, vì “nơi Ngài, ẩn giấu mọi kho báu sự khôn ngoan và hiểu biết Thiên Chúa” (Cl 2, 3).

Bất cứ điều gì liên kết chúng ta với Đức Kitô bằng cách này hay cách khác, ngang qua thân thể, các giác quan, con tim, khối óc và ý chí... đều dẫn chúng ta vào mối hiệp thông với sự hiện diện và sự sống của Người. Đó là một khía cạnh căn bản của cầu nguyện Kitô giáo.

### **3. Sự hiện diện của Thiên Chúa trong tâm hồn chúng ta**

Một trong những khía cạnh về sự hiện diện của Thiên Chúa có tính quyết định nhất đối với đời sống cầu nguyện là sự hiện diện của Người trong tâm hồn chúng ta. Tôi đã nói một ít về điều này trong chương trước, qua hình ảnh “cái giếng”, nhưng ở đây, tôi muốn nói nhiều hơn.

Thiên Chúa sống trong chúng ta, với một sự hiện diện đích thực và ẩn giấu, đó là một chân lý đức tin. Đức Giêsu bảo, “Nước Thiên Chúa ở giữa các ông” (Lc 17, 21). Thánh Phaolô nói Đức Kitô ở trong tâm hồn chúng ta ngang qua đức tin (x. Eph 3, 17) và thân thể chúng ta là đền thờ của Chúa Thánh Thần (1Cr 6, 19).

Một thầy dòng Hy Lạp thời Trung Cổ nói,

“Bạn là đền thờ, đừng tìm nơi nào khác nữa!”<sup>(48)</sup>

Thiên Chúa hiện diện trong chúng ta không những bởi Người là Đấng Tạo Hóa “trong Người chúng ta sống, cử động và hiện hữu” (Cv 17, 28), mà còn như là ân sủng và tình yêu, vốn dần dần trở nên mạnh hơn khi tình yêu lớn lên trong tâm hồn chúng ta. “Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy, Cha Thầy sẽ yêu mến người ấy, và chúng ta sẽ đến và ở với người ấy” (Ga 14, 23). Nhờ bí tích Rửa Tội, cả Ba Ngôi Chí Thánh đến ở trong chúng ta và sự hiện diện của Thiên Chúa được bày tỏ cách cao độ khi đức tin và đức mến triển nở.

Hiệu quả đơn giản nhưng tuyệt đối căn bản của chân lý này là sự hồi tâm - đi vào chính mình - là một chiều kích thiết yếu của cầu nguyện. Chúng ta rút vào trong chính mình để gặp Thiên Chúa sống ở đó. Sự hiện diện của Người không phải là một điều gì đó có thể cảm nghiệm hay cảm nhận: trước tiên là một điều gì đó chúng ta tin, một đối thể của đức tin. Nhưng nếu thực hiện hành vi đức tin, và tùy theo những gì chúng ta tin, nỗ lực hồi tưởng thường xuyên, đi vào trong chính mình để gặp gỡ Thiên Chúa, Đấng đang chờ đợi chúng ta, thì đức tin sẽ dần trở thành một kinh nghiệm đích thực đối với chúng ta. Chúng ta sẽ biết sự thật

47. Way of Perfection, ch. 28.

48. Ibid.

rằng, mình thực sự được xâm chiếm trong bản ngã thâm sâu nhất của mình, bởi một nguồn bình an, thánh thiện, tinh tuyền, hạnh phúc vô biên... và nguồn ngọn này chính là Thiên Chúa, với toàn bộ sức sống sung mãn và ân ban dồi dào của Người.

Như chúng ta biết, trước khi trở thành nhà thần nghiệm, Thánh Têrêxa Avila gặp khó khăn rất nhiều trong việc cầu nguyện. Thánh nữ chia sẻ đời sống cầu nguyện của bà đã được biến đổi thế nào nhờ việc khám phá sự hiện diện của Thiên Chúa trong bà. Đoạn sau đây là một ví dụ:

Vậy hãy nghĩ điều mà Thánh Augustinô nói: Augustinô tìm Thiên Chúa khắp nơi và cuối cùng gặp được Thiên Chúa trong chính ngài. Bạn có nghĩ điều đó không có ý nghĩa nhiều đối với một linh hồn thường xao lãng để hiểu chân lý này và biết rằng nó không cần phải lên tận trời để trò chuyện với Cha Vĩnh Cửu và sống hạnh phúc với Người; nó biết mình không cần phải cầu nguyện to tiếng nhất có thể? Tuy thế, dù linh hồn nói nhỏ nhẹ đến đâu, Thiên Chúa vẫn sẽ nghe nó nói; nó không cần phải chấp cánh để bay đi tìm Người, nó chỉ cần một mình đi đến nơi nào đó, nhìn vào chính mình và đừng ngạc nhiên khi tìm thấy một kho báu quý giá đến thế. Với tất cả lòng khiêm tốn, hãy để nó trò chuyện với Người như là Cha, khẩn khoản Người như người Cha, tìm sức mạnh trong Người như

người Cha và luôn nhận ra rằng, nó không xứng để được Người là Cha của nó.

Một ví dụ khác từ tác phẩm của thánh nhân:

Hẳn bạn sẽ nhạo tôi và nói rằng, điều đó rõ như ban ngày và bạn cười là đúng, bởi tôi đã mù mờ về điều đó một thời gian. Tôi hiểu, tôi có một linh hồn, nhưng linh hồn đáng được gì và ai ở trong đó, tôi không biết, bởi chính những phù vân cuộc đời đã bịt mắt tôi. Nếu trước đây tôi hiểu như bây giờ tôi đang hiểu một cách rõ ràng rằng, trong cung điện nhỏ bé của tâm hồn tôi, một vị Vua lớn lao đến thế đang sống, thì tôi nghĩ mình đã không bỏ Người một mình thường xuyên như vậy, nhưng tôi sẽ liên lỉ bầu bạn với Người và sẽ cố gắng làm cho cung điện của Người ít bụi bẩn hơn. Nhưng còn gì tuyệt diệu hơn khi nhìn thấy Đấng bao trùm hàng ngàn thế giới bằng sự cao cả của mình lại ẩn mình trong một vật thể nhỏ nhắn như thế! Đây là cách Ngài chọn ở trong cung lòng của Đức Thánh Trinh Nữ Maria. Vì Ngài là Chúa nên Ngài mang trong mình sự tự do, và vì Ngài yêu thương chúng ta, Ngài ăn khớp với kích cỡ chúng ta. Khi một linh hồn bắt đầu cất bước trên con đường này, Ngài sẽ không tỏ mình ra, vì e rằng, linh hồn đó sẽ khó chịu khi thấy mình quá nhỏ bé để chứa đựng một điều gì đó quá lớn lao; nhưng dần dần, một

cách rất dịu dàng, Ngài mở rộng tâm hồn vừa kích cỡ với những gì Ngài đặt vào trong linh hồn. Đó là lý do tại sao tôi nói Ngài mang nơi mình sự tự do, vì Ngài có quyền làm cho một cung điện linh hồn trở nên lớn hơn. Điểm chính yếu là chúng ta phải tuyệt đối cương quyết trao linh hồn cho Ngài, và chúng ta phải khai sáng linh hồn để Ngài có thể đặt cái này vào và đưa cái kia ra, như trong nhà của Ngài. Đây là điều kiện Ngài đặt ra, và là phán quyết đúng đắn của Đức Vua; chúng ta đừng từ chối mời Ngài vào.

Trước nguy cơ có thể sẽ quá dài dòng, tôi cũng không cưỡng lại cám dỗ trích một đoạn hay từ tác phẩm của Thánh Gioan Thánh Giá vốn diễn tả cùng một điều đó bằng một văn phong rất khác:

Chúng ta hãy nhận thức đầy đủ điều này: Ngôi Lời, Con Thiên Chúa, cư ngụ qua bản thể và sự hiện diện của mình với Chúa Cha và Chúa Thánh Thần, trong chính bản thể của linh hồn, và ẩn mình ở đó. Linh hồn nào khát khao tìm thấy Thiên Chúa ở đó, phải bỏ lại đằng sau, đối với ý chí và tình cảm, mọi thọ tạo; linh hồn phải đi vào trong chính mình và ở đó... trong sự hồi tưởng sâu sắc rằng mọi thọ tạo đối với nó như thể chúng không tồn tại.

Như thế, Thiên Chúa ẩn mình nơi linh hồn, và chính ở đó mà người chiêm niệm đích thực

phải tìm kiếm Người, thưa lên rằng: “Ngài ẩn mình ở đâu?”.

Vì thế, hỡi linh hồn là thọ sinh xinh đẹp nhất trong tất cả các loài thọ tạo, người khát khao cháy bỏng biết nơi tìm ra Người Yêu Dấu của người để có thể tìm thấy Người và nên một với Người; xem này, người nhận được câu trả lời ở đây: người chính là nơi Người ngự, là chốn ẩn náu của Người. Người mang lại cho người biết bao niềm vui và an ủi! Kho tàng của người, đối tượng của niềm cậy trông, thì quá gần người đến nỗi Người ở bên trong người, hay đúng hơn người không thể không có Người. Hãy lắng nghe chính Tân Lang nói với người như thế, “Nước Thiên Chúa ở giữa các ông” (Lc 17, 21). Về phần mình, tôi tớ Chúa là Thánh Phaolô Tông Đồ bảo chúng ta, “Chúng ta là đền thờ của Thiên Chúa hằng sống” (2Cr 6, 16). Quả là một niềm an ủi lớn lao cho linh hồn khi nó biết rằng Thiên Chúa không bao giờ lìa xa nó. Ngay cả tội trọng cũng không làm cho Người bỏ rơi chúng ta. Đối với linh hồn đầy ân sủng thì có biết bao lý do hơn để làm cho Người ở lại trong một linh hồn!

Linh hồn yêu quý, người còn mong ước gì hơn nữa? Người còn tìm gì bên ngoài khi người sở hữu bên trong những kho tàng, niềm vui, thú vui, sự thỏa mãn và vương quốc, tức là Đấng Dấu Yêu mà người ngước vọng



và là đối tượng mà người tìm kiếm? Hãy vui lên, hãy nhảy mừng trong sự hồi tưởng của người, trước sự đồng hành của Đấng ở kề cận người. Hãy tôn sùng Người trong người và đừng bao giờ cố tìm Người bên ngoài.<sup>(49)</sup>

Chúng ta có thể trích vô số đoạn từ các tác giả linh đạo Kitô giáo, cùng diễn tả sự kỳ diệu và lời mời gọi nhờ đức tin để nên một với Thiên Chúa, Đấng ở trong tâm hồn chúng ta. Trong cuộc đời chúng ta, có những lúc dành cho những hoạt động bên ngoài và những mối tương quan giữa những con người... nhưng chúng ta cũng cần phải có khả năng bắt lấy những thời khắc để tách mình khỏi mọi sự hầu tìm kiếm Thiên Chúa bên trong chính mình, bằng một dịch chuyển đơn giản lặng lẽ, hồi tưởng và chú tâm bên trong đến sự hiện diện của Đấng đang ở trong chúng ta.

Nếu tập được thói quen này một cách kiên trì trong suốt thời gian nguyện gẫm, nhưng cũng ngăn ngọn và thường xuyên trong công việc thường nhật, chúng ta sẽ thấy rằng, dần dần, ngay cả khi hết sức bận rộn, chúng ta vẫn hiệp thông với Thiên Chúa và có thể múc lấy mọi năng lượng, mọi khôn ngoan và mọi bình an từ sự hiện diện mật thiết của Người. Vậy sẽ không còn sống

hời hợt, kích động, vô trật tự và vội vã nữa, nhưng chúng ta thực sự quy hướng về tâm hồn mình, nơi Thiên Chúa cư ngụ.

Chính nhờ có thể tách mình thường xuyên ra khỏi mọi sự và mọi người để tìm thấy Thiên Chúa bên trong chính mình mà chúng ta sẽ có thể kết hiệp với mọi người và mọi sự cách hữu hiệu.

Hạnh phúc thay linh hồn nào tìm thấy Thiên Chúa trong chính mình. Linh hồn đó hạnh phúc hơn cả khi nó thôn tính được cả thế giới!<sup>(50)</sup>

Để kết luận, chúng ta cần lưu ý, kho tàng đang ở trong chúng ta. Việc kiếm tìm những kho báu đích thực bên trong khiến chúng ta tự do hơn với của cải trần tục.

#### **4. Cầu Nguyện Bằng Lời Chúa<sup>(51)</sup>**

Một phương thức hiện diện khác của Thiên Chúa làm nền tảng cho đời sống cầu nguyện: sự hiện diện của Người trong Thánh Kinh. Thiên Chúa thông truyền chính Người ngang qua lời Thánh Kinh. Thiên Chúa sống trong lời của Người; đón nhận lời và suy tư về lời trong tâm hồn chúng ta

50. Catherine de Bar, Adorer et adhérer, 36.

51. Trong phần này, tôi lấy lại điểm mà tôi đã suy tư dài trong Chương 3 của cuốn sách tôi viết Called to Life. (Được Gọi Để Sống, bản dịch Việt ngữ của Lm. Minh Anh, người dịch chú thích).

49. Spiritual Canticle, B, I, 6-8.

có nghĩa là đón nhận món quà hiện diện và tình thương của Người. Nếu ai đó hỏi, “Tôi phải làm gì để tận dụng tối đa thời gian đã quyết định dành cho việc cầu nguyện?”. Tôi nghĩ câu trả lời tốt nhất là khuyên họ bắt đầu từ việc suy gẫm Thánh Kinh. Hiển nhiên, điều này không có nghĩa là loại trừ những hình thức cầu nguyện khác (chúng ta sẽ bàn đến một số trong phần tiếp theo). Nhưng việc cầu nguyện của bạn cần được nuôi dưỡng cách thiết yếu bởi Lời Thiên Chúa.

Một trong những điều đáng yêu về Thánh Kinh là Thiên Chúa không chỉ trò chuyện với chúng ta, nói với tâm hồn chúng ta... mà còn cho chúng ta lời trong đó để chúng ta đáp lại. Chẳng hạn, các Thánh Vịnh chứa đựng một nguồn mạch không hề vơi để diễn đạt lời cầu nguyện và giúp chúng ta tìm ra thái độ đúng đắn đối với Thiên Chúa. Vì thế, Thánh Kinh là nền tảng mọi cuộc đối thoại đích thực với Thiên Chúa. Đời sống cầu nguyện của chúng ta càng được nuôi dưỡng bởi Thánh Kinh, càng trung thực sâu sắc... sẽ càng dẫn đến một cuộc gặp gỡ đích thực với Người.

Trong quá khứ gần đây, các tín hữu Công Giáo nói chung ít sử dụng Thánh Kinh. Chúng ta biết rằng Công Đồng Vaticanô II mong muốn đưa Thánh Kinh trở lại trung tâm của đời sống Công Giáo biết bao. Chúng ta chỉ cần gợi lại những lời của Hiến Chế Dei Verbum:

Giáo Hội luôn tôn kính Lời Chúa như tôn

kính Thân Thể Chúa Kitô, bởi vì đặc biệt trong phụng vụ thánh, Giáo Hội không ngừng đón nhận và trao ban bánh hằng sống từ cả bàn tiệc Lời Chúa lẫn bàn tiệc Thánh Thể. Giáo Hội luôn duy trì cả hai và tiếp tục làm thế, cùng với Thánh Truyền, như quy luật tối thượng của đức tin, bởi vì khi được Thiên Chúa linh hứng và dẫn thân một lần thay cho tất cả vào việc viết ra, cả hai thông truyền lời của chính Thiên Chúa mà không thay đổi và làm cho giọng nói của Thánh Thần vang vọng trong lời của các ngôn sứ và các Tông Đồ. Vì thế, như chính Kitô giáo, mọi việc rao giảng của Giáo Hội phải được nuôi dưỡng và điều khiển bởi Thánh Kinh. Vì trong các sách thánh, Chúa Cha ở trên trời gặp con cái Người với tình yêu cao cả và trò chuyện với chúng; sức mạnh và quyền năng trong lời Thiên Chúa quá lớn đến nỗi nó như nguồn năng đỡ và nguồn năng lượng của Giáo Hội, sức mạnh đức tin cho con cái Giáo Hội là lương thực nuôi sống linh hồn, là nguồn tinh tuyền và không hề vơi của đời sống thiêng liêng. Do đó, những lời này được áp dụng cách trọn hảo cho Thánh Kinh: “Vì lời Thiên Chúa thì sống động và hữu hiệu” (Dt 4, 12), “lời có sức xây dựng và ban cho anh em được hưởng phần gia tài cùng với tất cả những người đã được thánh hiến” (Cv 20, 32; x. 1Tx 2, 13). Cần giúp mọi Kitô hữu

tiếp cận dễ dàng với Thánh Kinh.<sup>(52)</sup>

Công Đồng dùng những từ ngữ mạnh mẽ ở đây: Lời Thiên Chúa là sức mạnh của đức tin, là lương thực của linh hồn, là nguồn tinh tuyền và bền vững của đời sống thiêng liêng. Công Đồng cũng đưa ra một loại suy giữa Thánh Thể và Lời. Ngôn ngữ của Thánh Kinh là ngôn ngữ của con người, với đôi lúc cả sự nghèo túng, giới hạn, tối nghĩa, nhưng ngang qua đó, Thiên Chúa thực sự thông ban chính mình cho chúng ta. Suy gẫm Thánh Kinh thì hơn cả việc suy tư một bản văn và lấy ý tưởng từ đó; trong tiến trình của cầu nguyện và đức tin, chúng ta đón nhận một Sự Hiện Diện trao ban chính mình cho chúng ta. Chỉ gẫm suy những câu Thánh Kinh thôi, nếu làm với đức tin và đức mến, thì điều đó vẫn có thể thôi thúc chúng ta đi vào hiệp thông mật thiết với Thiên Chúa. Như trong Thánh Thể, trong Lời của Người, Thiên Chúa cũng trao ban chính mình làm của ăn nuôi sống chúng ta.

Lắng nghe Lời giúp chúng ta đi vào kết hiệp thân tình với Thiên Chúa. Trong đời sống của các cặp vợ chồng yêu nhau, đối thoại của họ, lời họ trao đổi... tạo nên sự thân mật, tạo nên một không gian cho sự hiệp thông và trao hiến cho nhau; đôi lúc được ân thưởng với thân xác mà họ trao cho

nhau. Tương tự, lắng nghe Lời Chúa, những âm vang mà nó gọi lên trong tâm hồn chúng ta và sự đáp trả bằng lời cầu nguyện, cũng được nuôi dưỡng bởi Thánh Kinh phát sinh từ Lời, tạo nên một không gian mật thiết và trao hiến cho nhau giữa Thiên Chúa và kẻ tin.

Tất cả chúng ta, mọi Kitô hữu đọc Thánh Kinh, tìm kiếm Thiên Chúa trong đó với một hành vi đức tin chân thành và khiêm tốn, sẽ thường xuyên có một trải nghiệm tuyệt diệu: dù đã được viết cách đây hàng thế kỷ trong một bối cảnh lịch sử hoàn toàn khác với bối cảnh của chúng ta, nhưng đoạn Thánh Kinh này vẫn chạm đến chúng ta và ngộ cùng chúng ta với sự chính xác phi thường, nối kết với chúng ta trong những gì chúng ta trải nghiệm giờ này, và bảo chúng ta cách rõ ràng những gì chúng ta cần lắng nghe từ Thiên Chúa. Chúng ta thực sự cảm thấy rằng, bản văn này từ Isaia, câu này từ một trong các Thánh Vịnh hay từ một bức thư, đã được viết cho riêng chúng ta thôi!

Trải nghiệm này không dành riêng cho các nhà thần nghiệm lớn hay các chuyên gia chú giải Thánh Kinh; nhưng dành cho mọi Kitô hữu. Và đặc biệt hôm nay: với tư cách là người tín hữu, đời sống chúng ta đang trải qua những hoàn cảnh khó khăn và vì thế, Thiên Chúa đang mở những kho tàng Lời Chúa cách phong phú hơn bao giờ hết cho những người bé mọn và nghèo hèn. Tôi tuyệt đối đោn chắc rằng, người tín hữu đơn sơ nhất và

52. Dei Verbum, 21-22.

ít học nhất cũng có thể khám phá trong Thánh Kinh các kho tàng ánh sáng và khôn ngoan mà không ai đã từng khám phá trước đó. Thánh Kinh nói với tâm hồn mỗi người, cách độc nhất và cá vị.

Tôi xin đưa ra một bằng chứng vắn tắt của riêng mình. Cách đây vài năm, tôi đã trải qua một thời kỳ khó khăn được đánh dấu bởi chán nản, thất vọng, cảm giác đau khổ về những yếu đuối riêng... Tôi đã trải qua vài ngày ở tu viện Biển Đức để đặt trong bàn tay Thiên Chúa nỗi buồn, và những câu hỏi còn bỏ ngỏ của tôi .v.v...Tham gia đọc Kinh Thần Vụ, tôi để mình được ru ngủ bởi những Thánh Vịnh được cất lên. Và đang khi hát thánh ca, tôi nghe được câu: “Linh hồn tôi hỡi, hãy trở lại nghỉ ngơi, vì Thiên Chúa đã đối xử hào phóng với ngươi” (Tv 116, 7). Rồi tôi cảm thấy ngang qua những lời đơn sơ đó, Thiên Chúa nói trực tiếp với tâm hồn tôi và tôi tìm thấy niềm an ủi và sức mạnh lớn lao trong những lời đó.

## **5. Lời Chúa và sự phân định**

“Lời Chúa là ngọn đèn soi cho con bước, là ánh sáng dẫn đường con đi” (Tv 119, 105). Thường xuyên đọc lời Chúa là một nhu cầu sống còn, vì chỉ Lời Chúa mới có thể chiếu tỏa ánh sáng chân lý về cuộc đời chúng ta. Khả năng phân định mà Lời Chúa cung mang được thể hiện rõ ràng trong trích đoạn sau từ Thư gửi Tín Hữu Do thái:

“Lời Thiên Chúa là lời sống động, hữu hiệu

và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi: xuyên thấu chỗ phân cách tâm linh, cốt với tủy; lời đó phê phán tâm tình cũng như tư tưởng của lòng người. Vì không có loài thọ tạo nào mà không hiện rõ trước Lời Chúa, nhưng tất cả đều trần trụi và phơi bày trước mặt Đấng có quyền đòi chúng ta trả lễ” (Dt 4, 12-13).

Thánh Kinh như tấm gương giúp chúng ta biết mình cách thực sự, cả mặt tốt lẫn mặt xấu. Thánh Kinh xua trừ những thỏa hiệp với sự dữ, sự mù tối và thái độ đối nghịch với Tin Mừng; nhưng nó cũng phô bày những điều tốt nhất trong chúng ta, trả tự do và cổ vũ chúng. Nó đạt đến điểm phân cách giữa tâm với linh; nói cách khác, nó giúp chúng ta phân định giữa một ý hướng tâm lý (phát sinh từ nhân tính bị tổn thương của chúng ta) và những gì là thiêng liêng (phát sinh từ sức mạnh của tình yêu). Sử dụng hình ảnh tấm gương, Thánh Giacôbê mời gọi chúng ta nhìn cách thâm sâu vào trong Lời mà ngài gọi là “luật tự do trọn hảo” (Gc 1, 25), và giữ mối liên hệ với Lời và tìm niềm hạnh phúc trong việc thực hành Lời.

Thường xuyên trải lòng mình ra với Lời Chúa là một điều tốt đối với chúng ta. Chỉ Lời Chúa mới có thể giúp ta phân định sâu xa và thành thực trong đời sống. Không phải chúng ta tác động trên Thánh Kinh nhưng Thánh Kinh tác động trên chúng ta. Ngày lại ngày, chúng ta cần để cho mình được Lời Chúa tác động và nhào nặn, bằng đoạn này

hay đoạn kia. Điều đó có nghĩa là đánh liều, bởi vì một đôi khi, Lời Chúa nói những điều chúng ta không muốn nghe, nhưng rốt cuộc Lời Chúa hướng đến sự sống, tự do và bình an. Dù Lời Chúa sửa đổi hay ủi an chúng ta chẳng nữa, nó vẫn mang lại cho chúng ta sự sống. Đây là những gì Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II nói trong Tông Thư Khởi Đầu Ngàn Năm Mới, *Novo Millennio Ineunte*:

Việc lắng nghe Lời Chúa phải đặc biệt trở thành một cuộc gặp gỡ trao ban sự sống, theo truyền thống xa xưa và giá trị của *lectio divina*, vốn rút ra từ bản văn Thánh Kinh lời sống động vốn chất vấn, hướng dẫn và định hình đời sống chúng ta.

Chúng ta không thể hiểu ngay tức khắc mọi điều trong Thánh Kinh. Chúng ta sẽ gặp một số đoạn mù mờ và cả những thậm chí cả gây sốc. Nhưng nếu chân thành tìm kiếm, một tia sáng sẽ soi rọi cho chúng ta; một câu đặc biệt sẽ trở nên rõ ràng và ngộ những lời hay ý đẹp với tâm hồn chúng ta. Đức Kitô Phục Sinh sẽ mở tâm trí chúng ta nhờ Thánh Thần của Ngài như Ngài đã làm với các Tông Đồ, “để hiểu Thánh Kinh” (Lc 24, 45). Sự khai trí này chỉ có thể đến dần dần, nhưng đó là một trải nghiệm đích thực.

Điều gì làm cho sự soi sáng bên trong vốn giúp chúng ta tiếp cận với các kho tàng Lời Chúa này trở nên khả thi? Tôi nghĩ, điều thiết yếu là *lòng khát khao hoán cải đích thực*. Nếu chúng ta đọc

Thánh Kinh khi cầu nguyện, tin rằng Thiên Chúa đang chờ đợi chúng ta ở đó, và trong nỗi khắc khoải chờ mong Lời Người chạm đến tâm hồn chúng ta, chỉ cho chúng ta thấy tội lỗi của mình, dẫn chúng ta đến sự hoán cải đích thực, và nếu chúng ta quyết tâm thực hành những gì Người bảo chúng ta, thì Thánh Kinh sẽ soi chiếu cho chúng ta. Đó là bí quyết chính của khoa chú giải.

Tôi không có ý nói những gì khác đều vô ích. Nghiên cứu Thánh Kinh, nếu chúng ta có cơ hội, là một điều tốt. Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu muốn biết tiếng Hy Lạp và Do Thái cổ. Việc huấn luyện chú giải Thánh Kinh có thể vô cùng giá trị, nhưng đừng bao giờ quên rằng, các kho tàng của Thánh Kinh không mở ra cho các kẻ khôn ngoan và thông thái nhiều cho bằng mở ra cho những người chỉ tìm kiếm một điều: đó là yêu mến Thiên Chúa hơn và quay về với Tin Mừng.

## 6. Lời như vũ khí chiến đấu

Việc làm quen với Lời Chúa thì cần thiết hơn cả, ở chỗ nó là vũ khí không thể thiếu cho cuộc chiến thiêng liêng. Trong chương 6 Thư gửi Tín hữu Êphêxô, Thánh Phaolô cổ võ những người nhận thư can đảm tin tưởng chấp nhận cuộc chiến là một phần tất yếu của mọi đời sống Kitô hữu đích thực:

“Kỳ dư, anh em hãy phấn chấn mạnh mẽ trong Chúa, trong sức oai hùng của Ngài. Hãy mặc lấy giáp binh của Thiên Chúa, để anh

em có thể đứng vững trước mưu chước ma quỷ” (Eph 6, 10-11).

Sau đó không lâu, Thánh Phaolô mô tả những phần khác nhau của chiếc áo giáp mà chúng ta cần mặc để “chống lại sự dữ và đứng vững”. Điều cuối cùng - nhưng không phải là ít quan trọng nhất - mà thánh nhân đề cập đến là “thanh gươm của Thánh Khí, đó chính là Lời Chúa”.

Điều này mời gọi chúng ta ý thức đầy đủ hơn vị thế của Thánh Kinh như một sự trợ giúp không thể thiếu để vượt qua những cuộc chiến và những thử thách trong cuộc sống này.

Cậy dựa vào Thánh Kinh trong những cuộc chiến mà chúng ta xúc tiến là một vấn đề sống còn. Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II nói, một Kitô hữu không cầu nguyện là một Kitô hữu thường xuyên nguy hiểm.<sup>(53)</sup> Tương tự, tôi xin nói rằng, một Kitô hữu không không có thói quen đọc Lời Chúa là một Kitô hữu thường xuyên nguy hiểm. “Người ta sống không chỉ nhờ cơm bánh, nhưng còn nhờ mọi lời do miệng Thiên Chúa phán ra” (Dt 8, 3). Bởi mọi rối rắm trong tâm trí những người chung quanh cùng những lý lẽ mà các phương tiện truyền thông nhồi nhét và cả bởi những yếu đuối của chính mình, chúng ta không thể làm được gì mà

không có ánh sáng và sức mạnh vốn có thể múc lấy từ Thánh Kinh.

Tin Mừng Nhất Lãm, đặc biệt là Tin Mừng Marcô cho thấy đám đông dân chúng được đánh động thế nào bởi năng quyền từ lời của Đức Giêsu, “Và người ta kinh ngạc về giáo huấn của Ngài, vì Ngài dạy dỗ họ như Đấng có uy quyền, chứ không như các ký lục” (Mc 1, 22). Và một lúc sau, “Thế nghĩa là gì? Thật là một giáo huấn mới, một cách có uy quyền! Ngài truyền khiến được cả các thần ô uế, và chúng vâng lời Ngài!” (Mc 1, 27).

Thấm quyền tạo ấn tượng mạnh đến thế trên người nghe có hai khía cạnh. Khía cạnh đầu tiên là Đức Giêsu nói nhân danh chính Ngài chứ không dựa trên thẩm quyền của bất kỳ ai khác. Bằng cách này, Đức Giêsu tách mình ra khỏi giáo huấn thông thường của các rabbi thời đó, những người không bao giờ nói bất cứ điều gì mà không quy chiếu đến các bậc tiền nhân khôn ngoan (dĩ nhiên có thêm vào những cảm nghiệm cá nhân của họ). Đức Giêsu không phải là khúc nối trong sự chuyển thông Lời Chúa; Ngài chính là Lời tận nguồn gốc và căn nguyên của nó.

Khía cạnh thứ hai của thẩm quyền trong Lời của Đức Giêsu là quyền năng và hiệu quả của Lời đó. Khi Đức Giêsu trừ quỷ, quỷ không kháng cự nhưng bỏ chạy. Khi Ngài ra lệnh cho biển gập bão, “Câm đi, im đi!” thì biển liền lặng như tờ - không những các cơn sóng mà cả tâm hồn bị kích động,

53. Novo Millenio Ineunte, số 34.

hoảng sợ của các môn đệ cũng lặng yên (Mc 4, 39). Khi Ngài bảo người phụ nữ tội lỗi, “Tội con đã được tha” (Lc 7, 48), ngay lập tức chị cảm thấy mình như một người khác, được thanh luyện, được giao hòa với Thiên Chúa và với chính mình nơi tận thâm sâu của hữu thể, được mặc nhân phẩm mới và hạnh phúc với con người của chị.

Thẩm quyền này không ở đó để nghiền nát chúng ta: trái lại, chính thẩm quyền được mang đến để chống lại sự dữ, kẻ thù của chúng ta và kẻ Tố Cáo. Chính thẩm quyền ủng hộ chúng ta, củng cố và an ủi chúng ta. Chúng ta cần học cách bám víu vào thẩm quyền này của Lời Chúa, Lời mang nơi mình sức mạnh mà không một lời nào của con người có được.

Sẽ có những lúc thẩm quyền mang lại ích lợi của Lời Chúa trở thành dây an toàn của chúng ta. Vào những lúc nào đó của cơn thử thách, phương thế duy nhất để đi đúng đường là dựa vào, không phải những tư tưởng và khả năng lý luận loài người (mà điểm yếu căn bản của chúng thì quá hiển nhiên) nhưng dựa trên lời của Thánh Kinh. Chính Đức Giêsu, khi bị ma quỷ cám dỗ trong sa mạc, đã dùng Thánh Kinh để kháng cự. Nếu chúng ta vẫn ở mức lý luận và tính toán của con người mà thôi, thì ngày kia tên Cám Dỗ sẽ cho thấy nó xảo trá và mạnh hơn chúng ta bội phần. Chỉ Lời Chúa mới có thể giải giáp nó.

Tất cả chúng ta đều đã có trải nghiệm này

hoặc sẽ có trong tương lai. Nếu chỉ dừng lại ở mức độ suy tư vào những lúc gặp rắc rối, hoài nghi hay thử thách nào đó, chúng ta sẽ không thể tìm ra bất cứ phương cách nào. Chẳng hạn, nếu chúng ta cố gắng hãm dẹp những điều lo sợ khi lo cho tương lai bằng cách đề ra những phương án cho bản thân, sẽ có nguy cơ chúng ta rơi vào bế tắc. Vì giữa những lý do khiến chúng ta lo lắng và những lý do cho chúng ta an lòng, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đoan chắc rốt cuộc lý do nào sẽ thắng thế - và rõ ràng, lý trí không thể thấy trước và kiểm soát mọi sự. Thay vì chất chồng ngày càng cao các lý lẽ, thì cách duy nhất để hướng về phía tích cực (phía của sự tin tưởng, hy vọng và bình an) là chúng ta hãy đặt một cụm từ Thánh Kinh vào ý thức và cậy dựa vào nó với niềm tin trọn vẹn, chẳng hạn “Đừng lo cho ngày mai” (Mt 6, 34), hay “Hỡi đoàn chiên nhỏ bé, đừng sợ, vì Cha anh em đã vui lòng ban Nước của Người cho anh em” (Lc 12, 32) hoặc “Ngay đến tóc trên đầu anh em cũng được đếm cả rồi” (Lc 12, 7).

Bình an đích thực không đến như kết quả của một tiến trình lý luận của con người. Nó chỉ có thể phát sinh từ việc để cho tâm hồn mình gắn kết với những điều Thiên Chúa hứa với chúng ta qua Lời Người. Khi hoài nghi hay bối rối, bằng một hành vi đức tin, chúng ta bám chặt vào một lời hứa trong Thánh Kinh, thẩm quyền của lời đó sẽ trở thành nguồn động viên và sức mạnh cho chúng ta. Đó không phải là chiếc đũa thần kỳ làm cho chúng

ta miễn dịch trước mọi phức tạp và mọi thống khổ, nhưng khi bám vào Lời Chúa cách tín thác, chúng ta sẽ tìm thấy một sức mạnh nhiệm mầu mà không gì khác có thể cung cấp. Nó có năng lực đặc biệt giúp ta đứng vững trong hy vọng và bình an, dù điều gì xảy ra chẳng nữa. Quy chiếu đến lời Thiên Chúa hứa với Abraham, Thư gửi Tín Hữu Do Thái giải thích rằng, “Lời thề là một bảo đảm chấm dứt mọi tranh chấp giữa người ta với nhau” (Dt 6, 16). Lời Chúa, được đón nhận trong đức tin, có khả năng chấm dứt sự do dự và lý luận thiếu vững chắc của chúng ta, giúp chúng ta đứng vững trong chân lý và bình an. Nhiều hy vọng mà Lời này mang lại là “cái neo vững vàng và chắc chắn của linh hồn” (Dt 6, 19).

Thánh Kinh chứa đựng vô số đoạn có thể làm nguồn động viên giá trị cho chúng ta trong các cuộc chiến. Nếu chúng ta cảm thấy cô đơn và bị bỏ rơi, (Is 49, 15), nếu chúng ta cảm thấy Thiên Chúa quá xa lạ, thì Thánh Kinh nói rằng, “Thầy ở cùng anh em mọi ngày cho đến tận thế” (Mt 28, 20). Nếu chúng ta cảm thấy bị giày vò bởi tội lỗi, thì Thánh Kinh đáp lại rằng, “Ta sẽ không nhớ tội con” (Is 43, 25). Nếu chúng ta cảm thấy mình thiếu những nguồn cần thiết để tiến bước trong cuộc sống, thì một trong những Thánh Vịnh sẽ mời gọi chúng ta thực hiện hành vi đức tin này, “Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì” (Tv 23, 1).

Đừng để một ngày nào trôi qua mà không

dành vài phút để suy niệm về một đoạn Thánh Kinh. Đôi lúc nó có vẻ khô khan và khó hiểu, nhưng nếu trung thành đọc cách đơn sơ trong cầu nguyện, nó sẽ chìm sâu vào ký ức mà chúng ta thậm chí không nhận ra điều đó. Và vào ngày mà chúng ta cần nó, giữa nghịch cảnh, câu đó hay một câu khác sẽ gọi lên trong tâm trí chúng ta một cách chính xác những gì chúng ta cần để phục hồi hy vọng và bình an.



## CHƯƠNG IV

# Lời Khuyên Thực Tế Cho Việc Cầu Nguyện Cá Nhân

*“Thiện ích tối thượng là cầu nguyện,  
Thường xuyên trò chuyện  
với Thiên Chúa”<sup>54)</sup>*

Trong chương này, tôi muốn đưa ra một số lời khuyên thực tế cho việc cầu nguyện cá nhân. Dĩ nhiên, bạn phải đón nhận và thích ứng cho mỗi hoàn cảnh riêng biệt. Điều quan trọng là phóng mạnh, lao mình vào trong nước, có thể nói thế, hầu khám phá dần dần Thánh Thần đang dẫn chúng ta đến với loại cầu nguyện nào. Có biết bao ơn gọi và ân huệ khác nhau trong lãnh vực này, và nó tùy thuộc vào việc chúng ta có mở lòng ra để đón nhận quà tặng riêng biệt được trao ban không.

---

54. Một bài giảng vô danh từ thế kỷ thứ IV, được trích từ sách Phụng Vụ Các Giờ Kinh, bài đọc của các giáo phụ vào ngày Thứ Sáu sau Thứ Tư Lễ Tro.

Tôi sẽ bắt đầu với những nhận định về mối liên hệ giữa những lần chúng ta cầu nguyện và phần còn lại của cuộc sống.

## I. Bên ngoài thời gian cầu nguyện

Giá trị của việc cầu nguyện cá nhân được thể hiện rõ nét qua cách sống của chúng ta ngoài giờ cầu nguyện.

Không thể kết hiệp với Thiên Chúa khi cầu nguyện nếu chúng ta không tìm cách để được kết hiệp với Người trong mọi hoạt động khác, bằng cách thực hiện chúng trước sự hiện diện của Người, tìm cách làm vui lòng Người và thực thi thánh ý Người, phó thác cho Người các lựa chọn và quyết định của mình hầu được hướng dẫn bởi ánh sáng Tin Mừng trong việc chọn lựa, hành động chỉ vì một tình yêu vô vị lợi dành cho Người .v.v...

Trái lại, thường xuyên dành thời giờ cho việc cầu nguyện dẫn đến việc gia tăng cường độ của đức tin, đức cậy, và đức mến, vốn có giá trị không chỉ vào lúc cầu nguyện, mà còn là nguồn động viên và định hướng căn bản cho toàn thể đời sống cũng như mỗi hoạt động của chúng ta.

Có nhiều điều để nói về mối liên hệ hai chiều giữa cầu nguyện và phần còn lại của cuộc sống nhưng tôi muốn nhấn mạnh chỉ hai điểm: sống trước sự hiện diện của Thiên Chúa và thực thi đức ái.

Đối với điểm đầu tiên, chúng ta hãy nỗ lực

biến toàn bộ cuộc đời mình dần dần trở nên một cuộc đối thoại với Thiên Chúa. Hãy làm điều này cách đơn sơ, có thể thích ứng với nó, không căng thẳng, nhưng tìm kiếm sự hiệp thông thường hằng với Chúa. Không nhất thiết cảm thấy điều gì đặc biệt, nhưng thể hiện những thái độ của đức tin, đức cậy và đức mến mà tôi đã nói trước đây.

Mọi thành tố, không trừ điều gì, cấu thành đời sống của chúng ta đều có thể hun đúc cuộc đối thoại giữa chúng ta với Thiên Chúa: hết lòng cảm tạ Thiên Chúa vì những điều tốt lành; cầu xin Người đoái trông đến những băn khoăn lo lắng; khẩn khoản cầu xin ánh sáng của thần khí Người trong việc đưa ra những quyết định khó khăn .v.v... Và dĩ nhiên, xin lỗi Người và xin Người tha thứ lỗi lầm của chúng ta! Chúng ta phải hướng mọi sự theo chiều hướng tốt. Thiên Chúa không đòi hỏi trước hết là chúng ta phải hoàn thiện, nhưng tiên vàn là sống đời sống chúng ta với Người.

Tôi trích dẫn một vài câu của Thầy Lawrence Phục Sinh, một tu sĩ dòng Carmel ở Paris vào thế kỷ XVII, đầu bếp và thợ dày của tu viện, một người giản dị nhưng được phú bẩm một sự khôn ngoan tuyệt vời. Đời sống thiêng liêng của Thầy được tóm kết trong niềm khát khao sống mọi khoảnh khắc, mọi nơi và mọi hoàn cảnh trước sự hiện diện của Thiên Chúa.

Thực hành thánh thiện nhất, thông thường nhất và cần thiết nhất trong đời sống thiêng

liêng là thực hành sự hiện diện của Thiên Chúa. Nghĩa là lấy làm thích thú trong sự hiện diện và làm quen với sự hiện diện thần thiêng này của Người, thừa chuyện cách khiêm tốn và chuyện trò gần gũi với Người mọi lúc, mọi khoảnh khắc, mà không cần luật lệ hay phương pháp; đặc biệt vào những lúc cảm dỗ, đau khổ, khô khan, ghét bản thân, cả khi bất trung và tội lỗi nữa. Chúng ta phải thực hành liên tục để bảo đảm rằng mọi hoạt động của chúng ta đều là phương thế thiết lập những cuộc đối thoại ngắn với Thiên Chúa, không phải những từ được học, nhưng như thể chúng ta trôi dạt từ sự tinh tuyền và đơn sơ của con tim...

Trong suốt thời gian làm việc và những hoạt động khác, cả khi đọc một cái gì đó hay ngay cả đọc sách thiêng liêng, khi tôn sùng bên ngoài hay cầu nguyện bằng lời, chúng ta nên dừng một lúc thường xuyên có thể, để tôn thờ Thiên Chúa tận tâm tâm của chúng ta, cảm nếm Người nhanh như thể lén lút, ca khen Người, xin Người trợ giúp, dâng Người con tim chúng ta và cảm tạ Người. Còn điều gì để làm vui lòng Thiên Chúa hơn khi chúng ta dẹp mọi thụ tạo sang một bên một ngàn lần một ngày, để hồi tâm và thờ phượng Thiên Chúa bên trong tâm hồn?

Để ở với Thiên Chúa, không cần phải ở luôn

tại nhà thờ. Chúng ta có thể làm một nhà cầu nguyện là tâm hồn mình, nơi chúng ta có thể thảnh thơi nghỉ ngơi để trò chuyện với Người. Mọi người đều có thể trò chuyện thường xuyên với Thiên Chúa như thế.

Điểm thứ hai cần nhấn mạnh là tầm quan trọng của việc thực thi đức ái cách cụ thể như một điều kiện không thể thiếu để lớn lên trong đời sống cầu nguyện. Làm sao có thể mong tìm gặp Thiên Chúa, nên một với Người nếu chúng ta đứng dưng với những nhu cầu của tha nhân? Đây là những gì Thánh Têrêxa Avila nói:

Khi tôi thấy các linh hồn chuyên chăm cầu nguyện, quá thiết tha với việc cầu nguyện đến nỗi họ hầu như không dám chuyển động hay nghĩ đến điều gì khác vì sợ một ít niềm vui hay lòng sốt sắng sẽ vuột mất... Thì tôi kết luận rằng, họ hoàn toàn hiểu sai bằng con đường nào mà một người có thể đạt được sự hiệp thông với Thiên Chúa và họ nghĩ rằng, toàn bộ vấn đề đều nằm ở chỗ đó. Nhưng không, Quý Chị em, không. Chúa muốn hành động; nếu chị em thấy một người đau yếu mà mình có thể mang lại cho người ấy một sự thuyên giảm nào đó, thì việc chị em có mất lòng sốt sắng hay không chẳng phải là vấn đề lớn: hãy thương người đó. Nếu người đó đau, hãy đau với họ; và nếu cần, hãy ăn chay, hãy đi mà không mang theo thức ăn

cho mình nhưng để người đó có thể ăn, thay vì chị em ăn; đừng quá lo cho người đó, là vì chị em biết đó là những gì Chúa chúng ta muốn. Như thế mới là sự hiệp thông đích thực với thánh ý Chúa.<sup>(55)</sup>

Thiếu tình yêu thương đồng loại, khép kín tâm hồn trước nhu cầu của họ, tự mình nung nấu hờn giận hay cay đắng với một ai đó, từ chối tha thứ... những điều này có thể làm cho việc cầu nguyện của chúng ta trở nên cần cỗi, và chúng ta cần ý thức điều đó.

Trái lại, những hành vi nhân từ và tử tế đối với tha nhân góp phần mưu ích cho mối tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa, đặc biệt trong cầu nguyện. Chúng ta phải ghi nhớ những lời hứa lớn lao được đưa ra trong chương 58 của sách Isaia dành cho những ai thực thi đức ái đối với tha nhân:

Cách ăn chay mà Ta ưa thích chẳng phải là thế này sao:

mở xiềng xích bạo tàn, tháo gông cùm trói buộc, trả tự do cho người bị áp bức, đập tan mọi gông cùm?

Chẳng phải là chia cơm cho người đói, rước vào nhà những người nghèo không nơi trú ngụ; thấy ai mình trần thì cho áo che thân, không ngoảnh mặt làm ngơ trước người anh

em cốt nhục?

Bấy giờ ánh sáng người sẽ bùng lên như rạng đông, vết thương người sẽ mau lành.

Đức công chính người sẽ mở đường phía trước, vinh quang Đức Chúa bao bọc phía sau người.

Bấy giờ, người kêu lên, Đức Chúa sẽ nhận lời, người cầu cứu, Người liền đáp lại: “Có Ta đây!”

Nếu người loại khỏi nơi người ở

gông cùm, cử chỉ đe dọa và lời nói hại người, nếu người nhường miếng ăn cho kẻ đói,

làm thỏa lòng người bị hạ nhục,

thì ánh sáng người sẽ chiếu tỏa trong bóng tối, và tối tăm của người chẳng khác nào chính ngọ.

Đức Chúa sẽ không ngừng dẫn dắt người, giữa đồng khô cỏ cháy, Người sẽ cho người được no lòng;

xương cốt người, Người sẽ làm cho cứng cáp.

Người sẽ như thửa vườn được tưới đẫm như mạch suối không cạn nước bao giờ (Is 58, 6-11).

Nếu muốn khu vườn tâm hồn mình được gội tưới ân sủng Chúa, chúng ta hãy yêu thương tha nhân bằng việc làm!

Ở trên tôi đã nói đến những cách thức hiện hữu khác nhau của Thiên Chúa. Nhưng có một cách thức tôi chưa đề cập đến mà Tin Mừng lại nhấn mạnh rất nhiều, đó là sự hiện

55. Ngôi nhà nội tâm, “căn phòng thứ 5”, ch.3.

diện của Thiên Chúa nơi người nghèo, nơi những ai cần đến chúng ta.

“Ta bảo thật các ngươi: mỗi lần các ngươi làm như thế cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta đây, là các ngươi đã làm cho chính Ta vậy” (Mt 25, 40).

Nếu có thể nhận ra Đức Giêsu hiện diện nơi anh chị em mình, chúng ta sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc khám phá Ngài trong việc cầu nguyện của mình và cũng đúng cho điều ngược lại.

Những lúc khô khan, thiếu niềm vui có thể cảm nhận trong cầu nguyện, đôi lúc có thể là lời mời gọi tìm kiếm sự hiện diện của Thiên Chúa nơi khác, đặc biệt trong hành vi bác ái. Điều này không có nghĩa là chúng ta cứ bỏ cầu nguyện, nhưng nó có ý nghĩa rằng, Đức Giêsu cũng đang chờ đợi chúng ta nơi khác và chúng ta cần chú tâm hơn đến sự hiện diện của Ngài nơi những ai cần chúng ta yêu thương, đặc biệt là những người nghèo hèn và bé mọn. Chúng ta cũng đừng quên rằng, trong cầu nguyện, một đôi khi, có những ảo tưởng; nhưng điều đó lại không có khi chúng ta làm việc bác ái. Chúng ta tìm thấy Thiên Chúa cách chắc chắn khi chúng ta chăm sóc cho tha nhân.

Vào cuối đời, Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu chịu những thử thách khó khăn về đức tin và đức cậy, chị bị xâm chiếm bởi những cơn cám dỗ lấy đi hết mọi niềm vui chị đã có được trước những vấn đề này. Ngạc nhiên thay, cũng trong thời kỳ

đó mà chị tái khám phá, rất mạnh mẽ, tầm quan trọng của bác ái huynh đệ.

Năm nay, người Mẹ yêu quý nhất, Thiên Chúa tốt lành của chúng ta đã ban ơn cho tôi hiểu được đức ái là gì; tôi đã hiểu nó trước đây, điều đó đúng, nhưng chỉ hiểu cách bất toàn.<sup>(56)</sup>

Điều này xảy ra vào năm 1897, năm chị mất... Những tia sáng rạng rỡ cuối cùng mà vị Tiến Sĩ Giáo Hội nhỏ bé của chúng ta đón nhận liên quan đến mẫu nhiệm đức ái, nhân đức mà chị thực hành với một lòng sốt sắng mới mẻ trong thời kỳ cuối cùng của đời mình, chị đã viết một số điều tuyệt diệu về nó.<sup>(57)</sup>

Giờ đây, chúng ta bắt đầu xem xét về thời gian dành cho việc cầu nguyện bằng một nhận định đầu tiên: chúng ta phải cố gắng biến thời gian cầu nguyện trở nên một phần của nhịp sống mình.

## 2. Tạo một giai điệu

Cuộc đời mỗi người được tác thành bởi những giai điệu: giai điệu của hơi thở, giai điệu của ngày và đêm, tuần và năm... Nếu muốn trung thành với

56. Thủ Bản C, khổ 11 bên trái.

57. Xem tất cả phần còn lại trong Thủ Bản C theo sau câu đã trích.

việc cầu nguyện, chúng ta phải tìm ra vị trí của nó trong các giai điệu của đời mình. Cầu nguyện vào một lúc nào đó trong ngày, dành một điểm cố định nào đó trong tuần cho Chúa... phải trở thành một thói quen. Thói quen có thể là vấn đề của lễ thói hay biếng nhác, nhưng nó cũng có thể là một sức mạnh. Nó không có nghĩa là chúng ta bắt đầu phân loại mọi sự một lần nữa, không cần lúc nào cũng tự hỏi mình nên làm gì hay không nên làm gì.

Nếu cầu nguyện đôi khi là một hoạt động, nếu chúng ta trì hoãn cầu nguyện cho đến lúc chúng ta có thời gian, chúng ta sẽ chỉ cầu nguyện rất ít và rất vội vã. Chúng ta cần dành thời gian cho cầu nguyện và đưa nó vào trong số những giai điệu của cuộc sống chúng ta như tất cả các hoạt động khác mà chúng ta coi là cần thiết: ăn, ngủ, v.v... Không ai từng chết đói vì không có thời gian để ăn! Nói rằng chúng ta không có thời gian cầu nguyện hoàn toàn có nghĩa rằng, cầu nguyện không phải là một trong những ưu tiên của chúng ta. Vì thế, mỗi người chúng ta cần tạo cho mình một giai điệu cầu nguyện nào đó trong đời sống hằng ngày hay hằng tuần - mà không cứng nhắc nhưng luôn dành ưu tiên cho những nhu cầu khẩn cấp của đức ái. Ở đó, cần có tần suất thường xuyên đầy đủ cho việc cầu nguyện trong khi vẫn làm mọi việc phù hợp với hoàn cảnh gia đình và trách nhiệm cá nhân. Chẳng hạn hai mươi phút nguyện gẫm mỗi sáng hay mỗi tối, một giờ cầu nguyện trong nhà thờ vào lúc xế chiều ngày thứ Năm, tĩnh

tâm một chiều một tháng .v.v...

Dĩ nhiên tất cả chúng ta không cần có cơ hội như nhau. Điều đó dễ dàng cho một người nghỉ hưu hơn một người có cuộc sống rất bận rộn. Chúng ta nên làm điều mình có thể; như tôi đã nói trước đây, Thiên Chúa có thể ban cho người chỉ có thể dành mười phút hằng ngày cho việc cầu nguyện nhưng lại bận bịu với công việc theo thánh ý Chúa nhiều ơn ích như Người ban cho một thầy dòng cầu nguyện năm giờ mỗi ngày.

Nhưng chúng ta nên can đảm chọn lựa đúng đắn. Vào năm 2012, bình quân một người ở Mỹ dành hơn năm giờ đồng hồ một ngày trước truyền hình! Chẳng nguy hiểm đến tính mạng của ai cả khi người ta cắt bớt thời giờ coi Tivi để dành một ít thời giờ cho Thiên Chúa tốt lành. Chúng ta đừng để mình rơi vào cạm bẫy của ma quỷ vốn luôn làm những gì có thể - đưa ra cả ngàn lý lẽ hợp lý - để ngăn cản chúng ta cầu nguyện. Và chúng ta cũng hãy nhận ra rằng Chúa sẽ trả lại cho chúng ta gấp trăm những gì chúng ta cho Người.

### 3. Bắt đầu và kết thúc cầu nguyện

Giờ đây, thử suy nghĩ kỹ hơn về thời gian chúng ta chọn để cầu nguyện. Chúng ta nên xoay sở thời gian này thế nào? Một vài nhận định đơn sơ vẫn có thể hữu ích.

Để bắt đầu: chúng ta phải hết sức chú tâm

đến việc khởi sự và kết thúc... và ở khoảng giữa hãy làm những gì mình có thể!

Khởi đầu là điều thật quan trọng. Điều quan trọng nhất là đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Tùy theo hoàn cảnh, chúng ta có thể nghĩ về Thiên Chúa hiện diện trong tâm hồn chúng ta hay tưởng tượng Đức Kitô như người bạn mà chúng ta ở cùng, hay đặt mình trước đôi mắt yêu thương của Cha trên Trời, hoặc nhìn vào Thánh Thể với đôi mắt ngập tràn đức tin (nếu đó là lúc Chầu Thánh Thể).

Hành động cố ý đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa đôi lúc đòi hỏi một nỗ lực. Chúng ta phải dẹp mọi lo toan sang một bên, cùng với mọi sự khác trong đầu vốn hay xâm chiếm trí tưởng tượng của chúng ta, để quyết tâm đối diện với Thiên Chúa và hướng sự chú ý đến Người và yêu mến Người. Trước khi làm thế, việc “xả khí” để khai thông đầu óc có thể giúp chúng ta vứt bỏ bất cứ xung động nào để đi vào cầu nguyện: năm phút đi bộ, những khoảnh khắc xả hơi hay thở sâu, một tách trà ấm. Đôi lúc thời gian cầu nguyện phải được đi trước bởi một loại ngưỡng tâm lý nào đó vốn làm dịu sự dịch chuyển từ sự căng thẳng hằng ngày sang một loại hoạt động rất khác, được cấu thành phần lớn bởi khả năng lĩnh hội, đó là cầu nguyện.

Đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa lúc khởi đầu cầu nguyện có thể được thực hiện dễ

dàng hơn bằng cách sử dụng một số thực hành quen thuộc, một “nghi thức” nhỏ nào đó làm bệ phóng cho thời gian cầu nguyện của chúng ta: thấp một ánh nến trước một bức tượng; sắp mình; cầu xin Chúa Thánh Thần; đọc một Thánh Vịnh yêu thích; cầu nguyện với Đức Mẹ và phó giờ cầu nguyện cho Mẹ... Điều này tùy thuộc vào điều Thiên Chúa gợi lên trong mỗi chúng ta và những gì chúng ta thấy hữu ích cho mình.

Giờ đây, tôi xin nói đôi điều về việc kết thúc cầu nguyện. Lời khuyên đầu tiên của tôi như một quy luật chung, là dành nhiều thời gian cho việc cầu nguyện như bạn đã quyết định. Chẳng hạn, nếu bạn quyết định cầu nguyện nửa giờ mỗi ngày, thì bạn không nên cắt giảm nửa giờ đó (trừ phi bạn vô cùng mệt hoặc vì nhu cầu cấp thiết của đức ái). Một lý do cho điều này là lòng trung thành: nếu đã quyết định dâng một điều gì đó cho Chúa, chúng ta đừng bao giờ dành lại. Cũng vậy, nếu cắt giảm việc cầu nguyện trở nên quá dễ dàng khi chúng ta cảm thấy không thích, thì đôi lúc chúng ta có thể bỏ qua phần tốt nhất của cầu nguyện như việc rời khỏi bàn ăn trước món tráng miệng. Không phải luôn luôn nhưng đôi lúc Thiên Chúa lại thăm viếng chúng ta vào những phút cuối cùng này. Người đã thấy lòng trung thành của chúng ta và dầu cho việc cầu nguyện của chúng ta nghèo nàn và khó khăn cho đến lúc đó, thì chính trong những phút kết thúc đó, chúng ta mới thấy được sự hiện diện của Người và được ban ơn bình an,

khích lệ, hay thỏa mãn nơi tâm hồn. Thật đáng xấu hổ khi ai đó bị tước mất điều này.

Một lời khuyên khác là đừng bao giờ không hài lòng với việc cầu nguyện của mình. Cả khi gặp khó khăn, cả khi chúng ta cảm thấy mình đã không làm điều gì ra hồn bởi khô khan, chia trí, buồn ngủ suốt thời gian đó và vân vân, hãy vui vẻ đón nhận điều đó. Chúng ta đã dành thời gian cho Chúa, thế là đủ. Chúng ta không làm gì về phía mình, nhưng chắc chắn Thiên Chúa đã làm một điều gì đó trong chúng ta và chúng ta có thể cảm ơn Người về điều đó bằng một hành vi khiêm tốn và tin tưởng. Dù việc cầu nguyện của chúng ta thế nào chăng nữa, lời cuối cùng của nó vẫn là lời cảm tạ. Dần dần chúng ta sẽ thấy rằng, mình không sai lầm.

Trước khi thực hiện hành vi cảm tạ khi sắp kết thúc cầu nguyện, quả sẽ không tồi nếu chúng ta đưa ra một số quyết tâm cụ thể nào đó. Có thể trong suốt thời gian cầu nguyện, một câu Thánh Kinh nào đó đánh động chúng ta, một chân lý đặc biệt nào đó đã được đóng ấn trên chúng ta, hay một lời mời gọi dứt khoát nào đó mà chúng ta cảm nhận; qua đó, chúng ta cần quyết tâm thực hiện những gì được xem là một phần của cuộc đời mình và tín thác đời mình cho Chúa, xin Người giúp chúng ta dõng theo lời mời gọi mà thời gian cầu nguyện đã khơi lên trong tâm hồn. Nếu sau đó, chúng ta không hoàn toàn trung thành với quyết tâm đó, thì đừng nản lòng. Thiên Chúa thấy

được ý ngay lành của chúng ta và đó là điều quan trọng nhất. Những quyết tâm tốt không được đưa ra để tuân giữ, một cách tự nguyện, cho bằng để bày tỏ một mong mỏi, một khát khao mà chính Thiên Chúa sẽ làm cho trở sinh hoa trái vào thời của Người.

Tôi muốn kết thúc điểm này bằng một cái gì đó từ Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu. Đặc biệt vào lúc cảm ơn sau khi Hiệp Lễ, dù đã cố gắng hết sức để đón Chúa Giêsu vào tâm hồn mình, và dù thường kêu cầu Đức Maria trợ giúp, chị vẫn thường phải khô khan hay ngủ gật khi cầu nguyện. Đây là phản ứng của chị:

Tất cả điều đó không ngăn cản được sự chia trí và buồn ngủ ập xuống trên con, nhưng khi con tạ ơn xong, thấy mình đã làm điều đó rất tồi tệ, con vẫn quyết tâm dành thời gian còn lại trong ngày để cảm tạ Chúa... Mẹ thấy đó, Mẹ yêu quý nhất, rằng con không hề bị dẫn đi trên con đường lo sợ, con luôn có thể tìm thấy con đường hạnh phúc và mưu ích từ sự yếu đuối của mình... Chắc chắn điều đó không làm Đức Giêsu phiền lòng, bởi vì dường như Ngài cứ động viên con suốt cuộc hành trình này.<sup>(58)</sup>

58. Thủ Bản A, folio 80 recto.



## 4. Thời gian cầu nguyện

Giờ đây, chúng ta bàn đến phần “thân” của cầu nguyện, giữa việc đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa và việc kết thúc. Chúng ta có thể làm gì để lấp đầy thời gian này cách tốt nhất có thể?

Câu trả lời có thể rất khác nhau, tùy thuộc vào người liên quan, tùy thuộc vào giai đoạn mà cuộc sống người đó đã đạt đến và cũng tùy vào lời mời gọi của Thánh Thần.

Trước tiên, điều thiết yếu là bắt đầu và tiếp tục tiến bước. Nếu chúng ta làm điều đó với ý ngay lành cùng với lòng trung thành, thì Thiên Chúa sẽ có thể dẫn dắt chúng ta; chúng ta có thể hoàn toàn tín thác vào Người.

Tuy nhiên, tôi xin đưa ra một số lời khuyên để bạn có thể làm theo tùy sự tự do tinh thần. Tôi chỉ có thể đưa ra một số hướng dẫn chung, rồi mỗi người phải dần dần tìm ra cách cầu nguyện cho riêng mình. Độc giả có thể lĩnh hội bất cứ điều gì có ích cho mình từ những gì có thể và bỏ qua phần còn lại mà không phải lo lắng về điều đó.

Tôi xin đưa ra hai đề nghị, một trên bình diện con người, một trên bình diện thiêng liêng.

Trên bình diện con người và tâm lý, hãy sử dụng bất cứ điều gì có lợi cho việc hồi tưởng. Và hồi tưởng là gì? Một sự kết hiệp hai điều: trước tiên, trạng thái giải thoát khỏi sự căng thẳng, giải

trí, cởi mở; thứ đến, tình trạng chú tâm đến thực tại mà chúng ta hoàn toàn hướng đến.

Vậy để hồi tưởng trong cầu nguyện, chúng ta cần tạm ngưng, từ bỏ chính mình; đồng thời, chú tâm đến sự hiện diện của Thiên Chúa trong một trong những phương thức tôi đã đề cập trước đây. Chẳng hạn, khi ở trong nhà thờ, chúng ta bình thản, bình an và đối với sự chú ý của tâm hồn, chúng ta hoàn toàn hướng đến Thánh Thể trên bàn thờ hoặc trong nhà chầu. Hoặc ngồi trong một góc phòng, chúng ta bình thản và an bình đọc một đoạn Tin Mừng, sẵn sàng đón nhận những gì đoạn Tin Mừng ngỏ cùng chúng ta, đưa điều đó vào trong ký ức của mình.

Ngoại trừ những trường hợp được ơn đặc biệt, việc hồi tưởng trọn vẹn cách chung là bất khả. Nhưng chúng ta phải cố gắng chừng nào nó tùy thuộc vào chúng ta. Có một sự hồi tưởng chủ động: cố gắng hết sức theo khả năng hiện có của mình, giữ tinh lặng, cả thể lý (thư giãn, không căng thẳng trên cơ thể), tâm lý (đẹp bỏ những mối lo lắng hay bận tâm) và thiêng liêng (phó mình cho Thiên Chúa); để quy hướng về sự hiện diện của Người trong Lời mà chúng ta suy gẫm, trong Thánh Thể mà chúng ta tôn sùng, trong tâm hồn chúng ta mà chúng ta đi sâu vào để tìm Người và vân vân, như được phác thảo trước đây, tùy vào hướng cầu nguyện của mỗi người.

Như thế, theo đuổi việc hồi tưởng chủ động

này, những gì cổ võ sự bình thản thể lý và tâm lý thì không phải là không quan trọng. Không nên chú tâm quá đến điều đó đến nỗi biến thời gian cầu nguyện thành một kỹ thuật tâm - thể lý - nào đó; vì đó sẽ là một sai lầm nghiêm trọng. Bởi lẽ, chúng ta là những hữu thể có thân xác, và mặt thể lý của chúng ta có ảnh hưởng đến mặt thiêng liêng. Cho nên, một tư thế thể lý thoải mái, hít thở nhẹ nhàng đều đặn mà chúng ta ý thức, tập trung vào thời khắc hiện tại, cảm thấy thoải mái với thân xác: tất cả các điều này có thể làm cho việc cầu nguyện trở nên thuận lợi. Chìa khóa mở ra điều này là hướng đến tình trạng cởi mở đón nhận.

Chúng ta có thể đón nhận dần dần ơn hồi tưởng mà tôi muốn gọi là “bị động” vì nó không phải là kết quả của riêng những gì chúng ta làm nhưng là một ân ban từ Thiên Chúa, một ơn siêu nhiên. Đó là tình trạng bình an, từ bỏ sâu xa và tập trung cao độ vào một điều gì đó mà Thiên Chúa cho chúng ta cảm nhận được từ Người, một điều gì đó ập xuống trên chúng ta với những mức độ khác nhau. Chúng ta có thể được chạm đến cách nhẹ nhàng, hoặc chỉ được ân sủng lướt qua hay hoàn toàn bị cuốn đi, hoặc một điều gì đó giữa những điều này. Chúng ta nhận ra rằng, việc chú tâm đến Thiên Chúa diễn ra ở đây là một hành vi của ý chí, tâm hồn và tình yêu hơn là hành vi của lý trí. Như trích đoạn của Christiane Sanson ở trên cho hay, quy hướng về Thiên Chúa bằng tình yêu thì dễ dàng cho linh hồn hơn cho tâm trí, vì lý trí

vốn biến đổi hơn, khó tập trung vào một điều gì đó hơn và hầu như luôn chịu sự lo ra. Một mức độ chú tâm nào đó của tâm trí rõ ràng sẽ cần thiết để đánh thức và nuôi dưỡng tình yêu, nhưng nếu không có một hồng ân đặc biệt nào đó thì chúng ta thường không thể định tâm hoàn toàn vào Thiên Chúa. Cố sức làm như thế bằng bất cứ giá nào, thậm chí có thể gây nguy hiểm, bởi đó sẽ là căn nguyên của căng thẳng và mệt mỏi đầu óc.

Trên bình diện thiêng liêng, như tôi đã bàn kỹ trước đây, chúng ta phải luôn nhớ rằng, điều cần thiết không phải là phương pháp này phương pháp kia hay cách thức tiến hành... nhưng là tâm trạng của tâm hồn: đức tin, lòng tín thác, khiêm tốn, chấp nhận những yếu đuối của mình, khát khao yêu thương... và nhiều cách “mở” đức tin, đức cậy, đức mến ra. Mọi phương pháp cầu nguyện đều có mục tiêu nuôi dưỡng, duy trì và diễn đạt những thái độ căn bản này. Cứ cho là thế, như một đôi khi chúng ta có ơn thực hiện (bởi đó là một ơn ban nên nó vượt khả năng của con người chúng ta), ở đó, chúng ta đặt mình trước Thiên Chúa trong tinh lặng và bình thản, mà không một ý tưởng đặc biệt nào xuất hiện với chúng ta, cũng không cảm nhận bất cứ điều gì đặc biệt, nhưng bằng một thái độ sâu sắc và đơn sơ, hướng tâm hồn về phía Thiên Chúa trong một hành vi duy nhất vốn kết hợp cả đức tin, đức cậy, đức mến; thế là đủ. Chúng ta không cần tìm kiếm bất cứ điều gì khác: thế là đủ vì phải có sự thông hiệp đích thực với Thiên chúa

cũng như phải có thời giờ để hoa trái của nó xuất hiện, không sớm thì muộn.

Một lời về những thái độ của thân thể: cầu nguyện không phải là một hình thức thống hối của thân xác. Những tư thế quá bất tiện, trong đó thân xác luôn phân nản với tâm trí, thì hiển nhiên, không được khuyến khích. Chúng ta nên tạo cho mình những tư thế mà mình có thể giữ được một lúc và thuận lợi cho việc hồi tưởng. Ngoài ra, trong cầu nguyện có những lúc, để khơi lên sự tập trung, diễn tả một nỗi khát khao yêu thương, thể hiện sự thống hối hay tâm thế khác... chúng ta cảm thấy cần vận dụng một thái độ nội tâm bằng cách thể hiện nó ra trong một tư thế hay cử chỉ nhất định: bằng cách quỳ, phủ phục, vòng tay, giang tay, giơ hai tay lên, hôn Thánh Kinh, .v.v... Sử dụng những phương tiện này thì tốt cho chúng ta - dĩ nhiên với sự suy xét cẩn thận và phán đoán đúng đắn. Khi tinh thần thể hiện chính mình ngang qua thân xác, nó được củng cố.

Có một thứ “ngôn ngữ thân thể” chiếm một vị thế trong cầu nguyện, không những cầu nguyện phụng vụ mà còn cầu nguyện cá nhân nữa.<sup>(59)</sup> Điều này cần tái khám phá trong thế giới Tây phương,

trong đó việc cầu nguyện thường bị biến thành một việc thực hành thuần túy trí năng, bỏ quên việc sử dụng các nguồn trợ giúp của thân thể. Thái độ đúng đắn của thân thể dẫn đến thái độ đúng đắn của tâm hồn.

Người Kitô hữu phải hiểu rõ rằng sống đời thiêng liêng không phải là chạy trốn hay tách ra khỏi thân thể, nhưng đúng hơn, là sống trong thân xác cách trọn vẹn. Thân xác dẫn chúng ta vào cuộc tiếp xúc với thực tại chung quanh và là phương tiện giao tiếp căn bản của chúng ta. Sống trong thân xác buộc chúng ta phải có một quan điểm hiện thực lành mạnh thiết thực cho đời sống thiêng liêng. Thân xác có sự nghèo túng, khó khăn và giới hạn riêng của nó, nhưng nó có lợi điểm là bén rễ sâu vào thực tại, vào hiện tại. Có thể nói nó giúp chúng ta “cắm neo” tinh thần và đem bằng được tinh thần vào trong hiện tại. Có một sự khôn ngoan khiêm tốn trong thân xác con người mà tinh thần phải tuân theo. Chúng ta có thể gặp Thiên Chúa trong cầu nguyện chỉ bằng cách đặt mình trong hiện tại, và sự kiện là chính thân xác như một trợ lực giá trị để chúng ta làm công việc này. Để cầu nguyện chúng ta cần ở lại trong tâm hồn mình, để ở lại trong tâm hồn mình, chúng ta phải ở lại trong thân xác.

59. Xem, chẳng hạn, bản văn hay thời Trung Cổ về Chín Cách Thức Cầu Nguyện Của Thánh Đaminh, “Nine Ways of Prayer of St. Dominic” (<http://www.fisheaters.com/stdominic9ways.html>).

## 5. Khi nào vấn đề “tôi phải làm gì” không nảy sinh

Khi thảo luận vấn đề “Phải làm gì khi cầu nguyện?”, tôi bắt đầu bằng cách làm rõ căn nguyên và xét xem những hoàn cảnh trong đó vấn đề không nảy sinh.

Vậy để bắt đầu: tình yêu dành cho Thiên Chúa càng lớn mạnh, chúng ta càng ít cần phải hỏi mình phải làm gì suốt thời gian cầu nguyện. Hai người yêu nhau nồng nàn thường không gặp nhiều khó khăn trong việc biết cách dành thời giờ cho nhau. Tình yêu giải đáp mọi vấn đề! Vì thế, chúng ta cứ nài nỉ thêm tình yêu, chúng ta nên “kêu xin Chúa đêm ngày” (như trong Tin Mừng Luca 18, 7), xin Người ban cho chúng ta một quả tim mới. Phúc cho những ai có thể nói, như vị tân lang trong câu 20 của bài Thánh Ca của Thánh Gioan Thánh Giá: “Trong cầu nguyện, mối bận tâm duy nhất của tôi bây giờ là yêu thương”. Thánh nhân nói thêm rằng: Tình yêu này có giá trị và có lợi cho Giáo Hội hơn bất kỳ việc lành phúc đức nào trên thế gian.

Có những lúc vì những lý do khác nhau, việc cầu nguyện diễn ra một cách tự phát. Chúng ta có thể ở trong tình trạng sốt sắng cao độ (thường là sau một hồng ân hoán cải hay được tràn trề thần khí), và rồi chúng ta hạnh phúc sung mãn để cầu nguyện và có hàng ngàn điều để nói với Chúa. Đôi lúc, việc cầu nguyện đến cách trực tiếp vì chúng

ta ở trong tình trạng buồn chán đến nỗi toàn bộ đời sống trở thành một sự liên lỉ van nài - và rất cuộc, đó cũng là một ân huệ!

Một hoàn cảnh khác trong đó chúng ta không cần phải tự hỏi: “Tôi phải làm gì?”. Đó là lúc Thiên Chúa đã bắt đầu dẫn chúng ta vào trong hồng ân nguyện ngắm nào đó. Có một nhu cầu đặc biệt đòi hỏi nói về điều này, bởi vì loại ân sủng này có thể hầu như không thể nhận biết được khi nó bắt đầu và có thể chúng ta đắn đo về việc ở lại trong tình trạng bị động hơn chủ động. Nhưng trong những trường hợp như thế, một thái độ như vậy là những gì Thiên Chúa đòi hỏi nơi chúng ta, và vì vậy, đó là những gì liên kết chúng ta với Thiên Chúa cách sâu sắc nhất và trung thực nhất.<sup>(60)</sup>

Quả không dễ dàng để diễn tả bằng lời, nhưng ít ra cũng có thể nói được bằng cách mô tả. Chúng ta ở trong tình trạng nghèo khó nội tâm, khô khan nghiêm trọng; chúng ta không cảm thấy những cảm xúc thiêng liêng cao độ, thậm chí không có lấy một chút ánh sáng đặc biệt nào soi rọi tâm trí. Tuy nhiên, khuynh hướng rõ ràng là chúng ta vẫn giữ bình an và nghỉ ngơi trước mặt

60. Vấn đề này được thảo luận cách sâu xa bởi Thánh Gioan Thánh Giá khi ngài nói đến việc chuyển từ suy niệm sang nguyện ngắm. Chẳng hạn, xem *Ascent of Mount Carmel*, Quyển 2, ch. 12 và ch.13.

Thiên Chúa mà không làm gì nhiều và vẫn có một sự thỏa mãn nào đó đối với việc ở yên trước sự hiện diện của Người. Thông thường, tâm trí và trí tưởng tượng của chúng ta đi lang thang đây đó, và còn lâu mới ở yên một chỗ, nhưng đối với tâm hồn mình, chúng ta cảm thấy nó có một định hướng rõ ràng, một sự chú tâm đầy yêu mến đến Thiên Chúa, một sự chú tâm cách chung, không cố định vào bất kỳ điểm đặc biệt nào (chẳng hạn như một chân lý hay một khía cạnh nào của mầu nhiệm Đức Kitô). Sự chú tâm cách chung, đầy yêu thương này đối với Thiên Chúa lại vượt trên và vượt xa những ý tưởng, hình ảnh chính xác, hay những dòng tư tưởng lan man.

Nếu gặp tình trạng này, chúng ta cứ ở lại đó. Hoạt động duy nhất của chúng ta có lẽ là duy trì tình trạng đó cách dịu dàng và bình an, bằng cách thường xuyên thực hiện một hành vi nhỏ để hướng tâm hồn chúng ta về lại với Thiên Chúa hoặc hướng đến một sự xem xét vẫn gọn để khơi dậy đức tin, đức cậy, hay đức mến; bằng không hãy tỉ tê một vài lời đơn giản nào đó để bày tỏ với Thiên Chúa những gì chúng ta đang ấp ủ trong lòng mình. Hãy hành động như những chú chim, trước tiên chúng ta vỗ cánh rồi để mình bay lượn. Đôi lúc tất cả những gì chúng ta cần làm là làm theo những chuyển động mà Thánh Thần có thể khuấy lên suốt thời gian cầu nguyện và ngang qua việc cầu nguyện với tâm tình lãnh nhận của mình.

Khi cầu nguyện, nhiều lúc chúng ta phải năng động và cố gắng gia tăng điều đó, bằng không sẽ rơi vào sự lười biếng thiêng liêng. Nhưng cũng có những lúc - và chúng ta phải học cách nhận ra chúng - Thánh Thần mời gọi chúng ta dẹp bỏ mọi hoạt động và đặt mình cách bị động hơn dưới sự hiện diện dồi dào của Ngài, sự chúc lành của Ngài, với một thái độ đơn sơ là sẵn sàng nội tâm. Chúng ta nên ở đó, theo ngôn từ của thánh Gioan Thánh Giá, trong “hơi thở ngọt ngào của tình yêu”. Đối với tôi, thái độ này dường như được mô tả trong Thánh Vịnh 131:

Lòng con chẳng dám tự cao,  
mắt con chẳng dám tự hào, Chúa ơi!  
Đường cao vọng, chẳng đời nào bước,  
việc diệu kỳ vượt sức, chẳng cầu;  
Hồn con, con vẫn trước sau  
giữ cho thình lạng, giữ sao thanh bình.  
Như trẻ thơ nép mình lòng mẹ,  
trong con, hồn lặng lẽ an vui.  
Cậy vào Chúa, Israel ơi,  
từ nay đến mãi muôn đời muôn năm.

Việc nguyện ngắm này là một điều gì đó đến như một ân sủng, một quà tặng đặc biệt hơn là kết quả của nỗ lực hồi tưởng và hun đúc việc cầu nguyện của chúng ta. Nhưng tôi thiết nghĩ, nó được ban cho rất nhiều linh hồn.

## 6. Khi nào chúng ta cần chủ động trong cầu nguyện

Khi chúng ta không ở vào một trong những hoàn cảnh, trong đó, việc cầu nguyện diễn ra mà không cần nỗ lực hoặc như một cuộc đối thoại tự phát hay bởi chúng ta được ban ơn hồi tưởng chiêm ngắm, thì chúng ta cần chủ động hơn. Nếu không, chúng ta có nguy cơ lười biếng thiêng liêng và phạm thời gian cầu nguyện.

Tôi không đề nghị hãy khám phá tở mĩ mọi khả năng được ban cho chúng ta để chiếm trọn thời gian cầu nguyện. Các tác giả tu đức đưa ra nhiều lời khuyên khác nhau. Ở đây tôi xin giới hạn hai “con đường” hiện diện trong truyền thống của Giáo Hội mà tôi nghĩ là thực dụng và có thể được khuyến khích.

Chúng ta có thể dùng cả hai, tùy vào xu thế, hoàn cảnh và sự phù hợp của chúng với những thời khắc riêng. Hai phương thế này là việc *suy gẫm dựa trên Thánh Kinh* và những thể thức tụng niệm với hình thức *lặp lại lời nguyện tắt* khác nhau.

## 7. Suy niệm Lời Chúa

Ở đây chúng ta gặp phải truyền thống rất lâu đời của *lectio divina*, đọc Thánh Kinh với mục đích tìm kiếm Thiên Chúa và mở lòng ra để đón nhận những gì Người muốn nói với chúng ta ngang qua Thánh Kinh ở đây và lúc này. *Lectio divina* có thể

đi theo những định hướng và những thể thức khác nhau. Hiện tại tôi đang nói về *lectio divina* như một phương pháp cầu nguyện.<sup>61)</sup>

### Những lần và thời gian tốt nhất

Thời gian tốt nhất để *lectio divina* là buổi sáng, nếu có thể. Lúc ấy tinh thần chúng ta tươi mới hơn và được xếp đặt tốt hơn, thường ít bị đè nặng bởi những bận tâm và lo toan hơn cuối ngày. Thánh Vịnh 90 nói: “Từ buổi mai, xin cho chúng con được no say tình Chúa, để ngày ngày được hớn hở vui ca”. Và sách Isaia nói: “Đức Chúa là Chúa Thượng đã cho tôi nói năng như một người môn đệ, để tôi biết lựa lời nâng đỡ ai rã rời kiệt sức. Sáng sáng Người đánh thức, Người đánh thức tôi, để tôi lắng tai nghe như một người môn đệ” (Is 50, 4).

Một lợi điểm khác của *lectio divina* vào buổi sáng là điều này chứng tỏ rằng, điều khẩn thiết nhất trong đời chúng ta là sẵn sàng lắng nghe Thiên Chúa. Thực hành này cũng đưa chúng ta, từ khởi đầu một ngày mới vào trong thái độ nội tâm của việc lắng nghe. Điều này giúp chúng ta dễ dàng duy trì thái độ sẵn sàng suốt cả ngày hơn

61. Trong phần này, tôi lấy lại và điều chỉnh đôi chút những gì tôi đã viết về chủ đề này trong tác phẩm *Called to Life* (New York: Scepter Publishers, 2008), (Được Gọi Để Sống, bản dịch Việt ngữ của Lm. Minh Anh, người dịch chú thích).

và như thế nhận ra nhanh hơn những lời mời gọi mà Thiên Chúa có thể gửi đến chúng ta.

Dẫu vậy, lời khuyên này hiển nhiên không được khắc trên đá. Rõ ràng nhiều người không có cơ hội lectio divina vào buổi sáng có thể thay thế vào một thời điểm nào đó trong ngày. Điều đó không ngăn cản Thiên Chúa ngỏ lời cùng họ nếu họ khát khao Người.

### **Chúng ta nên dùng đoạn Thánh Kinh nào để suy niệm?**

Có tất cả các loại khả thể. Chúng ta có thể liên tục suy gẫm về một bản văn (một trong các Tin Mừng, một Thư của Thánh Phaolô, hay một sách Thánh Kinh khác) từ ngày này qua ngày khác. Tôi biết một giáo dân có gia đình dành thời gian mỗi buổi sáng để cầu nguyện cùng gia đình dựa trên Lời Chúa. Ông ta đã dành hai hay ba năm để chỉ suy niệm Tin Mừng Gioan.

Tuy nhiên, với người mới bắt đầu trong lĩnh vực này, tôi xin có lời khuyên là nhìn chung, họ nên lectio divina bằng cách lấy những đoạn mà Giáo Hội dành cho các Bài Đọc Thánh Lễ mỗi ngày. Điều này có lợi là đặt mình trong sự hài hòa với đời sống của Giáo Hội hoàn vũ, những thời khắc và mùa phụng vụ, đồng thời, chuẩn bị cho chúng ta cử hành Thánh Thể nếu chúng ta sắp tham dự. Ngoài ra, chúng ta sẽ có ba bản văn khác nhau đã được chọn lựa kỹ càng (Bài Đọc I, Thánh Vịnh, Bài Tin Mừng). Điều này làm giảm thiểu nguy cơ

phải đối đầu với những đoạn quá khô khan hay khó giải thích. Thật hiếm khi ít nhất một trong ba đoạn không nói gì với chúng ta.

Thông thường lectio divina trong khi dựa vào vài đoạn khác nhau cùng lúc giúp chúng ta nắm được sự thống nhất của Thánh Kinh. Khi đọc Thánh Kinh, thích thú biết bao khi khám phá những đoạn rất khác nhau về văn phong, năm sáng tác, nội dung, .v.v...lại có thể, khi đặt cạnh nhau, cho thấy một sự hài hòa mới mẻ và soi chiếu cho nhau. Khi chú giải các đoạn Thánh Kinh, những bậc khôn ngoan của truyền thống Rabbi thích rút ra kho tàng ý nghĩa bằng cách “xâu các dây chuyền cổ” mà hạt ngọc của chúng là những câu được rút ra từ những đoạn Thánh Kinh khác nhau - Torah, Các Ngôn Sứ, Thánh Vịnh và văn chương Khôn Ngoan. Đây là điều mà Đức Giêsu đã làm cho các môn đệ sau khi Ngài Phục Sinh như chúng ta thấy trong Tin Mừng Luca (Lc 24, 27.44). Truyền thống nối kết các bản văn khác nhau để soi chiếu cho nhau đã được tiếp tục bởi các Giáo Phụ và các nhà phê bình Thánh Kinh cho đến hôm nay.

### **Chính xác là chúng ta tiến hành thế nào?**

Như tôi đã nhấn mạnh, hiệu quả của lectio divina tùy thuộc vào thái độ nội tâm chứ không phải hiệu quả của một phương pháp đặc thù nào đó. Vì thế, điều quan trọng là không bắt đầu bằng cách đi ngay vào đoạn Thánh Kinh nhưng chỉ sau khi đã chuẩn bị đầy đủ để đi vào những tâm tình

phù hợp cho việc cầu nguyện, đức tin và lòng khát khao. Sau đây là một số bước có thể theo để thực hiện điều đó.

Cũng như mỗi khi bắt đầu cầu nguyện, chúng ta nên khởi sự bằng cách hồi tưởng, đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Chúng ta nên gạt bỏ những lo toan và bận tâm của mình; điều duy nhất cần thiết đối với chúng ta, như đối với Maria Bethany, là ngồi bên chân Chúa và lắng nghe lời Ngài<sup>(62)</sup>. Để làm thế, chúng ta cần đặt mình vào thời khắc hiện tại, một điều mà đôi lúc rất khó khăn lắm mới thực hiện được. Nếu cần, chúng ta tìm cách sử dụng sự trợ giúp của thân thể và các giác quan cho mục đích này. Đôi lúc khởi sự bằng việc chuẩn bị thể lý trước khi bắt đầu đọc... lại có lợi cho chúng ta: nhắm mắt, tập trung vào thân thể chúng ta, thư giãn (buông lỏng vai và các cơ bị căng), ý thức đến việc hít thở, thở nhẹ nhưng sâu; cảm nhận sự tiếp xúc của thân thể với thế giới vật chất xung quanh - sự tiếp xúc của bàn chân với đất, của cơ thể với chỗ ngồi, của cánh tay với cái bàn, đôi tay với Thánh Kinh hay sách Lễ mà chúng ta sẽ dùng để đọc. Cuộc tiếp xúc với Lời nên là cuộc tiếp xúc thể lý. Chạm đến nó đã là một hình thức lắng nghe rồi. Thánh Gioan nói, “Điều mà... chúng tôi đã... chạm đến bằng đôi tay, điều đó là

62. X. Lc 10, 38-42 về Matta và Maria.

lời hằng sống” (1Ga 1, 1).

Một khi cảm thấy thoải mái, liên kết với thân thể, tập trung vào thời khắc hiện tại, chúng ta nên hướng tâm hồn mình đến Thiên Chúa, để cảm tạ Người trước vì thời gian Người ban cho chúng ta, trong đó, Người sẽ tiếp xúc chúng ta ngang qua Lời Người. Chúng ta nên xin Người chiếu giải ánh sáng, mở trí để chúng ta hiểu Thánh Kinh (Lc 24, 45) như Ngài đã làm cho các môn đệ, và trên hết, hãy xin cho lời Ngài có thể thực sự chạm đến tận thâm sâu của chúng ta, và biến đổi những gì cần phải biến đổi nơi con người chúng ta, để chúng ta có thể phù hợp hơn với kế hoạch Thiên Chúa dành cho đời mình. Chúng ta nên xin Người khơi dậy niềm khát khao và ý chí của mình đối với tất cả những điều này.

Khi đã sẵn sàng - và không do dự dành thời gian cho điều này, bởi vì nó cần thiết - chúng ta có thể mở mắt và bắt đầu đọc đoạn Thánh Kinh đã chọn để lectio divina. Hãy đọc chậm, mở lòng trí ra đón nhận những gì được đọc và suy niệm về điều đó.

Nhưng phải nhận ra rằng, “suy gẫm” theo truyền thống Thánh Kinh (chẳng hạn Thánh Vịnh 1, “Phúc thay kẻ suy gẫm luật Chúa đêm ngày”) không có nghĩa là suy tư cho bằng thâm thĩ, lập lại, ngẫm nghĩ. Để bắt đầu, nó là một hoạt động thể lý hơn là hoạt động trí thức. Khi một câu Thánh Kinh thu hút sự chú ý của mình, chúng ta đừng sợ



lặp đi lặp lại câu đó, lý do là vì, thường ngang qua việc trầm ngâm mà nó sẽ tỏ bày ý nghĩa thâm sâu của nó, những gì Thiên Chúa muốn nói với chúng ta hôm nay qua câu đó.

Dĩ nhiên trí năng cũng có vai trò để thực hiện. Chúng ta đặt vấn đề về đoạn Thánh Kinh. Nó nói gì với chúng ta về Thiên Chúa? Nó nói gì với tôi về bản thân tôi? Nó chứa đựng những tin tốt lành nào? Tôi có thể tìm ra trong nó lời mời gọi cụ thể nào? Nếu một câu nào đó khó hiểu, chúng ta có thể tham vấn các ghi chú hay một bài chú giải, nhưng chúng ta cần phải tránh việc biến thời gian lectio divina thành thời gian nghiên cứu tri thức.

Đừng ngần ngại nán lại lâu giờ ở một câu nào đó mang hơi hướng đặc biệt đối với chúng ta và đi vào cuộc đối thoại với Thiên Chúa dựa trên những gì nó đang nói với chúng ta.

Lectio phải trở thành lời cầu nguyện - tạ ơn vì có được một câu mang tính cổ võ, cầu xin Thiên Chúa trợ giúp hoặc khi một đoạn nào đó mời gọi chúng ta hoán cải một điều gì đó mà chúng ta cảm thấy rất khó khăn .v.v... Vào những lúc nào đó, nếu Thiên Chúa ban ơn, chúng ta có thể ngừng đọc và ở lại trong thái độ nguyện ngắm hơn, ngạc nhiên và thán phục trước vẻ đẹp của những gì Thiên Chúa cho chúng ta khám phá ngang qua bản văn. Chẳng hạn một câu có thể chuyển tải ý nghĩa sâu sắc về sự dịu dàng, sự oai phong hay lòng trung thành của Thiên Chúa hoặc sự huy hoàng của những gì

Người làm trong Đức Kitô và nó mời gọi chúng ta chiêm ngắm điều đó và cảm tạ về điều đó.

Mục đích tối hậu của lectio không phải là đọc hàng dặm bản văn, nhưng dẫn chúng ta xa nhất có thể vào trong một thái độ kinh ngạc chiêm ngắm, vốn dưỡng nuôi đức tin, đức cậy và đức mến. Thiên Chúa không luôn ban ơn đó, nhưng khi Người ban, chúng ta có thể phải ngưng đọc và bằng lòng với sự hiện diện đơn sơ đầy yêu thương trước mẫu nhiệm được tỏ ra cho mình trong bản văn.

Từ những gì vừa được nói, chúng ta có thể thấy bốn giai đoạn của lectio divina theo truyền thống của Thời Trung Cổ: Lectio (đọc), Meditatio (suy gẫm), Oratio (cầu nguyện), và Contemplatio (chiêm ngắm). Đây không phải là những giai đoạn liên tiếp nhau vốn phải theo đúng thứ tự cho bằng đó là những phương thức thực hiện lectio divina đặc thù. Điều đó càng hiển nhiên hơn từ sự kiện rằng, trong khi ba bước đầu bao gồm các hoạt động của con người, thì bước thứ tư không phải là điều gì đó chúng ta có thể làm tùy ý: nó là một ân ban mà chúng ta nên ước ao và đón nhận bởi nó không luôn luôn được ban. Ngoài ra, như tôi đã nói trước đây, có thể có những lúc khô khan nguội lạnh, như trong bất cứ loại cầu nguyện nào, đừng bao giờ nản lòng - người nào tìm kiếm, rốt cuộc, sẽ luôn tìm thấy.

Một lời khuyên khác: trong suốt thời gian nguyện gẫm, cần ghi chú một số từ gây ấn tượng

đặc biệt đối với chúng ta trong một cuốn sổ dành cho mục đích này. Việc viết các từ đó ra giúp Lời thấm thấu sâu hơn vào tâm hồn và ký ức của mình.

Một khi thời gian lectio kết thúc, hãy cảm tạ Chúa vì thời gian dành cho Ngài, xin Ngài ơn giúp ta có thể giữ Lời Ngài trong lòng mình, như Đức Trinh Nữ Maria, và quyết tâm đem ra thực hành những ánh sáng đặc biệt chúng ta đã đón nhận lúc nguyện gẫm.

Tôi kết thúc với một đoạn trích ý nghĩa của một thầy dòng Ai cập, Cha Matta El Maskine:

Nguyện gẫm không chỉ là đọc bằng lời cách thâm sâu mà còn bao gồm cả việc lặng thinh lặp lại Lời nhiều lần, mỗi lần một sâu sắc hơn cho tới khi tâm hồn cháy bùng ngọn lửa của Thiên Chúa. Điều đó được minh họa rõ ràng bởi những gì Đavít nói trong Thánh Vịnh 39: “Nghe trong mình nung nấu tự tâm can, càng nghĩ ngợi, lửa càng bùng cháy”. Ở đây xuất hiện một sợi dây mỏng manh, bí mật nối kết thực hành và nỗ lực của chúng ta với ơn Chúa. Duy chỉ việc gẫm suy Lời Chúa lặp đi lặp lại, chậm rãi, bình thản, và nhờ lòng nhân lành cùng ơn Người... tâm hồn chúng ta cũng có thể được đốt nóng lên! Vì thế, nguyện gẫm trở thành nút thắt thông thường đầu tiên giữa nỗ lực chân thành để cầu nguyện và những ân ban của Thiên Chúa và ân sủng không thể mô tả của Người. Vì lý do đó, nguyện gẫm

được xem là cấp độ đầu tiên và quan trọng nhất trong các cấp độ cầu nguyện của tâm hồn, mà khởi đi từ đó, chúng ta có thể vươn đến sự sốt sắng tinh thần và sống ở đó suốt đời.<sup>(63)</sup>

Một lưu ý cuối cùng về chủ đề này. Thay vì Thánh Kinh, nguyện gẫm có thể dựa trên một tác phẩm thiêng liêng hay một bài viết của một vị thánh nào đó vốn có ảnh hưởng đặc biệt trên chúng ta vào thời điểm này trong đời... đôi lúc có thể được dùng làm nền tảng cho việc cầu nguyện. Điều đó không có gì là vấn đề, nhưng đừng quên, chúng ta không được tước bỏ khỏi mình cuộc tiếp xúc trực tiếp với Thánh Kinh; nó có thể khó hơn, nhưng sẽ hiệu quả hơn, một hiệu quả vốn được chúc lành và trao cơ hội để khám phá những kho báu còn phong phú hơn bất kỳ tác phẩm nào của con người.

## **8. Hướng đến việc cầu nguyện liên li**

Giờ đây, chúng ta hãy xét xem một phương thức tiếp cận nguyện gẫm khác với nguyện gẫm dựa trên Thánh Kinh - không đối nghịch với nó nhưng bổ túc cho nó. Tôi có ý nói về những truyền thống kinh nguyện khác nhau, chẳng hạn như

63. Matte El Maskine, L'Expérience de Dieu dans la vie de prière, 48.

“Lời Kinh của Chúa Giêsu” (hay “lời kinh của tâm hồn”) và Kinh Mân Côi. Lợi thế của chúng là đơn giản và có thể sử dụng suốt thời gian cầu nguyện và ngoài thời gian cầu nguyện nữa, để việc cầu nguyện có thể dần dần lấp đầy cuộc đời chúng ta. Tôi đã bàn đến điểm này trước đây, nhưng bây giờ tôi muốn trở lại.

Các tín hữu luôn tìm cách cầu nguyện liên lỉ. Từ thời Cựu Ước, chúng ta có nỗi khát khao này: “Phúc thay người vui thú với lề luật Chúa, nhằm đi nhằm lại suốt đêm ngày” (Tv 1, 2); “Luật pháp Ngài, lạ Chúa, con yêu chuộng dường bao, suốt ngày cứ suy đi gẫm lại!” (Tv 119, 97). Điều này càng rõ ràng hơn trong thế giới Kitô giáo, nơi mà nhiều người đã chọn cách đáp trả lời mời gọi của Chúa, “Hãy cầu nguyện liên lỉ” (x. 1Tx 5, 17).

Các Kitô hữu không hài lòng với việc có thời giờ cầu nguyện đều đặn và cố định. Chúng ta phải tìm cách cầu nguyện liên lỉ, luôn ở trong tình trạng hiệp thông với Thiên Chúa, tình trạng yêu thương và tôn thờ, bởi đây là nơi chúng ta tìm thấy sự sống đích thực của mình. Thiên Chúa không ngừng yêu thương chúng ta và nghĩ về chúng ta, vì thế quả là hợp lý khi chúng ta muốn làm điều tương tự cho Người và vĩnh viễn sống trước sự hiện diện của Người. Đức Chúa phán bảo Abraham, “Hãy đi trước mặt Ta” (St 17, 1).

Tốt biết bao khi chúng ta nghĩ đến Thiên Chúa thường xuyên có thể, để yêu mến và tôn

thờ Người liên lỉ trong tâm hồn. Thánh Têrêxa Hài Đồng Giêsu thổ lộ, “Tôi thực sự tin rằng, chưa bao giờ quá ba phút đồng hồ trôi qua mà tôi không nghĩ đến Thiên Chúa”. Hãy ước ao có được một tâm hồn chú tâm liên lỉ đến sự hiện diện của Chúa giữa những mối bận tâm thường nhật của mình. Điều đó không dễ bởi chúng ta quá lo ra chia trí! Đó là một công cuộc trường kỳ, đòi hỏi sự trợ giúp từ ơn Chúa. Sẽ không bao giờ chúng ta đạt đến điều đó cách trọn hảo, nhưng phải cố gắng đạt được điều đó, vì đó là nơi chúng ta tìm thấy hạnh phúc đích thực.

Sau đây là cách Cha Matta El Maskine mô tả những nỗ lực tập hợp chúng ta cần thực hiện với mục tiêu này trong trí:

- Khởi dậy cảm giác đang ở trước sự hiện diện của Thiên Chúa, Đấng thấy mọi sự và nghe mọi điều chúng ta làm, chúng ta nói.
- Cố gắng thường xuyên trò chuyện với Người, bằng những những từ ngữ vẫn gọn diễn đạt điều mình cảm nhận vào lúc đó.
- Mời Thiên Chúa tham gia vào công việc của mình bằng cách xin Người hiện diện trong các hoạt động của chúng ta, nói cho Người hay khi nào hoàn thành, cảm tạ Người khi thành công, xin lỗi Người khi thất bại, trong khi tìm kiếm các nguyên nhân: Phải chăng chúng ta quay lưng ngoảnh mặt với Người, hay phớt lờ không xin Người trợ giúp?

- Cố gắng nghe Thiên Chúa nói qua công việc chúng ta làm. Người thường nói với chúng ta bên trong, nhưng bởi không chú ý tới Người, nên chúng ta bỏ lỡ hầu hết sự hướng dẫn của Người.
- Vào những lúc khủng hoảng, chẳng hạn khi nhận được những tin khẩn cấp hay khi bị tấn công, hãy xin Người trợ giúp; trong những cơn thử thách, Người là bạn thân nhất và là cố vấn chắc chắn nhất của chúng ta.
- Vào những lúc chúng ta cảm thấy bức tức hay cáu kỉnh, hãy hướng về Người để trấn tĩnh sự bức xúc nguy hại này trước khi nó lan tỏa đến tâm hồn mình; ganh tỵ, đoán xét, trả thù: tất cả những điều này sẽ làm chúng ta mất ơn sống trước sự hiện diện của Thiên Chúa, vì Người không ở cùng sự dữ.
- Cố gắng hết sức đừng lãng quên Thiên Chúa, hướng về Người khi biết rằng tư tưởng của chúng ta đang lan man.
- Đừng đảm đương một công việc hay đưa ra một câu trả lời nào đó trước khi có được sự khích lệ của Thiên Chúa. Đó là một điều gì đó mà chúng ta càng ngày càng có thể nhận ra khi cố gắng trung thành bước đi trước sự hiện diện của Người cũng như càng quyết

tâm sống với Người.<sup>(64)</sup>

## 9. Tụng niệm

Ngoài những điều vừa nói tới, một phương tiện được dùng để hun đúc việc cầu nguyện liên lỉ, đặc biệt bởi các tu sĩ, là lặp đi lặp lại những cụm từ ngắn, thường được rút ra hoặc được gợi hứng bởi Thánh Kinh. Điều này được thực hiện hoặc trong suốt thời gian dành cho việc cầu nguyện hoặc ngoài thời gian đó khi làm những công việc khác mà luôn giữ được Thiên Chúa trong tâm trí. Theo Gioan Cassian, một số thầy dòng nào đó ở Ai cập vào thế kỷ thứ tư thường lặp lại khôn nguôi lời khẩn cầu sau: “Lạy Chúa Trời, xin đến cứu con, muôn lạy Chúa, xin mau phù trợ!” (TV 70, 2).

Tác phẩm để đời “Con Đường Hành Hương”<sup>(65)</sup> đã thông truyền kiến thức và thực hành “Lời Kinh của Chúa” hay “lời cầu của tâm hồn” trong thế giới Tây Phương. Nó kể chuyện một người nông dân Nga khiêm tốn cảm kích trước lời cổ võ trong thư gửi tín hữu Thêxalônica “hãy cầu nguyện không ngừng” (1 Tx 5, 17), và phân vân làm thế nào để đem ra thực hành mệnh lệnh này.

64. Matte El Maskine, L'Expérience de Dieu dans la vie de prière, 248.

65. The Way of a Pilgrim: and the Pilgrim Continues his Way, do Helen Bakocvin biên dịch (New York: Image Books, 1985).

Ông đi khắp nước Nga để tìm một cha linh hướng là người có thể dạy ông. Một thầy dòng dẫn ông vào truyền thống cầu nguyện bao gồm việc liên lí lặp lại cầu “Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con!” với một tràng hạt đơn giản làm bằng những gút chỉ len và kết hợp với việc đọc kinh theo nhịp thở, trong khi nhìn vào tâm hồn mình.

Dần dần, người nông dân ấy cảm nghiệm những lợi ích: tâm hồn tràn ngập bình an, được thanh luyện... ông cảm nhận niềm vui trước sự hiện diện của Thiên Chúa, ông đón nhận sự khai sáng bên trong về tình yêu Người, phát triển lòng trắc ẩn đối với mọi người và nhìn thế giới, thiên nhiên bằng đôi mắt mới. Truyền thống này bắt nguồn từ đời sống tu viện thuộc thế kỷ đầu và lan truyền khắp Kitô giáo Chính Thống; vào thời đại chúng ta, nó cũng lan sang thế giới Tây phương.

Gần gũi hơn với người Công Giáo Tây phương là lòng sùng kính Chuỗi Mân Côi, bao gồm liên lí lặp đi lặp lại những kinh Lạy Cha và Kính Mừng.

Ngày nay, việc tụng niệm đơn sơ đó không luôn được báo chí ca ngợi. Thế giới chúng ta là thế giới mà sau khi đánh mất ý nghĩa của những điều căn bản nhất trong cuộc sống, vĩnh viễn tìm kiếm sự mới mẻ. Bây giờ việc tụng niệm thực sự có thể trở thành hoàn toàn máy móc và thói quen nhưng nó cũng có nghĩa rằng, tình yêu được khắc ghi trên linh hồn chừng nào lời nguyện này được

tiếp tục. Nó là một phần nội tại của cuộc sống: may thay con tim chúng ta không mệt mỏi vì đập liên tục và hơi thở chúng ta không mệt mỏi vì nhịp điệu của nó!

Giai điệu, nhịp điệu, như tôi nói trước đây, đóng một vai trò quan trọng trong đời sống con người. Nó có tác dụng làm thanh thần, cho phép sử dụng năng lượng trong thời gian dài mà không phạm hay cạn kiệt. Giai điệu của việc tụng niệm giúp cho một nỗi khát khao, một ý định tỏ ra bên ngoài ngang qua thân thể, đồng thời bén rễ trong tâm hồn. Đó là sự chấp nhận thực tại, chấp nhận mình có thân xác và tình trạng con người chúng ta là một phần giai điệu của thiên nhiên và cuộc sống. Nó là sự mở ra với ý nghĩa sâu xa trở vượt chúng ta, vượt quá khỏi những khả năng nhận thức của đầu óc duy lý. Nó giúp chúng ta tiếp cận một loại khôn ngoan, một sự hiểu biết cuộc sống, trong sự tùy thuộc vào Đấng Tạo Hóa của mình mà chúng ta bằng lòng như vậy.

Việc cầu nguyện của chúng ta không chỉ được mời gọi trở nên một hoạt động trong số các hoạt động khác mà còn là hoạt động căn bản của đời sống, là chính giai điệu của sự hiện hữu thâm sâu nhất, là nhịp thở của con tim, có thể nói như vậy. Tụng niệm giúp chúng ta đạt được điều này, bởi tụng niệm là nỗ lực của con người, là cuộc tìm kiếm kiên trì với hy vọng rằng Chúa sẽ ban cho chúng ta điều chúng ta kêu xin ngang qua sự lặp

đi lặp lại không mỗi một và khiêm tốn những lời cầu giống nhau.

Trong cuộc nói chuyện về Kinh Mân Côi diễn ra tại Lộ Đức tháng 10 năm 1998, Cha Timothy Radcliffe, OP, nói rằng:

Nếu chúng ta yêu thương ai đó, chúng ta biết rằng, việc nói với người đó “Anh yêu em” chỉ một lần thì không đủ. Chúng ta sẽ muốn nói đi nói lại và có thể hy vọng rằng, người đó muốn nghe đi nghe lại điều đó nhiều lần.

G. K. Chesterton lý luận rằng, sự lặp lại là một đặc tính của đời sống trẻ thơ, những kẻ yêu thích những câu chuyện giống nhau, với những lời như nhau, từ lần này đến lần nọ, không phải vì chúng chán và thiếu trí tưởng tượng nhưng chúng yêu thích cuộc sống. Chesterton viết, “Vì trẻ con tràn trề sức sống, vì chúng có tinh thần mãnh liệt và tự do, do đó, chúng muốn những gì đó được lặp đi lặp lại và không thay đổi. Chúng luôn nói: ‘Hãy làm lại!’; và người trưởng thành làm lại cho đến khi họ gần chết, vì người trưởng thành không đủ mạnh để hân hoan trong sự đơn điệu. Nhưng có lẽ Thiên Chúa thì mạnh đủ để đặc chí trong sự đơn điệu. Có thể Thiên Chúa nói với mặt trời mỗi buổi sáng “Hãy làm lại”; và với mặt trăng mỗi buổi tối “Hãy làm lại”. Có lẽ không phải nhu cầu tự động tạo nên mọi cây hoa cúc như nhau; có lẽ Thiên

Chúa làm nên mỗi cây cúc riêng biệt, nhưng Người đã không bao giờ chán làm ra chúng. Có lẽ Thiên Chúa vĩnh viễn yêu thích tuổi thơ; vì chúng ta đã phạm tội và trở nên già cỗi và Chúa thì trẻ hơn chúng ta. Việc lặp lại trong thiên nhiên không phải là một sự tái xảy ra cách thuần túy; nó có thể là một điệu múa lại trên sân khấu. Trời có thể đòi con chim để lại một cái trứng” (*Orthodoxy*, chương IV).

Sẽ không có một chút sai sót nào với việc chúng ta dành thời giờ cầu nguyện cho việc tụng niệm này, đặc biệt vào những lúc mệt mỏi, khó khăn trong việc huy động các khả năng tri giác; hoặc nói khác đi, khi chúng ta cảm thấy được Thánh Thần thúc đẩy dùng một lời cầu nguyện lặp đi lặp lại tuy nghèo nàn hơn, đơn sơ hơn so với nguyện ngắm, để trở lại với những gì cốt yếu mà không dựa dẫm quá nhiều vào sự bộc lộ mang tính tri thức hay công việc của trí tưởng tượng... bởi đây là công việc của con tim. Sự lặp đi lặp lại này phải được thực hiện cách nhẹ nhàng, bình an, không bị ép buộc hay đòi hỏi nỗ lực (vốn sẽ tác dụng ngược). Cần chú ý đến sự hiện diện của Thiên Chúa trong chúng ta đang khi nhẹ nhàng hoà hợp thân xác và tinh thần với hình thức cầu nguyện này. Nhịp điệu lặp đi lặp lại có thể ủng hộ việc chúng ta đi vào trạng thái hồi tưởng. Trung thành với việc kiếm tìm Thiên Chúa cách khiêm tốn nhưng chân thành được diễn tả trong lời kinh này có thể dần dần ban cho chúng ta ơn để đi vào

tình trạng chiêm ngắm đích thực và hiệp thông đầy yêu thương với Thiên Chúa.

Ngoài tính giản dị, lợi điểm của việc tụng niệm này là chúng có thể dần dần trở thành một thói quen (theo nghĩa tốt của từ) vốn làm cho chúng trở thành một nguồn có giá trị cho việc cầu nguyện vào những thời khắc khác trong ngày ngoài những giờ cầu nguyện đúng nghĩa. Đó có thể là khi chúng ta ở trong xe, đi bộ, mất ngủ, tham gia vào các hoạt động hay công việc vốn không chiếm hết tâm trí .v.v...

Bây giờ là một số suy tư về Lời Kinh của Chúa và Kinh Mân Côi.

## **10. Kinh nguyện Giêsu**

Dựa trên nền tảng Kinh Nguyện Giêsu, một linh đạo xa xưa vốn bén rễ sâu trong Thánh Kinh<sup>(66)</sup> và rất ý nghĩa về danh thánh Giêsu. Chính Đức Giêsu bảo chúng ta cầu nguyện nhân danh Ngài: “Anh em mà xin Chúa Cha điều gì thì Người sẽ ban cho anh em nhân danh Thầy” (Ga 16, 23). Công Vụ Tông Đồ thường nói về quyền năng của danh thánh Giêsu và xác quyết rằng, “Ngoài Người ra,

không ai đem lại ơn cứu độ; vì dưới gầm trời này, không có một danh nào khác đã được ban cho nhân loại, để chúng ta phải nhờ vào danh đó mà được cứu độ” (Cv 4, 12).

Từ những thế kỷ đầu của kỷ nguyên Kitô giáo, một truyền thống đẹp đẽ đã phát triển việc kêu cầu danh Thánh Giêsu trong cầu nguyện, dù là những lời kinh ngắn như lời kinh mà Người Hành Hương Nga đã dùng hay rút ngắn lại thành việc lặp lại chỉ danh Thánh Giêsu thôi. Nhiều tác phẩm chứng thực điều này, chẳng hạn tác phẩm của Thánh Macarius Ai cập, một thầy dòng thế kỷ thứ sáu:

Khi còn là một đứa trẻ, tôi thường thấy các phụ nữ nhai cau để làm ngọt nước bọt của họ hầu tống bất cứ mùi hôi nào khỏi miệng mình. Đó là điều mà Danh Thánh Đức Giêsu Kitô Chúa chúng ta trở nên cho chúng ta: nếu chúng ta nhai danh thánh này bằng cách liên lỉ đọc nó, nó sẽ mang lại mọi sự ngọt ngào cho tâm hồn và mạc khải những sự trên trời cho chúng ta, ngang qua Đấng là lương thực của niềm vui, giống ơn cứu độ, suối nguồn nước hằng sống, sự ngọt ngào của mọi sự ngọt ngào; và mọi ý nghĩ xấu xa bị tống khỏi linh hồn nhờ danh này, danh của Đấng ngự trên các tầng trời. Chúa chúng ta là Đức Giêsu Kitô, Vua các vua, Chúa các chúa, thưởng công trên trời cho những kẻ hết lòng

66. Để có cái nhìn sâu xa hơn về chủ đề này, xin xem các tác phẩm của Thánh Bernardine Siena.

tim kiếm Ngài.<sup>(67)</sup>

Để thực hành lời kinh này, xin tham khảo cuốn sách *Time for God* của tôi<sup>(68)</sup>, cũng như nhiều lời khuyên mở rộng và tuyệt vời hơn trong cuốn *La prière de Jésus* được viết bởi một thầy dòng của Giáo Hội Đông Phương, xuất bản vào năm 1963 bởi Chevetogne.

## II. Kinh Mân Côi

Kinh Mân Côi rất khác với Kinh Nguyện Giêsu, nhưng nó có thể được liệt vào danh mục những kinh tụng niệm đơn giản - những kinh mà, nếu tâm hồn chúng ta đồng tình, có thể dẫn chúng ta đến hiệp thông sâu xa với Thiên Chúa và đến sự nguyện ngắm.

Cùng với lời khẩn xin khiêm tốn, “Cầu cho chúng con là kẻ có tội”, kinh Kính Mừng có chiều kích ngợi khen và tạ ơn. Chuỗi Mân Côi cũng là một phương thế dõi theo, với sự trợ giúp của Đức Maria, mọi kho tàng mầu nhiệm của Đức Kitô, dù chúng ta không nhất thiết cần áp dụng các khả năng lý luận của mình vào việc suy gẫm mỗi mầu nhiệm.

Nó cũng mang lại ơn ích đặc biệt của việc kêu

67. Trích bởi Ivan Gorby, de saint Antoine à saint Basile (Paris: Fayard, 1985), 258.

68. *Times for God* (2008), Dành Giờ Cho Chúa (Lm. Minh Anh dịch, 2016)

cầu Đức Maria, ngài dẫn chúng ta đi với lời kinh của ngài, sự hồi tưởng của ngài, sự thinh lặng và lắng nghe bên trong của ngài, sự hiệp thông của ngài với Thiên Chúa. Trong đoạn nói về sự đơn sơ của chuỗi Mân Côi, Cha Jean-Claude Sagne nói:

Khẩu nguyện dần dần trở nên trường dạy thinh lặng, ngang qua việc lao mình vào sự thinh lặng của chính Đức Maria. Đây là dấu ấn phi thường về sự ảnh hưởng mầu tử của Đức Maria trên đời sống của các tín hữu: Mẹ lôi cuốn những kẻ đọc kinh Mân Côi vào sự lắng thinh của mình để lắng nghe Lời Chúa... Vì thế, việc đọc kinh Mân Côi, được dẫn dắt bởi Thánh Thần, là một sự chuẩn bị bên trong để đi vào cung lòng của Đức Maria, như là Lều Hội Ngộ, như là khoảng không nơi Lời Chúa được hiểu và lắng nghe, tin tưởng và làm theo cách trọn hảo.<sup>(69)</sup>

Cũng như Kinh Nguyện Giêsu, Kinh Mân Côi đòi hỏi sử dụng cả thân thể, cách đơn giản nhưng sâu sắc, với nhịp điệu của những từ được lặp đi lặp lại, tay đếm hạt Mân Côi, tư thế bình an và thờ nhẹ. Nó cũng đòi hỏi những thái độ thiết yếu khác của con tim và ý chí. Nó cung cấp cho trí óc chất

69. Jean Claude Sagne, *Viens vers le Père. L'Enfance spirituelle, chemin de guérison* (Paris: Edition de Emmanuel, 1998), 138.



dinh dưỡng “tối thiểu”, thức ăn rất đạm bạc, trong sự giản đơn của công thức được sử dụng. Bằng cách này, nó gợi lên cho tâm trí các giới hạn và vai trò cốt yếu của nó, vốn phải là một khả năng mang tính lãnh nhận, như đoạn sau đây trình bày:

Sự lặp lại ở đây là phương tiện bắt lấy sự chú ý của tâm trí một cách nhẹ nhàng hầu tâm hồn được tự do lắng nghe Lời Chúa và tuân giữ Lời Người. Trí năng bị xâm chiếm trong những hành vi lặp đi lặp lại cách nghiêm túc và những công thức ngắn, mà tâm hồn thấu hiểu, để làm cho người cầu nguyện sẵn sàng chú tâm cách thâm sâu nhất, và như thế ở yên trong bình an và tin tưởng bằng sự thình lặng lắng nghe. Lời kinh của sự đơn sơ chứa đựng một bài học kín đáo, sâu sắc về những gì mà tâm trí con người được định nghĩa.

Nó nhắc cho chúng ta rằng, tâm trí con người trước hết là khả năng lĩnh hội vô tận nhưng tuyệt đối không có gì làm của riêng mình, cho đến khi nó được khoả lấp bởi các từ ngữ và hình ảnh đón nhận từ bên ngoài - từ thế giới, từ người khác. Rõ ràng từ đây sự ưu tiên phải luôn được dành cho việc lắng nghe hơn là nói, đón nhận hơn là làm, mở lòng đón lấy ân ban hơn là chu toàn một nhiệm vụ. Phần căn bản thường hằng này của tâm trí con người, phần bị động và phụ thuộc này... không những được chứng thực mà còn được kích hoạt bởi vị thế của thân

thể trong lời kinh của sự giản đơn. Chính nhờ sự kiện đó mà những gì được dạy và thực hành ở đây cũng là thái độ thiêng liêng căn bản trong việc cầu nguyện của người Kitô hữu. Sự tham gia tối thiểu của thân thể vào lời kinh của sự đơn sơ, liên kết với một việc thực hành có sự tham gia rất ít của trí năng sáng tạo: tất cả những điều này giúp làm cho lời kinh này thành một trường dạy chiêm niệm thực sự cho mọi người. Chiêm niệm là việc cầu nguyện được tạo ra duy bởi Chúa Thánh Thần nơi người cầu nguyện, và vì thế, chiêm niệm là việc cầu nguyện được đón nhận cách thuần túy như một hồng ân được Thiên Chúa ban.

Trong sự giản đơn và nghèo khó của nó, Kinh Mân Côi rất cuộc là một lời kinh rất mạnh mẽ. Ngang qua đôi bàn tay dịu dàng, đầy tình mẫu tử của Đức Maria, Kinh Mân Côi dẫn chúng ta vào những thái độ căn bản, được mô tả trước đây, làm cho đời sống cầu nguyện của chúng ta trở sinh hoa trái: đức tin, niềm cậy trông khiêm tốn, và đức ái đơn giản, trung thành.

## CHƯƠNG V

# Cầu Bàu

*“Sức mạnh của cầu nguyện  
lớn lao biết bao  
Nó như một hoàng hậu luôn tự do đi vào  
diện kiến long nhan đức vua,  
có thể đạt được mọi thỉnh cầu của mình”.<sup>(70)</sup>*

*“Ta muốn việc cầu nguyện của con mênh  
mông như thế giới”.<sup>(71)</sup>*

Cầu xin là điều đến với chúng ta cách bộc phát nhất: khi túng quẫn, chúng ta dễ dàng hướng lòng lên Chúa để xin Người trợ giúp. Dĩ nhiên, cầu nguyện không chỉ có thế. Nếu chúng ta muốn trở thành “người thờ phượng trong thần khí và sự thật” mà Thiên Chúa Cha tìm kiếm và muốn việc cầu nguyện dẫn chúng ta đi vào hiệp thông sâu

70. Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu, Thủ Bản C, folio 25 recto.

71. Lời của Đức Giêsu ngỏ cùng Chị Maria Ba Ngôi, trong Consens à n'être rien (Paris: Arfuyen), 77.

xa với Người, thì trên hết nó phải là lời ngợi khen và tôn sùng.

Cầu xin và cầu bầu có một vị thế hoàn toàn hợp pháp trong đời sống Kitô hữu, như Thánh Kinh cho thấy cách hiển nhiên. Thánh Phaolô dạy rằng, “Vâng tiên vàn mọi sự, tôi truyền phải dâng lời khẩn xin, cầu nguyện, kỳ đảo, tạ ơn cho hết mọi người” (1 Tm 2, 1) và có nhiều đoạn tương tự khác. Thánh Vịnh là trường dạy cầu nguyện cho Israel, cho Giáo Hội và dù kết thúc chỉ bằng Thánh Vịnh ngợi khen, nó cũng chứa đựng nhiều lời cầu xin Thiên Chúa trợ giúp cho người cầu nguyện thay cho những người khác.

Không có ý nghiên cứu sâu về vấn đề này, tôi chỉ nói một đôi điều về việc cầu bầu trong chương này. Loại cầu nguyện này là một trong những lối diễn đạt đẹp nhất niềm tin thác vào Chúa và tình yêu dành cho tha nhân.

“Và bất cứ điều gì anh em nhân danh Thầy mà xin, thì Thầy sẽ làm, để Chúa Cha được tôn vinh nơi người Con” (Ga 14, 13). Những lời này của Đức Giêsu thực sự mời gọi chúng ta thưa lên với Thiên Chúa nhu cầu của những ai gần gũi chúng ta, của Giáo Hội, và của toàn thế giới. Khi làm thế (cùng với sự ca ngợi và hiến dâng đời sống), chúng ta thực hiện đầy đủ chức “tư tế cộng đồng” của mọi tín hữu mà Công Đồng Vaticanô II đã một lần nữa nêu bật... và còn lâu chúng ta mới hiểu được ý nghĩa và nội dung trọn vẹn của nó.

Để suy gẫm về ơn gọi này, chúng ta cần chiêm ngắm những con người cầu bầu tốt lành được tìm thấy trong Cựu Ước.

Chúng ta có thể nghĩ đến Abraham. Trong sách Sáng Thế, ông “mặc cả” với Thiên Chúa về con số tối thiểu của những người công chính mà Sodom phải có để cứu thành tội lỗi khỏi bị phá hủy mặc dù tội lỗi của nó thật đáng kinh tởm.<sup>(72)</sup>

Chúng ta có thể nghĩ đến một vài giai đoạn khác nhau trong cuộc đời Môisen - chẳng hạn thời gian khi dân Chúa đi qua sa mạc, Dân Được Chọn bị Amalek (đối với Do thái giáo, đây là hiện thân tối thượng của sự dữ)<sup>(73)</sup> tấn công. Joshua và các người của ông chiến đấu trên cánh đồng cho đến lúc hoàng hôn, đang khi Môisen cầu nguyện liên lỉ trên đỉnh đồi, tay giang ra và được Aaron và Hur đỡ lấy khi ông quá mỏi mệt. Việc cầu nguyện của ông đã đạt được chiến thắng.

Đoạn xúc động nhất trong tất cả các đoạn chắc chắn là đoạn bàn về sự cầu bầu của Môisen cho dân sau khi họ phản bội Thiên Chúa với tượng bò vàng (Xh 32, 1-14). Suốt 40 ngày Môisen ở trên núi Khô-rếp, nơi Thiên Chúa trao cho ông các

72. Ga 18, 22-23.

73. Người ta nói rằng trong sách Xuất Hành Chúa chiến đấu với Amalek từ thế hệ này đến thế hệ khác (Xh 17, 16), mà không nói đến bất kỳ quốc gia nào khác.

bia lễ luật, dân Chúa phạm tội thờ ngẫu tượng và theo truyền thống Do Thái, những tội khác phát sinh từ đó (tranh chấp, trụy lạc). Nổi cơn lôi đình, Chúa bảo Môisen hủy hoại dân bất trung này và làm cho Người một dân mới.

“Hãy đi xuống, vì dân ngươi đã hư hỏng rồi, dân mà ngươi đã đưa lên từ đất Ai Cập. Chúng đã vội đi ra ngoài con đường Ta truyền cho chúng đi. Chúng đã đúc một con bê, rồi sụp xuống lạy nó, tế nó và nói: “Hỡi Israel, đây là thần của ngươi đã đưa ngươi lên từ đất Ai Cập”. ĐỨC CHÚA lại phán với ông Môisen: “Ta đã thấy dân này rồi, đó là một dân cứng đầu cứng cổ. Bây giờ cứ để mặc Ta, cứ để cơn thịnh nộ của Ta bùng lên phạt chúng, và Ta sẽ tiêu diệt chúng. Nhưng Ta sẽ làm cho ngươi thành một dân lớn” (Xh 32, 7-10).

Nhưng Môisen làm hết sức có thể để xoa dịu cơn giận của Thiên Chúa bằng những lý lẽ hợp tình hợp lý:

Ông Môisen cố làm cho nét mặt ĐỨC CHÚA, Thiên Chúa của ông, dịu lại. Ông thưa: “Lạy ĐỨC CHÚA, tại sao Ngài lại bùng bùng nổi giận với dân Ngài, dân mà Ngài đã giơ cánh tay mạnh mẽ uy quyền đưa ra khỏi đất Ai Cập? Tại sao người Ai Cập lại có thể rêu rao: Chính vì ác tâm mà Người đã đưa chúng ra, để giết chúng trong miền núi và tiêu diệt

chúng khỏi mặt đất? Xin Ngài nguôi cơn thịnh nộ và xin Ngài thương đừng hại dân Ngài. Xin Ngài nhớ đến các tội tớ Ngài là Abraham, Isaac và Israel; Ngài đã lấy chính danh Ngài mà thề với các vị ấy rằng: Ta sẽ làm cho dòng dõi các ngươi đông đúc như sao trên trời, và sẽ ban cho dòng dõi các ngươi tất cả miền đất ấy, là miền đất Ta đã hứa; chúng sẽ được thừa hưởng miền đất ấy đến muôn đời”. ĐỨC CHÚA đã thương, không giáng phạt dân Người như Người đã đe (Xh 32, 11-14).

Trong cuộc đối thoại này, như các thầy Do Thái đã đúng đắn chỉ ra, chúng ta tìm thấy mọi đặc tính của một cuộc tranh luận giữa hai người bạn hoặc hai vợ chồng. Thiên Chúa phán với Môisen, “Hãy để Ta,” trước khi Môisen thậm chí mở miệng, và như khi một trong những đứa con cư xử không đúng đắn thì cha mẹ nói với nhau: “Coi con ông đã làm gì kia!”, bên này đã liên kết dân tộc tội lỗi với bên kia: “dân của Ngài, dân mà Ngài đã đưa ra khỏi Ai cập”.

Đúng thế, ngay từ đầu, Thiên Chúa đã được chuẩn bị để tha thứ cho Israel, nhưng Người muốn sự tha thứ đó được thông ban ngang qua sự cầu bầu của tội tớ và bạn của Người là Môisen. Thiên Chúa đã không làm gì mà không nói với các tội tớ Người là các ngôn sứ về điều đó. Trước đó, khi nghĩ đến việc phá hủy thành Sodom, Thiên Chúa tự nhủ: “Ta có nên giấu Abraham về những việc

Ta sắp làm chẳng?” (St 18, 17).

Một lúc sau trong chương này, chúng ta thấy Môisen lại cầu bầu cho dân ông cách cảm động hơn nữa, thậm chí xin Thiên Chúa xóa tên ông khỏi sách sự sống nếu Người không tha thứ cho dân.

Vì thế, Môisen trở lại với Đức Chúa và thưa: “Than ôi, dân này đã phạm một tội lớn! Họ đã làm cho mình một tượng thần bằng vàng! Nhưng giờ đây, ước gì Ngài miễn chấp tội họ! Bằng không, thì xin Ngài xóa tên con khỏi cuốn sách Ngài đã viết” (Xh 32, 31-32).

Môisen đã trở thành bạn của Thiên Chúa. Trong Lều Hội Ngộ, “Đức Chúa đàm đạo với ông Môisen, mặt giáp mặt, như hai người bạn với nhau” (Xh 33, 11). Tương quan tình bạn với Thiên Chúa đã làm cho lời cầu nguyện của Môisen có một sức mạnh lớn lao.

Tất cả chúng ta được mời gọi đi vào tình bạn này với Thiên Chúa. Trong Tin Mừng, Đức Giêsu nói với các Tông Đồ:

“Thầy không còn gọi anh em là tôi tớ nữa, vì tôi tớ không biết việc chủ làm. Nhưng Thầy gọi anh em là bạn hữu, vì tất cả những gì Thầy nghe được nơi Cha của Thầy, Thầy đã cho anh em biết” (Ga 15, 15).

Khi đọc câu này trong Tin Mừng, tôi thường tự nhủ, Đức Giêsu thực sự đã tự đưa mình vào “thế bí” khi nói điều này với chúng ta. Ta có thể từ

chối điều gì đó mà người đầy tớ xin, nhưng không thể từ chối người bạn bất cứ điều gì.

Tình bạn này ẩn tàng một niềm khát khao đích thực, đó là phải trung thành, về phía chúng ta. Đức Giêsu nói trong câu tiếp theo, “Anh em là bạn của Thầy nếu anh em làm những gì Thầy truyền dạy anh em”.

Thế nhưng, ở đó, có một mẫu nhiệm tốt đẹp, một cánh cửa nguy nga mở ra để ban sức mạnh cho lời cầu của chúng ta.

Chúng ta được mời gọi thực thi thánh ý Chúa trong mọi sự, bởi thánh ý đó là sự sống và hạnh phúc của chúng ta, và cũng bởi một niềm vui sâu xa cần được tìm thấy khi thi hành ý muốn của người mà chúng ta yêu thương và hoàn toàn tin tưởng. Nhưng thật thú vị khi hiểu rằng, đây không phải là một cái gì đó mang tính một chiều: Thiên Chúa đòi hỏi chúng ta thực thi thánh ý Người để rồi, Người cũng có thể làm theo ý muốn của chúng ta, để Người có thể có được niềm vui của việc đáp trả lời cầu khẩn của chúng ta. Một trong những giáo phụ sa mạc nói:

Vâng phục đáp lại vâng phục. Nếu ai đó vâng phục Thiên Chúa, thì Thiên Chúa sẽ đáp lại

lời kêu xin của người đó.<sup>(74)</sup>

Không lâu trước khi Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu qua đời, chị đã nói với sự đơn sơ và liêu lĩnh quen thuộc:

Thiên Chúa nhân lành của chúng ta sẽ phải thỏa mãn mọi ước nguyện của tôi ở trên thiên đàng, vì tôi đã không bao giờ làm theo ý mình trên trần gian.<sup>(75)</sup>

## I. Thiên Chúa không từ chối bạn điều gì cho kẻ không từ chối Người điều gì

Có một đoạn gây ngạc nhiên trong những gì mà cha Jean Jacques Olier, một nhân vật quan trọng trong việc canh tân chức linh mục ở Pháp vào thế kỷ XVII (người sáng lập tu hội Xuân Bích, người đóng vai trò hàng đầu trong việc thành lập các chủng viện và canh tân các giáo xứ). Trong bộ luật dành cho chủng viện, mà ngài xem như là nơi ưu tiên hàng đầu cho việc đào tạo cầu nguyện, ngài nói về tầm quan trọng của cầu nguyện và nhu cầu căn bản của việc đào tạo các linh mục tương lai ở đó<sup>(76)</sup>. Dựa trên một đoạn của Thánh Grêgôriô Cả, ngài mở rộng:

Theo thánh Grêgôriô Cả, trước khi trở thành linh mục, lẽ ra một người đàn ông phải đạt đến sự thân quen với Thiên Chúa đến nỗi Người không thể từ chối anh ta điều gì: để rồi người đó được đưa vào cuộc đối thoại với Người và nếu như người đó không có kinh nghiệm về việc có một quyền năng trên mình để làm vơi đi cơn giận của bản thân thì không nên trở thành linh mục, cũng không được phép trở thành một mục tử trong Giáo Hội, vì một trong những nhiệm vụ chính của mục tử sau nhiệm vụ công chính hóa bản thân và yêu thương tha nhân, họ còn có nhiệm vụ làm dịu cơn thịnh nộ của Thiên Chúa và hoà giải thế gian với Người nữa.

Các bề trên chủng viện hôm nay sẽ làm gì từ tiêu chuẩn này để chấp nhận một người tiến tới chức linh mục? Với chúng ta, cách nói này có thể gây sốc, nhưng rõ ràng điều này muốn ám chỉ đến lời cầu khẩn của Môisen cùng một sự hiểu biết đúng đắn và tốt đẹp về vai trò cầu thay nguyện giúp của linh mục. Như thế, nhiệm vụ trước tiên của linh mục là không ngừng van nài Thiên Chúa tỏ lòng từ nhân với dân Người.

Những đoạn ý nghĩa khác từ Cựu Ước khuyến khích chúng ta cầu thay nguyện giúp: chẳng hạn, đoạn dưới đây, mời gọi chúng ta đừng để Thiên Chúa nghỉ ngơi cho đến khi Người thực hiện mọi lời hứa về ơn cứu độ Giêrusalem:

74. Trích trong J.-C.Guy, Paroles des anciens, Apothegmes des Pères du Désert (Paris: le Seuil, 1976).

75. Derniers entretiens, 13/07/1897.

76. Thủ Bản A, filio 46 recto.

“Giêrusalem hỡi, trên tường thành ngươi, Ta đã đặt lính gác, suốt ngày đêm, chúng sẽ chẳng bao giờ nín lặng.

Hỡi những người có phận sự nhắc nhở Đức Chúa, anh em đừng nghỉ ngơi.

Cũng đừng để Đức Chúa nghỉ ngơi bao lâu Người chưa tái lập, chưa đặt Giêrusalem làm lời khen ngợi trên khắp địa cầu” (Is 62, 6-7).

Câu trước câu này là sự diễn đạt tuyệt diệu về tình yêu vợ chồng giữa Thiên Chúa và Israel:

“Nhu tài trai sánh duyên cùng thực nữ,  
Đấng tác tạo ngươi sẽ cưới ngươi về.  
Nhu cô dâu là niềm vui cho chú rể,  
ngươi cũng là niềm vui cho Thiên Chúa ngươi thờ” (Is 62, 5).

Cuộc đối thoại với Thiên Chúa trong cầu nguyện có thể được áp dụng trên các bình diện khác: bình diện bằng hữu, kết hiệp hôn nhân, tương quan giữa cha và con. Trong Tin Mừng, khi dạy chúng ta về kinh “Lạy Cha”, Đức Giêsu đặt nặng sức mạnh của lời cầu dâng lên Cha trên trời bởi những ai Người nhận làm nghĩa tử:

“VẬY nếu anh em là những kẻ xấu, mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, Người sẽ ban những của tốt lành cho những kẻ xin Người” (Mt 7, 11).

Cầu bầu cho ơn cứu độ toàn thể giới là một

phần căn bản của sứ mạng Giáo Hội. Dù nói với tư cách là người bạn, người vợ, hay con cái của Thiên Chúa, thì chúng ta còn phải không ngừng van xin Người tỏ lòng nhân từ với thế gian. Chúng ta tìm thấy vô số gương sáng trong đời sống các thánh với vai trò là kẻ cầu bầu, vai trò là mẹ là cha thiêng liêng tốt lành được diễn tả trong vai trò cầu bầu đó. Chúng ta hãy nghĩ đến Thánh Đaminh, người dành trọn hàng đêm để cầu xin Thiên Chúa với những lời này: Lạy Thiên Chúa của con, lạy lòng nhân từ của con, tội nhân sẽ trở thành gì? Trước khi vào dòng Carmel, khi còn là thiếu nữ, Thánh Têrêxa Hải Đồng Giêsu đã cầu nguyện quá sốt sắng cho một tên giết người là Pranzini để hắn hoán cải vào chính lúc hắn leo lên đoạn đầu đài; và trong tiểu sử của mình, chị gọi người mà báo chí gọi là quái vật đó là “đứa con đầu lòng của tôi”.

Trong số nhiều ví dụ khác, những ví dụ tương tự, tôi không thể cưỡng lại cám dỗ trích một đoạn nhật ký thiêng liêng của Thánh Faustina Kowalska, người mà Đức Giêsu đã tiết lộ bí mật về Trái Tim nhân từ của Ngài. Ở đây chúng ta tìm thấy một phiên bản hiện đại và rất nữ tính về việc “mặc cả thánh” rất giống với việc mặc cả của Abraham và Môisen:

Sáng nay, sau khi hoàn thành các bài tập linh thao, tôi đã bắt đầu đan ngay lập tức. Tôi cảm nhận một sự tĩnh lặng trong tâm hồn; tôi cảm nhận Đức Giêsu đang nghỉ trong đó. Ý thức sâu xa và ngọt ngào về sự hiện diện của

Thiên Chúa thôi thúc, tôi thưa với Chúa: “Ôi Ba Ngôi Chí Thánh ngự trong tâm hồn con, con xin Người: xin hãy ban ơn hoán cải cho nhiều linh hồn như số các mũi khâu mà con sẽ đan hôm nay với chiếc kim đan này”. Rồi tôi nghe những lời này trong tâm hồn mình, **‘Hỡi con gái Ta, yêu cầu của con quá cao’**. “Lạy Chúa Giêsu, Chúa biết rằng đối với Chúa cho nhiều thì dễ hơn cho ít”. **‘Thế đấy, ban cho một linh hồn thật nhiều thì dễ cho Ta hơn ban ít, nhưng việc hoán cải của một tâm hồn tội lỗi đều đòi hỏi lắm hy sinh’**. “Ôi, lạy Chúa, con xin dâng Chúa hết lòng hết dạ công việc này của con; sự hiến dâng này đối với con xem ra không quá nhỏ cho một số lớn linh hồn như thế; Chúa biết rằng trong ba mươi năm Chúa đã cứu các linh hồn chỉ bằng loại công việc này. Và vì sự vâng phục thánh cấm con thực hiện những việc sám hối và hành xác gắt gao, vì thế con xin Ngài, lạy Chúa: xin hãy chấp nhận những sự hư không thuần túy này, được đóng dấu của lòng vâng phục, như những điều cao cả”. Rồi tôi nghe vọng lại trong tâm hồn tôi: **‘Con gái yêu quý của Ta, Ta chiều theo ý con’**.<sup>(77)</sup>

## 2. Cầu bầu, một nơi chiến đấu và lớn lên

Trong khi Thiên Chúa muốn liên kết chúng ta với công trình cứu độ của Người ngang qua sự vụ cầu thay nguyện giúp mà Người giao cho các Kitô hữu, thì cầu bầu cũng là phương thế lớn lên và thanh luyện cá nhân. Cầu bầu là nơi của ân sủng và niềm vui nhưng cũng là nơi chiến đấu và hoán cải.

Khi cầu nguyện cho những người chúng ta yêu thương và những người gần gũi chúng ta, chúng ta thực hành việc cầu bầu cách tự nhiên. Dĩ nhiên không có gì sai lỗi, nhưng nó có thể để chúng ta khép mình trong một vòng tròn khá nhỏ. Tâm hồn chúng ta cần được mở rộng đến kích cỡ của tâm hồn Thiên Chúa. Vậy, cần mở tâm hồn chúng ta ra để đón nhận những chủ thể khác hầu có thể cầu bầu cho họ, những người mà có thể chúng ta không nghĩ tới nhưng Thiên Chúa lại muốn tin thác họ cho chúng ta. Điều này có thể mở rộng tâm hồn chúng ta và khai mở các chân trời của cuộc sống chúng ta một cách tuyệt diệu. Cầu bầu không chỉ là cầu xin cho ai đó là một phần tử của vũ trụ chúng ta mà còn đi vào trong sự cầu bầu của Đức Giêsu, Đấng không ngừng trình bày cho Cha Ngài mọi nhu cầu của nhân loại.

77. Lòng Nhân Từ của Thiên Chúa trong Tâm Hồn Tôi, Nhật

Ký của Thánh Maria Faustina Kawalska (Stockbridge, Mass: Marian Press, 2013), 373-374, 16/02/1937.



Tôi đã gặp nhiều người, đôi khi qua những cách thức họ không ngờ tới, nhận được một lời mời gọi mạnh mẽ từ Chúa Thánh Thần để đưa vào lời cầu nguyện của mình những ý chỉ và lễ dâng: cầu cho các linh mục, cầu cho người trẻ đang khủng hoảng, cầu cho các Kitô hữu bị bách hại, cầu cho người Do Thái, một vài phạm trù đặc biệt cho các tội nhân, cho những người đã qua đời... Sự cởi mở trước những mời gọi của Chúa Thánh Thần có thể mang đến ý nghĩa và hoa trái tốt lành cho đời sống cho bao tâm hồn mà với họ, sẽ vô dụng biết bao khi thiếu mất điều đó và xem ra không có gì tội tệ hơn. Vậy hãy cầu xin Thiên Chúa soi rọi để có thể nhận ra những tâm hồn mà Người muốn trao phó cho tình yêu và lời cầu nguyện của chúng ta.

### **3. Khi Thiên Chúa xem ra không nghe chúng ta**

Một câu hỏi thường dấy lên liên quan đến việc cầu thay nguyện giúp: Nói làm sao những lúc Thiên Chúa xem ra đang điếc đặc trước lời cầu nguyện của chúng ta? Với họ, có một cái gì đó không đúng với những gì Chúa Giêsu nói đến trong Tin Mừng rằng, với lòng tin, chúng ta sẽ nhận được mọi điều cầu xin. Đây là ý nghĩa của những lúc mà lời cầu nguyện không được đáp ứng? Thật không dễ để chịu đựng cũng như hiểu được những câu hỏi này; và tôi nghĩ ở đó luôn luôn phải nói đến một vài yếu tố về mầu nhiệm sự khôn ngoan của Thiên Chúa. Tuy nhiên, đang khi tôn trọng

điều đó, tôi cũng mạo muội đưa ra vài nhận xét.

Không một lời cầu nguyện nào của chúng ta bị lãng quên cả. Sớm muộn gì, mỗi lời cầu xin cũng được đáp ứng; có lẽ điều đó sẽ không xảy ra theo cách thức cũng như thời điểm mà chúng ta tưởng tượng, nhưng điều đó sẽ xảy ra vào lúc Thiên Chúa muốn trong kế hoạch của Người, một chương trình vốn vượt quá mọi hiểu biết của con người. Lời cầu của chúng ta không luôn được đáp ứng như chúng ta mong mỏi, nhưng việc bày tỏ chúng luôn luôn mang chúng ta đến gần Thiên Chúa, dẫn chúng ta tiến vào hành trình nội tâm của mình, đồng thời lôi kéo một ân sủng nào đó mà một ngày kia chúng ta sẽ xem thấy tỏ tường và điều đó sẽ khiến chúng ta choáng ngợp.

Một ví dụ trong thư thứ hai của Thánh Phaolô Tông Đồ gửi tín hữu Côrintô. Ba lần Thánh Phaolô cầu xin Thiên Chúa giải thoát ngài khỏi “cái dằm nơi thân xác” nhưng Chúa phán, “Ơn của Thầy đã đủ cho anh, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối” (2 Cr 12, 9). Lời khẩn cầu của Thánh Phaolô không được đáp ứng cách vật chất, nhưng chúng chẳng vô ích – còn hơn thế nhiều! Sự việc ấy giúp Phaolô đi vào trong cuộc đối thoại với Thiên Chúa và cho ngài có khả năng trầm mình sâu sắc hơn vào sự khôn ngoan của Người. Điều quan trọng nhất trong việc cầu thay nguyện giúp không luôn luôn là cầu xin một cái gì đó nhưng đúng hơn là cầu xin một sự gắn bó

với Thiên Chúa được thiết lập và phát triển qua việc cầu xin đó. Sự liên kết này luôn luôn mang lại hoa trái cho chính chúng ta và cả những người mà chúng ta cầu nguyện cho họ.

Thiên Chúa không luôn luôn đáp lại theo cách chúng ta mong muốn, bởi lẽ, một đôi khi, chúng ta cần nhận ra, trong những thời khắc đặc thù nào đó, chúng ta không thể điều khiển Thiên Chúa được. Đó là những gì mà tất cả những người theo đa thần giáo đã làm trong phụng tự của họ. Chúng ta có thể có được mọi sự từ Thiên Chúa bằng niềm tin thác và cầu nguyện, nhưng Thiên Chúa vẫn mãi là người chủ tuyệt đối của những quà tặng của Người, những quà tặng không tính đến công nghiệp và hoàn toàn được cho không tùy theo ý thích của Người chứ không theo ý của chúng ta.

Thiên Chúa không để cho mình phải khuất phục trước bất cứ một loại hình điều khiển, tống tiền, tính toán hay yêu sách nhân loại nào. Thật hữu ích khi chúng ta trải nghiệm lúc này lúc khác sự thực này, nhờ đó, mối quan hệ của chúng ta với Người sẽ thật đơn sơ, tín thác, gần gũi và tự nhiên như những đứa con trai con gái của Người; tuy nhiên, cùng lúc, chúng ta vẫn trân trọng quyền năng tuyệt đối của Người. Thiên Chúa không phải đệ trình cho ai cả. Đây là một trong những nghịch lý của đời sống Kitô giáo: chúng ta được mời gọi sống trong tương quan triu mến vốn trao

cho chúng ta toàn quyền trên trái tim người cha của Người, nhưng chúng ta chỉ có thể đi vào mối tương quan mật thiết đó với lòng kính phục tuyệt đối, đôi lúc gây đau đớn trước sự siêu việt cao cả và tự do của Người. Trong thư gửi tín hữu Rôma (9, 20), suy tư về thái độ không tin của một phần dân Israel, Thánh Phaolô cảm thấy đau đớn, ngài nói, “Hỡi người, bạn là ai mà dám cãi lại Thiên Chúa? Chẳng lẽ sản phẩm lại nói với người sản xuất: Sao ông làm ra tôi như thế này?”.

Chúng ta chẳng có thể thi hành một “quyền” nào đối với Thiên Chúa. Đôi lúc chúng ta có cảm giác, bởi chúng ta đã cố gắng rất nhiều, nỗ lực quá nhiều vì Người, nên Thiên Chúa nợ chúng ta một điều gì đó - chúng ta có một quyền nào đó đối với phúc lành và ân sủng của Người. Dụ ngôn Tin Mừng về những người đầy tớ vô dụng nhắc chúng ta rằng, không phải như thế. Khi chúng ta hoàn tất một điều tốt nào đó, khi chúng ta đã chu toàn nhiệm vụ, chúng ta phải cảm tạ Chúa về điều đó, nhưng coi chừng kẻo trông mong điều đó mang lại cho chúng ta bất cứ loại đặc quyền nào. Những việc lành phúc đức làm được không mang lại cho chúng ta bất cứ một quyền nào trên Thiên Chúa hay trên người khác, dẫu chúng ta thường nghĩ như vậy hoặc đôi lúc thừa nhận hay không thừa nhận điều đó.

Vì thế, sẽ ích lợi biết bao khi chúng ta luôn duy trì một ý thức sống động về sự nhưng không tuyệt đối trước những quà tặng của Thiên Chúa.

Bằng không, tương quan của chúng ta với Thiên Chúa cũng như với người khác có thể trệch đường và bấy giờ, cái lý của tình yêu trở thành cái lý của những tính toán nhân loại. Khi Thiên Chúa nhậm lời, thì đó không phải là do công trạng hay giá trị nào nơi chúng ta mà là do lòng nhân từ và tình yêu được trao ban cách nhưng không của Người. Việc nhậm lời cầu xin không phải là một điều gì đó Thiên Chúa mắc nợ chúng ta, nhưng là một quà tặng.

Việc cầu nguyện của chúng ta phải kiên trì, tin tưởng, thậm chí liều lĩnh... nhưng phải luôn tràn ngập sự khiêm tốn từng phục thánh ý Thiên Chúa. Những lời nài van của chúng ta thường được kèm theo những nỗi mong chờ nào đó của con người vốn không luôn hoàn toàn tinh tuyền. Đau khổ của chúng ta vì không nhận được câu trả lời tức khắc đòi hỏi phải chịu đựng, kiên trì; lời mời gọi kiên nhẫn, thực hiện trong chúng ta một tiến trình thanh luyện và đào sâu và tiến trình này sẽ làm cho lời cầu xin của chúng ta chân thật hơn, phù hợp hơn với sự khôn ngoan của Thiên Chúa và do đó, rất cuộc trở nên hiệu quả hơn cũng như sâu sắc hơn. Toàn bộ tiến trình thanh luyện, giáo dục khát vọng và ước muốn của chúng ta là một yếu tố quan trọng của sự trưởng thành thiêng liêng và như thế, trưởng thành trong việc cầu nguyện nữa.

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 các thánh theo đúng ý Thiên Chúa (Rm 8, 26-27).

Để kết luận những suy tư này, tôi xin lưu ý, một trong những phương thế hiệu quả nhất để đảm nhận công việc thanh luyện này cũng như để lớn lên trong sự khiêm tốn và tin tưởng, là thực hành việc cầu thay nguyện giúp theo thể thức tạ ơn, dù kết quả của nó là gì. Thật ấn tượng khi chúng ta thấy trong các bức thư của mình, Thánh Phaolô luôn nối kết việc cầu xin với việc tạ ơn trong cùng một chuyển động duy nhất:

“Anh em hãy siêng năng cầu nguyện; hãy tỉnh thức mà cầu nguyện và tạ ơn. Đồng thời, cũng hãy cầu nguyện cho chúng tôi nữa, xin Thiên Chúa mở cửa cho chúng tôi rao giảng lời Người, để chúng tôi loan báo mầu nhiệm Đức Kitô; chính vì mầu nhiệm này mà tôi bị giam giữ” (Cl 4, 2-3).

“Anh em đừng lo lắng gì cả. Nhưng trong mọi hoàn cảnh, anh em cứ đem lời cầu khẩn, van xin và tạ ơn, mà giải bày trước mặt Thiên Chúa những điều anh em thỉnh nguyện”(Pl 4, 6).

“Vậ tiên vắn mọi sự, tôi truyền phải dâng lời khẩn xin, cầu nguyện, kỳ đảo, tạ ơn cho

hết mọi người” (1Tm 2, 1).

Chớ gì việc cầu thay nguyện giúp luôn được thực hiện cùng với việc tạ ơn. Được như thế, việc cầu nguyện của chúng ta sẽ có được chiều sâu, chân lý và hoa trái sung mãn... bởi lẽ, nó là một nguồn phúc lành cho chúng ta và cho những người khác. Để thanh luyện tâm hồn và làm cho chúng ta cảm nghiệm được mỗi phúc “Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa” (Mt 5, 8) thì không có gì mạnh mẽ hơn việc tạ ơn và sống lòng biết ơn.

Chúc tụng danh Chúa đến muôn đời! Amen.