



# SADHANA

MỘT NẾO ĐƯỜNG  
DẪN TỚI THIÊN CHÚA

*Linh Thao Kitô Giáo  
Theo Lối Đông Phương*

ANTHONY DE MELLO

Author of *AWARENESS*

# **SADHANA**

## **MỘT NẸO ĐƯỜNG DẪN TỚI THIÊN CHÚA**

Linh Thao Kitô Giáo Theo Lối Đông Phương

**ANTHONY DE MELLO, S.J.**  
Tác Giả chuyên về Ý THỨC

# **SADHANA**

## **MỘT NẸO ĐƯỜNG DẪN TỚI THIÊN CHÚA**

LINH THAO KITÔ GIÁO THEO LỐI ĐÔNG PHƯƠNG

TOÀN TẬP, KHÔNG RÚT GỌN

**ANTHONY DE MELLO, S.J.**  
Người dịch: Lm. Minh Anh (GP. Huế)

## Lời nói đầu

Bạn đọc thân mến,

Mặc dầu SADHANA đã được chuyển ngữ, nhưng theo lời yêu cầu của một Cha Giáo Sư Đại Chủng Viện, tôi làm lại công việc khiêm tốn này.

Nguyên bản tiếng Anh chúng ta đang có là Sadhana toàn tập, không rút gọn, như tác giả đã lưu ý (complete and unabridged). Vì thế, bạn sẽ có một bản dịch đầy đủ.

Ước mong sao, chúng ta cùng khám phá những chiều kích mới mẻ của kho tàng hiểu biết và tinh thần bên trong chính mình, qua việc ý thức đem *toàn thể* con người - thân xác, linh hồn, con tim, lý trí, ký ức và tưởng tượng - đi vào cầu nguyện, đi vào chiêm ngắm Đấng đang ngự ở đó.

Huế, ngày 24 tháng 10 năm 2007  
Linh mục Minh Anh, Giáo Phận Huế.

## NỘI DUNG

### GIỚI THIỆU

### Ý THỨC

- Bài tập 1. Sự Phong Phú Của Thịnh Lặng
- Bài tập 2. Những Cảm Giác Từ Thân Xác
- Bài tập 3. Những Cảm Giác Từ Thân Xác. Kiểm Soát Tư Tưởng
- Bài tập 4. Kiểm Soát Tư Tưởng
- Bài tập 5. Những Cảm Nhận Từ Việc Hít Thở

### Ý Thức và Chiêm Niệm

- Bài tập 6. Thiên Chúa Ở Trong Hơi Thở Của Tôi
- Bài tập 7. Thông Hiệp Với Thiên Chúa Qua Hơi Thở
- Bài tập 8. Tĩnh Lặng

- Bài tập 9. Thân Xác Cầu Nguyện
- Bài tập 10. Tiếp Xúc Với Thiên Chúa
- Bài tập 11. Những Âm Thanh
- Bài tập 12. Tập Trung
- Bài tập 13. Tìm Kiếm Thiên Chúa Trong Mọi Sự
- Bài tập 14. Ý Thức Tha Nhân

**Những Ích Lợi Cá Nhân Từ Việc Ý Thức**  
**Những Ích Lợi Của Nhóm Từ Việc Ý Thức**  
**Chiêm Niệm Trở Nên Dễ Dàng Hơn Trong Một Nhóm**  
**Giá Trị Đặc Biệt Của Ý Thức Từ Thân Xác**

**TƯỜNG TƯỢNG**

- Bài tập 15. Ở Đó và Ở Đây
- Bài tập 16. Chỗ Cầu Nguyện
- Bài tập 17. Trở Lại Galilê
- Bài tập 18. Những Mâu Nhiệm Hân Hoan Của Đời Bạn
- Bài tập 19. Những Mâu Nhiệm Thương Đau
- Bài tập 20. Giải Tỏa Oán Hờn
- Bài tập 21. Chiếc Ghế Trống
- Bài tập 22. Chiêm Niệm Theo Thánh Inhaxiô
- Bài tập 23. Những Tượng Tượng Mang Tính Biểu Tượng
- Bài tập 24. Chữa Lành Vết Thương Của Ký Ước
- Bài tập 25. Giá Trị Cuộc Sống
- Bài tập 26. Thấy Trước Viễn Ảnh Cuộc Sống
- Bài tập 27. Nói Lời Từ Biệt Với Thân Xác
- Bài tập 28. Đám Tang Của Bạn
- Bài tập 29. Tượng Tượng Về Tử Thi
- Bài tập 30. Ý Thức Về Quá Khứ
- Bài tập 31. Ý Thức Về Tương Lai
- Bài tập 32. Ý Thức Về Con Người

**LÒNG SÙNG KÍNH**

- Bài tập 33. Phương Pháp “Biển Đức”
- Bài tập 34. Cầu Nguyện Bằng Lời
- Bài tập 35. Niệm Tên Chúa Giêsu
- Bài tập 37. Thấy Chúa Đang Nhìn Bạn
- Bài tập 38. Thánh Tâm Chúa Kitô
- Bài tập 39. Tên Giêsu, Như Là Hiện Diện
- Bài tập 40. Cầu Thay Nguyện Giúp
- Bài tập 41. Lời Cầu Khẩn
- Bài tập 42. Đức Giêsu, Đấng Cứu Độ
- Bài tập 43. Những Câu Tin Mừng
- Bài tập 44. Những Ước Vọng Thánh

Bài tập 45. Quy Hướng Về Thiên Chúa  
Bài tập 46. Lửa Yêu Mến Sống Động  
Bài tập 47. Lời Nguyện Ngợi Khen

## GIỚI THIỆU

Tôi đã trải qua mười lăm năm trong đời với tư cách là một người giảng phòng và linh hướng giúp nhiều người cầu nguyện. Tôi nghe hàng chục người than phiền rằng, họ không biết phải cầu nguyện thế nào; dẫu đã nỗ lực hết sức, dường như họ vẫn không đạt được tiến bộ nào trong việc cầu nguyện; họ thấy cầu nguyện thật buồn tẻ và nhàm chán. Tôi cũng nghe nhiều vị linh hướng nhìn nhận sự bất lực trước việc chỉ dẫn cách thức cầu nguyện cho người khác, hoặc chính xác hơn, làm thế nào để có được sự no thoả và tràn đầy từ việc cầu nguyện.

Điều này luôn làm tôi ngạc nhiên, bởi tôi thấy việc giúp người khác cầu nguyện là điều tương đối dễ dàng. Tôi không chỉ quy điều này vào một vài uy tín cá nhân tôi có, nhưng còn quy nó vào một vài nguyên tắc rất đơn giản mà tôi đã theo đuổi trong đời sống cầu nguyện riêng của mình cũng như trong việc hướng dẫn những người khác về vấn đề cầu nguyện. Nguyên tắc thứ nhất, cầu nguyện là một thao luyện mang lại sự tràn đầy và no thoả, và thật hoàn toàn hợp lý để tìm kiếm những điều này từ việc cầu nguyện. Nguyên tắc thứ hai, cầu nguyện là công việc của con tim hơn là của lý trí. Quả vậy, càng sớm thoát khỏi lý trí và lãnh vực suy tư, cầu nguyện càng có khả năng trở nên hoan hỷ và bổ ích. Phần lớn các linh mục và tu sĩ coi việc cầu nguyện ngang với việc suy tư, đó chính là nguyên nhân thất bại của họ.

Có lần, một người bạn Dòng Tên nói với tôi rằng, anh đã đến gặp một vị thiên sư Ấn Giáo để hỏi ông về bước đầu của nghệ thuật cầu nguyện. Vị thiên sư nói với anh, *“Hãy tập trung vào hơi thở”*. Bạn tôi tiến hành thực hiện chỉ ngần ấy trong vòng năm phút. Đoạn, thiên sư nói, *“Khi mà con đang hít thở là Thiên Chúa, con đang hít Thiên Chúa vào, con đang thở Thiên Chúa ra. Hãy ý thức điều đó, và tiếp tục chăm chú lắng nghe ý thức đó”*. Sau khi điều chỉnh phần nào câu nói ấy theo cái nhìn thần học, bạn tôi đã làm theo những chỉ dẫn này - hết giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác - và anh rất đỗi ngạc nhiên khi khám phá rằng, cầu nguyện cũng có thể đơn giản như việc hít vào, thở ra. Đồng thời, anh cũng khám phá trong việc luyện tập này một chiều kích thẳm sâu, một sự no thoả và bổ dưỡng tinh thần mà anh không tìm thấy trong nhiều giờ đã dành trọn cho việc cầu nguyện trong khoảng nhiều năm.

Những bài tập tôi đề nghị trong tập sách này rất phù hợp với phương pháp của vị thiên sư Ấn Giáo kia, người mà tôi chưa từng gặp cũng như chưa từng nghe nói kể từ ngày đó. Tôi cũng nắm một số nguyên tắc trong vấn đề cầu nguyện, nhưng tôi sẽ nói về chúng cùng với những bài tập theo sau và sẽ giải thích chúng ắn đáng sau những bài tập đó như thế nào.

Tôi thường đề nghị những bài tập này cho các nhóm. Tôi gọi họ là *Các Nhóm Cầu Nguyện*, hay đúng hơn, *Các Nhóm Chiêm Niệm*, trái với quan niệm chung, một nhóm suy niệm nào đó. Quả vậy, trong những hoàn cảnh nào đó, chiêm niệm thực

hiện theo nhóm thì hiệu quả hơn thực hành riêng lẻ. Tôi viết ra những bài tập này ở đây, hầu như chính xác theo hình thức và ngôn ngữ, trong đó, tôi đề nghị chúng cho các nhóm. Nếu bạn dự định hướng dẫn một Nhóm Chiêm Niệm và dùng tập sách này như một tài liệu, thì những gì bạn phải làm là lấy bản văn của mỗi bài tập, đọc nó cho nhóm một cách chậm rãi và xin nhóm thực hiện theo những chỉ dẫn mà bạn đã đọc cho họ. Bản văn, dĩ nhiên, sẽ phải được đọc chậm rãi, cần tạm ngưng nhiều chỗ (pauses), đặc biệt những chỗ đánh dấu ba chấm (...).

Chỉ đọc bản văn cho những người khác sẽ không làm bạn trở nên một hướng dẫn viên giỏi của một Nhóm Chiêm Niệm. Vì rằng, trong mức độ nào đó, chính bạn sẽ phải là một chuyên gia chiêm niệm. Bạn sẽ phải cảm nghiệm một đôi điều mà bạn đang đọc cho những người khác, và bạn cũng phải có một vài kỹ năng trong nghệ thuật linh hướng. Những bài tập này không thay thế những kinh nghiệm cá nhân và những kiến thức linh hướng, nhưng chúng sẽ phù hợp với một khởi đầu tốt, và chắc chắn, chúng sẽ thực hiện cho bạn và nhóm của bạn một vài điều tốt. Tôi cẩn thận loại khỏi tập sách này những bài tập vốn đòi hỏi người hướng dẫn cầu nguyện phải là một chuyên gia. Và nếu có bất kỳ nguy cơ gây hại nào đang khi thực hiện qua bất cứ bài tập nào trong những bài tập theo sau, thì tôi sẽ chỉ ra và hướng dẫn cách thức để tránh nó.

Tôi dâng tập sách này cho Đức Trinh Nữ Maria, mà với tôi, Ngài luôn luôn là một mẫu gương chiêm niệm. Hơn thế, tôi tin rằng, chính lời chuyển cầu của Ngài đã giành cho tôi và cho nhiều người được tôi hướng dẫn biết bao hồng ân trong việc cầu nguyện, mà nếu không có sự chuyển cầu ấy, chúng tôi sẽ không bao giờ có được những hồng ân đó. Đây là lời khuyên đầu tiên của tôi dành cho bạn, nếu bạn ước ao thăng tiến trong nghệ thuật chiêm niệm: Hãy xin Mẹ Maria làm Quan Thầy và xin lời cầu thay nguyện giúp của Ngài trước khi cất bước vào nẻo đường này. Ngài được đặc sủng lời kéo Thánh Thần xuống trên Giáo Hội như Ngài đã làm trong biến cố Truyền Tin và Lễ Ngũ Tuần khi cầu nguyện với các Tông Đồ. Nếu bạn xin Mẹ Maria cùng cầu nguyện với bạn và cho bạn, bạn quả là may mắn.

## Ý THỨC

### BÀI TẬP 1: SỰ PHONG PHÚ CỦA THINH LẶNG

*“Thinh lặng là một mặc khải lớn lao”,* Lão Tử nói. Chúng ta quen nghĩ Kinh Thánh như là mặc khải của Thiên Chúa, và quả đúng như vậy. Nay, tôi muốn bạn khám phá mặc khải mà thinh lặng mang đến. Để đón nhận mặc khải Kinh Thánh trao ban, bạn phải mở lòng mình ra với Kinh Thánh. Để đón nhận mặc khải mà thinh lặng mang đến, trước hết, bạn phải đạt được thinh lặng. Và điều này thật không dễ. Nào, chúng ta thử làm công việc này ngay trong bài tập đầu tiên của mình.

Tôi muốn mỗi người trong các bạn chọn cho mình một tư thế thoải mái, rồi nhắm mắt lại.

Giờ đây, tôi mời bạn giữ tinh lặng trong khoảng mười phút. Trước hết, bạn sẽ cố gắng đạt tới tinh lặng, một tinh lặng hoàn toàn ngăn nào có thể của con tim và tâm trí. Sau khi đạt được điều đó, bạn sẽ mở lòng mình ra cho bất cứ mặc khải nào mà nó mang lại.

Sau chừng mười phút, tôi mời bạn mở mắt và nếu bạn muốn, hãy chia sẻ cho chúng tôi những gì bạn đã làm, những gì bạn đã cảm nghiệm trong mười phút đó.

.....  
.....  
.....

Đang khi chia sẻ những gì bạn đã làm và những gì đã xảy đến cho bạn, hãy nói cho chúng tôi những nỗ lực mà bạn đã thực hiện để đạt được tinh lặng và những cố gắng đó đã thành công thế nào. Hãy mô tả sự tinh lặng này, nếu bạn có thể. Hãy nói cho chúng tôi những gì bạn đã cảm nghiệm trong sự tinh lặng ấy. Hãy nói cho chúng tôi bất cứ điều gì bạn đã nghĩ và cảm nhận suốt bài tập này.

Kinh nghiệm của tất cả những ai thử thực hành bài tập này đều hoàn toàn không giống nhau. Phần lớn, họ ngạc nhiên khi khám phá rằng, tinh lặng là một cái gì hoàn toàn xa lạ với họ; dù có làm gì đi nữa, họ vẫn không thể trấn tĩnh cái thói đi thơ thần liên li của tâm trí, hoặc vẫn không thể làm lặng yên cái xôn xao đầy cảm xúc họ cảm nhận trong tâm hồn. Số khác cảm thấy chính mình đang tiếp cận những ranh giới của tinh lặng, nhưng họ lại hốt hoảng và rút lui. Tinh lặng cũng có thể là một cảm nghiệm gây nên sợ hãi.

Không lý do gì để bạn nản lòng. Ngay cả những ý tưởng lang thang vô định của bạn đó lại không phải là một mặc khải lớn lao sao? Việc tâm trí bạn đi lang thang không phải là một mặc khải về chính bạn sao? Chưa đủ để bạn biết điều này đâu! Bạn phải dành rất nhiều thời giờ để **cảm nghiệm** cái tâm trí lang thang này. Và **loại hình** của sự lang thang mà tâm trí chiều theo - điều đó cũng mặc khải biết bao điều!

Và đây là một khích lệ cho bạn: Việc bạn đã ý thức được những lang thang của tâm trí, những xao động nội tâm hoặc sự bất lực để trấn tĩnh chính mình cho thấy rằng, bạn cũng đã có một mức độ tinh lặng nhỏ nhoi bên trong nào đó, hay ít nữa, một mức độ tinh lặng vừa đủ để nhận ra tất cả những điều này.

Hãy nhắm mắt lại một lần nữa và ý thức tâm trí lang thang của bạn... chỉ trong vòng hai phút...

Giờ đây, hãy cảm nhận sự tinh lặng giúp bạn có thể ý thức những lang thang của tâm trí...

Chính trên sự tinh lặng tối thiểu bên trong này mà chúng ta sẽ kiến tạo những bài tập kế tiếp. Khi tinh lặng triển nở, nó sẽ mặc khải cho bạn ngày càng nhiều hơn về chính bạn. Hoặc, một cách chính xác hơn, tinh lặng sẽ mặc khải chính bạn cho bạn. Đó là mặc khải đầu tiên của nó: *bản chất* của bạn. Chính trong mặc khải này và qua mặc khải này, bạn sẽ đạt được những điều mà tiền bạc không thể mua lấy, những điều như: khôn ngoan, bình thản, niềm vui và cả Thiên Chúa.

Để có được những cửa vô giá này, thì sẽ không đủ nếu bạn chỉ suy tư, trao đổi và thảo luận. Những gì bạn cần chính là luyện tập. Luyện tập ngay bây giờ.

Hãy nhắm mắt lại, tìm kiếm sự tĩnh lặng thêm năm phút nữa.

Cuối bài tập, hãy lưu ý, xem những cố gắng của bạn lần này có thành công hơn hay sút giảm.

Hãy lưu ý, liệu ở lần này, tĩnh lặng đã mặc khải cho bạn một điều gì đó mà bạn đã không nhận ra ở lần vừa rồi.

Đừng tìm kiếm bất cứ điều kỳ lạ nào trong mặc khải mà tĩnh lặng đem đến: ánh sáng, cảm hứng hay hiểu biết. Quả vậy, đừng *tìm kiếm* gì cả. Hãy chăm trí cho việc *quan sát*. Chỉ cần nắm lấy tất cả những gì bạn ý thức. Mọi điều, không thành vấn đề nó cũ rích hay bình thường mà theo đó, nó *được mặc khải* cho bạn. Tất cả mặc khải của bạn có thể chỉ gồm có sự thật là: đôi tay bạn đang ẩm ướt; bạn đang bị thôi thúc để thay đổi một tư thế ngồi, đứng; hoặc bạn đang lo lắng về sức khỏe mình. Không thành vấn đề. Điều quan trọng là bạn ý thức điều này. Nội dung ý thức của bạn thì ít quan trọng hơn tính chất ý thức đó. Khi tính chất gia tăng, tĩnh lặng của bạn sẽ sâu thẳm. Và khi tĩnh lặng của bạn sâu thẳm, bạn sẽ cảm nghiệm một sự biến đổi. Bạn sẽ vui sướng khám phá rằng, mặc khải không phải là hiểu biết. Mặc khải là sức mạnh, một sức mạnh huyền nhiệm đem lại biến đổi.

## **BÀI TẬP 2: NHỮNG CẢM GIÁC TỪ THÂN XÁC**

Bạn hãy chọn một tư thế dễ chịu, thoải mái và nhắm mắt lại.

Giờ đây, tôi sắp yêu cầu bạn ý thức một vài cảm giác nơi thân xác bạn, những cảm giác mà bạn đang cảm nhận ngay lúc này, nhưng bạn chưa có thể ý thức chúng một cách rõ ràng được...

Hãy ý thức sự đụng chạm của áo xống trên vai bạn..., đụng chạm của chúng trên lưng, hay đụng chạm của lưng bạn trên chiếc ghế đang ngồi... Bây giờ, hãy ý thức cảm giác của hai bàn tay đang chạm vào nhau hoặc đang thả lỏng lên đùi bạn... Bây giờ, hãy ý thức bắp đùi hoặc mông bạn đang chạm vào ghế... Hãy xem cảm giác hai bàn chân bạn đang chạm vào đôi giày... Bây giờ, hãy ý thức thật rõ tư thế ngồi của bạn...

Một lần nữa: đôi vai bạn... lưng bạn... tay phải... tay trái... mông... chân... tư thế ngồi của bạn...

Lại một lần nữa: đôi vai bạn... lưng bạn... tay phải... tay trái... mông... chân... tư thế ngồi của bạn...

Bạn cứ tiếp tục rảo khắp thân mình, di chuyển từ phần cơ thể này đến phần cơ thể khác. Đừng dừng lại ở một phần nào lâu hơn vài giây: vai, lưng, mông, v.v. Cứ di chuyển từ bộ phận này đến bộ phận khác...

Bạn có thể dừng lại ở những phần tôi chỉ ra hoặc những phần bạn thích như: đầu, cổ, cánh tay, ngực hoặc bụng của bạn... Điều quan trọng là bạn bắt lấy sự *cảm*



*nhận*, tức là cảm giác của mỗi phần mà bạn cảm được nó trong một hoặc hai giây, và sau đó, di chuyển đến phần khác của thân thể...

Sau năm phút, tôi sẽ mời bạn mở mắt một cách nhẹ nhàng và kết thúc bài tập.

Bài tập đơn giản này đem lại một cảm thức thư giãn tức thời cho phần lớn những ai thực hành. Trong đa số các nhóm, khi tôi đề nghị bài tập này lần đầu tiên, một vài người quá thoải mái đến nỗi rơi vào ngủ thiếp!

Một trong những kẻ thù lớn nhất của việc cầu nguyện là trạng thái thần kinh căng thẳng. Bài tập này giúp bạn giải quyết vấn đề đó. Nguyên tắc này thật đơn giản: Bạn thư giãn khi đến với những cảm giác của mình; khi bạn ý thức hoàn toàn ngàn nào có thể những cảm giác của thân xác mình: của những âm thanh chung quanh, của từng hơi thở, hoặc mùi vị của một món ăn đang thưởng thức.

Quá nhiều người sống quá nhiều *trong đầu* - gần như họ chỉ chú tâm đến việc suy nghĩ và tưởng tượng xảy ra trong đầu đang khi lại ý thức quá ít đến hoạt động của những cảm giác của mình. Kết quả là, hiếm khi họ sống trong hiện tại, và hầu như họ luôn luôn sống trong quá khứ hoặc tương lai. Với quá khứ: họ hối tiếc về những lỗi lầm đã qua, mặc cảm tội lỗi, hả hê về những thành quả đã đạt được, bực tức về những tổn thương người khác gây ra cho họ. Hoặc với tương lai: họ lo sợ tai ương và những bất ưng có thể xảy ra, dự phóng những niềm vui mai ngày, mơ tưởng những biến cố sẽ đến.

Hồi tưởng quá khứ để rút ra lợi ích từ đó, hoặc ngay cả để vui hưởng nó một cách mới mẻ, cũng như dự phóng tương lai để hoạch định một cách thực tế là những việc làm có giá trị, miễn là chúng đừng đem chúng ta ra khỏi hiện tại quá lâu. Để thành công trong việc cầu nguyện, điều thiết yếu là cần phát triển một khả năng để gặp gỡ hiện tại và sống trong hiện tại. Theo hiểu biết của tôi, để sống trong hiện tại, không phương pháp nào tốt hơn việc thoát khỏi đầu óc và trở về với những cảm giác của bạn.

Hãy cảm nhận cái nóng, cái lạnh của bầu khí chung quanh bạn. Hãy cảm nhận làn gió hiu hiu khi nó đang mơn man bạn. Hãy cảm nhận cái nóng của mặt trời đang chạm da bạn. Hãy cảm nhận vẻ bề ngoài và nhiệt độ của đồ vật mà bạn đang chạm đến... và coi có sự khác biệt nào không. Hãy coi, bạn sẽ sống động làm sao khi sống trong hiện tại. Một khi nắm chắc kỹ thuật ý thức cảm giác này, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những gì nó thực hiện cho bạn nếu bạn thuộc tí người thường lo lắng cho tương lai hoặc mặc cảm tội lỗi trong quá khứ.

Một lời khuyên cho việc thoát khỏi trí óc: Cái đầu không phải là nơi thật tốt cho việc cầu nguyện, nó cũng không phải là nơi quá tệ để **khởi đầu** việc cầu nguyện của bạn. Nhưng nếu việc cầu nguyện của bạn dừng lại ở đó quá lâu và không di dời vào con tim, nó sẽ khô khan dần, tỏ ra mệt mỏi và gây nản chí. Bạn phải học cách thoát khỏi lãnh vực suy tư, lý luận để đi vào lãnh vực cảm nhận, cảm giác, yêu thương và trực giác. Đó là mảnh đất mà chiêm niệm chào đời, và cầu nguyện sẽ trở nên một sức mạnh biến đổi, là nguồn hân hoan và bình an không ngơi.

Cũng có thể sau bài tập này, một vài người - một số rất ít - sẽ không cảm nhận được sự thư thái và bình an, nhưng là gia tăng căng thẳng. Nếu điều này xảy đến cho bạn, bạn hãy chuyển sang ý thức sự căng thẳng của mình. Hãy lưu ý đến phần nào của cơ thể bạn đang căng thẳng. Hãy lưu ý một cách chính xác, căng thẳng giống như cái gì. Hãy ý thức sự thật là, chính bạn đang làm cho mình trở nên căng thẳng và ghi nhận một cách chính xác, bằng cách nào bạn đang làm cho mình căng thẳng.

Khi dùng từ **ghi nhận**, tôi không nghĩ đến việc suy tư, nhưng nghĩ đến cảm xúc và cảm giác. Tôi không thể lặp lại quá thường xuyên rằng, bài tập này đang nói đến vấn đề cảm giác, chứ không phải suy tư. Thực tế, có những người khi được yêu cầu **cảm nhận** đôi cánh tay, đôi chân, hoặc đôi bàn tay của mình, thì họ không **cảm nhận** được chúng một cách thật sự. Họ chỉ sản sinh ra một hình ảnh thuần lý về những chi thể của mình. Họ **biết** các chi thể này nằm ở đâu và ý thức sự am hiểu này, nhưng họ lại không **cảm nhận** chính các chi thể ấy. Ở đâu những người khác cảm nhận được một ống chân, một bàn tay, thì tất cả những người này không cảm nhận được gì. Tất cả những gì họ có chỉ là một hình ảnh thuộc trí óc.

Cách tốt nhất để vượt qua nhược điểm đó (và biết chắc rằng, bạn không coi một hình ảnh thuần lý là một kinh nghiệm đã cảm nhận) là bạn nhặt lấy ngàn nào có thể tất cả những cảm giác trong mỗi một chi thể này: vai bạn, lưng bạn, mông bạn, tay chân của bạn. Điều này cũng sẽ giúp bạn cảm thông với những ai không cảm nhận được các chi thể của họ, vì rất có thể, bạn sẽ khám phá rằng, chỉ một phần nhỏ bề mặt các chi thể này đem lại cảm giác lúc ban đầu mà thôi. Cũng có thể bạn không nhặt được cảm giác nào trên một vùng rộng của cơ thể mình, lý do là vì sự nhạy cảm của bạn đã chết do việc bạn đã sống quá nhiều trong đầu. Bề mặt da bạn được che phủ bởi hàng tỷ phản ứng sinh hóa mà chúng ta gọi là những cảm giác, và ở đây, bạn cảm thấy khó khăn để nhặt lấy ngay cả một vài cảm giác của chúng! Bạn đã làm cho mình ra cứng cõi để khỏi cảm nhận - rất có thể, do một vài thương tổn, hoặc một vài xung đột tình cảm mà bạn không còn nhớ từ xa xưa. Vì thế, sự nhận thức của bạn, ý thức của bạn, những năng lực tập trung của bạn cũng như sự chú ý của bạn dù vẫn lớn lên, nhưng đã không phát triển được.

Rồi đây, tôi sẽ giải thích tương quan giữa bài tập này với việc cầu nguyện, cũng như bằng cách nào mà với nhiều người, bài tập này tự nó là một hình thức chiêm niệm. Cho đến khi có được một sự sắp đặt khác, hãy để bài tập này đáp ứng như một chuẩn bị cho việc cầu nguyện và chiêm niệm, như một cách thể để đạt đến thư thái và tĩnh lặng, mà không có nó, việc cầu nguyện sẽ trở nên khó khăn, thậm chí không thể.

Bạn hãy nhắm mắt lại một lần nữa. Hãy tiếp xúc với những cảm giác từ các phần cơ thể khác nhau của bạn.

Lý tưởng là bạn sẽ không nghĩ đến ngay cả các phần khác nhau của thân thể như “tay”, “chân”, “lưng” bạn... nhưng chỉ để di chuyển từ cảm giác này đến cảm giác khác, và cũng không gán những nhãn hiệu hay những tên gọi cho các chi thể và các bộ phận khi bạn cảm nhận chúng.

Nếu bạn thấy có một sự thôi thúc cử động hay chuyển đổi tư thế, đừng chiều theo nó. Chỉ ý thức sự thôi thúc và sự khó chịu đó, không gì cả, chính điều đó gây ra sự thôi thúc.

Bạn hãy dừng lại với bài tập này trong vài phút và cảm nhận dần dần một sự tĩnh lặng nào đó nơi thân xác mình. Đừng dừng lại dứt khoát trong tĩnh lặng đó. Bạn cứ đi tiếp bài tập ý thức của mình và để sự tĩnh lặng tự lo cho chính nó.

Nếu chia trí, bạn hãy quay lại ý thức những cảm giác của thân thể, di chuyển từ cảm giác này đến cảm giác khác cho đến khi toàn thân trở nên tĩnh lặng một lần nữa và lý trí bạn sẽ lặng yên cùng với thân thể mình, và bạn lại có thể cảm nhận một lần nữa sự tĩnh lặng này, sự tĩnh lặng mang lại bình an và nếm hưởng trước hương vị của việc

chiêm niệm cũng như hương vị của Thiên Chúa. Tuy nhiên, tôi nhắc lại, bạn đừng dừng lại một cách dứt khoát trong sự tĩnh lặng đó.

Tại sao không dừng lại trong sự tĩnh lặng mà bạn sẽ có thể cảm nghiệm suốt bài tập này? Dừng lại trong nó có thể là thoải mái và thậm chí sung sướng. Nhưng nếu làm thế, bạn có nguy cơ gây nên một sự ngậy ngát nhẹ nhàng, hay một sự trống rỗng tâm thần nào đó; và việc dừng lại trong sự ngậy ngát này vốn sẽ không dẫn bạn đến đâu, xét về mặt chiêm niệm. Điều đó phần nào giống như tự thôi miên, vốn không ích gì cho việc làm sắc bén ý thức cũng như cho việc chiêm niệm.

Vậy, điều quan trọng là bạn đừng cố tình tìm cách sản sinh bất cứ một tĩnh lặng hay một im ắng nào bên trong chính mình, cũng không dừng lại dứt khoát ở đó khi nó xuất hiện. Điều bạn phải tìm kiếm, chính là sự sắc bén của ý thức hơn là sự giết chết nó vốn sẽ nảy sinh từ một sự ngậy ngát nào đó, dù nhẹ nhàng đến đâu. Vì thế, bắt chấp sự tĩnh lặng và bên trong sự tĩnh lặng, bạn vẫn phải tiếp tục thực hành bài tập ý thức của mình, và để mặc tĩnh lặng cho chính nó tự lo.

Sẽ có những lúc, khi mà sự tĩnh lặng hoặc sự *trống rỗng* trở nên quá mạnh mẽ, đến nỗi nó sẽ làm cho tất cả bài tập và tất cả nỗ lực về phía bạn trở nên bất khả thi, những lúc như thế là những lúc bạn không còn cố gắng đi tìm tĩnh lặng nữa. Chính sự tĩnh lặng đã chiếm cứ và áp đảo bạn. Khi điều này xảy đến, bạn có thể cảm thấy an toàn, có lợi, để cho tất cả mọi nỗ lực ra đi (vốn là điều không thể được, cách nào đi nữa) và đầu hàng trước sự tĩnh lặng quá mạnh mẽ bên trong chính mình.

### **BÀI TẬP 3: NHỮNG CẢM GIÁC TỪ THÂN XÁC. KIỂM SOÁT TƯ TƯỞNG**

Bài tập này đào sâu bài tập trước. Bài tập trước xem ra rất đơn giản đối với bạn - quá đơn giản, thật sự là, đến mức làm vỡ mộng. Nhưng chiêm niệm là một cái gì thật sự cũng rất đơn giản. Để tiến bộ trong việc chiêm niệm, những gì bạn cần, không phải là phức tạp hoá những kỹ thuật của bạn, nhưng là kiên trì trong sự giản dị đơn sơ, một điều mà hầu hết người ta thấy thật khó, rất khó. Hãy khoan dung với tình trạng dễ nản lòng của bạn. Hãy chống lại cám dỗ tìm kiếm điều mới lạ và thay vào đó, tìm kiếm sự sâu sắc.

Để hưởng được mọi lợi ích của bài tập này và bài tập trước, bạn sẽ phải thực hành chúng trong một thời gian dài. Có lần, tôi giúp tĩnh tâm cho các anh em Phật tử, ở đó, chúng tôi dành từ mười hai đến mười bốn giờ mỗi ngày để chỉ tập trung vào việc hít thở, vào không khí hít vào, thở ra ở mũi. Chẳng có gì phong phú, chẳng có gì thú vị, cũng không có một ý tưởng nào để thoả trí thoả lòng! Tôi nhớ rất rõ, ngày mà chúng tôi dành ra mười hai giờ đồng hồ hoặc nhiều hơn để chỉ ý thức tất cả những cảm giác ở diện tích nhỏ bé giữa mũi và môi trên! Phần lớn chúng tôi cảm nhận một sự trống rỗng sau nhiều giờ, và chỉ bằng cách nhẫn nại, kiên trì nỗ lực vào sự tập trung và ý thức, mà diện tích bướng bỉnh này mới bắt đầu cho những cảm giác của nó.

Bạn sẽ hỏi, vậy thì đâu là lợi ích của tất cả những gì ở đây trong cái nhìn cầu nguyện? Tôi chỉ có thể trả lời bây giờ cho bạn là: Đừng đặt những câu hỏi. Hãy làm những gì bạn được yêu cầu, và bạn sẽ khám phá câu trả lời cho chính mình. Chân lý ít được tìm thấy trong ngôn từ và các lời giải thích hơn là trong thực hành và kinh nghiệm. Vậy thì hãy bắt đầu luyện tập với lòng tin và sự kiên trì (bạn sắp cần đến hỗ trợ tuyệt vời của những điều này!) và chẳng bao lâu, bạn sẽ **nghiệm** ra giải đáp cho những câu hỏi của mình.

Bạn cũng sẽ cảm nghiệm một sự miễn cưỡng để trả lời những câu hỏi, cả những câu xem ra rất thực tế của người khác về những vấn đề này. Những gì tất cả các câu hỏi đó đang đặt ra thật sự là: “Chỉ cho tôi”. Và câu trả lời thích đáng duy nhất cho các câu hỏi đó là, “Hãy mở mắt và tự nhìn lấy”. Tốt hơn, bạn hãy cùng tôi leo lên đỉnh núi và cảm nghiệm cảnh mặt trời mọc hơn là nhờ tôi truyền đạt cho bạn những gì mà cảnh rực rỡ của bình minh gợi cho bạn khi bạn chiêm ngắm nó từ đỉnh núi. “Hãy đến và xem”, Đức Giêsu đã nói với hai môn đệ khi họ hỏi Ngài. Khôn khéo thay!

Tất cả về lộng lẫy của mặt trời trên đỉnh núi, và nhiều hơn, nhiều hơn nữa, lại hàm chứa trong một bài tập không mấy thú vị như phải ý thức những cảm xúc từ thân xác giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác. Hãy đến và xem cho chính bạn. Hầu như chắc chắn, bạn sẽ không có thời gian rảnh rỗi để dành cho công việc này tất cả ngày giờ. Tôi đề nghị rằng, mỗi khi đi vào giờ cầu nguyện, bạn bắt đầu với bài tập này. Cứ làm bài tập này cho đến khi bạn tìm được bình an và tĩnh lặng, rồi mới bắt đầu đi vào giờ cầu nguyện của mình, bất cứ loại hình cầu nguyện nào, hình thức nào, mà cách chung, bạn thường dùng. Bạn cũng có thể làm công việc này một cách rất hữu ích vào những giờ khác trong ngày: lúc rảnh rỗi, khi đợi xe, khi chờ tàu, khi bạn mệt mỏi, hay căng thẳng và muốn nghỉ ngơi một lúc, hoặc khi bạn chỉ có vài phút tiêu khiển mà không biết phải làm gì.

Hy vọng sẽ đến một lúc, khi mà bạn cảm nghiệm được sự hứng khởi và niềm hân hoan lớn lao trong việc ý thức này, bạn sẽ không còn muốn chuyển sang một hình thức cầu nguyện nào khác nữa. Đó có thể là lúc mà bạn chỉ muốn dừng lại với nó, để khám phá một đời sống chiêm niệm sâu sắc và đích thực đang tiềm ẩn bên trong những chiều kích sâu thẳm của bài tập khiêm tốn này. Về loại hình chiêm niệm, tôi sẽ trình bày sau.

Bây giờ, chúng ta đi vào bài tập kế tiếp. Chỉ cần một vài dòng cũng có thể mô tả nó, nhưng nó cần được lặp đi lặp lại và thực hành thường xuyên. Trong các nhóm chiêm niệm của tôi, tôi không bao giờ bỏ qua ít nữa một vài phút để bắt đầu với những bài tập này mỗi khi chúng tôi gặp nhau, và tôi khuyến khích các thành viên trong nhóm thực hành chúng mỗi ngày, ít lắm là vài phút: sáng, trưa, chiều, tối.

Bạn hãy nhắm mắt. Lặp lại bài tập trước, di chuyển từ phần thân thể này đến phần thân thể khác và ý thức tất cả cảm giác mà bạn có thể nhận lấy từ mỗi phần. Hãy làm công việc này từ năm đến mười phút.

Bây giờ, bạn chỉ chọn một diện tích nhỏ trên mặt mình: vầng trán, má hay cằm chẳng hạn. Bạn hãy cố gắng ngàn nào có thể để nhận lấy mọi cảm giác trong diện tích này.

Ban đầu, diện tích này có thể xem ra hoàn toàn không có cảm giác. Nếu điều này xảy ra, bạn hãy quay về bài tập trước một lúc, rồi trở lại với diện tích này. Cứ tiếp tục làm như thế cho đến khi bạn nhận ra một vài cảm giác ở đó, không quan trọng nó

mơ hồ thế nào. Một khi có được một vài cảm giác, dừng lại với nó. Nó có thể biến mất, có thể thay đổi thành cảm giác khác, và những cảm giác khác cũng có thể sẽ đâm chồi chung quanh nó.

Hãy ý thức các loại cảm giác nổi cộm: ngứa ngáy, châm chích, nóng bỏng, kéo rút, rung động, co giật, tê buốt...

Nếu tâm trí bạn đi lang thang, hãy nhấn nạt đưa nó về lại bài tập sớm chừng nào có thể ngay khi bạn ý thức điều đó.

Tôi sẽ kết thúc chương này bằng cách đề nghị một bài tập tương tự để sử dụng ngoài giờ cầu nguyện. Khi bạn bước đi, hãy ý thức một lúc sự di chuyển của đôi chân. Bạn có thể làm bài tập này bất cứ ở đâu, ngay cả giữa một con phố đông người. Đó không phải là vấn đề biết đôi chân bạn đang di chuyển, nhưng là vấn đề nhận lấy *cảm nhận* của sự di chuyển đó. Điều này sẽ đem lại cho bạn một tác động êm dịu và thanh thản. Thậm chí, bạn cũng có thể thực hiện một bài tập tập trung (concentration exercise) ngoài giờ cầu nguyện, nhưng phải chọn cho mình một nơi vắng vẻ, ở đó, không ai nhìn thấy bạn, vì họ có thể đi đến kết luận, cũng dễ hiểu, bạn đang có một vấn đề nghiêm trọng nào đó! Đây là bài tập:

Đang khi đi đi lại lại từng bước trong một căn phòng hay một hành lang, bạn hãy thực hiện chậm rãi sự di chuyển của mình đến mức mà bạn hoàn toàn ý thức từng chuyển động của đôi chân. Hãy ý thức những điều này: việc nâng bàn chân trái của bạn lên... chuyển động tới phía trước của nó... bàn chân trái chạm nền nhà... trọng lượng cơ thể bạn chuyển dồn lên chân trái...

Bây giờ, việc nâng bàn chân phải của bạn lên... chuyển động của nó hướng tới phía trước... nó đến đặt trên nền nhà, trước mặt bạn..., v.v.

Như một hỗ trợ cho việc tập trung, bạn có thể tự kỷ ám thị khi nâng bàn chân lên: “*Nâng lên... nâng lên... nâng lên...*”. Khi bạn đưa nó tới phía trước: “*Chuyển động... chuyển động... chuyển động...*”. Và khi bạn đặt nó xuống nền nhà: “*Đặt xuống... đặt xuống... đặt xuống...*”.

Rõ ràng, bài tập này *không* được khuyến khích vào những lúc bạn đang vội vã! Và bạn chỉ cần làm một lần để hiểu tại sao tôi khuyên bạn đừng làm bài tập này ở bất cứ nơi nào mà bạn có thể bị nhìn thấy bởi một ai đó, mà phần lớn là những người không am hiểu.

#### **BÀI TẬP 4: KIỂM SOÁT TƯ TƯỞNG**

Phần lớn, người ta gặp rắc rối với những chia trí đang khi thực hành những bài tập ý thức của họ, nên ở đây, tôi muốn nói đôi điều về cách giải quyết những chia trí này.

Trong khi giải quyết những chia trí, bạn có thể thấy có ích không phải bằng cách nhắm mắt, nhưng chỉ mở hờ. Bạn hãy mở mắt vừa đủ để có thể nhìn thấy chừng một mét phía trước. Đoạn, bạn hãy để mắt dừng lại trên một điểm hoặc một vật. Tuy nhiên,

đừng hội tụ mắt bạn vào điểm đó, vật đó hoặc tập trung vào nó, hay biến nó thành đối tượng thu hút hoàn toàn sự chú ý của mình.

Một số người khó tập trung khi nhắm mắt, như thể đôi mắt nhắm nghiền của họ đã hình thành một màn ảnh trống trơn, trên đó, tâm trí họ có thể phóng chiếu lên tất cả mọi thứ ý tưởng vốn sẽ kéo họ ra khỏi sự tập trung. Vì lý do này, tôi mới đề nghị bạn chỉ cần khép hờ mắt, dừng lại trên một vật, một điểm cách xa chừng một mét. Bạn hãy thử nghiệm điều này và áp dụng lời khuyên nếu thấy hữu ích. Và cũng có thể, bạn là một trong những người thấy rằng, khép mắt cũng làm chia trí như khi bạn nhắm mắt.

Một lời khuyên khác giúp giải quyết vấn đề chia trí mà bạn có thể tin hay không tin, là giữ thẳng lưng của mình. Tôi chưa tìm ra lý do khoa học cho vấn đề này, nhưng từ kinh nghiệm riêng của mình cũng như kinh nghiệm của nhiều người khác, tôi tin như thế. Tư thế lý tưởng cho cách ngồi này là thế hoa sen mà các môn sinh Yoga được dạy: hai chân cuộn với hai bàn chân, giữ trên hai đùi đối diện và xương sống thẳng đứng. Tôi nghe nói, những người dày công đạt được tư thế này ít gặp khó khăn với những chia trí, mà chia trí họ gặp là khó khăn thực sự với việc suy tư và kích hoạt đầu óc tư duy của mình. Vì lý do đó, tư thế hoa sen này được coi là phù hợp một cách lý tưởng cho việc chiêm niệm và tập trung.

Phần lớn các bạn sẽ không đủ kiên nhẫn và can đảm để trở nên thuần thục với tư thế cực kỳ khó nhưng thật đáng giá này. Bạn sẽ tạo cho mình sự dễ chịu với việc ngồi trên một chiếc ghế có tựa thẳng, hoặc ngồi ở đường gờ của một chiếc ghế nào đó để giữ thẳng lưng. Nhưng thế hoa sen không quá khó chịu như khi bạn thử làm lần đầu; trái lại, với thời gian, bạn sẽ thấy ngồi gập lưng thì khó chịu hơn, và có thể bạn sẽ khám phá rằng, giữ lưng thẳng đem lại cho việc tập trung bao thuận lợi. Có người chuyên môn cho rằng, một vài thiền sư có thể đi vào phòng thiền định và nói cho biết người nào đang chia trí qua tư thế đang ngồi thiền của người ấy. Với tôi, khẳng định này, cách nào đó xem ra hơi cường điệu, vì tôi có thể nhớ rất rõ, nhiều lần, ra khỏi giờ chiêm niệm, mặc dầu lưng tôi đã không thẳng, vậy mà tôi đâu có chia trí.

Một số người ủng hộ cho việc giữ lưng thẳng lại đi quá xa khi khuyên bạn nằm trên một bề mặt cứng như sàn nhà, nếu không có cách nào khác để chịu để bạn có thể giữ lưng thẳng. Một đề nghị quý giá, trong mức độ nào đó, là một đề nghị đáng để thử nghiệm. Sự dè dặt duy nhất của tôi ngược lại với điều đó, là thông thường, nằm ngửa luôn dẫn phần lớn người ta đến việc ngủ thiếp, một trạng thái của đầu óc mà cách chung, còn tai hại cho việc chiêm niệm hơn cả những chia trí.

Có thể nói, với tất cả nỗ lực để giải quyết những chia trí của mình qua việc đặt đúng vị trí của đôi mắt và lưng, bạn vẫn bị quấy rầy bởi một tâm trí lang thang. Chẳng có lý do gì để hốt hoảng! Tâm trí lang thang là một phiền toái nghề nghiệp mà mọi người chiêm niệm nghiêm túc luôn phải đương đầu. Một cuộc chiến dành quyền làm chủ tâm trí thì lâu dài và gay go nhưng rất đáng để nỗ lực, vì hoa trái lớn lao, mà rốt cuộc, nó sẽ mang lại. Thế nên, không gì thật sự có thể thay thế cho sự nhẫn nại, kiên trì và niềm tin rằng, cuối cùng, bạn sẽ thành công, bất chấp những chứng cứ gây nản chí ngược lại.

Ở đây, tôi còn một đề nghị để trao cho bạn như một trợ lực. Cho đến bây giờ, nó là cách thể hữu hiệu nhất mà tôi tìm được để giải quyết những chia trí. Tôi sẽ đặt nó ở dạng một bài tập.

Bạn hãy nhắm mắt, hay mở hé chúng nếu thấy điều đó thích hợp hơn cho bạn.

Bây giờ, bạn hãy quan sát mọi ý tưởng xảy ra trong trí. Có hai cách giải quyết những ý tưởng. Một là để chạy loanh quanh theo chúng như một chú cún trên những con đường, vốn sẽ chạy theo bất kỳ đôi chân nào mà nó thấy đang di chuyển, không thành vấn đề chúng đang di chuyển theo hướng nào. Cách thứ hai là để quan sát chúng như một người ngồi bên cửa sổ nhà mình quan sát những người qua đường. Đây là cách mà tôi muốn bạn quan sát những ý tưởng của mình.

Sau khi thực hiện điều này một lúc, bạn hãy ý thức rằng, bạn đang suy tư. Thậm chí, bạn có thể tự kỷ ám thị, *Tôi đang suy tư... tôi đang suy tư...* hoặc vẫn hơn, *Suy tư... suy tư...* để làm cho chính bạn luôn ý thức tiến trình suy tư vốn đang xảy ra trong bạn.

Nếu nhận thấy không có một tư tưởng nào trong trí, và đầu óc thì trống rỗng, bạn hãy đợi ý tưởng tiếp theo để tạo nên sự xuất hiện của nó. Hãy canh chừng, và ngay khi ý tưởng vừa xuất hiện thì ý thức nó ngay, hoặc ý thức sự kiện là bạn đang suy tư.

Hãy tiếp tục thực hành bài tập này chừng ba hoặc bốn phút.

Suốt bài tập này, bạn có thể sẽ ngạc nhiên khám phá rằng, trong khi bạn ý thức sự việc bạn đang suy tư, thì tất cả dòng suy tư có khuynh hướng chấm dứt!

Ở đây, còn có một cách thể đơn giản để giải quyết một tâm trí lang thang. Bạn hãy dừng một lúc rồi trở lại với sự việc bạn đang suy tư, và dòng suy tư sẽ tạm thời dừng lại. Hãy làm đi làm lại bài tập này vào những lúc bạn bị chia trí nhiều hơn bình thường. Thông thường, hầu như không thể không chia trí khi lần đầu tiên bạn tự nguyện đi vào lĩnh vực chiêm niệm. Nhưng phần lớn các chia trí sẽ được giải quyết một cách đơn giản bằng việc nhắc nhở tâm trí trở lại nhiệm vụ tập trung của nó khi bạn ý thức sự chia trí đó. Sẽ không cần bài tập này trừ phi tâm trí bạn phân tâm hơn thường lệ.

Có một loại chia trí vốn đầy những xúc động mạnh như: yêu thương, sợ hãi, giận hờn hay một vài cảm xúc khác. Loại chia trí xuất phát từ một cảm xúc mạnh mẽ như thế sẽ không đầu hàng cách dễ dàng trước bài tập tôi vừa đề nghị. Bạn phải áp dụng những phương pháp khác mà tôi sẽ đề nghị về sau, và nhất là bạn phải có một kỹ năng đáng kể trong nghệ thuật tập trung và chiêm niệm hầu duy trì sự bình an trước loại chia trí này.

## **BÀI TẬP 5: NHỮNG CẢM NHẬN TỪ VIỆC HÍT THỞ**

Bạn hãy bắt đầu bài tập này bằng cách dành khoảng năm phút để ý thức những cảm giác từ các phần khác nhau của thân thể mình...

Giờ đây, bạn chuyển sang ý thức việc hít thở của mình. Hãy ý thức không khí khi nó đi vào và đi ra ngang qua mũi bạn...

Đừng tập trung vào không khí khi nó đi vào phổi bạn. Hãy giới hạn ý thức của bạn vào không khí khi nó đi ngang qua mũi...

Đừng kiểm soát hơi thở, cũng đừng cố hít sâu. Đây không phải là tập thở nhưng là luyện tập ý thức. Vậy, nếu hơi thở của bạn cạn, hãy để nó như vậy, đừng điều chỉnh, nhưng hãy quan sát nó.

Mỗi khi bạn chia trí, hãy mạnh mẽ quay về với nhiệm vụ của mình. Quả vậy, trước khi bạn khởi sự, sẽ rất ích lợi nếu bạn kiên quyết một cách vững vàng sẽ không bỏ ý thức một hơi thở đơn thuần nào.

Hãy tiếp tục thực hành bài tập này trong vòng mười, mười lăm phút.

Phần đông người ta thấy bài tập này khó thực hiện hơn hai bài trước. Vậy mà theo quan điểm về một ý thức sắc bén, bài tập này lại bổ ích hơn cả trong ba bài. Nó cũng tác động để mang lại sự thanh thản và thư thái.

Đang khi cố gắng ý thức việc hít thở của mình, bạn đừng làm căng các cơ bắp. Đừng lẫn lộn sự kiên quyết với căng thẳng thần kinh. Bạn phải biết trước, thế nào cũng bị chia trí rất nhiều ngay từ đầu. Không thành vấn đề bạn sẽ chia trí làm sao, nguyên việc bạn tiếp tục trở lại mãi với việc hít thở của mình một cách ý thức - và chỉ nỗ lực cho công việc này thôi - cũng mang đến cho bạn bao tác động hữu ích mà dần dần bạn sẽ nhận ra.

Một khi đã thành thục với bài tập này, bạn hãy bước sang một dạng khác, cách nào đó có phần khó hơn, nhưng lại hiệu năng hơn:

Hãy ý thức cảm giác của không khí đang đi qua mũi bạn. Hãy cảm nhận sự đụng chạm của nó. Hãy lưu ý xem phần nào của mũi mà bạn cảm nhận sự đụng chạm của không khí khi bạn hít vào... và phần nào của mũi mà bạn cảm nhận điều đó khi bạn thở ra...

Nếu có thể, bạn hãy ý thức đến hơi ấm, hơi lạnh của không khí... cái lạnh của nó khi hít vào, cái ấm của nó khi thở ra.

Bạn cũng có thể ý thức lượng khí đi qua ống mũi này nhiều hơn lượng khí đi qua ống mũi kia...

Hãy tinh nhạy và cảnh giác sự đụng chạm nhỏ nhất, nhẹ nhất của không khí ở mũi khi bạn hít vào và thở ra...

Đừng lại với ý thức này chừng mười, mười lăm phút.

Thời gian được chỉ định cho mỗi bài tập là thời lượng tối thiểu cần thiết để bạn có được một vài ý niệm về giá trị của bài tập đó và rút ra ích lợi từ nó. Nhưng càng dành nhiều thời gian cho bài tập, hiển nhiên, bạn càng nhận được nhiều hoa trái.

Sự dè dặt duy nhất mà tôi lưu ý cho nhận xét trên là: Đừng lưu lại trên chỉ một việc ý thức sự hít thở trong nhiều giờ, kéo dài trong một khoảng thời gian nhiều hơn hai hoặc ba ngày. Điều đó có thể xảy ra khi bài tập đem đến cho bạn một sự an bình lớn lao cùng một cảm nhận sâu sắc và đầy tràn nào đó, khiến bạn sung sướng và có thể liêu mình bỏ ra hàng giờ cho việc hít thở suốt buổi tĩnh tâm đang khi chỉ có một vài ngày để sống trong tỉnh lặng. Đừng làm điều này trừ phi bạn có ở đó một vị hướng dẫn đủ chuyên môn. Lý do, sự tập trung kéo dài trên một chức năng quá tinh tế như việc hít thở có thể tạo nên những ảo giác hoặc lôi ra các thứ từ trong vô thức đến nỗi bạn không thể điều khiển được. Mối nguy hại thì ít, có thật và khả năng xảy ra thì hiếm khi một người miệt mài dỏi theo bài tập này hàng giờ, nhưng dù sao, tôi cũng muốn bạn ý thức điều đó.



Tôi không thể đề cao đầy đủ giá trị của bài tập này cho những ai ước ao có được bình an, tự chủ và một niềm vui sâu lắng bên trong khi họ đang ở giữa bao lo toan. Một thiên sư Á Đông nổi tiếng đã nói với các đồ đệ của mình: *“Hơi thở là người bạn cao cả nhất của con. Giữa bao khó khăn, con hãy quay về với hơi thở, con sẽ gặp được thư thái và sự dẫn dắt”*. Một câu nói bí nhiệm - câu nói mà bạn sẽ tán thành sau khi đã đầu tư một lượng thời gian đủ để nắm vững nghệ thuật ý thức, một nghệ thuật không dễ thủ đắc.

## Ý THỨC VÀ CHIÊM NIỆM

Có lẽ đây là lúc giải quyết sự không tán thành thỉnh thoảng xảy ra trong các Nhóm Chiêm Niệm của tôi, rằng: những bài tập ý thức này, đang khi có thể giúp cho việc thư giãn, thì chúng chẳng ích gì cho việc chiêm niệm theo cách mà những Kitô hữu chúng ta hiểu từ ngữ ấy, và phần lớn hầu chắc không phải là cầu nguyện.

Giờ đây, tôi sẽ cố gắng giải thích, bằng cách nào những bài tập đơn sơ này có thể được nắm bắt để trở thành chiêm niệm theo nghĩa chặt chẽ của từ ngữ nhà đạo. Nếu lời giải thích không làm bạn hài lòng hoặc chỉ tạo thêm vấn nạn, tôi đề nghị bạn hãy gạt sang một bên tất cả những gì tôi nói về vấn đề này và hãy thực hành những bài tập ý thức chỉ như là một phương tiện chuẩn bị chính mình cho việc cầu nguyện và chiêm niệm. Hoặc bạn chỉ việc bỏ qua tất cả những bài tập này để chuyển sang những bài tập khác có trong sách vốn hợp với sở thích của bạn hơn.

Trước hết, hãy để tôi giải thích việc tôi sử dụng những từ ngữ cầu nguyện và chiêm niệm. Khi dùng từ cầu nguyện, tôi muốn nói đến sự thông hiệp với Thiên Chúa vốn được thực hiện chủ yếu qua việc dùng những lời, những hình ảnh và những ý tưởng; về sau, tôi sẽ đưa ra nhiều bài tập được sắp xếp theo tiêu đề cầu nguyện. Chiêm niệm, với tôi, là sự thông hiệp với Thiên Chúa, vốn sử dụng đến mức tối thiểu những lời, những hình ảnh và những ý niệm hoặc hoàn toàn không cần đến những điều ấy. Đây là loại cầu nguyện thánh Gioan Thánh Giá nói đến trong cuốn *Đêm Tối Linh Hồn* (Dark Night Of The Soul) của ngài, hoặc tác giả cuốn *Mây Vô Tri* (The Cloud of Unknowing) giải thích trong tác phẩm rất được ưa chuộng của ông. Một số bài tập mà tôi đề nghị trong sách này liên kết với việc niệm tên Chúa Giêsu (Kinh Nguyện Giêsu), được coi như vừa cầu nguyện vừa chiêm niệm hoặc kết hợp cả hai. Điều này tùy thuộc vào sự nhấn mạnh nhiều hay ít bạn đặt trên những lời và những ý tưởng trong việc sử dụng những bài tập của bạn.

Và đây, trọng tâm của vấn đề: Khi tôi áp dụng bài tập ý thức những cảm giác từ thân xác hay việc hít thở của tôi, tôi có thể biết là đang thông hiệp với Thiên Chúa không? Câu trả lời là Có. Hãy để tôi giải thích bản chất của sự *thông hiệp với Thiên Chúa* vốn xảy ra trong những bài tập ý thức.

Nhiều nhà thần nghiệm nói với chúng ta rằng, bên cạnh tâm trí và tấm lòng mà với chúng, con người kết hiệp với Thiên Chúa theo cách bình thường, thì tất cả chúng ta, không trừ ai, mọi người đều được ban thêm một tâm trí thần nghiệm và một con tim thần nghiệm. Đó là khả năng giúp nhận biết Thiên Chúa cách trực tiếp, hiểu biết Ngài và *trực giác* Ngài như Ngài là, dấu trong một cách thức còn tăm tối ngoài tất cả những tư tưởng, những ý niệm và những hình ảnh.

Thông thường, những cuộc tiếp xúc của chúng ta với Thiên Chúa là gián tiếp - qua những hình ảnh, những ý niệm vốn hẳn làm méo mó thực thể của Ngài. Để có thể hiểu thấu Ngài mà không cần những ý tưởng, những hình ảnh này chính là đặc quyền của khả năng thần nghiệm đó, vốn sẽ được gọi là Con Tim trong lúc tôi giải thích (một từ được tác giả cuốn *Mây Vô Tri* [The Cloud of Unknowing] yêu chuộng, mặc dầu tên gọi đó không liên quan gì đến trái tim thể chất và sự dễ xúc động nơi chúng ta).

Trong phần lớn chúng ta, Con Tim này đang ngủ mê và chưa phát triển. Nếu được đánh thức, nó sẽ cố sức hướng về Thiên Chúa cách liên li, và nếu có một cơ hội, nó sẽ lôi kéo toàn thể con người chúng ta quy hướng về Ngài. Thế nhưng, để được vậy, Con Tim đó cần được khai mở, cần được gọt đẽo những hoen rỉ bám quanh, hầu nó có thể được hút lấy bởi Nam Châm Vĩnh Cửu.

Những hoen rỉ ấy chính là những ý tưởng, ngôn từ và hình ảnh mà chúng ta không ngừng đặt giữa chính mình với Thiên Chúa khi thông hiệp với Ngài. Những ngôn từ, một đôi khi lại cản trở hơn là thúc đẩy hiệp thông và sự thiết thân. Sự thinh lặng - của ngôn từ và ý tưởng - nhiều lúc lại trở nên hình thức thông giao và hiệp nhất mạnh mẽ nhất khi những con tim đầy tràn tình yêu. Tuy nhiên, sự thông hiệp của chúng ta với Thiên Chúa không đơn giản chút nào. Tôi có thể trìu mến nhìn vào đôi mắt của một người bạn thân và thông giao với người ấy mà chẳng cần một lời; nhưng tôi sẽ nhìn vào cái gì khi lặng lẽ ngắm nhìn Thiên Chúa? Một thực thể không hình, không dạng. Một sự trống không!

Vì rằng, nếu muốn đi sâu vào thông hiệp với Đấng Vô Biên, với Thiên Chúa thì những gì được đòi hỏi ở một số người sẽ là: nhìn hàng giờ vào một khoảng không. Một số nhà thần nghiệm đề cao rằng, chúng ta đang nhìn vào khoảng không này *một cách yếu mền*. Công việc này đòi hỏi một đức tin mạnh mẽ để nhìn ngắm với lòng yêu mến và khát khao một cái gì đó mà xem ra chỉ là không không, nhất là khi chúng ta lần đầu tiên tiếp xúc với nó.

Thông thường, bạn sẽ không bao giờ tiếp cận dù chỉ một nơi nào đó bên cạnh khoảng không này, ngay cả giả thiết có một khao khát mãnh liệt nơi bạn để bỏ ra hàng giờ nhìn ngắm nó, nếu tâm trí bạn không được lặng yên. Bao lâu bộ máy tâm trí của bạn còn dật nên hàng triệu ý tưởng và ngôn từ, thì *tâm trí thần nghiệm* hoặc Con Tim của bạn vẫn ngủ yên. Bạn hãy xem, thính giác và xúc giác của những người mù sắc bén làm sao! Họ mất khả năng nhìn thấy, và điều này buộc họ phải phát triển các khả năng nhận thức khác. Điều tương tự cũng xảy ra trong thế giới thần nghiệm. Giả như chúng ta mù loà tâm trí, có thể nói như vậy, giả như chúng ta có thể dán một băng keo lên tâm trí mình khi thông hiệp với Thiên Chúa, thì buộc lòng chúng ta phải phát triển một số khả năng khác để có thể thông hiệp với Ngài - theo một số nhà thần nghiệm, khả năng đó, đang cố sức để hướng về Thiên Chúa bằng mọi cách nếu nó được ban một cơ hội để phát triển: đó chính là Con Tim.

Lần đầu tiên, khi Con Tim chúng ta gặp được cái nhìn trực tiếp không mấy thông sáng của Thiên Chúa, nó cảm thấy như nhìn vào trống rỗng và khoảng không. Có người ở giai đoạn này thường than phiền rằng, họ chẳng làm gì trong giờ cầu nguyện, chỉ mất thời giờ, trở nên lười biếng; chẳng có gì xảy ra, họ rơi vào tầm tối hoàn toàn. Để thoát khỏi tình trạng xúi quẩy này, thật không may, một lần nữa, họ quay về với khả năng suy tư của mình; họ tháo bỏ lớp băng keo khỏi tâm trí, để rồi lại bắt đầu *suy*, bắt đầu *nói* với Thiên Chúa - đó chính là điều họ *không nên* làm.

Nếu Thiên Chúa nhân từ với họ, và thường Ngài rất nhân từ, Ngài sẽ khiến họ không thể sử dụng lý trí của mình trong khi cầu nguyện. Họ sẽ thấy mọi suy tư thật vô vị; mọi ngôn từ trong cầu nguyện thật không chịu nổi, bởi vì lời lẽ xem ra vô nghĩa; họ chỉ gặp *khô khan* mỗi khi cố gắng kết hiệp với Thiên Chúa cách này cách khác ngoài trừ phương cách thinh lặng. Và ban đầu, ngay chính cái thinh lặng này cũng thật nhức nhối và khô khan. Để rồi, họ có thể rơi vào tai ương lớn nhất trong các tai ương: họ có thể bỏ cầu nguyện hoàn toàn bởi vì họ thấy chính mình bị buộc phải chọn lựa trong khi cầu nguyện: một bên là sự không thoả mãn bởi không được sử dụng tâm trí, bên kia là cảm tưởng trống rỗng về việc mất thời giờ và vô tích sự trong cái tầm tối phải đương đầu khi họ phải làm cho tâm trí lặng yên.

Nếu tránh được tai ương đó và kiên trì với bài tập cầu nguyện này; đồng thời, trong đức tin mù mịt, họ trao phó chính mình cho sự trống rỗng, cho sự tầm tối, cho việc mất thời giờ, cho cái vô tích sự; thì dần dần, họ sẽ khám phá, thoát tiên là những tia sáng nhỏ bé loé lên, sau đó, một cách thường xuyên hơn, một ánh sáng lờ mờ trong đêm tối, sự trống rỗng đồ đầy tâm hồn họ cách huyền nhiệm, sự nhàn rỗi đầy tràn hoạt động của Thiên Chúa; và trong sự hư không đó, con người họ được tái tạo và được nắn đúc theo một cách thức mới mẻ... Và tất cả những điều này, trong một mức độ nào đó, họ không thể diễn tả cho chính mình hoặc cho người khác. Họ chỉ biết, sau mỗi đợt cầu nguyện hay chiêm niệm, bạn muốn gọi sao cũng được, có một cái gì đó rất huyền nhiệm mang theo sự tươi mới, nguồn bổ dưỡng và niềm hạnh phúc đang hoạt động trong họ. Họ sẽ thấy mình khao khát quay về với cái chiêm niệm tầm tối ấy mà thoát đầu xem ra chẳng có ý nghĩa, nhưng lại làm cho cuộc sống họ nên đầy tràn, thậm chí với một ngây ngất nhẹ nhàng nào đó mà hầu như họ không thể nhận ra với lý trí của mình. Họ gần như không cảm nhận được những cảm xúc của mình, vậy mà cảm nhận ấy vẫn có đó, không thể lẫn lộn với cái gì khác, rất thực và thoả mãn đến nỗi họ sẽ không đánh đổi nó với tất cả sự ngây ngất mà những hoan lạc đem đến, những hoan lạc mà thế giới cảm giác, cảm xúc và của lý trí tặng ban. Thật lạ lùng, vì ngay từ đầu, nó xem ra quá khô khan, tầm tối và vô vị!

Nếu bạn muốn đạt được trạng thái này và ước ao tiến gần đến cái tầm tối thần nghiệm ấy để bắt đầu thông hiệp với Thiên Chúa qua Con Tim mà các nhà thần nghiệm nói đến, thì việc đầu tiên là bạn phải tìm một vài phương thế để làm cho tâm trí được lặng yên. Một số người may mắn (và thật quan trọng khi bạn biết điều này, nếu không, bạn sẽ rơi vào sai lầm khi nghĩ rằng, tất cả những ai đi vào con đường chiêm niệm, đều nhất thiết phải trải qua quá trình đương đầu với sự tầm tối này) đạt được sự tĩnh lặng này một cách tự nhiên mà không cần phải làm lặng yên tâm trí lan man, hay phải làm im bật tất cả mọi ngôn từ và ý tưởng của mình. Họ giống như những người có được tất cả sự sắc bén nơi đôi tay và hai tai của một người mù, và lúc đó, vẫn tiếp tục có được niềm vui thích sử dụng trọn vẹn khả năng nhìn thấy của mình. Họ tận hưởng những lời kinh, đón nhận vô vàn ơn ích từ việc sử dụng trí tưởng tượng của mình trong cầu nguyện, họ hoàn toàn tự do đối với việc suy tư trong khi tiếp xúc với Thiên Chúa và bên dưới tất cả những hoạt động này, Con Tim của họ triển nở và trực giác Đấng Thần Linh một cách trực tiếp.

Nếu không phải là một trong những người may mắn ấy, bạn sẽ phải làm một điều gì đó để Con Tim mình triển nở. Không có cái gì để bạn có thể làm trực tiếp. Tất cả những gì bạn có thể làm, là hãy làm lặng yên tâm trí lan man của mình: hãy bỏ qua mọi ý tưởng và ngôn từ trong khi bạn cầu nguyện và hãy để Con Tim bạn tự triển nở.

Làm im bật tâm trí là một công việc vô cùng khó khăn. Khó biết bao khi phải giữ cho tâm trí không suy, không nghĩ, không tư duy, không tưởng tượng trong khi nó không ngừng tạo ra một dòng chảy những ý tưởng, những suy tư vốn không bao giờ ngơi nghỉ. Các thiền sư Ấn Giáo nói: Một chiếc gai được cất đi bằng một chiếc gai khác. Qua đó, họ muốn nói, bạn sẽ khôn ngoan khi dùng một tư tưởng để gạt bỏ những tư tưởng khác vốn đang tràn ngập tâm trí mình. Một tư tưởng, một hình ảnh, một cụm từ, một câu nói hay một lời, cũng có thể buộc chặt tâm trí bạn. Vì rằng, giữ cho tâm trí luôn ở trạng thái *không suy tư*, một trạng thái trống rỗng là một điều không thể, tâm trí phải được xâm chiếm bởi một cái gì đó. Đúng thế, cứ cho nó một cái gì đó để nó phải bận rộn, và chỉ một cái thôi. Một hình ảnh Chúa Cứu Thế mà bạn dán mắt nhìn và quay trở lại với nó mỗi khi chia trí; một lời nguyện tắt mà bạn lặp đi lặp lại không ngừng để giữ cho tâm trí khỏi đi lang thang. Hy vọng sẽ đến một lúc nào đó, khi hình ảnh biến mất khỏi ý thức, khi lời nguyện tắt không còn trên môi, và khi tâm trí lan man của bạn trở nên im bật hoàn toàn, thì Con Tim của bạn, không còn bị ngăn cản, được cơ hội ngắm nhìn thoả thích Đấng Ẩn Minh Trong Đêm Tối!

Thật ra, bạn không cần ngay cả phải đạt đến giai đoạn này, giai đoạn mà ở đó, hình ảnh biến mất, ngôn từ lặng thinh để Con Tim hoạt động. Sự việc tâm trí lan man của bạn giảm thiểu cường độ hoạt động của nó đã là một trợ lực vô biên cho Con Tim của bạn triển nở và hoạt động. Thế nên, dẫu bạn chẳng bao giờ đạt được trạng thái không hình ảnh, không ngôn từ đó, bạn vẫn có thể lớn lên trong đời sống chiêm niệm.

Bạn sẽ thấy cả hai phương thức tôi đề nghị, hình ảnh Chúa Cứu Thế và nhắm đi nhắm lại một lời nguyện tắt, rõ ràng là *đạo đức* tự bản chất. Tuy nhiên, hãy nhớ, mục đích ưu tiên của chúng ta trong bài tập này **không phải** là tìm xem loại hình hoạt động mà tâm trí lan man đang dây vào, nhưng là khai thông và làm triển nở Con Tim. Miễn sao đạt được mục đích này, *chiếc gai* bạn dùng để nhổ những chiếc gai khác liệu nó có đạo đức hay không, điều đó không thành vấn đề. Nếu mục đích chính của bạn là đón nhận ánh sáng chiếu soi tâm tối của mình, thì chẳng thành vấn đề ngọn nến chiếu sáng vào tâm tối của bạn có phải là một ngọn nến thánh hay không. Vậy thì khi bạn tập trung vào hình ảnh của Chúa Cứu Thế, một cuốn sách, một chiếc lá hay một điểm trên sàn nhà thì có thành vấn đề gì đâu? Một linh mục Dòng Tên, bạn tôi, thích học đòi những thứ ấy (và tôi nghi ngờ, bạn hãy thử nghiệm tất cả những lý thuyết đạo đức với một biện pháp lành mạnh trong một thái độ hoài nghi) cam đoan với tôi rằng, qua việc liên li nói với chính mình “một - hai - ba - bốn” đều đặn theo nhịp, là ngài có thể đạt được những kết quả *thần nghiệm* mà những bạn đồng môn *đạo đức* hơn ngài tuyên bố chỉ có thể có được nhờ việc tụng niệm nhịp nhàng và sốt sắng những lời nguyện tắt! Và tôi tin ngài. Không nghi ngờ gì nữa, có một giá trị thiêng thánh khi sử dụng *chiếc gai* đạo đức, nhưng khi đề cập đến mục đích chính của chúng ta, thì chiếc gai nào cũng tốt như nhau.

Và như thế, chúng ta đi đến một kết luận có vẻ gây bối rối: sự tập trung vào việc hít thở hoặc vào những cảm giác từ thân xác của bạn là chiêm niệm thật sự theo đúng nghĩa hẹp của hạn từ này. Lý thuyết của tôi được xác nhận bởi một số anh em Dòng Tên, những người đã có một cuộc tĩnh tâm ba mươi ngày dưới sự hướng dẫn của tôi. Họ đã đồng ý thêm vào bốn hoặc năm giờ mỗi ngày cho bài tập ý thức việc hít thở và những cảm giác từ thân xác ngoài năm giờ mà họ được yêu cầu cho những gì mà chúng ta gọi là những bài tập linh thao của thánh Inhaxiô. Tôi không ngạc nhiên khi họ nói rằng, suốt thời gian thực hành những bài tập ý thức của mình (một khi họ đã khá

quen thuộc với chúng), thì những cảm nghiệm của họ cũng là những cảm nghiệm họ đã có khi thực hành những gì nói theo thuật ngữ Kitô Giáo là lời kinh của lòng tin (the prayer of faith) hoặc lời kinh của sự thâm lặng (the prayer of quiet). Thậm chí, phần lớn họ đã quả quyết với tôi rằng, những bài tập ý thức này dẫn đến việc đào sâu những kinh nghiệm cầu nguyện họ đã có trước đây, chúng làm cho những kinh nghiệm ấy trở nên mạnh mẽ và sâu sắc hơn, xét một cách nào đó.

Trong phần sau cuốn sách, và thật sự là ngay từ bài kế tiếp, tôi sẽ đưa ra những bài tập hoàn toàn mang tính đạo đức hơn, và sẽ thoả mãn những mối nghi hoặc của những ai trong các bạn cảm thấy khó chịu khi phải bỏ ra rất nhiều thời gian cầu nguyện với chỉ những bài tập ý thức này. Những bài tập hoàn toàn mang tính đạo đức ấy, cùng lúc, sẽ đem đến tất cả hoa trái vốn có thể đạt được qua những bài tập ý thức. Chính những bài tập sắp tới hàm chứa một lượng rất nhỏ suy tư mà các bài tập ý thức không có. Tuy nhiên, vì mức độ quá nhỏ và hầu như không đáng kể, bạn đừng ngần ngại chọn lấy chúng thay vì những bài tập ý thức trước đây nếu bạn thấy cách đó thoải mái hơn.

Tôi cố ý dùng cụm từ “rất nhiều thời gian cầu nguyện của bạn” trong đoạn văn trên đây. Tôi không yêu cầu bạn gạt bỏ tất cả những *kinh nguyện* thường dùng (việc kết hiệp với Thiên Chúa vốn sử dụng ngôn từ, hình ảnh và ý niệm) để ủng hộ cho *chiêm niệm thuần túy*. Có thời gian dành cho việc suy niệm và cầu nguyện, có thời gian dành cho việc chiêm niệm, cũng như có thời gian dành cho hoạt động và thời gian dành cho chiêm niệm. Tuy nhiên, trong khi dần thân vào cái mà tôi gọi là *chiêm niệm*, hãy bảo đảm rằng, bạn không đầu hàng trước cám dỗ đi vào chiêm niệm để suy tư - dù tư tưởng có thánh thiêng đến đâu. Cũng như trong giờ cầu nguyện, bạn sẽ loại bỏ những tư tưởng *thánh thiêng* có liên hệ với công việc của mình, vốn rất tốt ở một thời điểm thích hợp riêng của chúng, nhưng bây giờ, nó là sự chia trí cho việc cầu nguyện của bạn. Thế nên, trong thời gian chiêm niệm, bạn phải mạnh mẽ gạt bỏ tất cả mọi ý tưởng về bất cứ những gì tự nhiên như đang phá hoại hình thức thông hiệp đặc biệt này, hình thức thông hiệp với Thiên Chúa. Đây là lúc bạn bày tỏ chính mình cho mặt trời thần linh trong thinh lặng, không phải để suy tư về tính chất hấp dẫn và đặc điểm của những tia sáng mặt trời đó; đây là thời gian dán mắt nhìn vào đôi mắt người tinh thần linh của bạn một cách yêu thương, đừng bẻ gãy sự thiết thân đặc biệt này với lời lẽ và những suy tư về Ngài. Sự thông hiệp bằng lời lẽ phải được dành vào dịp khác. Đây là lúc dành riêng cho sự thông hiệp không có ngôn từ.

Có một điều quan trọng, mà thật không may, tôi không thể hướng dẫn bạn trong tập sách này. Vì thế, bạn phải nhờ đến một vị linh hướng giàu kinh nghiệm vốn biết rõ các nhu cầu thiêng liêng của bạn. Điều quan trọng ấy là: bạn cần có bao nhiêu thời gian dành ra mỗi ngày cho việc kết hiệp với Thiên Chúa, trong đó bao nhiêu thời giờ để cầu nguyện, bao nhiêu thời giờ để chiêm niệm. Tốt nhất, hãy cùng vị linh hướng của mình quyết định điều này. Với sự hướng dẫn của vị linh hướng, bạn cũng phải quyết định liệu có nên áp dụng loại hình *chiêm niệm* này không. Có thể bạn là một trong những người may mắn mà tôi đã nói, những người sử dụng thành thạo đôi tay và đôi tai mà không cần phải dán kín đôi mắt của họ; những người mà Con Tim thần nghiệm của họ ở trong sự kết hiệp với Thiên Chúa sâu thẳm nhất có thể được đang khi tâm trí vẫn có thể thông hiệp với Ngài ngang qua lời lẽ và tư tưởng; những người không cần giữ thinh lặng mới đạt được sự thân tình với Đấng Yêu Mến, mà với nhiều người khác, chỉ có thể đạt được qua thinh lặng.

Nếu bạn không tìm được vị linh hướng, hãy xin Thiên Chúa dẫn dắt, và bắt đầu bằng cách dành ít phút mỗi ngày cho việc *chiêm niệm*, hoặc theo hình thức của những bài tập ý thức này, hoặc theo hình thức của một vài bài tập đơn giản hơn về sau. Ngay trong giờ *cầu nguyện* của mình, bạn hãy nhẹ nhàng cố gắng giảm bớt những suy tư và cầu nguyện nhiều hơn với con tim. Thánh nữ Têrêxa Avila đã từng nói: “*Điều quan trọng không phải là suy tư nhiều, nhưng yêu mến nhiều*”. Vậy, bạn hãy yêu mến thật nhiều trong giờ cầu nguyện của mình, và Thiên Chúa sẽ dẫn dắt bạn, cho dù sẽ phải đi qua chặng đường thử nghiệm và sai sót.

## BÀI TẬP 6: THIÊN CHÚA Ở TRONG HƠI THỞ

Trong chương vừa rồi, tôi đã nói sẽ cho bạn một số bài tập mang tính đạo đức rõ nét hơn, vậy mà những bài tập ấy cũng hàm chứa nhiều lợi ích của những bài tập ý thức trước đây. Đây là bài đầu tiên:

Bạn hãy nhắm mắt và ý thức những cảm giác từ thân xác trong chốc lát...

Đoạn, hãy ý thức việc hít thở của bạn như đã mô tả ở bài trước, và dừng lại với ý thức này trong vài phút...

Giờ đây, tôi muốn bạn nghĩ rằng, không khí mà bạn đang hít vào tràn đầy sức mạnh và sự hiện diện của Thiên Chúa... Hãy nghĩ đến không khí như một đại dương vô biên đang bao quanh bạn... một đại dương thấm đượm sự hiện diện của Thiên Chúa và hữu thể của Ngài... Đang khi hút lấy không khí vào phổi, bạn đang hút lấy Thiên Chúa...

Hãy ý thức, bạn đang hút vào sức mạnh và sự hiện diện của Thiên Chúa mỗi lần hít vào... Dừng lại với ý thức này lâu chừng nào có thể...

Hãy lưu ý những gì bạn cảm nhận khi ý thức mình đang hút lấy Thiên Chúa với từng hơi thở bạn thực hiện...

Có một dạng khác cho bài tập này. Một suy tư mượn từ tâm thức của người Do Thái như chúng ta thấy trong Kinh Thánh. Với họ, hơi thở của một con người là mạng sống của người đó. Khi một người chết, Thiên Chúa đã lấy đi hơi thở của người ấy; đó là điều làm cho người ấy chết. Một người sống, chỉ vì Thiên Chúa tiếp tục đặt hơi thở của Ngài, “*thần khí*” của Ngài vào trong người này. Chính sự hiện diện của Thần Khí Thiên Chúa tiếp tục làm cho người đó sống.

Đang khi bạn hít vào, hãy ý thức, Thần Khí Thiên Chúa đang đi vào trong bạn... Hãy đổ đầy buồng phổi bạn bằng năng lực thần linh Ngài mang theo...

Đang khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng, bạn đang tống thải mọi nhớ ứ... mọi nỗi sợ hãi... mọi tình cảm tiêu cực của mình...

Hãy tưởng tượng, toàn thân bạn trở nên rạng rỡ và sống động qua quá trình hít vào Thần Khí ban sự sống của Thiên Chúa và thở ra tất cả ứ tập của mình...

Hãy dừng lại với ý thức này lâu chừng nào có thể mà không chia trí...

## BÀI TẬP 7: THÔNG HIỆP VỚI THIÊN CHÚA QUA HƠI THỞ

Ngay từ đầu, tôi đã nêu lên khác biệt giữa cầu nguyện và chiêm niệm. Ngoài ra, còn một cách khác để biểu thị khác biệt đó - bằng việc nói đến hai hình thức cầu nguyện: tâm nguyện và chiêm nguyện.

Chiêm nguyện, cách nào đó phù hợp với điều mà tôi gọi là chiêm niệm; tâm nguyện phù hợp với điều mà tôi gọi là cầu nguyện. Cả hai hình thức cầu nguyện đều dẫn đến sự hiệp nhất với Thiên Chúa. Mỗi hình thức thích hợp với một số người này hơn đối với một số người khác. Hoặc cũng những người đó, họ sẽ thấy một hình thức cầu nguyện thích hợp hơn với những nhu cầu của mình ở thời điểm này hơn là ở thời điểm khác.

Tâm nguyện cũng hướng vào con tim, vì bất cứ lời cầu nguyện nào tự hạn chế chỉ trong tâm tưởng suy tư, thì chẳng phải là cầu nguyện thực sự, may lắm, cũng chỉ là một chuẩn bị cho việc cầu nguyện. Ngay giữa những con người với nhau, sẽ không có một thông hiệp cá vị đích thực nếu không có ít nữa một mức độ nhỏ bé nào đó sự thông hiệp của con tim; cũng sẽ như thế nếu sự thông hiệp không chứa đựng ít nhiều tình cảm trong đó. Nếu một sự thông hiệp, một sự chia sẻ *các ý tưởng* hoàn toàn vắng bóng tình cảm, bạn có thể đoán chắc là chiều kích riêng tư và thân mật sẽ thiếu hụt. Không phải thông hiệp nào cũng dẫn đến sự thiết thân.

Giờ đây, tôi muốn bạn thấy được sự đa dạng của bài tập trước, vốn làm cho bài tập này mang tính tâm nguyện hơn là chiêm nguyện. Tuy nhiên, hãy lưu ý, số lượng nội dung ý tưởng dành cho việc cầu nguyện ở đây sẽ rất ít, và như thế, bài tập sẽ di chuyển dễ dàng từ tâm nguyện sang chiêm niệm, từ con tim đến Con Tim. Thực vậy, nó sẽ trở thành một sự kết hợp tuyệt vời của tâm nguyện và chiêm niệm.

Hãy ý thức việc hít thở của bạn trong một lúc...

Bây giờ, hãy nghĩ đến sự hiện diện của Thiên Chúa trong bầu khí bao quanh bạn... Nghĩ đến sự hiện diện của Ngài trong không khí bạn đang hít thở... Ý thức sự hiện diện của Ngài trong không khí khi bạn đang hít vào và thở ra... Hãy lưu ý những gì bạn đang cảm nhận khi ý thức sự hiện diện của Ngài trong không khí mà bạn đang hít vào và đang thở ra...

Giờ đây, tôi muốn bạn biểu lộ chính mình cho Thiên Chúa, nhưng tôi muốn bạn làm điều này mà không dùng đến ngôn từ. Thông thường, biểu lộ một tình cảm bằng ánh mắt hay một cử chỉ thì mạnh mẽ hơn so với khi biểu lộ nó bằng những lời lẽ. Tôi muốn bạn biểu lộ những tâm tình khác nhau cùng Thiên Chúa, không bằng lời lẽ, nhưng bằng việc hít thở của bạn.

Trước hết, bạn hãy biểu lộ lòng khao khát Thiên Chúa, một khao khát lớn lao. Không một lời, ngay cả trong trí, bạn hãy nói với Ngài, "*Lạy Chúa, con khao khát Chúa...*" chỉ bằng cách thức bạn thở. Có thể bạn sẽ biểu lộ lời này bằng việc hít sâu vào, bằng cách chìm sâu việc hít vào của bạn...

Bây giờ, hãy biểu lộ một thái độ khác, một tâm tình khác: một tâm tình tin tưởng và phó thác. Không một lời, chỉ qua cách bạn thở, hãy nói với Ngài, “*Lạy Chúa, con phó thác toàn thân cho Chúa...*”. Bạn có thể muốn làm điều này bằng cách dốc mạnh việc thở ra của bạn, thở ra ngắt quãng như thể bạn đang thở dài. Mỗi lần bạn thở ra, hãy cảm nhận chính mình đang giao phó toàn thân vào tay Thiên Chúa...

Giờ đây, hãy mặc lấy những thái độ khác trước Thiên Chúa và biểu lộ những thái độ này qua việc hít thở của bạn: Lòng yêu mến... Sự gần gũi... Sự thiết thân... Sự thờ lạy... Lòng biết ơn... Lời ngợi khen...

Nếu cảm thấy mệt khi làm việc này, bạn hãy trở lại từ đầu bài tập và chỉ nghỉ ngơi an bình trong ý thức Thiên Chúa đang bao trùm bạn khắp nơi, mọi phía, và Ngài ở trong không khí mà bạn đang hít vào và thở ra... Hoặc nếu có khuynh hướng chia trí, bạn hãy trở lại phần hai của bài tập và biểu lộ chính mình cùng Thiên Chúa thêm một lần nữa cách lặng lẽ...

## **BÀI TẬP 8: TĨNH LẶNG**

Đây là bài tập về sự tĩnh lặng. Thiên Chúa phán, “*Hãy tĩnh lặng và nhận biết Ta là Thiên Chúa*”. Thật không may, con người thời nay mắc phải chứng căng thẳng thần kinh khiến họ hầu như không thể lặng yên. Nếu muốn học cách cầu nguyện, trước hết, họ phải học biết trở nên tĩnh lặng, biết làm lặng yên chính mình. Thực vậy, chính sự cô tịch và tĩnh lặng thường xuyên này lại trở thành cầu nguyện khi Thiên Chúa tỏ mình Ngài dưới hình thức tĩnh lặng.

Hãy lặp lại bài tập ý thức những cảm giác từ thân xác. Chỉ lần này, tôi muốn bạn đi qua toàn thể thân xác của bạn, khởi từ đỉnh đầu cho đến đỉnh các ngón chân và không bỏ qua một phần nào của cơ thể...

Hãy ý thức mỗi một cảm giác trong mỗi phần... Bạn có thể thấy một vài phần của cơ thể mình hoàn toàn không có cảm giác... Dừng lại trên những chỗ này trong một vài giây - nếu không có cảm giác nào nổi lên, bạn mới tiếp tục di chuyển...

Vì đã khá thành thực với bài tập này, hy vọng bạn sẽ làm cho ý thức của mình sắc bén đến độ sẽ không phần nào của cơ thể mà bạn không cảm nhận được nhiều cảm giác ở đó... Trong lúc này, bạn phải tạm hài lòng để dừng lại chốc lát ở những *phần trống* và di chuyển đến những nơi mà bạn cảm nhận nhiều cảm giác hơn... Hãy di chuyển chậm rãi từ đầu đến chân... rồi một lần nữa, từ đầu đến chân... và tiếp tục như thế chừng mười lăm phút.

Khi ý thức của bạn sắc bén, bạn sẽ nhận được những cảm giác mà bạn đã không nhận ra trước đó... Bạn cũng sẽ nhận được những cảm giác vốn hết sức tinh tế, quá tinh tế, để không phải ai ai cũng nhận ra chúng, nhưng đó phải là một con người có được sự tập trung sâu sắc và bình an sâu thẳm.

Bây giờ, hãy ý thức thân xác bạn như một toàn thể. Hãy cảm nhận toàn bộ thân xác bạn như một khối của những loại cảm giác khác nhau... Hãy dừng lại với điều này



một lúc, đoạn, quay trở lại với ý thức từng phần bằng việc di chuyển từ đầu đến chân... rồi, một lần nữa, dừng nghỉ trong ý thức thân thể bạn như là một toàn thể...

Giờ đây, hãy lưu ý đến sự tĩnh lặng sâu xa đang xâm chiếm con người bạn. Hãy lưu ý đến sự tĩnh lặng hoàn toàn của cơ thể... Tuy nhiên, đừng dừng lại ở sự tĩnh lặng đó đến độ đánh mất ý thức thân thể của bạn...

Nếu bạn đang chia trí, hãy để cho mình bạn rớt với việc di chuyển một lần nữa từ đầu đến chân, ý thức những cảm giác trong mỗi phần thân thể... Đoạn, một lần nữa, lưu ý sự tĩnh lặng trong thân thể... Nếu bạn đang thực hành bài tập này cùng một nhóm, hãy lưu ý đến sự tĩnh lặng trong cả căn phòng...

Điều quan trọng ở đây, bạn sẽ không cử động một phần nào của thân thể đang khi làm bài tập này. Thoạt đầu, điều này sẽ rất khó, nhưng mỗi lần bạn cảm thấy thôi thúc muốn cử động, cào gãi, nhúc nhích, hãy ý thức sự thôi thúc này... Đừng chịu thua nó, chỉ lưu ý nó cách sắc bén như bạn có thể... Nó sẽ dần dần biến mất và thêm một lần nữa, bạn sẽ trở nên tĩnh lặng...

Đối với rất nhiều người, tĩnh lặng là một điều hết sức khó khăn, thậm chí nó còn gây đau nhức, họ trở nên căng thẳng về mặt thể lý. Nếu bạn căng thẳng, hãy dành tất cả thời giờ cần thiết cho việc ý thức sự căng thẳng đó... Bạn cảm thấy căng thẳng ở đâu, căng thẳng như thế nào... và dừng lại với nó cho đến khi căng thẳng đó biến mất.

Bạn có thể cảm thấy đau nhức về mặt thể lý. Cho dù tư thế bạn chọn cho bài tập này dễ chịu đến đâu thì thân thể bạn dường như luôn chống lại sự tĩnh lặng này, bằng cách gây đau chỗ này, gây nhức chỗ kia. Khi điều này xảy ra, bạn hãy chống lại cảm dỗ muốn cử động tay, chân hoặc điều chỉnh tư thế để làm dịu cơn đau. Hãy miệt mài ý thức cách riêng chỉ cơn đau nhức đó.

Trong một cuộc tĩnh tâm cùng với anh em Phật tử, chúng tôi được yêu cầu tọa tĩnh bất động trọn một giờ. Tôi chọn tư thế ngồi bất chéo chân, nên đầu gối và lưng nhức nhối khủng khiếp. Tôi không nhớ trong đời, có lần nào đau nhức thân thể như vậy. Suốt cả giờ đó, chúng tôi được yêu cầu ý thức những cảm giác từ thân thể mình, di chuyển từ phần này đến phần khác. Nhưng nguyên cả ý thức của tôi lại bị hút lấy bởi cái nhức nhối trầm trọng ở hai đầu gối. Mồ hôi nhễ nhại và tôi nghĩ, mình sẽ ngất đi vì cơn đau - cho đến khi tôi quyết định không chống lại nó, không chạy trốn nó, cũng chẳng muốn nó dịu đi nhưng để ý thức nó và để nhận dạng nó. Tôi cắt cảm giác đau nhức đó ra thành những phần làm nên nó, và ngạc nhiên khám phá rằng, nó được hình thành bởi rất nhiều cảm giác chứ không chỉ một cảm giác: có cảm giác nóng đốt kinh khủng, có cảm giác co giật, cảm giác châm chích, cảm giác cắt xẻo, cảm giác nhức nhối... kết hợp với nhau ở những khoảng thời gian không đồng đều... và một điểm vốn được giữ lại rồi di chuyển từ chỗ này sang chỗ kia. Tôi nhận ra điểm này như là *cơn đau nhức*... Khi tôi tiếp tục thực hành bài tập ý thức này, tôi thấy mình chịu đựng cơn đau khá hơn và thậm chí còn ý thức được những cảm giác lạ trong những phần khác của cơ thể. Đó cũng là lần đầu tiên trong đời, tôi cảm nghiệm được cơn đau mà không đau khổ.

Nếu không ngồi bất chéo chân suốt bài tập này, không thể nào cơn đau thể lý mà bạn cảm nghiệm sẽ mãnh liệt như cơn đau tôi đã trải qua. Nhưng có một vài đau nhức không thể tránh khỏi mà bạn sẽ phải trải qua lúc đầu cho đến khi cơ thể bạn trở nên quen thuộc với việc ở trong điều kiện tĩnh lặng hoàn toàn. Hãy giải quyết sự đau

nhức bằng ý thức. Cuối cùng, khi toàn thân trở nên tĩnh lặng, bạn sẽ được một phần thưởng quý giá trong một niềm vui thầm kín lớn lao mà sự tĩnh lặng mang đến cho bạn.

Cào gãi cũng thường là một cảm dỗ khác đối với những ai mới bắt đầu. Bởi lẽ, khi ý thức của họ về những cảm giác của thân xác nên sắc bén, họ dễ ý thức những cảm giác ngứa ngáy, châm chích vốn luôn có đó nhưng lại tiềm ẩn trước ý thức vì sự xơ cứng tâm lý cũng như thể lý mà phần lớn con người bị chế ngự bởi thân xác mình và vì sự thô thiển (the grossness) của ý thức của họ. Đang khi trải qua giai đoạn *ngứa ngáy*, bạn sẽ phải ở trong điều kiện tĩnh lặng hoàn toàn và ý thức từng cảm giác ngứa ngáy đó, hãy dừng lại với ý thức đó cho đến khi ngứa ngáy biến mất - và chống lại cảm dỗ giải quyết ngứa ngáy bằng việc cào gãi!

## BÀI TẬP 9: THÂN XÁC CẦU NGUYỆN

Đây là một dạng *tâm nguyện* khác của những bài tập cảm giác từ thân xác.

Trước hết, bạn hãy lặng yên chính mình qua việc ý thức những cảm giác ở nhiều phần khác nhau của cơ thể... Hãy làm sắc bén ý thức của bạn bằng cách nhặt lấy cả những cảm giác tinh tế nhất, chứ không chỉ những cảm giác nổi trội và rõ nét...

Bây giờ, hết sức nhẹ nhàng, bạn di chuyển hai bàn tay và các ngón tay đến đặt trên bắp đùi, lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón tay khép sát nhau... Chuyển động này phải rất chậm rãi, thật chậm rãi... như một cánh hoa đang lặng lẽ nở ra... Và đang khi sự chuyển động được thể hiện, bạn ý thức đến từng bộ phận của nó...

Một khi hai bàn tay bạn dừng lại trên bắp đùi, hai lòng bàn tay hướng lên trên, hãy ý thức những cảm giác từ hai lòng bàn tay. Đoạn, bạn ý thức chính cử chỉ đó: đây là một cử chỉ khẩn cầu cùng Thượng Đế vốn rất phổ cập đối với phần lớn các nền văn hóa và tôn giáo. Với bạn, cử chỉ này có ý nghĩa gì? Bạn đang nói gì cùng Thiên Chúa ngang qua cử chỉ này? Hãy nói điều đó mà không dùng lời lẽ, chỉ đồng hoá với cử chỉ...

Hình thức thông hiệp không lời qua cử chỉ bạn vừa thực hành là hình thức có thể thực hiện trong một nhóm, và không đòi hỏi bất kỳ một thay đổi nào nơi tư thế của bạn. Hình thức này có thể đem đến cho bạn một vài cảm nếm của lối cầu nguyện mà bạn có thể thực hiện với thân xác mình.

Dưới đây là một số bài tập mà bạn có thể thử nghiệm riêng ở phòng, ở đó, với thân xác mình, bạn có thể biểu lộ chính mình cách tự do mà không thẹn thùng vì người khác nhìn thấy:

Đứng thẳng, hai tay buông thõng hai bên sườn. Hãy ý thức, bạn đang đứng trước sự hiện diện của Thiên Chúa...

Giờ đây, ngang qua những cử chỉ, hãy tìm một vài cách biểu lộ cùng Ngài tâm tình sau đây: "*Lạy Chúa, con phó thác toàn thân cho Chúa...*". Hãy làm cử chỉ này thật chậm rãi (đừng quên, như những cánh hoa đang nở), ý thức hoàn toàn những chuyển

động của bạn và tin chắc, những chuyển động cũng như những cử chỉ ấy biểu lộ tâm tình của bạn...

Đây là một cách thức biểu lộ thái độ dâng hiến: Đưa hai bàn tay lên một cách rất chậm rãi, cho đến lúc chúng vươn ra trước mặt bạn, cánh tay song song với sàn nhà... Giơ đây, nhẹ nhàng xoay hai bàn tay của bạn cho hai lòng bàn tay ngửa lên, các ngón dính với nhau và duỗi thẳng... Bây giờ, hãy chậm rãi ngẩng đầu cho đến khi bạn nhìn ngược lên trời... Nếu mắt bạn đang khép, hãy mở ra lúc này với sự chậm rãi đó... Hãy dán mắt nhìn lên Thiên Chúa...

Giữ cử chỉ này chừng một phút... Bây giờ, hãy để hai tay bạn nhẹ nhàng buông xuống vị trí ban đầu và để đầu bạn lại hạ xuống cho đến khi đối diện với đường chân trời... Dừng lại một lúc để tiêu hoá lời nguyện dâng hiến mà bạn vừa thực hiện không thành lời... và bắt đầu lặp lại cử chỉ dâng hiến này một lần nữa...

Hãy thực hiện cử chỉ hiến dâng này ba hoặc bốn lần... hay thường xuyên hơn nếu bạn thấy sốt sắng khi làm điều đó...

Một hình thức khác biểu lộ tâm tình tự hiến như tôi vừa gọi lên: Nâng hai bàn tay lên như đã đề nghị ở trên, xoay hai lòng bàn tay hướng lên, các ngón tay dính nhau và duỗi thẳng... Bây giờ, úp hai bàn tay lại với nhau để làm một chiếc cốc hay một chén thánh. Hãy chậm rãi bung chiếc cốc này vào sát ngực bạn... sau đó, nhẹ nhàng ngửa đầu bạn hướng lên trời như đã gọi ý ở trên... Giữ tư thế này chừng một phút.

Một kiểu thức khác để biểu lộ lòng khát khao Thiên Chúa hoặc nghênh đón Ngài và nghênh đón toàn thể vũ trụ: Nâng hai bàn tay và hai cánh tay lên cho đến khi chúng duỗi thẳng trước bạn, song song với sàn nhà... rồi dang rộng chúng ra như một cách thức ôm choàng... Hướng mắt mong mỏi nhìn về chân trời...

Giữ tư thế này chừng một phút, sau đó trở lại tư thế ban đầu, dừng lại một lúc để tiêu hoá lời nguyện dâng hiến như bạn vừa thực hiện. Sau đó, bạn lặp lại cử chỉ này thường xuyên hơn nếu nó có ý nghĩa với bạn...

Những cử chỉ tôi vừa đề nghị trong bài tập này chỉ là những mẫu công thức. Bạn hãy sáng tạo những cử điệu riêng cho mình để biểu lộ lòng yêu mến... ngợi khen... tán phục...

Hoặc dùng một hành vi cử chỉ nào đó mà bạn muốn tỏ bày cùng Thiên Chúa. Hãy làm chậm rãi và duyên dáng chừng nào có thể, hầu nó có thể trở thành một vũ khúc uyển chuyển nhẹ nhàng...

Nếu bạn cảm thấy vô ích, chẳng hạn, không thể cầu nguyện, hay cảm thấy mình không chút sinh lực, bạn hãy thể hiện tâm trạng này bằng cách cởi áo và nằm sòng soài trên đất, dang tay ra theo hình thánh giá... nín thở, chờ đợi Thiên Chúa đổ xuống ân sủng của Ngài trên con người sòng soài của bạn...

Khi cầu nguyện với thân xác, bạn đưa sức lực và *thân xác* vào cầu nguyện. Điều này cần thiết một cách đặc biệt vào những lúc bạn cảm thấy không thể cầu nguyện, khi tâm tưởng bạn chia trí, khi tim bạn hóa đá, hoặc khi tinh thần bạn dường như đã chết. Lúc đó, bạn hãy cố gắng đứng trước sự hiện diện của Thiên Chúa một cách thành kính, sốt sắng chấp tay trước mặt, mắt hướng nhìn Ngài cách khấn khoản nài van... Một vài cử chỉ thành kính bạn đang biểu lộ qua thân xác rất có thể thấm thấu vào tinh thần bạn, và sau một lúc, có thể bạn sẽ thấy dễ dàng hơn để cầu nguyện.

Một đôi khi, nhiều người rơi vào khó khăn trong việc cầu nguyện bởi họ không để thân xác mình dự phần vào việc cầu nguyện; họ quên mang theo thân xác cùng với

họ khi vào đền thánh Chúa. Bạn nói, bạn đang đứng hoặc ngồi trước sự hiện diện của Đấng Phục Sinh, nhưng bạn lại ngồi một cách uể oải trên ghế hoặc đang đứng một kiểu cách rất nhếch nhác... Rõ ràng, bạn vẫn chưa được bắt lấy bởi sự hiện diện sống động của Đức Giêsu. Nếu bạn quy hướng hoàn toàn về Người, tôi sẽ nhận ra phần nào điều này khi nhìn vào tư thế thân xác của bạn.

Tôi sẽ kết thúc chương này với một bài tập mà bạn có thể thực hành trong nhóm như bài tập liên quan đến hai lòng bàn tay:

Bạn hãy nhắm mắt. Lặng yên chính mình bằng một trong những bài tập ý thức...

Bây giờ, hãy chậm rãi ngửa mặt hướng nhìn lên Thiên Chúa... Để đôi mắt bạn tiếp tục nhắm lại... Bạn sẽ nói gì với Thiên Chúa khi đang ngửa mặt lên? Dừng lại với tâm tình đó hoặc sự thông hiệp đó trong một lúc... Đoạn, ý thức ngàn nào có thể vị trí khuôn mặt của bạn... và ý thức những cảm giác trên đó...

Sau một giây lát, bạn hãy tự hỏi chính mình một lần nữa, bạn đang biểu lộ điều gì cùng Thiên Chúa qua khuôn mặt ngược lên của mình, dừng lại với điều đó trong một lúc...

## **BÀI TẬP 10: TIẾP XÚC VỚI THIÊN CHÚA**

Đây là một dạng *tâm nguyện* của những bài tập về những cảm giác từ thân xác mà bạn sẽ thấy ích lợi nếu bạn mạo muội gọi những bài tập cảm giác từ thân xác là cầu nguyện hay chiêm niệm thật sự:

Hãy lặp lại một trong những bài tập cảm giác từ thân xác... Hãy dành một lúc để cảm nghiệm ngàn nào có thể những cảm giác tinh tế trong những phần khác nhau của thân thể...

Bây giờ bạn hãy suy nghĩ: Mỗi cảm giác tôi cảm nhận, dẫu nhẹ nhàng hay tinh tế đến đâu đều là kết quả của một phản ứng sinh hóa vốn sẽ không có nếu vắng bóng quyền năng tối cao của Thiên Chúa... Bạn hãy cảm nhận quyền năng của Ngài đang hoạt động trong việc đem lại từng cảm giác riêng biệt...

Bạn hãy cảm nhận việc Ngài đang chạm đến bạn trong mỗi một cảm giác mà Ngài tạo ra... Hãy cảm nhận sự chạm đến của Thiên Chúa trong những phần khác nhau của thân thể bạn: sần sùi, mịn màng, dễ chịu hay đau nhức...

Nhiều người mong muốn cảm nghiệm Thiên Chúa và băn khoăn khi chưa có được điều đó hỏi tôi một cách lo lắng rằng, bằng cách nào họ có thể có được sự cảm nghiệm này. Cảm nghiệm Thiên Chúa không phải là một cái gì kỳ lạ hay khác thường. Rất có thể có một kinh nghiệm về Thiên Chúa vốn khác biệt với khuynh hướng bình thường của những kinh nghiệm chúng ta thường có. Đó là cái im ắng sâu xa mà tôi nói trước đây, bóng tối bừng sáng, trống rỗng mang lại sự tràn đầy. Có những tia sáng bất chợt vô ngần của vịnh cửa, hoặc của vô biên chợt đến khi chúng ta ít ngờ tới nhất, giữa những công việc hoặc những vui đùa của mình...

Có những cảm xúc bị tước đi ngay khi chúng ta đang thả hồn cho một vẻ đẹp hoặc tình yêu... Rất ít khi chúng ta coi những cảm nghiệm này là lạ lẫm hay khác thường. Chúng ta chẳng để ý chúng. Chúng ta không nhận ra lý do chúng có mặt ở đó và mãi tìm kiếm một *kinh nghiệm lớn lao về Thiên Chúa* khả dĩ sẽ biến đổi đời mình.

Thực ra, để cảm nghiệm Thiên Chúa, mỗi người cần làm ít lại. Tất cả những gì mỗi người cần làm, là hãy lặng yên chính mình, hãy tĩnh lặng và ý thức cảm nhận của đôi tay mình. Hãy ý thức những cảm giác trong bàn tay mình... ở đó, bạn có Thiên Chúa, đang sống và đang hoạt động trong bạn, đang sờ đụng bạn, rất gần bạn... Hãy cảm nhận Ngài. Hãy cảm nghiệm Ngài!

Phần lớn, người ta coi một cảm nghiệm như loại cảm nghiệm trên đây là một cái gì chán ngắt. Hẳn có nhiều cách cảm nghiệm Thiên Chúa hơn là chỉ cảm nhận đơn thuần những cảm giác của một bàn tay! Họ giống như những người Do Thái mỗi mắt hướng về tương lai, trông chờ một vị Thiên Sai hiển hách, lẫm liệt; đang khi từ đầu, Đấng Thiên Sai ở bên họ dưới hình dạng của một con người được gọi là Giêsu Nazareth.

Cả chúng ta nữa, chúng ta dễ quên rằng, một trong những bài học lớn nhất của Nhập Thể là Thiên Chúa được nhận biết trong đời thường. Bạn ước ao nhìn thấy Thiên Chúa? Hãy nhìn vào gương mặt của người anh em đứng bên cạnh bạn. Bạn muốn nghe tiếng Ngài? Hãy lắng nghe tiếng khóc của một em bé, tiếng cười đùa ở một bữa tiệc, tiếng gió xào xạc qua hàng cây. Bạn muốn cảm nhận Ngài? Hãy dang rộng đôi tay, ôm lấy một ai đó hoặc hãy chạm đến chiếc ghế bạn đang ngồi, chạm đến cuốn sách bạn đang đọc. Hoặc chỉ cần lặng yên chính mình, ý thức những cảm giác trên thân thể, cảm nhận quyền năng tối cao của Ngài đang hoạt động trong bạn và cảm nhận Ngài đang gần bạn biết bao. Emmanuel, Thiên Chúa ở cùng chúng ta.

## BÀI 11: NHỮNG ÂM THANH

Nếu tôi không cẩn thận chọn một nơi yên tĩnh cho các Nhóm Chiêm Niệm, thì bao giờ cũng có một số người phàn nàn về những âm thanh chung quanh họ: tiếng xe cộ trên đường, tiếng máy phát thanh, tiếng cửa đập, chuông điện thoại. Tất cả những âm thanh này xem ra xâm phạm sự yên ắng và thanh tịnh của họ, và chúng làm họ chia trí.

Một vài âm thanh được coi là thuận lợi cho tĩnh lặng và cầu nguyện. Chẳng hạn, bạn hãy lắng nghe tiếng chuông nhà thờ khi trời nhá nhem tối, tiếng chim hót buổi sớm, hoặc tiếng phong cầm du dương nhẹ nhàng trong một đại giáo đường. Không có sự than phiền nào ở đó! Vậy thì không âm thanh nào, ngoại trừ âm thanh nào đó quá lớn gây hại cho màng nhĩ có thể quấy rầy sự tĩnh lặng và thanh tịnh của bạn. Nếu bạn học biết cách đem tất cả những âm thanh chung quanh vào trong chiêm niệm của mình (giả thiết, chính chúng thâm nhập ý thức của bạn đang khi bạn ở trong chiêm niệm), bạn sẽ khám phá rằng, có một sự im ắng sâu xa trong lòng tất cả những âm thanh đó. Đó là lý do tại sao tôi thích giữ các khóa cầu nguyện theo nhóm của tôi ở những nơi không hoàn toàn yên ắng. Một căn phòng trên con phố đông người lại thích hợp với mục đích của tôi cách lạ lùng.

Đây là bài tập vốn sẽ giúp bạn tìm sự chiêm niệm trong những âm thanh chung quanh mình:

Bạn hãy nhắm mắt. Bịt hai tai với những ngón tay cái. Hãy che mắt bằng hai lòng bàn tay mình.

Bây giờ thì bạn sẽ không còn nghe một âm thanh nào chung quanh nữa. Hãy lắng nghe âm thanh việc hít thở của bạn.

Sau mười hơi thở đầy tràn, bạn hãy nhẹ nhàng lấy hai bàn tay đặt trên đùi, cứ để mắt nhắm. Bây giờ, bạn hãy chăm chú lắng nghe tất cả âm thanh chung quanh - nhiều chừng nào có thể, âm thanh lớn, âm thanh nhỏ, âm thanh ở gần, âm thanh ở xa...

Sau một lúc, hãy lắng nghe những âm thanh này mà không nhận dạng chúng (tiếng bước chân, tiếng tích tắc của đồng hồ, tiếng xe cộ...). Hãy lắng nghe toàn bộ thế giới âm thanh chung quanh bạn như một toàn thể...

Các âm thanh làm bạn chia trí khi bạn cố tình chạy trốn chúng, khi bạn cố đẩy chúng khỏi ý thức của mình, hay khi bạn phản kháng rằng, chúng không có quyền ở đó. Chính lúc ấy, chúng vừa gây chia trí, vừa đang quấy rầy. Nếu bạn chỉ việc chấp nhận chúng và ý thức chúng, bạn sẽ thấy chúng không còn là mối chia trí hay quấy rầy nữa, nhưng là một phương tiện giúp đạt thấu sự thanh lặng. Qua kinh nghiệm, bạn sẽ thấy bài tập này dễ chịu biết bao.

Đó cũng là bài chiêm niệm hữu ích. Bạn cũng có thể áp dụng vào nó lý thuyết mà tôi đã chỉ cho bạn về việc làm triển nở Con Tim bên trong của mình, con tim hiểu biết Thiên Chúa. Thay vì để tâm trí bận rộn với những cảm giác từ thân xác, bạn có thể làm nó bận rộn với ý thức về những âm thanh chung quanh đang khi tâm trí thanh tịnh của bạn, Con Tim bạn, dần dần mở ra và bắt đầu chú tâm vào Thiên Chúa.

Tuy nhiên, nếu lý thuyết này không làm bạn hài lòng, thì sau đây là một biện pháp làm cho việc chiêm niệm trong bài tập này rõ nét hơn:

Hãy lắng nghe tất cả những âm thanh chung quanh như đã nói ở bài tập trên...

Hãy biết chắc, bạn chú ý đến cả những âm thanh nhỏ nhất. Một âm thanh thường được tạo nên bởi những âm thanh khác... Nó có những biến thái về cao độ và cường độ... Hãy xem, bạn có thể nhặt lấy bao nhiêu âm sắc trong những âm sắc này...

Bây giờ, bạn hãy ý thức, không phải thật nhiều về những âm thanh chung quanh, nhưng ý thức hành vi bạn đang lắng nghe...

Bạn cảm nhận gì khi nhận ra rằng, bạn có khả năng lắng nghe? Lòng biết ơn... ngợi khen... vui mừng... yêu mến...?

Bây giờ, bạn hãy quay lại với thế giới âm thanh... và tiếp tục thay đổi luân phiên từ ý thức âm thanh sang ý thức hành động lắng nghe...

Giờ đây, bạn hãy ngẫm nghĩ, mỗi âm thanh có được và duy trì được là bởi quyền năng tối cao của Thiên Chúa... Chính Thiên Chúa *đang làm vang vọng* tất cả chung quanh bạn... Hãy lưu lại trong thế giới của những âm thanh này... Hãy lưu lại trong Thiên Chúa.

Khả năng nhận biết hoạt động của Thiên Chúa trong mọi sự là đặc trưng của tâm thức người Do Thái mà chúng ta đọc thấy trong Kinh Thánh. Ở đâu dường như

chúng ta nghĩ, hầu như không còn cách nào khác ngoài những nguyên nhân đệ nhị, thì người Do Thái hầu như tuyệt đối nghĩ là do Nguyên Nhân Đệ Nhất. Quân đội của họ bị bại trận? Chính Thiên Chúa đánh bại họ, chứ chẳng phải do sự bất tài ở các tướng lĩnh của họ! Trời đã đổ mưa? Chính Thiên Chúa, Đấng đã làm cho mưa rơi. Mùa màng của họ bị châu chấu phá hoại? Chính Thiên Chúa gửi châu chấu đến. Thậm chí họ dám coi Thiên Chúa là Đấng làm cho lòng dạ phùng ác nhân ra cứng cõi!

Phải thừa nhận cái nhìn của họ về thực tế chỉ là từng phần. Dường như họ bỏ qua toàn bộ những nguyên nhân đệ nhị. Tương tự như thế, cái nhìn hiện đại của chúng ta về thực tế cũng thiếu hoàn chỉnh, và bất công hơn, bởi dường như chúng ta bỏ qua hoàn toàn Nguyên Nhân Đệ Nhất. Bạn hết đau đầu? Ở đâu người Do Thái nói, “*Chúa chữa lành bạn đó*”, thì chúng ta bảo, “*Đừng nói Chúa ở đây, chính viên aspirin chữa bạn*”. Thực tế là, Chúa chữa bạn ngang qua viên aspirin, dĩ nhiên. Chúng ta có tất cả, nhưng chỉ một điều, chúng ta đã mất đi cảm thức về một Đấng Vô Cùng đang hoạt động trong cuộc đời mình. Chúng ta không còn cảm nhận chính Thiên Chúa đang hướng dẫn chúng ta đi tới định mệnh của mình ngang qua những kẻ cầm quyền, chính Thiên Chúa đang chữa lành các vết thương lòng của chúng ta ngang qua các cố vấn tâm lý, chính Thiên Chúa đang mang lại sức khỏe cho mỗi người ngang qua các bác sĩ, Thiên Chúa đang sắp đặt từng biến cố chúng ta gặp phải, chính Thiên Chúa đang gửi đến từng con người đi vào cuộc đời chúng ta, chính Thiên Chúa đang đổ mưa, chính Thiên Chúa đang vui đùa với chúng ta trong làn gió thoảng, và đang chạm đến mỗi người trong từng cảm giác cảm nhận được và đang tạo ra tất cả những âm thanh chung quanh, để rồi chúng được ghi nhận trên màng nhĩ chúng ta và chúng ta có thể nghe Ngài!

Để bài tập thêm thú vị, bạn có thể nhờ nhóm mình hay người hướng dẫn cất lên một điệp ca bằng cung giọng thật nhẹ nhàng. Việc hát lên âm “om” của tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là một điều rất hữu ích. Mục đích là ngâm lên một câu hay chỉ một âm tiết nào đó, rồi dừng lại trong yên lặng một chốc, rồi ngâm lại. Thậm chí, bạn cũng có thể làm thử phương pháp này khi chiêm niệm một mình. Điều quan trọng không phải chỉ là lắng nghe âm thanh của lời ngâm, nhưng còn lắng nghe sự thình lạng theo sau mỗi dòng, mỗi từ mà bạn cất lên.

Tôi thường đưa một vài cung điệu vào việc chiêm niệm lặng lẽ của nhóm với thời gian xen giữa đều đặn. Nó đào sâu thình lạng nếu những người tham dự biết cách lắng nghe. Kết quả tương tự cũng có thể đạt được bằng cách gõ vào một bộ gõ vốn tạo âm thanh vui tươi với thời gian xen giữa đều đặn. Hãy gõ vào bộ gõ và lắng nghe tiếng ngân, lắng nghe cái âm thanh mất dần, lắng nghe cái im ắng theo sau.

## **BÀI TẬP 12: TẬP TRUNG**

Đây là một bài tập ý thức thuần túy:

Hãy chọn một đối tượng thuộc cảm giác làm đối tượng căn bản của sự chú ý: Tôi đề nghị bạn chọn hoặc là những cảm giác trong một phần nào đó của thân thể, hoặc là việc hít thở của bạn, hoặc là những âm thanh chung quanh bạn.

Tập trung sự chú ý của bạn trên đối tượng này, nhưng tập trung thế nào mà nếu sự chú ý của bạn chuyển qua một điều gì khác, thì lập tức bạn ý thức được sự chuyển đổi này.

Chẳng hạn, bạn chọn việc hít thở của bạn làm đối tượng căn bản của sự chú ý. Được rồi, vậy thì hãy tập trung vào việc hít thở của bạn... Rất có khả năng là sau một lúc, sự chú ý của bạn sẽ di chuyển đến một điều gì khác - một ý tưởng, một âm thanh, hay một cảm nhận...

Bây giờ, miễn sao bạn ý thức sự chuyển dịch chú ý này đang hướng đến một điều gì khác, sự chuyển dịch này không được kể như là sự chia trí. Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải ý thức sự chuyển dịch đó đang khi nó xảy ra hoặc ngay sau khi nó vừa xảy ra. Chỉ coi nó là sự chia trí, nếu thật lâu sau khi nó xảy ra, bạn mới ý thức được sự chuyển dịch này.

Thử giả thiết bạn lấy việc hít thở làm đối tượng căn bản của sự chú ý. Bài tập của bạn sẽ có thể tiến hành như thế này (tôi đang mô tả ý thức của bạn): *Tôi đang thở... tôi đang thở... Bây giờ, tôi đang suy tư... đang suy tư... đang suy tư... Nay, tôi đang lắng nghe một âm thanh... đang lắng nghe... đang lắng nghe... Nay, tôi đang khó chịu... đang khó chịu... Bây giờ, tôi cảm thấy nản... nản... nản...*

Trong bài tập này, sự lang thang của tâm trí không được coi là chia trí, miễn sao bạn **ý thức** tâm trí bạn đang đi lang thang, và sự chú ý của bạn đang chuyển sang một vài đối tượng khác... Một khi bạn ý thức sự chuyển dịch này, hãy dừng lại với đối tượng mới (suy tư, lắng nghe, cảm giác...) một lúc, rồi trở lại với đối tượng căn bản của sự chú ý (đó là việc hít thở)...

Kỹ năng tự ý thức của bạn có thể trở nên mạnh mẽ, đến nỗi bạn không chỉ ý thức sự chuyển dịch chú ý của mình trên một vài đối tượng, nhưng còn ý thức ngay cả ước muốn chuyển dịch, tức là sự thúc đẩy bên trong để di chuyển sang một điều gì khác. Chẳng hạn, khi bạn muốn di chuyển bàn tay, trước hết, bạn sẽ ý thức ước muốn di chuyển bàn tay đang dấy lên trong bạn, sự đồng ý của bạn với ước muốn này, sự thực hiện ước muốn này, sự chuyển động đầu tiên rất nhẹ nhàng của bàn tay bạn...

Tất cả những hoạt động này được thể hiện trong một phần rất nhỏ của một giây đồng hồ, và như thế, chúng ta không thể phân biệt giai đoạn này với giai đoạn kia cho đến khi sự tỉnh lặng và sự im ắng bên trong chúng ta phải hầu như hoàn toàn và ý thức của chúng ta có được sự sắc bén của lưỡi dao cạo.

Ý thức chính mình, một đôi khi, bị coi như một dạng của ích kỷ, và vì thế, người ta được khuyến khích hãy *quên mình*, và đi đến với người khác. Để hiểu loại khuyến bảo này có thể tai hại như thế nào, tất cả những gì bạn phải làm là lắng nghe cuộc phỏng vấn được thu băng giữa một cố vấn tâm lý đầy thiện chí, thân mật, nhưng thiếu ý thức với thân chủ của ông. Khi nhà cố vấn tốt lành kia không ý thức những gì đang xảy ra bên trong chính bản thân ông, hẳn ông sẽ không ý thức về những gì đang xảy ra tận sâu thẳm bên trong thân chủ của mình, hoặc những gì đang xảy ra trong cuộc trao đổi giữa ông và thân chủ mình. Làm như thế, chẳng những ông không đem lại hiệu quả nào cho thân chủ mà thậm chí có nguy cơ gây nên những tổn hại không thể nghi ngờ.

Ý thức chính mình là một tiềm lực mạnh mẽ cho việc gia tăng tình yêu đối với Thiên Chúa và tha nhân. Ý thức chính mình tăng thêm hiệu quả cho tình yêu, và tình yêu, một khi trở nên chân thật, lại thúc đẩy ý thức chính mình sâu xa hơn.



Đừng bỏ công tìm kiếm những tiềm lực viển vông cho việc phát triển ý thức chính mình của bạn. Hãy bắt đầu với những gì khiêm tốn như ý thức những cảm nhận từ thân thể hoặc ý thức những gì chung quanh bạn, và rồi chuyển đến các bài tập như những bài tập tôi vừa đề nghị ở đây. Chẳng bao lâu, bạn sẽ thấy hoa trái của sự bình an và lòng yêu mến được tăng thêm hiệu quả mà việc ý thức chính mình mang theo nó.

### **BÀI TẬP 13: TÌM KIẾM THIÊN CHÚA TRONG MỌI SỰ**

Đây là bài tóm tắt phần lớn các bài tập trước:

Hãy thực hành bất kỳ một bài tập ý thức nào trước đây:

Chẳng hạn, bạn lấy cảm giác từ thân xác như điểm tập trung sự chú ý của mình... Hãy quan sát không chỉ những cảm giác sẵn sàng tự bộc lộ cho ý thức của bạn, tức là những cảm giác nổi trội, nhưng còn cả những cảm giác tinh tế hơn... Nếu có thể, đừng gán cho những cảm giác đó một tên gọi nào (nóng, tê, châm chích, ngứa, lạnh...). Chỉ cảm nhận chúng mà không cần đặt cho chúng một tên nào...

Hãy làm như thế với những âm thanh... Ghi nhận chúng nhiều ngàn nào có thể... Đừng tìm cách nhận dạng nguồn gốc của những âm thanh đó... Lắng nghe những âm thanh mà không cần đặt tên cho chúng...

Khi bạn tiếp tục đi theo trình tự bài tập này, bạn sẽ thấy một sự bình an lớn lao đang đến với mình, một sự thình lạng sâu thẳm... Bây giờ, trong chốc lát, bạn hãy ý thức sự bình an và thình lạng này...

Hãy cảm nhận giây phút tuyệt vời này. Đừng làm gì cả. Chỉ hiện diện.

Hiện diện.

Cho những ai thiên về tâm nguyện:

Hãy thực hành bài tập trên đây cho đến khi bạn cảm nhận bình an...

Hãy ý thức trong chốc lát sự bình an và tĩnh lặng đó...

Giờ đây, bạn hãy biểu lộ chính mình cùng Thiên Chúa mà không dùng đến lời nói. Thử tưởng tượng bạn bị câm và chỉ có thể nói bằng đôi mắt và hơi thở. Hãy nói với Chúa trong câm nín, "*Lạy Chúa, con thật diễm phúc khi được ở đây với Chúa*".

Hoặc, đừng nói gì với Ngài cả. Một hãy yên nghỉ trong sự hiện diện của Ngài.

Cũng thế, cho những ai thiên về tâm nguyện, sau đây là một bài tập sơ đẳng về việc *tìm kiếm Thiên Chúa trong mọi sự*:

Trở lại với thế giới giác quan, hãy ý thức sâu sắc ngàn nào có thể không khí bạn đang hít thở... những âm thanh chung quanh... hay những cảm giác bạn cảm nhận từ thân xác...

Hãy *cảm nhận* Thiên Chúa trong không khí, trong những âm thanh, trong những cảm giác...

Hãy ở lại trong thế giới giác quan này. Hãy ở lại trong Thiên Chúa...  
Hãy phó mình cho toàn thể thế giới giác quan này (những âm thanh, cảm giác, màu sắc...)... Hãy phó mình cho Thiên Chúa...

## **BÀI TẬP 14: Ý THỨC THA NHÂN**

Cho đến nay, tất cả những bài tập bạn thực hành đều đặt nền tảng trên ý thức của bản thân và ý thức Thiên Chúa ngang qua bản thân. Bởi lẽ, với bạn, không thực thể nào gần gũi Ngài hơn chính bản thân bạn. Bạn sẽ cảm nghiệm, không gì gần gũi Thiên Chúa hơn chính bạn. Bởi đó, thánh Augustinô có lý khi nhấn mạnh, chúng ta phải phục hồi con người cho chính nó, nghĩa là phải trở về chính mình, để rồi từ đó, mỗi người làm cho chính mình trở nên một lối bước dẫn đến Thiên Chúa. Thiên Chúa chính là nền tảng của hữu thể tôi, là Bản Thân của bản thân tôi, và tôi không thể đi sâu vào bản thân mình mà không chạm đến Ngài.

Ý thức về bản thân cũng là một tiềm lực cho việc triển nở ý thức về người khác. Vì chỉ khi nào tôi hoà hợp với những tình cảm của mình, tôi mới có thể ý thức đến tình cảm của những người khác. Vì chỉ khi nào tôi ý thức những phản ứng của mình đối với những người khác, tôi mới có thể đi đến với họ trong yêu thương mà không gây cho họ một tổn hại nào. Khi tôi ý thức bản thân tôi một cách nhạy bén, tôi cũng làm triển nở một ý thức tinh ròng về người anh em của tôi. Nếu tôi gặp khó khăn trong việc ý thức thực tại gần gũi tôi nhất, là bản thân tôi, làm sao tôi có thể tránh được khó khăn trong việc ý thức Thiên Chúa và người anh em của tôi?

Bài tập ý thức về tha nhân mà tôi sắp đề nghị không đề cập đến việc ý thức anh em đồng loại của chúng ta như bạn có thể nghĩ. Tôi sắp lấy một điều gì đó vốn dễ dàng hơn: ý thức phần còn lại của thế giới các tạo vật. Từ đó, bạn tiến đến ý thức con người. Trong bài tập này, tôi muốn bạn nhìn thấy rõ một thái độ kính trọng và trân trọng đối với các vật vô tri vô giác, các đồ vật chung quanh bạn. Một vài nhà thần nghiệm bậc thầy nói với chúng ta rằng, khi đạt đến trạng thái giác ngộ, một cách bí nhiệm, họ trở nên sung mãn với một cảm thức kính trọng sâu sắc. Kính trọng Thiên Chúa, kính trọng sự sống trong tất cả dạng thức của nó, kính trọng cả những vật vô tri vô giác. Và họ có khuynh hướng nhân cách hóa toàn thể tạo vật. Họ không còn coi người khác như những đồ vật. Họ không còn coi đồ vật như đồ vật - dường như đồ vật nay trở thành những ngôi vị đối với họ - và kết quả là, lòng kính trọng và tình yêu của họ đối với những con người ngày càng gia tăng.

Thánh Phanxicô Assisi là một trong những nhà thần nghiệm đó. Ngài nhận ra anh em, chị em của mình trong mặt trời, mặt trăng, các vì tinh tú, cây cối, chim chóc và muông thú. Chúng là những thành viên của gia đình ngài, và ngài trò chuyện với chúng một cách yêu thương. Đi xa hơn, thánh Antôn Padua giảng cho cá! Dĩ nhiên, dưới cái nhìn duy lý của chúng ta, điều ấy thật điên rồ. Một cách sâu sắc, dưới cái nhìn thần nghiệm, điều đó lại thật khôn ngoan, nhân bản và thánh thiện.

Tôi ước ao bạn cảm nghiệm một vài điều này cho chính mình hơn là chỉ đọc qua nó. Vì lý do đó, chúng ta mới có bài tập này. Nhưng trước hết, bạn hãy tạm quên mình

là *người lớn* để trở nên một trẻ thơ sắp trò chuyện nghiêm túc với con búp bê của mình, hoặc như thánh Phanxicô Assisi đã làm điều tương tự với mặt trời, mặt trăng và các muông thú. Nếu bạn trở nên một em bé, ít nữa là tạm thời, bạn sẽ khám phá một vương quốc của Nước Trời - và học biết những bí nhiệm mà Thiên Chúa thường giấu kín với hạng khôn ngoan và thông thái.

Bạn hãy chọn một vài đồ vật bạn quen dùng: một cây viết, một cái tách... tốt hơn là một vật mà bạn có thể dễ dàng nắm trong tay...

Đặt vật đó trong lòng hai bàn tay của đôi tay duỗi thẳng của bạn. Bây giờ, hãy nhắm mắt và cảm nhận nó từ lòng hai bàn tay... Ý thức đến nó nhiều ngàn nào có thể. Trước hết, ý thức trọng lượng của nó... tiếp đến là ý thức cảm giác nó tạo ra trên lòng bàn tay của bạn...

Bây giờ, bạn hãy khám phá nó với những ngón tay hoặc đôi tay mình. Điều quan trọng là hãy làm việc này một cách nhẹ nhàng và trân trọng. Khám phá cái sờn sùi, cái nhẵn nhụi, độ cứng, độ mềm, độ ấm, độ lạnh của nó... Bây giờ, hãy chạm nó vào những phần khác trên cơ thể bạn và xem coi, có gì khác không. Hãy chạm nó vào môi... vào cổ... vào trán... vào mu bàn tay bạn...

Bạn đã làm quen với đồ vật của bạn qua cảm giác đụng chạm... Bây giờ hãy làm quen với nó, ý thức nó ngang qua thị giác. Bạn hãy mở mắt và nhìn nó từ nhiều góc độ khác nhau. Hãy nhìn thật kỹ từng chi tiết có thể nhìn thấy: màu sắc, hình dạng và những phần khác nhau của nó...

Hãy ngửi nó... ném nó, nếu có thể... Hãy nghe nó, bằng cách đặt nó cạnh tai bạn...

Bây giờ, bạn hãy nhẹ nhàng đặt vật ấy trước mặt hay trên đùi và chuyện trò với nó... Hãy bắt đầu bằng cách đặt câu hỏi với nó về chính nó... cuộc đời của nó, nguồn gốc của nó, tương lai của nó... Và lắng nghe nó tỏ bày cùng bạn bí mật tồn tại và vận mệnh của nó... Hãy lắng nghe đang khi nó giải thích cho bạn, với nó, đâu là ý nghĩa của hiện hữu...

Vật dụng của bạn vẫn có những khôn ngoan giấu ẩn để mặc khải cho bạn chính con người của bạn... Hãy tra hỏi và lắng nghe những gì nó phải nói... Có thể có một cái gì đó khiến bạn sẽ đem vật này tặng cho người khác... Đó sẽ là cái gì? Nó muốn gì ở bạn?...

Bây giờ hãy đặt chính mình và vật này trước sự hiện diện của Đức Giêsu Kitô, Ngôi Lời của Thiên Chúa, trong Người và cho Người, mọi sự được tác thành. Hãy lắng nghe những gì Người sẽ phải nói với bạn và với vật dụng kia... Cả hai sẽ trả lời Người thế nào?...

Bây giờ hãy nhìn vật kia một lần nữa... Thái độ của bạn đối với nó có thay đổi không?... Có thay đổi nào trong thái độ của bạn đối với những vật dụng khác chung quanh bạn không?...

## **NHỮNG ÍCH LỢI CÁ NHÂN TỪ VIỆC Ý THỨC**

Lần đầu tiên, khi bắt đầu đi vào loại hình chiêm niệm được gọi lên trong những bài tập vừa qua, có thể bạn có một cái nhìn ngờ vực về giá trị của chúng. Xem ra, chúng không phải là suy niệm, cũng chẳng phải là cầu nguyện theo ý nghĩa truyền thống của các từ ngữ. Nếu cầu nguyện được hiểu là *nói với Thiên Chúa*, thì ở đây, nói rất ít hoặc không nói gì cả. Nếu suy niệm được coi là suy tư, chiếu soi, hiểu biết và quyết tâm, thì hầu như chẳng có một cơ hội nào cho việc suy niệm trong những bài tập này.

Bạn kết thúc những bài tập mà chẳng thấy điều gì cụ thể cho những nỗ lực đã đặt vào đó. Không có gì để bạn ghi vào nhật ký thiêng liêng - không gì, ít nữa ngay lúc đầu và có lẽ, sẽ không bao giờ có. Bạn thường ra khỏi đó với cảm giác khó chịu là đã không làm gì và cũng chẳng đạt được gì. Hình thức cầu nguyện này nhọc nhằn cách riêng với người trẻ và với những ai đặt nặng vào thành quả - những người mà với họ, nỗ lực quan trọng hơn tư cách.

Tôi nhớ rất rõ một bạn trẻ, mà với anh ta, xem ra không đạt được gì từ những bài tập này. Anh cảm thấy bực mình khi phải ngồi bất động và phó mình cho hư không, mặc dầu anh thừa nhận rằng, anh chỉ không suy nghĩ và không sử dụng lý trí trong bất cứ hình thức nào đang khi cầu nguyện. Anh tiêu tốn hầu hết thời giờ đã dành cho những bài tập này hầu chỉ giải quyết những lo ra chia trí - cách chung, không thành công - và anh xin tôi chỉ cho anh một điều gì đó vốn làm cho thời giờ và nỗ lực của anh sinh ích hơn trong giờ cầu nguyện. May thay, anh đã kiên trì với những bài tập xem ra chán ngắt này, và sau chừng sáu tháng, anh trở lại, kể cho tôi vô vàn ơn ích anh đã nhận được từ chúng - vượt quá những gì anh từng đạt được từ những giờ cầu nguyện và suy niệm, từ những giấc ngộ và những quyết tâm của anh trước đây. Điều gì đã xảy ra? Chắc hẳn anh đã tìm được một sự bình an lớn lao trong những bài tập này. Những lo ra chia trí của anh không giảm bớt, các bài tập vẫn chán ngắt như trước. Không có gì thay đổi trong các bài tập. Điều đã thay đổi, chính là cuộc sống của anh!

Chính nỗ lực liên li, khó nhọc hầu loại bỏ lo ra chia trí này - mà anh đã cố gắng ngày này qua ngày khác để bộc lộ chính mình cho những gì xem ra không là gì cả và sự trống rỗng, để chỉ cố gắng làm tâm trí lặng yên và có được một vài thỉnh lặng mơ hồ qua việc tập trung vào những cảm xúc từ thân xác, hoặc hơi thở hay những âm thanh - đã mang lại cho anh một sức mạnh mới mẻ trong đời sống mỗi ngày, một sức mạnh mà anh chưa bao giờ nhận ra trong đời mình trước đây - và sức mạnh đó, ở một mức độ lớn lao đến nỗi sự hiện diện của nó thì không thể nhầm lẫn với một cái gì khác trong cuộc sống của anh được.

Đây là một trong những ơn ích lớn nhất của hình thức cầu nguyện này: một sự thay đổi bên trong mỗi người, mà dường như không cần nỗ lực. Tất cả những nhân đức bạn đã cố gắng để đạt được trước đây qua việc vận dụng *sức mạnh ý chí* của bạn, giờ đây, xem ra đang đến với bạn mà không cần một nỗ lực nào - sự trung tín, sự đơn sơ, lòng nhân từ và sự nhẫn nại... Những xu hướng xấu xem ra đã rơi rụng mà chẳng cần đến những quyết tâm và nỗ lực về phía mỗi người: những nghiện ngập với thể chất như hút thuốc và lạm dụng rượu; mê muội với con người như những say đắm, lệ thuộc cuồng si.

Một khi điều này xảy đến với bạn, bạn hãy biết rằng, việc đầu tư thời gian của bạn vào những bài tập này đang trở sinh bao hoa trái.

## NHỮNG ÍCH LỢI CỦA NHÓM TỪ VIỆC Ý THỨC

Nếu bạn thực hành những bài tập này trong một nhóm, bạn cũng sẽ thấy những lợi ích của nhóm mà chúng mang lại. Một trong những lợi ích lớn nhất là gia tăng lòng mến giữa các thành viên. Ngày nay, bao nỗ lực đang được thực hiện cùng với những nỗ lực rất đáng ca ngợi để đem lại sự hiệp nhất đáng kể hơn giữa các tâm hồn của các thành viên trong các cộng đoàn tu sĩ và các gia đình ngang qua việc đối thoại, chia sẻ trong nhóm, và gặp gỡ nhóm. Bên cạnh đó, còn có một phương thế khác để đạt đến thành quả này: qua việc chiêm niệm cùng nhóm, khi tất cả thành viên ngồi với nhau ít là nửa giờ mỗi ngày, tốt nhất là thành một vòng tròn (tôi không hiểu tại sao điều này đem lại lợi ích, nhưng nó như thế) trong thinh lặng hoàn toàn. Điều quan trọng ở đây, là không chỉ thinh lặng bên ngoài - không di chuyển trong phòng, không nhúc nhích, không cầu nguyện lớn tiếng - nhưng cả bên trong, nghĩa là mọi thành viên của nhóm cố hết sức để tạo một sự im ắng ngôn từ và ý tưởng bên trong chính mình qua những bài tập tương tự với những bài đã được đề nghị từ trước đến nay.

Một người đàn ông đã kết hôn tâm sự với tôi, ông và vợ dành mỗi ngày một giờ vào buổi sáng cho hình thức chiêm niệm này bằng cách đối diện nhau, mắt nhắm nghiền. Như một kết quả, sau mỗi giờ, họ cảm nghiệm một sự hợp nhất của hai tâm hồn và một tình yêu dành cho nhau vốn vượt quá bất cứ điều gì mà họ đã từng cảm nhận trước đó, ngay cả khi họ yêu nhau một cách lãng mạn. Tôi phải nói thêm, đôi vợ chồng này đã trở thành những chuyên gia của nghệ thuật chiêm niệm và của việc làm lặng yên tâm trí.

Một linh mục - người được tôi hướng dẫn tĩnh tâm ba mươi ngày cùng bốn mươi linh mục khác, mà với họ, ngài hoàn toàn xa lạ, thậm chí cả tên gọi của ngài - đã tâm sự với tôi rằng, sau cuộc tĩnh tâm, ngài cảm thấy gần gũi với nhóm này hơn bất cứ nhóm nào khác mà ngài đã từng sống chung trong đời mình. Tất cả những gì xảy ra trong cuộc tĩnh tâm để làm cho ngài cảm nhận sự nên một này là: nhóm gặp nhau mỗi tối khoảng chừng bốn mươi lăm phút và cùng nhau chiêm niệm trong thinh lặng hoàn toàn.

Thinh lặng, một khi sâu lắng, có thể kiến tạo hiệp nhất. Ngôn từ, đôi khi, có thể cản trở thông hiệp! Một thiên sư bậc thầy - người hướng dẫn những cuộc tĩnh tâm, rất giống với những cuộc tĩnh tâm của phái Thiên, ở đó, những người tham dự cùng nhau trải qua hàng giờ trong thinh lặng hoàn toàn và trong việc làm rỗng tâm trí khỏi tất cả các nội dung ý tưởng - nói với tôi rằng, ông luôn luôn cho những người tĩnh tâm thực hành chiêm niệm chung trong một đại sảnh. Lý do: rất tiện lợi cho việc tập họp tất cả những người này với nhau - có thể đến tám mươi, cách chung họ hoàn toàn không quen biết nhau - và cho họ một cảm nhận sâu sắc về sự nên một với nhau.

## CHIÊM NIỆM TRỞ NÊN DỄ DÀNG HƠN TRONG MỘT NHÓM

Có lẽ bạn sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc tập trung và thực hành hiệu quả những bài tập này nếu cùng thực hành với một nhóm gồm những người vốn cũng cố đạt đến sự thinh lặng mà những bài tập này mang lại.

Điều quan trọng là mọi thành viên của nhóm cùng có một nỗ lực nghiêm túc để thực hành hình thức chiêm niệm này. Sự biếng nhác hay uể oải tinh thần của một ai đó sẽ là một trở ngại cho cả nhóm, cũng như những nỗ lực của một vài “nhà chiêm niệm” trong nhóm sẽ là một trở lực lớn lao cho những người khác. Rất nhiều lần, những người tham dự tĩnh tâm nói với tôi về hiệu quả khác biệt trong chiêm niệm khi họ cùng làm với một nhóm hơn là khi họ làm một mình trong phòng. Dĩ nhiên, đây không phải là một quy luật chung mang tính tuyệt đối, nhưng chắc chắn tôi đã rất ấn tượng bởi sự kiện này: Tại một cuộc tĩnh tâm của những anh em Phật tử mà tôi tham dự, khi người này hay người kia trong nhóm thấy khó khăn cách riêng trong việc tập trung, vị thiền sư sẽ mời anh ta đến ngồi gần ông - và điều đó xem ra luôn luôn hữu ích!

Phải chăng có một vài loại thông điệp vô thức nào khác đang hoạt động khi những cá nhân đạt đến thình lạng sâu xa đang lúc họ ở cạnh nhau? Hoặc phải chăng, có “*những sự rung cảm*” được tạo ra qua bài tập vốn đem lại một tác động hữu ích cho những ai ở gần chúng đủ để mở lòng mình ra hầu đón nhận những rung cảm đó? Đó là lý thuyết của vị thiền sư hướng dẫn tĩnh tâm nhà Phật kia. Ông còn nóng lòng khuyến khích một thực hành khác mà tôi thấy cũng hữu ích: chừng nào có thể, bạn hãy thực hành việc chiêm niệm của mình mỗi lần trong cùng một chỗ, cùng một góc; một góc hay một căn phòng được dành riêng chỉ cho mục đích này mà thôi. Hoặc bạn thực hành việc chiêm niệm của mình ở một nơi đã được những người khác sử dụng cho việc cầu nguyện và chiêm niệm của họ. Lý do: một lần nữa, theo ông, những rung cảm tốt lành ấy vốn đã được tạo nên qua việc thực hành chiêm niệm và xem ra, chúng còn tiếp tục lưu lại ở đó sau khi buổi chiêm niệm kết thúc. Tôi không biết lý do ấy có chính xác không, nhưng theo kinh nghiệm của tôi và của nhiều người, điều đó lại hữu ích cho việc cầu nguyện, vì những nơi “thánh” đó đã được thánh hiến nhờ sự thực hành thường xuyên của chiêm niệm.

## **GIÁ TRỊ ĐẶC BIỆT CỦA Ý THỨC TỪ THÂN THỂ**

Tôi thường xuyên đề nghị, bạn hãy chọn ý thức việc hít thở hay ý thức những âm thanh hoặc những cảm giác từ thân thể cho buổi chiêm niệm của mình. Vậy thì tất cả những điều này có giá trị ngang nhau? Theo tôi, ý thức cảm giác từ thân thể có một lợi thế so với ý thức những âm thanh hoặc việc hít thở. Bên cạnh những lợi ích tinh thần mà ý thức cảm giác từ thân thể mang lại, còn nhiều lợi ích tâm lý khác cho ai thực hành ý thức này mãi đến khi chẳng phần nào trên cơ thể người ấy không đem lại những cảm giác cho ý thức của họ.

Có một sự liên hệ rất chặt chẽ giữa thể xác và tinh thần. Bất cứ tác hại nào gây ra cho thể xác, xem ra cũng ảnh hưởng tới tinh thần. Ngược lại, một sự gia tăng nào cho sức khỏe thể xác, xem ra cũng có một tác động hữu ích cho tinh thần. Khi ý thức của bạn trên thân thể mình trở nên sắc bén, đến nỗi mọi phần của nó trở nên sống động với những cảm giác, thì những căng thẳng sẽ được giải tỏa một cách đáng kể - những căng thẳng thể lý và tình cảm. Vì thế, tôi biết nhiều người được giải tỏa khỏi những chứng bệnh thần kinh - như hen suyễn kinh niên và chứng đau nửa đầu, cả những ức chế tình cảm như giận dữ hay sợ hãi do rối loạn thần kinh - nhờ thực hành đều đặn bài tập ý thức những cảm giác này.

Đôi khi, bài tập này dẫn đến việc khai mở vô thức, và như thế, bạn có thể bị ngập tràn với những cảm xúc mạnh và những tưởng tượng phóng túng liên quan đến những gì đã bị ức chế, thông thường là những cảm xúc và tưởng tượng liên quan đến nhục dục và giận dữ. Không có gì thật sự nguy hại ở đây, miễn là bạn cứ tiếp tục bài tập ý thức của mình và đừng cho nó là quan trọng hay đặt chú ý vào những tưởng tượng và những cảm xúc đó. Chỉ nhớ một điều như tôi đã nói trước đây, bạn đừng để mất nhiều thời giờ cho việc ý thức hít thở, trừ phi ở đó có một người hướng dẫn đủ khả năng.

Vậy, nếu bạn ước ao cam kết thực hành những bài tập này một cách nghiêm túc và có hệ thống, tôi khuyến khích bạn hãy khởi sự với bài tập ý thức việc hít thở và những âm thanh trong vài phút đầu của mỗi bài tập, sau đó, chuyển sang ý thức những cảm giác từ thân xác. Hãy coi ý thức cảm giác từ thân xác là điều quan trọng đáng kể hơn, hãy chuyển dịch đến mọi phần cơ thể cho đến khi toàn thân bạn trở nên một khối đầy đặn những cảm giác. Sau đó, hãy nghỉ ngơi trong ý thức rằng, thân xác bạn là một toàn thể, đến khi nào bạn thấy mình chia trí và cần chuyển ý thức từ chỗ này sang chỗ khác một lần nữa. Điều này sẽ mang đến cho bạn những ơn ích thiêng liêng trong việc mở rộng Con Tim mình ra cho Đấng Thần Linh, cùng với những lợi ích cho tinh thần và thể xác mà bài tập này mang lại.

Một lời khích lệ cuối cùng: Bình an và niềm vui mà tôi đã hứa với bạn như một phần thưởng cho việc trung thành thực hành những bài tập này, là một tâm tình mà hầu như chắc chắn bạn chưa quen - một cái gì thoát đầu quá tinh tế đến nỗi dường như nó không giống một cảm xúc hay một tình cảm nào cả. Nếu không nhận ra điều này, bạn cũng có thể nản chí một cách dễ dàng.

Việc vui hưởng bình an và niềm hân hoan này là một sở thích dần dần mới có. Khi một cậu bé nghe nói, uống bia thì thật thú vị, rất có khả năng nó sẽ tiếp cận cốc bia với kinh nghiệm riêng của nó về những gì mà *thú vị* muốn nói, rồi nó sẽ ngạc nhiên và thất vọng khi bia không chứa vị ngọt như các loại nước giải khát của nó. Nó nghe nói uống bia sẽ rất *thú vị* - ý niệm thú vị của nó giới hạn ở chỗ bia ngọt. Bạn cũng đừng đến với bài tập chiêm niệm này với bất kỳ ý niệm nào đã có trước đây. Hãy tiếp cận nó và sẵn sàng khám phá những kinh nghiệm mới (mà buổi đầu chẳng giống “kinh nghiệm” nào cả) để thưởng thức những hương vị mới mẻ.

## TƯỞNG TƯỢNG

### BÀI TẬP 15: Ở ĐÓ VÀ Ở ĐÂY

Trong trí tưởng tượng của chúng ta, có một nguồn năng lực và một nguồn sống chưa được khai phá và không thể nghi ngờ. Tôi muốn nói điều này cho bạn qua một thử nghiệm trước khi giới thiệu cùng bạn việc sử dụng trí tưởng tượng trong chiêm niệm.

Bạn hãy nhắm mắt. Lấy một tư thế nghỉ ngơi. Hãy lặng yên chính mình một lúc bằng một trong những bài tập ý thức. Đối với tất cả hoạt động của trí tưởng tượng, điều quan trọng là tâm trí bạn phải lặng yên, thư thái và an bình...

Bây giờ, hãy đem trí tưởng tượng đến một nơi, mà ở đó, bạn từng cảm nghiệm hạnh phúc trong quá khứ... Một khi đã chọn nơi chốn, bạn hãy dành một lúc để nhật lại mọi chi tiết của nơi ấy... Hãy sử dụng mỗi một quan năng cảm giác trong những *cảm quan* giàu tưởng tượng của bạn cho công việc này: nhìn những đồ vật ở đó, những màu sắc, lắng nghe lại từng âm thanh, sờ đụng, và nếm, ngửi nếu có thể được, cho đến khi nơi ấy trở nên hoàn toàn sống động ngàn nào có thể đối với bạn...

Bạn đang làm gì?... Bạn đang cảm thấy gì?...

Sau khi ở lại chốn này trong vòng năm phút, bạn hãy trở về với hiện tại, về lại với sự hiện hữu của bạn trong căn phòng này, nơi bạn đang có mặt lúc này... Hãy ghi nhận ngàn nào có thể những chi tiết trong hoàn cảnh của bạn ở đây... Lưu ý cách riêng những gì bạn đang cảm nhận ở đây... Hãy dừng lại với câu hỏi này trong vòng ba phút...

Bây giờ, trở lại nơi mà ở đó, bạn đã đem trí tưởng tượng vào... Giờ đây, bạn đang cảm nhận điều gì?... Có thay đổi nào ở nơi ấy hoặc có thay đổi nào trong những cảm nhận của bạn?...

Hãy trở lại căn phòng này một lần nữa... và cứ tiếp tục di chuyển qua lại giữa nơi ấy và căn phòng này, tiếp tục lưu ý từng lúc những gì bạn đang cảm nhận và bất cứ một thay đổi nào trong những cảm nhận đang xảy ra trong bạn...

Sau một vài phút, tôi sẽ yêu cầu bạn mở mắt và kết thúc thử nghiệm, và chia sẻ kinh nghiệm của bạn với người hướng dẫn, nếu bạn muốn.

Chia sẻ sau bài tập này, phần lớn nhiều người nói với tôi, họ cảm thấy được tươi trẻ và mạnh mẽ. Họ ra đi trong tưởng tượng, đến một vài nơi mà ở đó, họ đã cảm nghiệm tình yêu, niềm vui, an bình sâu thẳm và thanh lặng trong quá khứ... Khi họ sống cảnh tượng đó một lần nữa trong tưởng tượng, họ cũng có thể tái tạo lại những tình cảm mà họ đã cảm nghiệm buổi đầu trong cảnh tượng đó.

Việc quay trở lại căn phòng, nơi họ thực sự đang hiện diện thường đưa đến bối rối... Nhưng khi họ cứ kiên trì di chuyển qua lại giữa nơi tưởng tượng đó và căn phòng, thì *từ nơi chốn tưởng tượng đó*, họ mang về lại cho mình nhiều tình cảm tích cực mà họ đã cảm nghiệm ở đó. Người ấy được tươi trẻ và mạnh mẽ trở lại. Và thật lạ lùng, dường như nhận thức của họ về thực tế hiện tại trở nên sắc bén. Thay vì chạy trốn khỏi thực tế như nhiều người sợ hãi khi họ rút vào thế giới tưởng tượng của mình, việc rút lui này lại giúp họ đi sâu hơn vào thực tế hiện tại - để nhận thức nó tốt hơn và nắm chặt nó với một sức mạnh đã được đổi mới.

Lần tới, khi bạn cảm thấy mệt mỏi và buồn chán, hãy làm lại thử nghiệm này và xem những gì nó sẽ đem đến cho bạn. Bạn có thể là một trong những người hiếm khi sử dụng năng lực tưởng tượng của mình và thấy khó khăn ban đầu khi tưởng tượng một cách sinh động bất cứ điều gì, vì thế, bạn sẽ cần một vài luyện tập trước khi có thể hưởng nhận những ơn ích tràn đầy của bài tập tăng sức này. Nếu kiên trì, chắc chắn bạn sẽ thành công.

Lần tới, khi bạn thực hành thử nghiệm này, phải đoan chắc, bạn đang tưởng tượng một cách đích thực chứ không chỉ nhớ lại một cảnh tượng hay một sự kiện. Sự khác biệt giữa tưởng tượng và ký ức ở chỗ, khi tưởng tượng, tôi thực sự làm sống lại



sự kiện tôi nhớ được; tôi không còn ý thức đến môi trường hiện tại chung quanh. Xét về lý trí và nhận thức của tôi, thì tôi đang hiện diện thực sự trong chốn tưởng tượng của tôi. Bằng cách ấy, nếu tôi đang tưởng tượng một cảnh trên bãi biển, tôi tưởng tượng mình đang nghe một làn nửa tiếng sóng vỗ, tôi cảm nhận một làn nửa mặt trời đang đập trên lưng trần của tôi, tôi cảm nhận sự đung chạm của cát nóng dưới chân tôi... và kết quả là, tôi cảm nghiệm một làn nửa tất cả mọi cảm xúc mà tôi đã có khi cảnh tượng đó xảy ra lần đầu tiên.

Trước đây, hẳn tôi đã đồng ý với câu nói mà những người tĩnh tâm thổ lộ: “Tôi không thể cầu nguyện với trí tưởng tượng... Trí tưởng tượng của tôi rất kém”. Và tôi đã khuyên họ dùng một vài hình thức cầu nguyện khác. Nhưng nay, tôi không ngừng thuyết phục họ rằng, với một thực hành nhỏ, mọi người đều có thể làm phát triển sức mạnh của mình để tưởng tượng và bằng cách ấy, đạt đến những nguồn phú túc thiêng liêng và tình cảm khôn tả.

Nếu bạn nghĩ rằng, bạn không thể sử dụng trí tưởng tượng của mình chút nào cả, hãy làm thử bài tập này. Hãy nhìn một vài đồ vật trước mặt trong một lúc. Bây giờ, hãy nhắm mắt và xem coi bạn có thể nhìn thấy vật ấy bằng lý trí hay không. Hãy ghi nhận có bao nhiêu chi tiết mà bạn có thể nhớ lại. Rồi bạn mở mắt, nhìn vật ấy một lần nữa, xem những gì bạn đã bỏ sót ở hình ảnh có trong trí. Hãy nhắm mắt một lần nữa và xem có bao nhiêu chi tiết của vật ấy mà bạn có thể nhớ lại, bạn thấy nó sống động thế nào... Bạn cũng có thể thử nghiệm một điều gì đó tương tự với cảm thức tưởng tượng của việc lắng nghe. Hãy lắng nghe một vài đoạn nhạc phát từ một máy ghi âm... Nghe lại chúng trong trí... Mở lại đoạn băng và lưu ý những gì bạn đã bỏ sót... Chính bằng cách ấy, bạn sẽ làm tăng trưởng dần năng lực tưởng tượng của mình.

Giờ đây, chúng ta hãy *thiền liêng hóa* thử nghiệm tôi đã cho bạn trên đây và tôi sẽ giúp bạn rút ra một vài lợi ích thiêng liêng từ đó:

Bạn hãy nhắm mắt và lặng yên chính mình một lúc...

Bây giờ, hãy đem trí tưởng tượng về lại một nơi nào đó mà bạn đã cảm nghiệm Thiên Chúa trong quá khứ...

Hãy theo cùng một trình tự như tôi đã đề nghị trong thử nghiệm trước... di chuyển đến chỗ đó, và từ chỗ đó đến chỗ này... Hãy xem, bạn có thể nhớ được một điều gì đó về kinh nghiệm thiêng liêng đã có trong quá khứ, và xem, bạn có thể mang vào hiện tại một vài sức mạnh thiêng liêng mà cảm nghiệm đó đã trao cho bạn không.

Để tưởng tượng một cách thành công và rút được lợi ích tối đa từ những bài tập này, bạn phải ở trong một trạng thái cô tịch nội tâm sâu lắng. Để rồi, những tưởng tượng của bạn trở nên sống động. Lý tưởng là chúng hầu như sẽ sống động như thực tại của thế giới cảm giác.

Bạn không cần sợ những bài tập này sẽ làm cho bạn trở thành một người chạy trốn thực tại hay một kẻ mộng mơ. Mộng mơ chỉ nguy hiểm khi người mơ không thể phân biệt giữa thực tại cảm giác và thực tại tưởng tượng, hoặc khi người ấy không đủ sức đập tắt những giấc mơ của mình hay tìm lại chúng bất kỳ lúc nào. Miễn sao bạn giữ được sức mạnh này hầu có thể đi vào những bài tập mà không chút sợ hãi.

## BÀI TẬP 16: CHỖ CẦU NGUYỆN

Một trong những trợ giúp tinh tế nhất cho việc cầu nguyện của chúng ta là một nơi chốn thuận lợi cho việc cầu nguyện. Tôi đã nói trước đây về những nơi chốn vốn giữ được “nhiều rung cảm” tốt. Ngoài điều này ra, bạn có thể chú ý đến một cảnh mặt trời mọc hay mặt trời lặn đẹp biết bao đang thể hiện cho ký ức và việc cầu nguyện của bạn. Hoặc những vì sao lung linh về đêm khi chúng chiếu sáng bầu trời đen ngịt, hoặc ánh trăng ngời sáng sau hàng cây.

Sự gần gũi thiên nhiên giúp người ta nhiều nhất trong việc cầu nguyện - và giúp họ một cách đáng kể. Dĩ nhiên, mỗi người có cái yêu thích riêng: một bờ biển với âm thanh của những con sóng xô đập vào cát, một dòng sông lặng lẽ trôi, sự tĩnh lặng và môi trường xinh tươi chung quanh một mặt hồ, hoặc sự thanh bình của một đỉnh núi... Có bao giờ bạn nghĩ, Đức Giêsu, vị thầy của nghệ thuật cầu nguyện đã chịu khó tản bộ lên một ngọn đồi để cầu nguyện? Như bao nhà chiêm niệm bậc thầy khác, Người ý thức rằng, nơi chốn mà trong đó chúng ta cầu nguyện có một tầm ảnh hưởng trên phẩm chất cầu nguyện của chúng ta.

Thật không may, phần lớn chúng ta sống trong những môi trường vốn cô lập chúng ta với thiên nhiên; và những nơi chốn chúng ta buộc phải chọn cho việc cầu nguyện thì, than ôi, thật buồn tẻ và hầu như chẳng giúp gì cho việc nâng tâm hồn lên cùng Thiên Chúa. Vì những lý do đó, chúng ta hãy tìm mình lâu giờ và triu mến đối với những nơi giúp chúng ta cầu nguyện bất cứ khi nào có cơ hội. Hãy dành thời giờ để chiêm ngưỡng và uống lấy cảnh sắc của một đêm trăng, một đêm trời đầy sao, một bờ biển, một đỉnh núi hay bất cứ một điều gì. Và rồi, bạn có thể mang theo trong tâm hồn mình cảnh sắc này, dẫu về mặt địa lý, bạn có thể cách xa những nơi ấy; bạn sẽ ghi khắc chúng vào ký ức một cách sống động, và có thể quay trở lại với chúng trong tưởng tượng.

Hãy làm thử điều này ngay bây giờ:

Sau một lúc dành cho việc lặng yên chính mình, bạn hãy đem trí tưởng tượng đến một vài nơi chốn có thể thôi thúc bạn cầu nguyện: một bãi biển, một bờ sông, một đỉnh núi, một ngọyễn đường im ắng, một sân thượng nhìn lên bầu trời đầy sao, một khu vườn ngập tràn ánh trăng...

Hãy nhìn nơi ấy sống động ngàn nào có thể... Mọi sắc màu... Lắng nghe mọi âm thanh (những con sóng, làn gió qua hàng cây, những côn trùng rả rích về đêm...).

Giờ đây, bạn hãy nâng tâm hồn lên cùng Thiên Chúa, nói một điều gì đó với Ngài.

Ai trong các bạn quen với những Bài Tập Linh Thao của thánh Inhaxiô Loyola sẽ nhớ lại điều vốn thường được gọi là “dàn dựng nơi chốn” (composition of place). Thánh Inhaxiô khuyên chúng ta tái lập địa điểm, nơi mà cảnh tượng chúng ta sắp chiêm niệm đã diễn ra.<sup>1</sup> Tuy nhiên, theo nguyên bản tiếng Tây Ban Nha, điều ngài thực sự muốn nói đến, thì đó không phải là *dàn dựng nơi chốn* nhưng là *hình dung (nơi chốn), ngắm*

---

<sup>1</sup> Chiêm niệm cảnh tượng chứ không phải là chiêm niệm nơi chốn. (Chú thích của người dịch).

*nhìn nơi chốn* <sup>2</sup> (composition, seeing the place). Nói cách khác, đó không là nơi chốn bạn tạo ra, nhưng là chính bạn, khi bạn nhìn ngắm nó trong tưởng tượng. Nếu làm được bài tập trên, bạn sẽ hiểu chính xác những gì thánh Inhaxiô đang nói đến.

Rồi bạn sẽ có cả một cõi bình an trong tâm hồn, ở đó, bạn có thể lui về bất cứ khi nào cần sự yên tĩnh hay cô tịch, cả khi bạn đang đứng giữa phố xá hay trên một chuyến tàu đông người.

## BÀI TẬP 17: TRỞ LẠI GALILÊ

Khi những người yêu nhau cãi cọ, và rồi, họ muốn trở lại với nhau, thì điều giúp họ nhiều nhất là nhớ lại những ngày hạnh phúc bên nhau trong quá khứ. Thiên Chúa không ngừng nhắc nhở những người Do Thái qua các ngôn sứ về thời kỳ trăng mật Ngài đã có với dân mình khi Ngài coi Israel là nàng dâu của Ngài trong sa mạc; đang khi giờ đây, trong đất chảy sữa và mật, Israel lại chạy theo các tình nhân giả tạo, bởi nàng đã quên những ngày trăng mật của nàng với Thiên Chúa.

Trong những lúc khủng hoảng thiêng liêng, chúng ta sẽ thật khôn ngoan khi làm theo lời khuyên của Đấng Phục Sinh đã nói với các môn đệ đang buồn bã của Người: *“Hãy trở lại Galilê”*. Hãy trở lại những ngày hân hoan cùng chung sống với Đức Giêsu. Hãy trở lại - và bạn sẽ gặp lại Người. Và rất có thể bạn sẽ gặp lại Người theo một cách thức mới mẻ như các Tông Đồ. Nhưng bạn không cần đợi đến những ngày khủng hoảng để làm điều ấy. Nếu chúng ta thường xuyên đủ để “trở lại Galilê”, chúng ta có thể tránh được những cơn khủng hoảng đó.

Bằng tưởng tượng, bạn hãy lui về một vài bối cảnh, nơi bạn đã cảm nghiệm lòng nhân từ và tình yêu của Thiên Chúa dành cho bạn... dưới bất cứ hình thức nào... Hãy ở lại đó, và một lần nữa, cảm nhận tình yêu của Ngài... Giờ đây, bạn hãy quay về với hiện tại và nói với Thiên Chúa.

Hoặc bạn trở lại với một biến cố mà qua đó, bạn cảm thấy rất gần gũi với Thiên Chúa... hoặc khi bạn cảm nhận một niềm an ủi hay một niềm hân hoan ngây ngất tâm hồn...

Điều quan trọng, là bạn làm sống lại biến cố đó trong tưởng tượng chứ không chỉ nhớ lại nó... Hãy dành đủ thời giờ cần thiết cho công việc này... Việc sống lại những giây phút đó, một lần nữa, sẽ mang đến cho bạn những cảm xúc bạn đã từng cảm nghiệm: niềm vui, sự thiết thân hoặc tình yêu... Và hãy đoan chắc, bạn không chạy trốn những cảm xúc này, nhưng **ở lại với chúng lâu ngần nào có thể**... Hãy ở lại với chúng cho đến khi bạn cảm nhận một sự bình an và mãn nguyện. Đoạn, bạn hãy trở lại với hiện tại... Hãy nói với Chúa Giêsu một chốc và kết thúc bài tập.

---

<sup>2</sup> Chính vì thế mà composition of place thường được dịch là **đặt khung cảnh**. Nghĩa là hình dung ra hoạt cảnh, rồi nhập cảnh, như chính mình đang hiện diện trong cảnh, để chiêm ngắm, suy nghĩ, cảm nghiệm và rút ra được ích lợi thiêng liêng cho chính mình. Đây mới là điều quan trọng (x. Linh Thao trang 2). (Chú thích của người dịch).

Lời khuyên về việc ở lại với những tâm tình vui sướng đó thật quan trọng, bởi vì, dường như thật kỳ lạ, phần lớn người ta không sẵn sàng đón nhận những tình cảm tích cực đó. Họ có thành kiến cố hữu khi nghĩ rằng, đó chỉ là một việc vô tích sự, vốn làm cho họ, theo bản năng tự nhiên, quay mặt với bất cứ điều gì ngoại trừ bộc lộ nhất thời với những cảm xúc làm họ vui thích, hay khi họ cảm thấy tội lỗi về điều đó, hoặc cảm thấy bất xứng, hay bất cứ gì... Về phần mình, bạn hãy theo dõi khuynh hướng nội tâm này và biết chắc bạn đang chăm chú lắng nghe những tình cảm vốn đang xảy ra trong bạn khi bạn làm sống lại những ngày hạnh phúc bên Chúa.

Một vài vị thánh quen ghi lại những kinh nghiệm thần nghiệm họ đã có. Họ đã giữ lại một loại nhật ký nào đó về những xử thế của họ với Thiên Chúa. Tôi không khuyên bạn nên có một dữ liệu dài về những kinh nghiệm thiêng liêng của mình, nhưng nếu kinh nghiệm đó từng là một kinh nghiệm đem lại sức mạnh, thì một cuốn sổ tay nhỏ cũng có thể giúp ích cho bạn về sau để quay trở lại Galilê...

Một trong những thảm kịch về những xử thế của chúng ta đối với Thiên Chúa, cũng như cách cư xử của chúng ta đối với bạn bè hay với những người chúng ta yêu thương, là tất cả chúng ta cũng dễ lãng quên!

## **BÀI TẬP 18: NHỮNG MÀU NHIỆM HÂN HOAN CỦA ĐỜI BẠN**

Mỗi chúng ta mang trong tâm hồn mình một album những hình ảnh đáng yêu của quá khứ: những ký ức về những sự kiện mang đến niềm vui cho chúng ta. Giờ đây, tôi muốn bạn mở tập album này và nhớ lại những sự kiện đó gần nào có thể...

Nếu bạn chưa bao giờ làm bài tập này trước đây, thì rất có thể bạn không tìm được nhiều sự kiện ở lần thử nghiệm đầu tiên. Nhưng bạn sẽ dần dần khám phá ngày càng nhiều những gì đã bị che lấp trong quá khứ của mình và sẽ vui mừng khai quật chúng, làm sống lại chúng trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Quan trọng hơn, khi những sự kiện mới mẻ xuất hiện đem niềm vui cho bạn, bạn sẽ áp ủ chúng trong lòng, không để chúng vượt mắt dễ dàng nữa; và bạn sẽ mang theo mình một kho tàng lớn lao, trong đó, bạn có thể tìm mình bất cứ lúc nào bạn muốn, hầu đem sức mạnh và niềm vui mới cho cuộc sống của mình.

Tôi tưởng nghĩ, đây là điều Đức Maria đã làm khi Ngài cẩn thận cất giữ trong tâm hồn mình những kỷ niệm quý báu về thời thơ ấu của Chúa Giêsu, những kỷ niệm mà ở đó, Ngài sẽ trở lại một cách triu mến.

Hãy trở lại với một vài khung cảnh, trong đó, bạn thấy mình được yêu thương một cách sâu sắc... Bằng cách nào, tình yêu này đã thể hiện cho bạn? Một đôi lời, những ánh mắt, những cử chỉ, một hành vi săn sóc, một lá thư...? Hãy dừng lại với khung cảnh đó bao lâu bạn còn cảm nhận một điều gì đó ở niềm vui vốn là của bạn khi sự kiện đó xảy ra.

Hãy trở lại với một vài cảnh tượng, ở đó, bạn cảm nhận niềm vui... Điều gì đã làm nảy sinh niềm vui này trong bạn? Một tin vui?... Một vài ước mơ được toại nguyện?... Một quang cảnh của thiên nhiên?... Hãy nhật lại cảnh sắc thuở ấy cùng

những cảm xúc theo sau nó... Bạn hãy dừng lại với những cảm xúc này lâu ngần nào có thể ...

Theo tôi biết, việc trở lại với những khung cảnh trong quá khứ, nơi bạn cảm nhận tình yêu và niềm vui là một trong những bài tập tinh tế nhất cho việc xây dựng sự lành mạnh tâm lý của bạn. Nhiều người trong chúng ta trải qua cái mà một nhà tâm lý gọi là những *cảm nghiệm tốt đỉnh*. Tiếc một điều, khi cảm nghiệm đó thực sự xảy ra, rất ít người có khả năng trao mình cho nó. Vì thế, họ không cảm nhận được gì hoặc cảm nhận rất ít từ cảm nghiệm đó. Những gì họ cần làm, là quay trở lại với những cảm nghiệm đó trong tưởng tượng, và dần dần cảm nhận nó ở mức lớn nhất có thể. Nếu thực hiện điều đó, bạn sẽ khám phá rằng, không thành vấn đề bạn có thường xuyên lui lại những cảm nghiệm này hay không, bạn sẽ luôn luôn tìm thấy trong chúng một nguồn cung cấp bổ dưỡng. Kho chứa của chúng xem ra không bao giờ cạn. Chúng mãi mãi là nguồn vui.

Tuy nhiên, hãy đoán chắc một điều là bạn không trở lại với những cảnh tượng này hầu chỉ quan sát chúng từ bên ngoài, có thể nói như vậy. Chúng phải được làm sống lại chứ không để được quan sát. Hãy đóng vai chúng một lần nữa (act them out again) và lại tham dự vào chúng. Hãy để cho trí tưởng tượng được sống động, đến nỗi như thể cảm nghiệm này đang thực sự xảy ra lần đầu tiên ngay lúc này.

Chẳng bao lâu, bạn sẽ cảm nghiệm được giá trị tâm lý của bài tập này, đồng thời có được một sự trân trọng mới mẻ đối với trí tưởng tượng như là một nguồn mạch sự sống và nghị lực. Tưởng tượng là một khí cụ rất mạnh mẽ cho việc chữa lành và phát triển nhân cách. Nếu tưởng tượng được đặt trên thực tế (khi bạn tưởng tượng các biến cố và cảnh tượng đang thực sự xảy ra), nó sẽ có cùng một tác động (vui thích hoặc khổ đau) mà chính thực tế có. Nếu trong ánh sáng nhá nhem của một buổi chiều, tôi thấy một người bạn tiến về phía mình, và tưởng tượng anh ta là một kẻ thù, thì tất cả mọi phản ứng của tôi, tâm lý cũng như thể lý sẽ cùng phản ứng như thể kẻ thù thật sự đang ở đó. Nếu một người sắp chết khát trong sa mạc tưởng tượng anh ta thấy nước, thì tác động trên anh ta sẽ giống một cách chính xác như tác động được gây ra bởi việc nhìn thấy nước thật của anh. Khi bạn trở lại với những cảnh tượng, nơi mà bạn cảm nhận tình yêu và niềm vui, bạn sẽ vui hưởng tất cả mọi ân phúc do việc sống cho tình yêu và niềm vui đó... và những ân phúc này thật vô biên.

Vậy thì đâu là ý nghĩa thiêng liêng của một bài tập như bài tập này? Trước hết, nó bẻ gãy sự kháng cự tự bản năng trước tình yêu và niềm vui ở nơi phần lớn chúng ta. Nó gia tăng khả năng chấp nhận tình yêu và đón nhận niềm vui đi vào cuộc đời mỗi người. Và như thế, nó gia tăng khả năng cảm nghiệm Thiên Chúa và khả năng cởi mở tâm hồn của mỗi người trước tình yêu của Ngài, và trước niềm hạnh phúc mà cảm nghiệm về Ngài mang theo cùng với nó. Kẻ không để cho mình cảm thấy được yêu bởi người anh em họ nhìn thấy, làm sao họ có thể để cho mình cảm thấy được yêu bởi Thiên Chúa, Đấng họ không thấy?

Thứ đến, bài tập này giúp chúng ta vượt qua cảm giác cố hữu khi cho mình là vô dụng, bất xứng, tội lỗi, vốn là một trong những chương ngại chính yếu mà chúng ta đặt ra làm cản trở ân sủng của Thiên Chúa. Quả vậy, tác động đầu tiên của ân sủng Thiên Chúa khi đi vào tâm hồn chúng ta là làm cho mỗi người cảm thấy mình rất được yêu - và đáng yêu. Những bài tập như bài tập này chuẩn bị mảnh đất cho ân sủng này, bằng cách làm cho chúng ta sẵn sàng chấp nhận sự kiện là, chúng ta đáng yêu.

Ở đây, còn có một phương cách khác để rút ra những lợi ích thiêng liêng từ bài tập này:

Hãy làm sống lại một trong những cảnh tượng này mà ở đó, bạn cảm thấy rất được yêu hoặc là nơi mà bạn cảm nhận một niềm hân hoan sâu sắc...

Hãy cầu xin và tìm kiếm sự hiện diện của Thiên Chúa trong cảnh tượng đó...

Ngài hiện diện dưới hình thức nào?

Đây là một phương pháp để học biết cách thức tìm kiếm Thiên Chúa trong tất cả mọi biến cố quá khứ cũng như hiện tại của đời bạn.

## **BÀI TẬP 19: NHỮNG MÀU NHIỆM THƯƠNG ĐAU**

Đôi lúc, nhiều người vẫn mang theo mình những vết thương trong quá khứ vốn cứ giày vò bên trong tâm hồn họ. Với thời gian, nỗi day dứt có thể không còn được cảm nhận, nhưng tác hại của vết thương sẽ còn mãi nếu nó không được chữa lành.

Chẳng hạn, một đứa trẻ sẽ bị vùi dập bởi nỗi đau mất đi người mẹ của nó. Nỗi đau có thể được ức chế và quên đi, nhưng nó vẫn tiếp tục ảnh hưởng trên cuộc đời đứa trẻ này vốn bây giờ đã trở thành một người đàn ông. Anh ta có thể cảm thấy khó gần gũi người khác vì sợ rằng cũng sẽ mất họ, hoặc anh ta có thể không có khả năng đón lấy tình yêu mà người khác trao ban, hoặc anh ta đánh mất dần niềm vui trong cuộc sống và tha nhân cách chung, bởi vì, một cách uỷ mị, anh ta vẫn đứng ở phần mộ mẹ mình, không chấp nhận để bà ra đi, và đòi hỏi bà một tình yêu mà bà không còn có thể trao cho anh.

Hoặc bạn có thể bị tổn thương sâu sắc bởi một người bạn. Tổn thương ấy biến thành mối oán hờn vốn tiếp tục nung nấu bên trong bạn, và nó dính dáng với tình yêu rất đích thực mà bạn dành cho người đó, để rồi, với một vài lý do không thể giải thích, sự nhiệt tình biến khỏi mối tương quan của bạn với người đó.

Hoặc một điều gì đó có thể hù dọa bạn như một đứa trẻ, phó mặc một ký ức buồn hay một khuynh hướng thiên lệch nào đó cho nỗi sợ hãi và lo lắng bất cứ khi nào bạn phải đương đầu với những hoàn cảnh tương tự hôm nay.

Hoặc bạn vẫn mang theo mình một cảm thức tội lỗi mà bạn không thể giữ bỏ, một mặc cảm vốn chẳng sinh ích gì.

Thật ích lợi khi quay trở lại với những biến cố vốn đã sản sinh những tình cảm tiêu cực hầu rút chúng khỏi bất kỳ một tác động tai hại nào vốn có thể ảnh hưởng trên bạn hôm nay.

Hãy trở lại một vài cảnh tượng trong quá khứ, ở đó bạn cảm thấy đau buốt, tiếc xót, tổn thương, sợ hãi hoặc cay đắng... Hãy hồi tưởng biến cố đó... Nhưng lần này, bạn hãy cầu xin và tìm kiếm sự hiện diện của Thiên Chúa trong biến cố đó... Ngài hiện diện ở đó dưới hình thức nào?...

Hoặc bạn thử tưởng tượng, chính Thiên Chúa đang dự phần vào biến cố đó... Ngài đang đóng vai nào?... Hãy nói với Ngài. Hãy hỏi Ngài ý nghĩa của những gì đang xảy ra... Hãy lắng nghe những gì Ngài đáp lại...

Thật hữu ích khi trở lại với biến cố ấy trong tưởng tượng lần này lần khác, cho đến khi bạn không còn bị tác động bởi tình cảm tiêu cực vốn được sản sinh từ đó. Cho đến khi bạn có khả năng để cho một điều gì đó vốn đang làm bạn đau khổ ra đi, để tha thứ cho một ai đó đã làm tổn thương bạn, để thanh toán đối diện với những gì khiến bạn sợ hãi... Cho đến khi bạn có khả năng sống lại biến cố đó trong an bình. Một cách hợp lý, ngay cả với những tâm tình hân hoan và tạ ơn.

Rất có thể khi sống lại các biến cố này như tôi vừa đề nghị, bạn sẽ bắt đầu hiểu rằng, chính Thiên Chúa cũng góp tay vào việc làm cho chúng xảy ra... Cũng có thể, những cảm thức oán hờn, giận dữ hoặc cay đắng của bạn sẽ quay lại chống Ngài. Khi điều này xảy đến, điều quan trọng là bạn hãy đối mặt với những cảm thức này, và bày tỏ chúng cùng Thiên Chúa mà không chút sợ hãi.

Thiên Chúa biết những gì đang tiềm tàng trong tâm hồn bạn, và bạn sẽ không đạt được một điều gì bằng cách che giấu nó. Ngược lại, bộc lộ thẳng thắn những gì bạn đang cảm nhận sẽ giúp làm sáng tỏ tâm trạng của bạn và sẽ đem bạn lại gần Thiên Chúa hơn, ngay cả khi bạn dùng những lời cay đắng, cứng cỏi để bộc lộ những cảm thức ấy. Thật tuyệt vời khi bạn tin tưởng tuyệt đối vào Ngài, tin chắc tình yêu vô điều kiện của Ngài dành cho bạn đến nỗi bạn cũng có thể nói với Ngài cả những điều gay gắt! Thật ý nghĩa khi Gióp, trong cơn khốn cùng của ông, đã nói những điều rất cứng cỏi với Thiên Chúa; đang khi những người bạn không tốt của ông rầy la ông, giục ông nguyện rửa chính mình và đừng nói khó với Thiên Chúa; nhưng cuối cùng, khi Thiên Chúa tỏ mình, Ngài không khiển trách Gióp mà lại tỏ ra không bằng lòng với những người bạn đầy thiện chí nhưng thiếu chân thành của ông!

## **BÀI TẬP 20: GIẢI TỎA OÁN HỜN**

Một sự không sẵn sàng để tha thứ cho những người khác về những sai lỗi thật sự hay tưởng tượng họ đã gây ra cho chúng ta là một độc tố ảnh hưởng đôi lúc rất trầm trọng tới sức khoẻ của bạn - cả thể xác, lẫn tình cảm và tinh thần. Bạn thường nghe người ta nói, *“Tôi có thể tha thứ, nhưng tôi không thể nào quên”*, hoặc *“Tôi muốn tha, nhưng không thể”*. Những gì họ thực sự muốn nói là, họ không muốn tha thứ. Họ muốn giữ lấy sự no thoả họ nhận được từ việc nuôi dưỡng oán hờn. Đơn giản, họ không muốn để nó ra đi. Họ đòi người kia nhận lỗi, xin lỗi, sửa lỗi, và đáng phạt... như một điều kiện để những oán hờn của họ ra đi và giải thoát chính họ khỏi độc tố này vốn đang làm hao mòn cả con người họ.

Hoặc, họ có thể ước ao thực sự để cho sự oán hờn ra đi, nhưng nó lại tiếp tục giày vò bên trong họ bởi họ không có cơ hội bày tỏ nó và *kéo nó ra khỏi con người mình*. Thông thường, một ước ao đích thực vẫn không thể thay thế cho nhu cầu tuôn ra tất cả giận dữ và oán hờn, ít nữa trong tưởng tượng. Tôi không cần phải nhấn mạnh

rằng, chính tâm hồn chúng ta phải hoàn toàn thanh thoát trước mọi dấu vết của oán hờn nếu chúng ta ước ao tiến bộ trong nghệ thuật chiêm niệm. Dưới đây là một cách thể đơn giản giúp bạn thoát khỏi những oán hờn mà bạn đang nuôi dưỡng:

Cách chung, trước tiên, nó giúp gạt bỏ sự oán hờn ra khỏi con người bạn. Để được vậy, thử tưởng tượng bạn đang nhìn thấy người mà bạn oán giận trước mặt. Hãy nói với người ấy sự tức giận của bạn, bộc lộ tất cả cơn giận của bạn với người ấy một cách mạnh mẽ như bạn có thể. Đừng ngần ngại việc phải chọn lời này lời kia! Cũng có thể sinh ích cho việc giữ bỏ oán hờn qua một vài vận động thể lý như đi dạo thịch vào nệm, vào gối. Người ta thường tích tụ oán hờn, đơn giản, chỉ vì họ quá sợ phải trở nên cộc cằn. Vì thế, họ trút lên mình cơn bức dọc mà đáng lẽ họ có quyền tỏ cho người khác. Tha thứ và khiêm tốn khi được thực hành bởi những người quá sợ hãi để nói ra và bảo thủ những gì họ biết là đúng, không phải là những nhân đức, nhưng là vỏ bọc của hèn nhát.

Sau khi bộc lộ tất cả giận dữ, chỉ **sau khi**, bạn hãy nhìn lại toàn bộ sự việc vốn đã gây nên sự bức tức cho bạn dưới cái nhìn của người khác. Hãy đứng vào vị trí của người đó để giải thích toàn bộ sự việc. Sự việc sẽ như thế nào khi được nhìn dưới cái nhìn của người đó? Cũng hãy nhìn nhận rằng, hầu như không chỗ nào cho thấy một người nào đó coi thường, tấn công hay làm tổn thương bạn lại là kết quả của lòng ác tâm cả. Trong phần lớn những lúc ấy, giả thiết là cả khi có một sự cố ý làm tổn thương bạn đi nữa, thì đó cũng chỉ là hậu quả của một điều gì bất hạnh sâu xa trong con người đó. Một cách đích thực, những người hạnh phúc thì không manh tâm. Hơn nữa, trong đại đa số các trường hợp, xét về cá nhân, thì bạn không phải là đích nhắm tấn công của người đó. Người đó đang tìm một cái gì khác (hay một người nào khác) trong bạn mà anh ta (hay chị ta) đã tưởng rằng ở đó. Hãy xem coi, tất cả những suy xét đó có dẫn bạn tới chỗ cảm thông cho người đó hơn là giận hờn và bức tức.

Nếu tất cả những nỗ lực này không đem lại kết quả, thì rất có thể, bạn thuộc loại người, không phải một cách vô ý thức nhưng là thật sự, chuyên tích chứa những cảm xúc thương tổn và oán hờn. Thật kỳ lạ, nhưng thật sự là nhiều người tự dựng nên những hoàn cảnh, ở đó, họ cho rằng, họ bị coi thường, bị xúc phạm và rồi, chuốc lấy tất cả những gì chính họ gây ra, họ trao mình cho ác cảm ấy và mang nó theo mình mãi! Bạn sẽ vượt qua khuynh hướng này nếu biết dung hòa những gì bạn chờ đợi ở tha nhân. Nói cách khác, hãy giữ lấy những gì bạn ấp ủ, ngay cả việc bộc lộ chúng cho người khác nếu bạn muốn, nhưng hãy để người ấy hoàn toàn tự do - hãy nhận rằng, người ấy tuyệt đối không bị ràng buộc đối với bất cứ điều gì để phải cư xử phù hợp với những gì bạn trông mong, lý do là vì, chúng là của bạn; và điều đó sẽ giúp bạn khỏi mặc cho mình một ác cảm khi ước mong đó không được đáp ứng. Nhiều người phần uất khi họ xem xét cuộc sống, tìm cách liên kết những người khác với giả định ngầm ngầm, "*Nếu bạn thật lòng thương tôi, tôi sẽ...* (đừng phê bình tôi, nói năng nhẹ nhàng với tôi, nhớ sinh nhật của tôi, thực hiện những gì tôi yêu cầu, v.v. và v.v.)". Họ rất khó để nhận ra rằng, tất cả những gì mà họ chờ đợi ở đây chẳng sinh ích gì với một tình yêu chân thực ở nơi người kia.

Cuối cùng, để gia tăng sức mạnh cho quyết định từ bỏ mọi oán hờn của bạn (đây là bí quyết: bạn có thật sự **muốn** khước từ nó để đón nhận cuộc sống, đón nhận các mối tương quan; hay bạn là một trong những người ôm ấp oán hờn cho mình rồi than trách rằng, *không thể* tống khứ nó?), bạn hãy làm những bước sau đây:



Hãy tưởng tượng bạn thấy Chúa Giêsu trên Thập Giá... Hãy dành tất cả thời giờ cần thiết để hình dung Người sống động trong mỗi chi tiết...

Bây giờ, hãy trở lại với hoàn cảnh oán hờn của bạn... Dừng lại với nó một chốc...

Quay về với Chúa Giêsu Chịu Đóng Đinh và lại chăm chú nhìn Người...

Hãy vừa nhớ lại biến cố gây nên sự oán hờn của bạn, vừa nhớ đến cảnh tượng của Chúa Giêsu trên cây Thập Giá... cho đến khi bạn thấy sự oán hờn vượt khỏi bạn và bạn cảm thấy tự do, vui tươi và bình an.

Đừng ngạc nhiên khi thấy những cảm thức oán hờn đó trở lại sau một thời gian. Cứ tiếp tục giải quyết chúng một cách kiên nhẫn. Sự hy sinh cần có trong việc từ bỏ những tình cảm tiêu cực và trở nên vui tươi thì thật lớn lao đối với hầu hết những ai quyết tâm.

## **BÀI TẬP 21: CHIẾC GHẾ TRỐNG**

Tôi khai triển bài tập dưới đây sau khi nghe câu chuyện cuộc viếng thăm một bệnh nhân của một linh mục tại nhà người bệnh. Ngài lưu ý đến một chiếc ghế trống đặt cạnh giường và hỏi bệnh nhân nó có ích gì khi được đặt ở đó. Bệnh nhân trả lời, “Tôi đặt Chúa Giêsu vào chiếc ghế đó và nói chuyện với Người trước khi Cha đến... Trong nhiều năm, tôi thấy rất khó cầu nguyện, cho đến ngày một người bạn giải thích cho tôi rằng, cầu nguyện là nói chuyện với Chúa Giêsu. Người ấy bảo tôi đặt một chiếc ghế trống kề bên, tưởng tượng Chúa Giêsu đang ngồi đó, nói với Người và nghe Người trả lời. Từ đó, việc cầu nguyện của tôi không còn khó khăn nữa”.

Ít ngày sau, câu chuyện tiếp tục, con gái của người bệnh đến văn phòng báo cho ngài biết rằng, cha cô đã qua đời. Cô nói, “Tôi để cha tôi một mình trong vài giờ. Ông ấy xem ra thật bình an. Khi trở lại phòng, tôi thấy ông đã tắt thở. Nhưng tôi để ý một điều khác thường, là đầu cha tôi không đặt trên giường mà là trên chiếc ghế trống cạnh giường của ông”.

Bạn cũng hãy làm thử bài tập này ngay bây giờ, mặc dầu lúc đầu, với bạn, nó xem ra có vẻ trẻ con:

Hãy tưởng tượng, bạn thấy Chúa Giêsu đang ngồi cạnh bạn. Khi làm điều này, bạn đặt trí tưởng tượng vào hành vi đức tin của mình. Chúa Giêsu không ở đây theo cách bạn đang tưởng tượng Người, nhưng chắc hẳn Người đang ở đây và trí tưởng tượng của bạn giúp bạn nhận ra điều đó.

Bây giờ, hãy nói với Chúa Giêsu... Nếu không có ai quanh đó, hãy nói nhỏ nhẹ với Người...

Hãy lắng nghe những gì Chúa Giêsu trả lời bạn... hoặc những gì bạn tưởng tượng Người sẽ nói...

Nếu bạn không biết chính xác những gì để nói với Chúa Giêsu, hãy kể cho Người tất cả những sự kiện của ngày sống vừa qua và nói cho Người nhận xét của bạn về mỗi sự kiện. Đó là sự khác biệt giữa suy tư và cầu nguyện. Khi suy tư, cách chung, chúng ta nói với chính mình. Khi cầu nguyện, chúng ta nói với Thiên Chúa. Đừng mất thời giờ để tưởng tượng khuôn mặt Người, áo xống của Người, v.v., điều này có thể chỉ làm chia trí. Mẹ thánh Têrêxa Avila, một người thường cầu nguyện cách này, nói rằng, ngài sẽ không bao giờ tưởng tượng khuôn mặt của Chúa Giêsu... Ngài chỉ cảm nhận sự gần gũi của Người như bạn tưởng tượng sự gần gũi của một ai đó mà bạn không thấy trong một căn phòng tối, nhưng sự hiện diện của người ấy ở đó thật hiển nhiên với bạn.

Với tôi, phương thức cầu nguyện này là một trong những phương thức nhanh nhất để cảm nghiệm sự hiện diện của Đức Kitô. Thử tưởng tượng Chúa Giêsu ở bên cạnh bạn suốt cả ngày. Hãy thường xuyên nói chuyện với Người giữa những bận rộn của bạn. Một đôi khi, tất cả những gì bạn có thể làm là chăm chú nhìn Người, kết hiệp với Người mà không nói một lời nào cả... Thánh Têrêxa, người cổ võ phương thức cầu nguyện này, hứa rằng, trong một thời gian rất ngắn, người cầu nguyện theo hình thức này sẽ cảm nghiệm được sự hiệp nhất rất mật thiết với Thiên Chúa. Thành thạo, nhiều người hỏi tôi, làm sao họ có thể *gặp* Chúa Giêsu Phục Sinh trong đời sống của họ, không có cách nào khác tốt hơn là tôi đề nghị cho họ phương pháp này.

## **BÀI TẬP 22: CHIÊM NIỆM THEO THÁNH INHAXIÔ**

Đây là hình thức cầu nguyện dùng trí tưởng tượng được thánh Inhaxiô Loyola khuyến khích trong cuốn *Những Bài Tập Linh Thao* của ngài vốn được nhiều vị thánh sử dụng thường xuyên. Nó cốt ở chỗ, lấy một trình thuật trong cuộc đời Chúa Giêsu, làm sống lại nó, tham dự vào trình thuật đó như thể nó đang thực sự xảy ra và bạn là người tham dự vào sự kiện đó. Cách tốt nhất để giải thích cho bạn làm thế nào thực hiện được điều này, là nhờ chính bạn thực hiện điều đó. Tôi sẽ chọn cho bài tập mẫu này một đoạn trích từ Tin Mừng thánh Gioan:

“Sau đó, nhân dịp lễ của người Do Thái, Đức Giêsu lên Giêrusalem. Tại Giêrusalem, gần Cửa Chiên, có một hồ nước, tiếng Hipri gọi là Bethesda. Hồ này có năm hành lang. Nhiều người đau ốm, đui mù, què quặt nằm ở đó...”

(Chờ cho nước động, vì thỉnh thoảng có thiên thần Chúa xuống hồ khuấy nước lên; khi nước khuấy lên, ai xuống trước, thì dù mắc bệnh gì đi nữa, cũng được khỏi).

Ở đó có một người đau ốm đã ba mươi tám năm. Đức Giêsu thấy anh nằm đó và biết anh sống trong tình trạng đó đã lâu, thì nói: “Anh có muốn khỏi bệnh không?”. Bệnh nhân đáp: “Thưa Ngài, khi nước khuấy lên, không có người đem tôi xuống hồ. Lúc tôi tới đó thì đã có người khác xuống trước mất rồi!”

Đức Giêsu bảo: “*Anh hãy chỗi dậy và đi đi!*”. Người ấy liền được khỏi bệnh, và đi được” (Ga 5, 1-9).

Để chuẩn bị cho buổi chiêm niệm, bạn hãy lặng yên chính mình trong chốc lát qua việc thực hành một trong những bài tập ý thức...

Bây giờ, hãy tưởng tượng hồ nước được gọi là Bethesda... năm hành lang... hồ nước... quang cảnh chung quanh... Hãy dành thời giờ tưởng tượng toàn bối cảnh, sống động ngần nào có thể... để *tự mình hình dung, ngắm nhìn nơi chốn*... Nơi đó như thế nào? Sạch sẽ hay nhơ bẩn? Rộng rãi hay nhỏ hẹp?... Hãy lưu ý đến kiến trúc... Lưu ý đến thời tiết...

Sau khi đã chuẩn bị cảnh trí, giờ đây, bạn hãy để toàn bộ quang cảnh trở nên sinh động. Hãy nhìn những người ở gần hồ nước... Ở đó có bao nhiêu người?... Họ thuộc hạng người nào?... Họ ăn mặc làm sao?... Họ mắc những chứng bệnh nào?... Họ đang nói gì?... Họ đang làm gì?...

Sẽ không đủ cho bạn khi quan sát toàn cảnh từ bên ngoài như thể đó là một đoạn phim trên màn ảnh. Bạn phải tham dự vào đó... Bạn đang làm gì ở đó?... Bạn đến nơi này để làm gì?... Bạn đang cảm nhận những gì khi xem xét quang cảnh và quan sát những người này?... Bạn đang làm gì?... Bạn có nói chuyện với người nào không?... Với ai?...

Giờ đây, hãy chú ý đến người bệnh mà đoạn Tin Mừng nói đến... Anh ta đang ở đâu trong đám đông?... Anh ta ăn mặc thế nào?... Có ai ở đó với anh ta không?... Hãy đi đến gần và nói với anh ta... Bạn sẽ nói gì với anh ta, hoặc sẽ hỏi anh những gì?... Anh ta trả lời những gì?... Hãy dành một lúc để biết thêm nhiều ngần nào có thể những chi tiết về cuộc sống và con người của anh ta... Anh ta để lại nơi bạn ấn tượng nào?... Đây là những cảm nhận của bạn đang khi trò chuyện với anh ta?...

Khi đang nói chuyện với anh ta, bạn thoáng thấy Đức Giêsu đi vào nơi ấy...

Hãy theo dõi tất cả hành động và sự di chuyển của Người... Người đi đâu?... Người hành động thế nào?... Theo bạn nghĩ, thì Người đang cảm nhận những gì?...

Giờ đây, Người đang đi về phía bạn và người bệnh... Bạn đang cảm nhận những gì lúc này?... Bạn bước sang một bên khi biết Người muốn nói với người bệnh... Đức Giêsu đang nói gì với người đàn ông ấy?... Người ấy trả lời thế nào?... Hãy lắng nghe toàn bộ cuộc đối thoại - lắng nghe cả những chi tiết mà Tin Mừng không phác hoạ đủ.

Hãy dừng lại cách riêng ở câu hỏi của Đức Giêsu, "Anh có muốn khỏi bệnh không?"... Bây giờ, hãy lắng nghe mệnh lệnh của Đức Giêsu khi Người bảo người đàn ông đó chỗi dậy và bước đi... phản ứng đầu tiên của người bệnh... cố gắng của anh ta để đứng dậy... phép lạ xảy ra! Hãy chú ý đến những phản ứng của người đàn ông... chú ý những phản ứng của Đức Giêsu... và của bạn nữa...

Giờ đây Đức Giêsu quay qua bạn... Người đưa bạn vào cuộc đối thoại... Hãy nói với Người về phép lạ vừa mới xảy ra...

Bạn có mắc chứng bệnh nào không?... Thể lý, tình cảm, thiêng liêng?... Hãy nói cùng Đức Giêsu về nó... Đức Giêsu phải nói những gì?... Hãy nghe những lời Người nói với bạn, "Con có muốn khỏi bệnh không?". Bạn có thật sự muốn nói những gì phải nói khi xin chữa lành không?... Bạn có sẵn sàng đón nhận tất cả hậu quả của một phương thức điều trị không?... Giờ đây, bạn đang đạt đến khoảnh khắc của ân sủng... Bạn có tin Đức Giêsu có thể chữa lành bạn và muốn chữa lành bạn không?... Bạn có thật sự tin rằng, điều này sẽ xảy ra như một kết quả của lòng tin của tất cả những người đang có mặt ở đây không?... Đoạn, bạn hãy lắng nghe những lời quyền năng của Đức Giêsu khi Người công bố những lời chữa lành trên bạn và đặt tay trên bạn...

Bạn đang cảm nhận những gì?... Bạn có chắc những lời bạn vừa nghe đó sắp tác động trên bạn, và quả thực, chúng vừa tác động trên bạn, dẫu bạn có thể nhận thức không gì xác thực ngay lúc này?...

Giờ đây, bạn hãy dành một lúc, âm thầm cầu nguyện chung với Chúa Giêsu...

Đừng nản lòng nếu những nỗ lực đầu tiên của bạn khi thực hành loại hình chiêm niệm này gặp thất bại hoặc không làm thoả mãn bạn nhiều như bạn mong ước. Chắc chắn bạn sẽ tiến bộ hơn trong những lần tới. Khi tôi hướng dẫn hình thức chiêm niệm đặc biệt này cho một nhóm nào đó, tôi mời những người tham dự chia sẻ những gì họ đã cảm nghiệm. Thỉnh thoảng, chúng tôi còn đặt tay trên người này hoặc nhiều người kia và cầu nguyện cho họ nhân danh Chúa Giêsu.

Hình thức chiêm niệm này cho thấy những khó khăn về mặt lý thuyết đối với một số người. Họ cảm thấy khó khi chìm mình vào một bài tập mà họ biết hoàn toàn *không thực*. Họ thấy khó khăn cách riêng với một đoạn văn như đoạn Tin Mừng tôi vừa chọn, hoặc với những trình thuật về thời thơ ấu của Chúa Giêsu. Họ không nhận ra giá trị mang tính biểu tượng sâu sắc (không có nghĩa là *không thực*) của những bài chiêm niệm này. Họ quá mê say sự thật lịch sử đến nỗi đánh mất sự thật của màu nhiệm. Sự thật, đối với họ, chỉ liên quan đến lịch sử, chứ không liên quan đến màu nhiệm.

Khi thánh Phanxicô Assisi triu mến hạ Chúa Giêsu xuống khỏi Thập Giá, thánh nhân biết chắc, Người không còn chết nữa, cũng không còn bị treo trên Thập Giá và cuộc đóng đinh là một sự kiện lịch sử đã qua. Khi thánh Antôn Padua ẵm Chúa Giêsu Hài Đồng trên tay và thích thú với Người, thì chắc chắn vị tiến sĩ Hội Thánh ý thức rằng, Chúa Giêsu không còn là một bé thơ để có thể được bồng ẵm trong đôi cánh tay của một ai đó. Vậy mà những vị thánh thời danh ấy cũng như bao vị thánh khác đã thực hành lối chiêm niệm này. Dưới những hình ảnh và tưởng tượng mà họ đã sống, một điều gì đó thật thắm sâu và bí nhiệm đang xảy ra bên trong tâm hồn họ và họ trở nên hiệp nhất với Thiên Chúa trong Đức Kitô một cách sâu sắc.

Mẹ thánh Têrêxa Avila cũng tuyên bố, lối chiêm niệm ưa thích của ngài là hiện diện với Chúa Giêsu khi Người hấp hối trong vườn Cây Dầu. Và thánh Inhaxiô Loyola cũng sẽ mời gọi những ai thực hành linh thao của ngài trở nên một người tôi tớ nhỏ bé cùng đi theo Mẹ Maria và thánh Giuse một cách triu mến trên đường các ngài về Bêlem, phục vụ các ngài, chuyện trò với các ngài và rút ra ích lợi từ việc cư xử của mình với các ngài theo cách thức người tôi tớ nhỏ bé. Thánh Inhaxiô chẳng thích thú gì với sự chính xác địa lý; cho nên, dù đã viếng Đất Thánh và có thể mô tả chính xác Bêlem, Nazareth, ngài vẫn mời gọi mỗi người thực hành linh thao kiến tạo một Bêlem, một Nazareth riêng cho mình, cả con đường đến Bêlem và chiếc hàm, nơi Chúa Giêsu sinh ra, v.v. Hiển nhiên, ngài không quan tâm nhiều đến tính chính xác lịch sử theo ý nghĩa mà ngày nay chúng ta hiểu. Và chắc hẳn, ngài cũng không chùn bước trước cách chiêm niệm này bởi lối phê bình thể loại và những tài liệu phát hiện của công trình nghiên cứu Kinh Thánh hiện đại.

Những bài chiêm niệm này phải được cam kết thực hành với một thái độ của lòng tin, một thái độ được miêu tả tuyệt vời trong câu chuyện được nhà thần nghiệm Ấn Giáo thánh thiện Ramakrishna và đệ tử Vivekananda của ngài ưa thích. Đây là câu chuyện về một cậu bé nghèo ở làng quê vốn phải đến trường tận một ngôi làng kế cận. Cậu sẽ đi sớm vào buổi sáng khi trời còn tối và trở về vào buổi chiều khi trời đã tối mịt. Ngày đây, cậu phải băng qua một cánh rừng để đến trường và lo sợ phải đi một mình,

cậu xin người mẹ goá của mình cho cậu một người giúp việc đi cùng. Nhưng mẹ cậu bảo, “Này con, chúng ta rất nghèo, làm sao trang trải nổi cho một người giúp việc. Hãy xin ngài Krishna của con đưa đón con, ngài là Chúa Tể Rừng Xanh. Chắc chắn, ngài sẽ đến với con nếu con xin ngài”.

Cậu bé đã làm y như vậy. Hôm sau, cậu lớn tiếng gọi ngài Krishna và khi ngài Krishna xuất hiện thì đã biết cậu muốn gì, ngài đồng ý theo yêu cầu của cậu. Và như thế, mọi sự trôi qua tốt đẹp trong một thời gian.

Ngày kia, sinh nhật của thầy giáo làng và tất cả học sinh nô nức mang quà đến biếu thầy. Bà mẹ goá nói với con trai mình, “Này con, chúng ta nghèo quá, không mua nổi một món quà cho thầy của con đâu. Hãy xin ngài Krishna của con cho con một món quà để biếu thầy”. Đó chính là những gì ngài Krishna đã làm. Ngài trao cho cậu một bình đầy sữa, và cậu bé hãnh diện đặt dưới chân thầy cùng với nhiều quà tặng mà những học sinh khác đã mang đến. Quả là thầy giáo không màng để ý đến món quà đó, nên một lúc sau, cậu bắt đầu lẩm bẩm, “Không ai thèm để ý đến quà của mình... Dường như không ai thích món quà của mình...”. Đoạn, thầy giáo nói với người giúp việc, “Này, hãy đổ sữa vào chậu và trả bình cho cậu bé cho yên chuyện!”.

Người giúp việc đổ sữa vào một cái chậu và sắp sửa trả lại chiếc bình thì anh ngạc nhiên đến sửng sờ khi thấy chiếc bình lại đầy sữa. Anh đổ một lần nữa, và một lần nữa, nó lại tự động đầy tới miệng. Khi thầy giáo nghe biết việc, ông gọi cậu bé và hỏi cậu lấy bình sữa ấy từ đâu ra. Cậu trả lời, “Ngài Krishna trao nó cho em”. “Ngài Krishna? Ông ấy là ai?”. “Là Chúa Tể Rừng Xanh”, cậu bé nghiêm nghị đáp. “Ngài đi cùng em mỗi ngày từ nhà đến trường và từ trường về nhà”. “Tốt”, thầy giáo nói, nhưng tỏ vẻ không tin, “Chúng tôi muốn gặp ngài Krishna mà em nói. Hãy dẫn chúng tôi đến với ngài”.

Thế là cậu bé dẫn đầu một nhóm nhỏ trở lại rừng già - thầy giáo, người giúp việc, và những người bạn học. Cậu sung sướng với viễn cảnh sẽ giới thiệu mọi người cho Chúa Tể Rừng Xanh tuyệt vời của cậu. Khi họ đến bìa rừng, nơi cậu gặp ngài Krishna mỗi ngày, cậu cất tiếng gọi, tin tưởng ngài sẽ đến như ngài đã luôn luôn đến... Thế nhưng, không một lời đáp. Cậu lại gọi lớn tiếng. Gọi nữa. Rồi gọi lớn hơn. Và lớn hơn nữa. Vẫn không có tiếng đáp lại... Những bạn học của cậu giờ đây phá lên cười và chế giễu cậu. Cậu rơm rớm nước mắt. Chuyện gì đã xảy ra?

“Ngài Krishna”, cậu cất tiếng trong nước mắt, “xin hãy đến”. “Nếu ngài không đến, họ sẽ nói con là đứa nói dối. Họ sẽ không tin con”. Im lặng một lúc, và sau đó, cậu nghe tiếng ngài Krishna nói với cậu rõ mồn một, “Hỡi con, ta không thể đến. Ngày nào mà thầy giáo của con có được sự trong trắng của tâm hồn con và niềm tin thơ ngây đơn sơ của con, ta sẽ đến”.

Điều đầu tiên đánh động tôi khi tôi nghe câu chuyện này là những cuộc hiện ra của Đức Giêsu Phục Sinh. Người chỉ hiện ra cho những ai đã tin vào Người. Người chỉ được nhìn thấy bởi những ai đã tin vào Người. Người nói, “Hãy tin, rồi anh sẽ thấy”. Chúng ta lại nói, “Nhưng, vậy thì điều gì sẽ chứng tỏ cho tôi rằng, lòng tin của tôi không ‘đưa đến’ việc nhìn thấy?”. Đó là một câu hỏi không thích hợp với Chúa Giêsu. Người không thích những “chứng cứ”. Hãy tin, rồi bạn sẽ biết. Cũng như nói với một ai đó, “Hãy yêu tôi, rồi bạn sẽ thấy vẻ đẹp của tôi!”.

Đây là tinh thần mà trong đó, chúng ta đi vào (embark upon) những bài chiêm niệm của thánh Inhaxiô. Khi lao mình vào những bài chiêm niệm này, chúng ta sẽ nhận ra rằng, qua việc sử dụng hồn nhiên thơ ngây trí tưởng tượng của mình, chúng ta đã

đạt tới một sự thật vượt quá trí tưởng tượng, sự thật của màu nhiệm, sự thật của các nhà thần nghiệm.

## **BÀI TẬP 23: NHỮNG TƯỞNG TƯỢNG MANG TÍNH BIỂU TƯỢNG**

Theo một nghĩa nào đó, tất cả những bài tập chiêm niệm dùng trí tưởng tượng đều mang tính biểu tượng. Nhưng những bài tập chiêm niệm dùng trí tưởng tượng của thánh Inhaxiô đặt nền tảng trên một vài yếu tố lịch sử lại không như thế, chẳng hạn với những bài tập tối sắp đề nghị cùng bạn:

Tôi muốn bạn tưởng tượng, bạn đang ngồi trên đỉnh một ngọn núi trông bao quát xuống cả một thành phố rộng lớn. Trời nhá nhem, mặt trời vừa khuất, và bạn để mắt đến những ngọn đèn bắt đầu thấp sáng thành phố xinh đẹp ấy... Hãy nhìn xem chúng cho đến lúc cả thành phố tựa một mặt hồ của những đốm sáng... Bạn đang một mình ngồi đây, chăm chú nhìn xem quang cảnh tuyệt đẹp này... Bạn đang cảm nhận điều gì?...

Một lúc sau, bạn nghe tiếng bước chân phía sau mình và biết đó là những bước chân của một người thánh thiện đang cư ngụ ở chốn này, một ẩn sĩ. Ông xuất hiện và đứng bên cạnh bạn. Ông nhìn bạn dịu dàng và nói với bạn chỉ một câu: “Nếu anh đi xuống thành phố đó đêm nay, anh sẽ gặp Thiên Chúa”. Sau khi nói điều này, ông quay lại và bước đi. Không một lời giải thích, không kịp cho bạn đặt một câu hỏi...

Bạn tin rằng, người đàn ông này biết những gì ông ta nói. Bạn đang cảm nhận điều gì lúc này? Bạn có nghĩ như thể bạn đang làm theo lời vị ẩn sĩ và xuống phố? Hoặc tốt hơn, bạn sẽ ngồi nơi bạn đang có mặt?

Dẫu chiều hướng của bạn thế nào, tôi vẫn muốn bạn xuống phố giờ này để tìm kiếm Thiên Chúa... Bạn đang nghĩ gì khi bạn đi xuống?...

Giờ đây, vừa đến ngoại ô thành phố và bạn phải quyết định sẽ đi đâu để tìm Thiên Chúa và gặp Ngài... Bạn quyết định đi đâu? Hãy vui lòng đi theo tiếng gọi của con tim trong việc chọn lựa nơi bạn sẽ đến. Đừng để bị tác động bởi những gì bạn nghĩ bạn “phải” làm hoặc đi đến nơi bạn nghĩ bạn “phải” đến. Chỉ đi đến nơi mà con tim bạn mách bảo...

Điều gì xảy ra cho bạn khi bạn đặt chân đến nơi này?... Bạn tìm thấy gì ở đó?... Bạn làm gì ở đó?... Điều gì xảy đến với bạn?... Bạn có tìm thấy Thiên Chúa không?... Bằng cách nào?... Hoặc bạn thất vọng?... Rồi thì bạn làm gì?... Bạn chọn đi đến một nơi khác?... Ở đâu?... Hoặc bạn chỉ ở lại nơi bạn đang đứng?...

Giờ đây, tôi muốn bạn thay đổi tưởng tượng. Bất luận bạn có gặp Thiên Chúa hay không, tôi muốn bạn chọn một vài biểu tượng cho Ngài - bất cứ điều gì biểu trưng Thiên Chúa nhất đối với bạn - khuôn mặt một em bé, một vì sao, một đoá hoa, một mặt hồ yên tĩnh... Bạn chọn biểu tượng nào?... Hãy dành thời giờ cho việc chọn lựa này...

Sau khi chọn biểu tượng cho mình, bạn hãy đứng trước nó một cách trân trọng... Bạn đang cảm nhận điều gì khi chăm chú nhìn vào biểu tượng này?... Hãy nói một điều gì đó với nó...

Bây giờ, hãy tưởng tượng rằng, biểu tượng ấy đang đáp lời bạn... Biểu tượng nói gì?...

Giờ đây, tôi muốn bạn trở thành biểu tượng đó... và sau khi đã trở thành biểu tượng, hãy nhìn vào chính mình đang đứng nổi bật ở đó một cách trân trọng... Lúc này, bạn cảm thấy những gì khi nhìn chính mình từ quan điểm và thái độ của biểu tượng này?...

Giờ đây, bạn hãy quay về với chính mình đang đứng đó, trước biểu tượng... Hãy dừng lại một lúc trong sự chiêm ngắm âm thầm... Đoạn, hãy nói lời tạm biệt với biểu tượng của bạn... Bạn hãy dành một hai phút cho công việc này rồi mở mắt và kết thúc bài tập.

Cuối bài tập này, tôi thường mời các thành viên trong nhóm chia sẻ cho nhau những gì họ đã cảm nghiệm trong suốt thời gian tưởng tượng. Thông thường, họ có những khám phá bất ngờ về chính họ, về Thiên Chúa, về tương quan giữa họ với Ngài. Dưới đây là một bài tập tưởng tượng khác mang tính biểu tượng:

Một nhà điêu khắc đã bỏ công tạc một bức tượng của bạn. Bức tượng đã hoàn tất và bạn đang đi vào phòng tượng của ông để xem nó trước khi nó xuất hiện trước công chúng. Ông trao cho bạn chìa khóa phòng, nơi đặt bức tượng, để chính bạn có thể xem nó, và riêng mình bạn, bạn có thời giờ nhìn ngắm nó thoả thích.

Bạn mở cửa, căn phòng tối om. Và kia, ngay giữa phòng là bức tượng của bạn được phủ với một tấm vải... Bạn bước tới bức tượng, dỡ tấm vải...

Đoạn, bạn lùi bước và nhìn vào bức tượng của mình. Ấn tượng đầu tiên của bạn là gì?... Bạn có hài lòng không?... Hãy chú ý đến những chi tiết của bức tượng... Kích cỡ nó thế nào?... Nó được làm bằng chất liệu gì?... Hãy đi vòng quanh nó... Nhìn nó từ mọi góc... Nhìn nó từ xa, rồi lại gần hơn và hãy nhìn vào những chi tiết... Hãy chạm vào nó... Xem nó sần sùi hay nhẵn nhụi... Lạnh hay ấm khi sờ đến. Bạn thích những phần nào của bức tượng?... Những phần nào bạn không thích?...

Hãy nói một điều gì đó với bức tượng của bạn... Bức tượng đáp lại những gì?... Bạn đáp lại làm sao?... Cứ tiếp tục đối thoại lâu chừng nào có thể khi chính bạn hoặc bức tượng có điều muốn nói...

Bây giờ, hãy trở thành bức tượng. Là bức tượng, bạn cảm nghiệm thế nào?... Tư cách bạn thế nào khi trở thành bức tượng?...

Giờ đây, tôi muốn bạn tưởng tượng, đang khi bạn là bức tượng của chính mình thì Chúa Giêsu bước vào căn phòng... Người nhìn bạn thế nào?... Bạn cảm nhận những gì đang khi Người nhìn bạn?... Người nói gì với bạn?... Bạn đáp lại những gì?... Hãy tiếp tục cuộc đối thoại chừng nào có thể khi Người hoặc bạn có điều muốn nói...

Sau một lúc, Chúa Giêsu ra đi... Bây giờ, bạn hãy quay lại với chính mình và nhìn bức tượng một lần nữa... Có gì thay đổi ở bức tượng không?... Có gì thay đổi trong bạn hay trong những tâm tình của bạn không?...

Bây giờ, bạn hãy nói lời tạm biệt với bức tượng của mình... Bạn hãy dành một phút hoặc nhiều hơn cho công việc này rồi mở mắt.

Những tưởng tượng tựa như những giấc mơ, là những công cụ hữu ích cho việc học biết chính con người của bạn, bởi lẽ bạn sẽ phóng chiếu chính con người thật của

bạn vào những tưởng tượng của mình. Đó là lý do tại sao khi chia sẻ tưởng tượng của mình cho một ai đó hay một nhóm nào đó, thì hầu như chắc chắn, bạn dễ bộc lộ một điều gì đó khá riêng tư về chính mình hơn là khi bạn tiết lộ những bí mật sâu kín mà bạn che giấu một cách thận trọng trước những người khác.

Những tưởng tượng không duy chỉ cho bạn sự hiểu biết sâu sắc về chính mình, nhưng chúng còn thay đổi bạn trong một vài cách thức lạ lùng nào đó! Một đôi khi, bạn ra khỏi tưởng tượng, cảm thấy mình thay đổi mà hoàn toàn không biết thế nào hay tại sao lại có sự thay đổi đó. Rất có thể qua hai bài tập tưởng tượng tôi vừa đề nghị trên đây, bạn thấy rằng, tương quan của bạn với Thiên Chúa trở nên sâu sắc, mặc dầu bạn không thể giải thích tại sao.

Đừng hài lòng với việc thực hành chỉ một lần những bài tập tưởng tượng này. Để hưởng trọn vẹn ơn ích từ chúng, bạn phải làm đi làm lại nhiều lần.

Hãy để cho bản năng sáng tạo của bạn được tự do hoạt động và hãy phát minh những tưởng tượng mang tính biểu trưng của riêng bạn.

## **BÀI TẬP 24: CHỮA LÀNH VẾT THƯƠNG CỦA KÝ ỨC**

Đây là một biến thể của bài tập 19.<sup>3</sup>

Bạn hãy trở lại với một vài sự kiện không vui gần đây, dù chúng nhỏ nhất đến đâu. Hãy làm sống lại cảm nghiệm đó.

Bây giờ, bạn hãy đặt mình trước Đức Kitô Chịu Đóng Đinh. Đừng nói gì... Chỉ lặng nhìn và chiêm ngắm... Nếu phải đối thoại, bạn hãy làm điều đó một cách âm thầm...

Hãy tiếp tục liên tưởng qua lại giữa sự kiện u buồn đó và cảnh tượng Chúa Giêsu trên Thập Giá trong vài phút... Sau đó, bạn kết thúc bài tập.

## **BÀI TẬP 25: GIÁ TRỊ CUỘC SỐNG**

Hãy tưởng tượng, bạn sắp đến một bác sĩ để biết kết quả của những xét nghiệm đã được làm trên bạn. Hôm nay, bác sĩ sẽ trao chúng cho bạn. Những xét nghiệm đó có thể tiết lộ một vài bệnh trạng nghiêm trọng. Hãy chú ý những gì bạn cảm nhận trong khi bạn đang trên đường đến văn phòng bác sĩ?

Giờ đây, bạn đang ở trong phòng khách của ông... Hãy chú ý tất cả những chi tiết của căn phòng... màu tường... những hình ảnh trên đó... đồ đạc... những tờ báo và những tạp chí... Ở đó còn có ai khác đợi bác sĩ không?... Nếu có, hãy nhìn kỹ người

---

<sup>3</sup> Những Mẫu Nhiệm Thương Đau. (Chú thích của người dịch).



đó hay những người trong phòng: những đặc điểm của họ, áo xống của họ... Hãy lưu ý những gì bạn đang cảm nhận trong khi bạn đợi được gọi vào văn phòng...

Bây giờ, bạn được gọi vào... Hãy nhìn quanh văn phòng của bác sĩ... Chú ý đến tất cả mọi chi tiết, đồ đạc... Căn phòng sáng hay tối?... Hãy nhìn kỹ bác sĩ, những đặc điểm của ông, cách ông ăn mặc... Ông thuộc loại người nào?...

Ông bắt đầu nói chuyện với bạn và bạn lưu ý, dường như ông đang giấu bạn một điều gì đó... Bạn yêu cầu ông nói rõ... Rồi, với ánh mắt đầy cảm thông, ông nói với bạn rằng, những xét nghiệm cho thấy bạn mắc phải một bệnh nan y... Bạn hỏi ông, bạn còn có thể sống đến bao lâu... Ông nói, “Nhiều nhất là còn khỏe được hai tháng... Sau đó một hoặc hai tháng thì liệt giường”.

Bạn phản ứng thế nào trước hung tin này?... Bạn đang cảm nghiệm những gì?... Hãy dừng lại một chốc với những cảm nhận đó... Bây giờ bạn bước ra khỏi văn phòng bác sĩ và xuống phố... Hãy tiếp tục dừng lại với những cảm nhận của bạn... Bạn hãy nhìn đường phố: đông đúc hay vắng vẻ?... Bạn hãy lưu ý đến thời tiết: một ngày quang đãng hay một ngày nhiều mây?...

Bạn đang đi đâu?... Bạn có cảm thấy muốn nói chuyện với ai không?... Với ai?...

Hiển nhiên, bạn trở về với cộng đoàn (tôi giả thiết bạn là một nữ tu hay một linh mục dòng... Những thích ứng có thể dễ dàng phù hợp với các nhóm tu đời). Bạn sẽ nói gì với Bề Trên của bạn?... Bạn có muốn những người khác trong cộng đoàn biết không?...

Bề Trên bạn hỏi bạn muốn làm gì trong hai tháng khỏe mạnh còn lại, ít nhiều, Bề Trên bạn cũng cho thấy một sự sẵn sàng để bạn chọn lựa bất kỳ công việc nào mà bạn thích... Bạn sẽ chọn làm công việc nào?... Bạn hoạch định sống hai tháng đó thế nào?...

Giờ đây, bạn đang dùng bữa tối với cộng đoàn... và giờ giải lao... Họ có biết chuyện của bạn không?... Bạn cảm nhận điều gì khi đứng chung với họ?...

Bây giờ, bạn hãy về phòng mình và viết một lá thư cho Bề Trên Tỉnh Dòng của bạn, giải thích hoàn cảnh và dĩ nhiên, xin Bề Trên cho bạn được nghỉ việc... Bạn sẽ nói gì trong thư?... Hãy viết nó trong trí bạn ngay bây giờ...

Giờ thì đêm đã khuya... Mọi người trong cộng đoàn đã yên giấc... Bạn lặng lẽ lèn vào nhà nguyện, ở đó hoàn toàn tối om, ngoại trừ đóm sáng yếu ớt của ngọn đèn châu... Bạn ngồi xuống và dán mắt nhìn nhà tạm... Hãy nhìn vào Chúa Giêsu một lúc... Bạn nói gì với Người?... Người nói gì với bạn?... Bạn đang cảm nhận điều gì?...

Những tác động của bài tập này thật phong phú để được ghi ra ở đây. Gần như mọi người đều thích làm đi làm lại bài tập này, và họ không ngừng rút được những hiệu quả từ đó...

Một trong những điều mà phần lớn người ta nhận được từ bài tập này, là sự cảm kích vô ngần về tình yêu đối với cuộc sống và tình yêu cho cuộc sống... Như một kết quả, họ dần thân vào cuộc sống một cách sâu sắc hơn, vui hưởng cuộc sống, sống chính cuộc sống, và sử dụng cuộc sống cách tràn đầy hơn... Nhiều người ngạc nhiên khi thấy họ không quá sợ hãi cái chết như họ đã nghĩ.

Rất thông thường, chỉ khi đánh mất một cái gì đó chúng ta mới đánh giá cao về nó và biết ơn nó. Không ai biết ơn đối với khả năng nhìn thấy và hiểu thấu giá trị lớn lao của nó cho bằng người mù. Không ai coi trọng sức khỏe nhiều cho bằng người đau ốm.

Vậy thì tại sao phải đợi đến khi mất đi những điều này, chúng ta mới biết quý chuộng và vui hưởng chúng?

Sau đây là một số bài tập khác giúp cuộc sống bạn tràn đầy lòng biết ơn và niềm vui:

Hãy tưởng tượng một bác sĩ vừa khám mắt bạn và sắp cho bạn kết quả... Hãy làm cho cảnh trí sống động gần nào có thể bằng cách chú ý mọi chi tiết về nơi chỗ và con người như bài tập trước...

Nay, bác sĩ báo cho bạn biết thị lực của bạn sắp hỏng, y khoa không thể làm gì để có thể cứu nó, và hoàn toàn có khả năng bạn sẽ bị mù trong vòng ba hoặc bốn tháng nữa... Bạn đang cảm nhận những gì?...

Giờ đây, bạn ý thức, chỉ còn ba bốn tháng nữa để ghi vào ký ức những gì có thể nhìn thấy vốn bạn sẽ không bao giờ nhìn thấy... Bạn muốn thấy cách riêng điều gì trước khi bị mù?... Hãy để ý cách thức bạn nhìn những sự vật, vì rằng, bạn biết chẳng bao lâu nữa, bạn sẽ mù vĩnh viễn...

Và này, hãy tưởng tượng, rốt cuộc, bạn đã mù... Cách sống của bạn thế nào như một người mù?... Hãy dành thời giờ để đi sâu vào tất cả mọi tính khí và cảm xúc của bạn... Bằng trí tưởng tượng, bạn hãy sống cả ngày sống của mình như một người mù, từ giây phút bạn chỗi dậy, rửa mặt vào buổi sáng cho đến lúc bạn đi ngủ khi đêm về... Hãy ăn uống, “đọc sách”, nói chuyện, đi dạo... như một người mù...

Giờ đây, bạn hãy mở mắt và nhận thức rằng, bạn vẫn còn có thể nhìn thấy... Bạn đang cảm nhận những gì?... Bạn nói gì với Thiên Chúa?...

Những gì quý nhất trong cuộc sống là được tự do - những gì như: khả năng nhìn thấy, sức khỏe, tình yêu, sự tự do và chính cuộc sống. Tiếc một điều, chúng ta không thật sự tận hưởng chúng. Chúng ta quá lo lắng về việc không có đủ những gì vốn rất là thứ yếu như: tiền bạc, quần áo đẹp và sự nổi tiếng giữa những người khác. Tôi nhớ có lần, trên một chuyến bay trở về nhà, phải phát cứu vì sự kiện máy bay trễ. Rồi thì khi vừa đến phi trường, máy bay bắt đầu lượn lờ gần cả nửa giờ - do đó, chúng tôi càng trễ hơn - bởi điều được gọi cách kín đáo là “trục trặc kỹ thuật”... Ba mươi phút hồi hộp và lo âu. Bạn tưởng tượng, chúng tôi cảm thấy nhẹ nhõm làm sao, vì cuối cùng, máy bay cũng đáp được. Chuyện gì đã xảy ra cho sự cứu kính của chúng tôi khi phải trễ? Không còn một dấu hiệu cứu kính nào nữa. Chúng tôi rất đổi vui mừng vì được bình yên và an toàn. Máy bay đến trễ chỉ vì một chuyện vặt, vậy mà cần phải có sự kiện một tai nạn nghiêm trọng có thể xảy ra mới làm chúng tôi hiểu biết sâu sắc điều này.

Lần kia, tôi đọc được tài liệu của một tù nhân Đức quốc xã, anh ấy đã viết thư về gia đình và sung sướng nói rằng, anh được chuyển từ một xà lim với bốn bức tường trống trơn sang một xà lim khác mà ở đó có một bức tường với một khe hở phía trên, qua đó, anh có thể thoáng thấy một chút trời xanh vào buổi sáng và một vài ánh sao khi đêm về. Với anh, đây là một kho tàng lớn lao. Sau khi đọc lá thư, tôi nhìn qua cửa sổ nhà mình, thấy cả một bầu trời rộng mở... Tôi giàu có hơn người tù khốn khổ kia cả triệu lần, nhưng tôi không có lấy một chút niềm vui từ sự giàu có của mình như người tù ấy đã có từ cái dự trữ ít ỏi của anh. Quả thực, tôi không rút ra được từ đó một niềm vui nào!

Bạn hãy nghĩ đến cuộc sống sẽ như thế nào đối với một tù nhân, đối với một bạn tù trong trại tập trung... Và khi bạn đã thật sự hiểu được cuộc sống của họ, những cảm

xúc của họ, bạn hãy lên xe buýt, dạo quanh thành phố, thưởng ngoạn mọi cảnh quan và hưởng nếm sự tự do của mình!

Dưới đây còn có thêm một bài tập theo dạng này. Rồi bạn có thể sáng tạo những bài tập khác của một loại tương tự nào đó để tâm hồn mình đầy tràn lòng biết ơn đối với Thiên Chúa về tất cả những gì đáng yêu bạn đang sở hữu.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong một bệnh viện và bị bất toại... Sẽ ích lợi cho bạn khi nằm xuống sàn nhà nếu làm cùng nhóm, hoặc trên giường của bạn nếu ở một mình khi làm bài tập này. Hãy tưởng tượng bạn không thể cử động một chi thể nào từ cổ trở xuống...

Bằng tưởng tượng, hãy rảo qua ngày sống của mình như một người bất toại... Bạn làm gì trong cả ngày?... Bạn suy nghĩ gì?... Bạn cảm nhận gì?... Bạn dùng thời giờ thế nào?...

Trong tình trạng này, hãy ý thức, bạn vẫn còn có thể nhìn thấy... Hãy biết ơn về điều đó... Tiếp đến, hãy ý thức, bạn vẫn còn có thể lắng nghe... Hãy biết ơn về điều đó nữa... Rồi ý thức rằng, bạn vẫn còn có thể suy nghĩ sáng suốt... có thể nói và biểu lộ chính mình... bạn vẫn còn vị giác vốn mang đến cho bạn sự vui thích... Hãy biết ơn về mỗi một quà tặng của Thiên Chúa... Hãy nhận ra rằng, bạn giàu có biết bao bất chấp chứng bất toại của mình!...

Bây giờ, bạn hãy tưởng tượng, sau một thời gian, bạn bắt đầu đáp ứng với phương thức điều trị và đã có thể cử động chiếc cổ của mình. Ban đầu còn đau, sau đó thì dễ dàng hơn, bạn có thể quay đầu từ bên này sang bên kia... Tầm nhìn của bạn rộng hơn. Giờ đây, bạn có thể nhìn từ đầu này tới đầu kia căn phòng mà không cần phải nhờ ai khác di chuyển toàn thân của bạn... Bạn cũng lưu ý lòng biết ơn về điều này nữa...

Bây giờ, hãy trở lại với tình trạng hiện tại và nhận thức rằng bạn không bất toại. Hãy nhẹ nhàng cử động các ngón tay và nhận biết trong chúng có sự sống và sự chuyển động. Bạn hãy vận vẹo các ngón chân... Cử động đôi cánh tay và hai chân của bạn... Hãy dâng một lời nguyện tạ ơn lên Thiên Chúa trên từng chi thể này...

Ngày mà bạn có thể biết ơn đối với mỗi một vụn vặt trong cuộc sống, như sự cử động không ngừng, nước chảy ra khi bạn đưa tay mở robinet, đèn sáng khi bạn nhấn công tắc, những tấm drap sạch trên giường... thì tâm hồn bạn sẽ ngập tràn một sự hài lòng sâu sắc và một niềm vui hầu như liên lí. Bí quyết để luôn có được niềm vui là luôn luôn biết tạ ơn.

Bạn hãy thử áp dụng bài tập này trong lĩnh vực các mối tương giao với tha nhân: Khi giận một người bạn hay một ai đó trong gia đình, bạn hãy dành thời giờ tưởng tượng rằng, họ tệ hơn nhiều so với những gì bạn nghĩ về họ lúc này, họ có nhiều khiếm khuyết hơn những gì bạn thấy ở họ giờ này... Sau đó, hãy chú ý đến những điều tốt lành nơi họ. Rất có thể bạn sẽ hiểu họ hơn, sẽ biết ơn họ hơn... và bạn sẽ thấy dễ dàng hơn, dễ dàng hơn rất nhiều để *tha thứ* cho họ.

## BÀI TẬP 26: THẤY TRƯỚC VIỄN ẢNH CUỘC SỐNG

Đây là một biến thể của bài tập trước về giá trị cuộc sống.

Tiếp tục bài tập trước, giờ đây, tôi muốn bạn tưởng tượng, sau hai tháng mạnh khỏe mà bác sĩ đã nói cho bạn, nay thì bạn liệt giường... Bạn đang ở đâu?... Hãy nhìn kỹ môi trường chung quanh... Điều gì đang định hướng lối sống của bạn?... Bạn dùng thời giờ cho ngày sống của mình thế nào?...

Thử tưởng tượng bây giờ là buổi chiều, và bạn đang bị bỏ mặc một mình... Bạn không biết chắc mình còn sống được bao lâu... Bạn nghĩ sao về sự kiện là bạn không còn sống lâu hơn nữa?... Bạn không còn có thể khỏe lại?...

Chính trong sự cô tịch vốn là những gì thuộc về bạn lúc này mà tôi muốn bạn nhìn lại cuộc sống của mình... Hãy nhớ lại một vài khoảnh khắc hạnh phúc của đời bạn...

Hãy nhớ lại một vài lúc u buồn... Bạn đang cảm nghiệm điều gì vào giờ phút này khi nhìn lại những biến cố làm cho bạn đau khổ và hối tiếc?...

Hãy nhớ lại một vài quyết định quan trọng bạn đã thực hiện, những quyết định ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người khác. Bạn hối tiếc về chúng hay vui mừng vì đã thực hiện chúng?... Có quyết định nào mà bạn nghĩ, lẽ ra bạn phải thực hiện hoặc không nên thực hiện?...

Giờ đây, bạn hãy dành chừng mười phút để nhớ lại một vài con người có ý nghĩa trong cuộc đời bạn... Những khuôn mặt nào xuất hiện dễ dàng nhất trong trí bạn?... Bạn có những tâm tình nào khi nghĩ đến từng người trong những con người đó?

Nếu bạn được cơ hội để sống cuộc sống này một lần nữa, bạn có chấp nhận nó không?... Bạn có đặt một điều kiện nào để có thể chấp nhận cuộc sống ấy không?...

Nếu phải đưa ra chỉ một lời khuyên cho những bạn hữu của mình, hoặc phải nói với họ chỉ một câu khi từ biệt, bạn sẽ nói gì?

Sau một lúc, bạn hãy quay sang Chúa Giêsu. Tưởng tượng Người đang đứng bên cạnh giường bạn và hãy nói với Người...

Và đây là một bài tập khác liên quan đến sự chết của bạn:

Đức Giêsu biết Người sắp chết và Người đã hoạch định những giờ cuối cùng của đời mình một cách cẩn thận. Người quyết định sống những giờ đó với các bạn của Người vào một bữa ăn sau hết, và rồi, với Cha Người trong cầu nguyện trước khi bị bắt.

Nếu bạn có cơ hội để hoạch định một vài giờ sau hết của đời mình, bạn sẽ quyết định sống những giờ đó thế nào? Bạn muốn được ở một mình hay ở với những người khác? Nếu bạn muốn những người khác ở bên cạnh, đó là những ai?

Vào bữa ăn tối cuối cùng của mình, Đức Giêsu đã dâng lời nguyện sau hết lên Cha Người. Lời nguyện sau hết bạn muốn dâng lên Thiên Chúa là lời nguyện nào?

Một trong những hoa trái lớn lao nhất của những bài tập tưởng tượng về sự chết, là không chỉ đem lại cho chúng ta một sự cảm kích mới mẻ đối với cuộc sống, mà còn một cảm thức về sự cấp bách nữa.

Một tác giả Đông phương so sánh cái chết như một người thợ săn bò tườn sau những lùm cây, nhắm chú vịt trời đang thanh thản bơi lội trên mặt hồ mà không hay biết hiểm nguy nó đang gặp phải. Mục đích của những bài tập tưởng tượng này không làm cho bạn sợ hãi, nhưng giúp bạn tránh khỏi lãng phí trong cuộc sống.

## **BÀI TẬP 27: NÓI LỜI TỪ BIỆT VỚI THÂN XÁC**

Giờ đây, hãy tưởng tượng bạn vừa nói lời vĩnh biệt với mọi người trước khi tắt thở và hầu như bạn chỉ còn lại một hai tiếng đồng hồ. Bạn dành những khoảnh khắc này cho mình và cho Thiên Chúa...

Vậy, bạn hãy bắt đầu bằng việc nói với chính mình. Hãy nói với từng chi thể của thân xác bạn: đôi tay của bạn, đôi chân của bạn, trái tim của bạn, não của bạn, những lá phổi của bạn... Hãy nói lời vĩnh biệt với từng bộ phận trong những phần thân thể đó... Có thể đây là lần đầu tiên trong đời, bạn chú ý rõ ràng đến chúng - vì bạn sắp chết!

Hãy tỏ tình với mỗi chi thể của bạn. Chẳng hạn, hãy cầm bàn tay phải của bạn... Hãy cảm ơn về tất cả những gì nó đã trao cho bạn... Hãy nói với nó, nó quý giá với bạn biết bao... bạn yêu nó biết bao... Hãy trao cho nó tất cả tình yêu và lòng biết ơn của bạn, vì rằng, chẳng bao lâu nữa, nó sẽ biến thành tro bụi... Hãy làm như vậy với mỗi một chi thể và với mỗi một bộ phận của thân xác bạn, rồi với cả thân xác bạn như một toàn bộ, với hình dáng đặc biệt, vẻ bề ngoài, màu da, chiều cao và những đặc điểm của nó.

Giờ đây, hãy tưởng tượng, bạn thấy Chúa Giêsu bên cạnh. Hãy lắng nghe Người cảm ơn từng chi thể của thân xác bạn về những gì chúng đã trao cho bạn trong cuộc sống... Hãy xem Người đang đổ đầy tình yêu và lòng biết ơn của Người trên toàn thân xác bạn...

Hãy lắng nghe Người đang nói với bạn giờ này...

Bài tập này là một bài tập rất quý giá để đạt đến một tình yêu lành mạnh đối với bản thân và chấp nhận chính mình, mà không có nó, chúng ta rất khó để có thể trao ban trọn vẹn con tim của mình cho Thiên Chúa và cho tha nhân.

## BÀI TẬP 28: ĐÁM TANG CỦA BẠN

Bài tập này nhằm củng cố những tác động quý báu của bài tập trước, đồng thời, trao cho bạn một tình yêu mến và lòng quý trọng đối với bản thân hơn.

Hãy tưởng tượng, bạn nhìn thấy thi thể của mình trong chiếc quan tài đặt trong một nhà thờ, chuẩn bị cho lễ nghi an táng... Hãy nhìn thật kỹ thi hài bạn, cách riêng những biểu hiện trên khuôn mặt bạn...

Bây giờ, hãy nhìn tất cả những ai vừa đến với đám tang của bạn... Hãy rảo bước chậm rãi từ dãy ghế này sang dãy ghế khác, nhìn vào những khuôn mặt của những người này... Hãy dừng lại trước mỗi người, và xem những gì họ đang suy nghĩ và những gì họ đang cảm nhận...

Giờ thì bạn hãy lắng nghe bài giảng đang được chia sẻ. Ai là người giảng?... Cha giảng lễ đang nói gì về bạn?...

Bạn có thể chấp nhận tất cả những điều tốt lành ngài đang nói về bạn không?... Nếu không thể, bạn hãy chú ý đến những phản kháng nào bên trong bạn về việc chấp nhận những gì cha giảng lễ đang nói... Những điều tốt nào ngài nói về bạn mà bạn sẽ sẵn sàng chấp nhận? Bạn cảm thấy thế nào khi nghe ngài nói?...

Hãy nhìn vào những khuôn mặt của bạn bè đến dự đám tang của bạn một lần nữa... Thử tưởng tượng tất cả những điều tốt lành họ sẽ nói về bạn khi họ trở về nhà sau đám tang?... Giờ này bạn đang cảm nghiệm những gì?...

Bạn có muốn nói một điều gì đó với từng người trong họ trước khi họ ra về?... Một vài lời từ biệt sau cùng để đáp lại tất cả những gì họ đang nghĩ và đang cảm nhận về bạn, một đáp từ mà, hỡi ôi, họ sẽ không bao giờ nghe, ngay cả lúc này?... Hãy nói nó đi, tất cả đều như nhau, và xem những gì lời ấy tác động trên bạn...

Hãy tưởng tượng lễ nghi an táng giờ này đã kết thúc. Tưởng tượng bạn đang đứng trên phần mộ, trong đó, thi thể bạn nằm và đang nhìn bạn bè rời bỏ nghĩa trang. Bạn đang cảm nhận những gì lúc này?... Đứng đây giờ này, bạn hãy nhìn lại đời mình và những gì bạn đã trải qua... Tất cả có đáng giá không?...

Giờ đây, bạn hãy ý thức sự hiện hữu của bạn nơi đây, trong căn phòng này và nhận rằng, bạn vẫn còn sống và vẫn có một khoảng thời gian còn lại cho mình... Giờ đây, bạn nghĩ đến cũng những bạn bè đó trong cái nhìn hiện tại của bạn. Bạn có nhìn họ một cách khác như là kết quả của bài tập này? Giờ đây, bạn hãy nghĩ đến chính mình... Bạn có nhìn mình hay cảm nhận về chính mình một cách khác như là kết quả của bài tập này?...

## BÀI TẬP 29: TƯỞNG TƯỢNG VỀ TỬ THI

Tôi mượn bài tập này từ một loạt bài *thiền niệm thực tiễn* của nhà Phật (the Buddhist series of *reality meditations*). Nếu nó làm bạn nhòm tởm khi mới thoạt nhìn và cảm thấy

không thích làm thử, tôi muốn bạn biết rằng, mục đích của bài suy niệm này là trao cho bạn quà tặng bình an và niềm vui, đồng thời giúp bạn sống cuộc sống một cách sâu sắc hơn. Đây là kinh nghiệm của nhiều người. Nó cũng có thể là của bạn.

Đối với bài tập này, tôi muốn bạn tưởng tượng sống động ngân nào có thể tử thi của bạn và nhìn nó trong tưởng tượng khi nó đi qua chín giai đoạn thối rữa. Hãy dành chừng một phút cho mỗi giai đoạn.

Đây là chín giai đoạn:

1. Tử thi lạnh ngắt và cứng đờ.
2. Tử thi trở nên tái xanh.
3. Những vết nứt xuất hiện trên thịt.
4. Một vài chỗ bắt đầu thối rữa.
5. Toàn bộ cơ thể hoàn toàn thối rữa.
6. Bộ xương lúc này lộ ra với đôi chút thịt dính với nó ở một vài nơi.
7. Giờ đây, bạn chỉ còn bộ xương mà không còn chút thịt nào trên đó cả.
8. Giờ này, tất cả những gì còn lại là một đồng xương.
9. Giờ thì những chiếc xương mủn ra thành một nắm bụi.

### **BÀI TẬP 30: Ý THỨC VỀ QUÁ KHỨ**

Để thực hiện bài tập này, bạn phải nghĩ đến toàn bộ ngày sống của mình như một cuốn phim. Giả thiết bạn làm bài tập này về đêm. Bạn mở cuốn phim của ngày sống ra, quay lại, từng cảnh một, cho đến khi bạn trở lại cảnh đầu tiên của buổi sáng, giây phút chỗi dậy đầu tiên của bạn.

Chẳng hạn, đâu là điều cuối cùng bạn đã làm trước khi bắt đầu bài tập này? Bạn đã đi vào căn phòng, lấy chiếc ghế của bạn và trấn tĩnh chính mình cho việc cầu nguyện. Đó là cảnh đầu tiên bạn sẽ chiêm niệm. Điều gì xảy ra trước đó? Bạn bước vào căn phòng này. Đó là cảnh hai. Và trước đó nữa? Bạn dừng lại để nói chuyện với một người bạn nào đó trên đường. Đó sẽ là cảnh ba...

Hãy lấy một cảnh, một hành động trong những hành động ở một thời điểm nào đó và quan sát mọi thứ bạn đang làm, đang suy nghĩ, đang cảm nhận trong cảnh đó. Đừng làm sống lại cảnh ấy. Khác với những bài tập tưởng tượng tôi đã cho bạn trước đây, bạn không tham dự vào những biến cố này như thể chúng lại xảy ra, nhưng chỉ quan sát chúng từ bên ngoài. Hãy nhìn chúng cách thanh thoát như một người bàng quan.

Trước hết, hãy dành thời gian để lặng yên chính mình, bởi vì bài tập này đòi hỏi một sự yên tĩnh thật sự bên trong bạn... Hãy thực hành một trong những bài tập ý thức để làm lặng yên tâm trí và ý thức giây phút hiện tại...

Giờ đây, bạn bắt đầu mở *cuốn phim*, lùi lại trên mỗi một sự kiện của ngày sống... Hãy dành thời giờ và nhìn từng sự kiện này trong một vài chi tiết... Bạn hãy nhìn một cách đặc biệt vào diễn viên chính, chính bạn đó... Hãy lưu ý anh ta đóng như thế nào, anh ta đang nghĩ gì, anh ta đang cảm nhận thế nào...

Điều rất quan trọng là, đang khi quan sát những sự kiện này, bạn chọn cho mình một thái độ trung dung, nghĩa là bạn không lên án, cũng không tán thành về những gì bạn đang quan sát... Bạn chỉ quan sát, không phán đoán, cũng không đánh giá...

Nếu chia trí trong chuỗi bài tập này, hãy xem, liệu bạn có thể lần theo dấu vết sự chia trí, lùi lại tận nguồn xuất phát của nó ngay khi bạn ý thức mình bị chia trí. Nói cách khác, giả thiết bạn thấy mình đang nghĩ đến bữa ăn sắp tới, hãy tự hỏi, làm thế nào mà bạn có ý nghĩ này? Ý tưởng nào xảy ra trước ý tưởng bữa ăn sắp tới? Và ý tưởng trước đó? Và trước đó nữa?... Cho đến khi bạn tìm tới chỗ mà bạn rời bỏ công việc của mình là mở lại cuốn phim.

Cứ kiên trì với bài tập này cho đến khi bạn lần thâu tận những giây phút đầu tiên của ngày sống, giây phút chỗi dậy đầu tiên của bạn...

Đây là một bài tập vô cùng khó khăn để có thể thực hiện thành công. Nó đòi hỏi một trình độ cao trong việc lấy lại bình tĩnh và một sự làm chủ đáng kể trong nghệ thuật tập trung. Loại hình tập trung này chỉ đạt được nơi những ai sống trong an bình nội tâm một cách sâu thẳm và khôn khéo để cho an bình đó ngập tràn tâm trí và các khả năng khác của họ. Vì thế, bạn đừng nản lòng nếu những lần thử nghiệm đầu tiên của bạn gặp phải thất bại đáng kể. Riêng chỉ một nỗ lực để mở lại cuốn phim cũng sẽ thực hiện cho bạn bao điều tốt lành, và rất có thể bạn sẽ nhận được bao lợi ích từ việc quan sát duy chỉ một hay hai cảnh tượng hoặc sự kiện. Các thiền sư Đông phương, cũng là những người gọi lên bài tập này, bảo rằng, ai nắm vững nó (và đồng thời, biết làm chủ tâm trí mình cách đầy đủ để thực hiện nó một cách thành công) sẽ có khả năng nhớ lại với sự sáng suốt hoàn toàn, không chỉ từng sự kiện đơn thuần của một ngày qua, nhưng từng sự kiện của tuần trước đó, tháng trước đó, năm trước đó hay nhiều năm trước đó...

Nếu bạn thấy nỗ lực lần theo dấu vết chia trí đến tận ngọn nguồn của chúng tự nó là một chia trí đáng kể, hãy bỏ qua tất cả ý định này. Vừa lúc nhận ra mình bị chia trí, bạn hãy quay trở lại với cảnh tượng cuối cùng mà bạn đang chiêm niệm trước khi bạn chia trí. Cố tìm lại dấu vết những chia trí đến tận ngọn nguồn của chúng cũng có thể cùng lúc kéo theo bao điều khó khăn.

Lời khuyên không tán thành cũng không lên án đặt nền tảng trên giáo huấn của một vài vị thiền sư Đông phương, rằng, tán thành hoặc lên án chẳng cần thiết cho việc hình thành cuộc sống và những ứng xử của bạn. Việc sử dụng sức mạnh ý chí nhằm đưa ra những quyết tâm và hình phạt cho mình liên quan đến việc lên án cũng có thể gọi lên một sự kháng cự nào đó bên trong bạn, và bạn sẽ chuốc lấy cách không cần thiết một cuộc chiến đấu nội tâm, một hành động sản sinh một phản ứng tương đồng và có chiều hướng đối nghịch.

Việc tự ý thức sẽ giúp bạn tránh được hiểm họa này. Một cách mặc nhiên, chính ý thức sẽ chữa lành mà không cần đến những xét đoán hay quyết tâm. Chính ý thức tinh ròng sẽ giết chết những gì không lành mạnh và làm lớn lên những gì tốt lành, thánh thiện như ánh mặt trời đem sự sống cho thảo mộc, đồng thời cũng giết chết những mầm bệnh. Bạn cũng không cần sử dụng đến sức mạnh tinh thần và tâm lý hầu có được điều này. Bạn chỉ cần trầm lặng và tự chủ, thanh thản - và ý thức. Hãy ý thức tràn đầy ngàn nào có thể. Điều này, dĩ nhiên, là một giả định. Vậy mà, khi bạn trở nên quen



thuộc với sức mạnh của việc tự ý thức, nó sẽ không còn là một giả định, nhưng trở thành vấn đề của kinh nghiệm cá nhân.

Giờ đây, bạn có thể đi một bước xa hơn trong bài tập của mình.

Bạn hãy mở lại cuốn phim và quan sát mỗi một sự kiện của ngày sống, từng sự kiện một...

Khi đã đi qua một chuỗi các sự kiện, bạn hãy chọn một trong những sự kiện đó, sự kiện mà bạn cho là ý nghĩa nhất, và quan sát nó một cách chi tiết hơn...

Mỗi cử chỉ, mỗi lời nói, mỗi tâm tình, mỗi ý tưởng, mỗi phản ứng đều nói lên một điều gì đó về *bạn*. Hãy lưu ý đến những gì chúng đang nói...

Đừng phân tích. Chỉ việc *nhìn*...

Và bước sau hết:

Hãy lặp lại bài tập vừa rồi, nhìn lại một trong những sự kiện đó cách chi tiết hơn nữa...

Đức Kitô đã ở trong sự kiện đó. Người ở đâu? Bạn có thể quan sát Người đang hoạt động trong đó? Người hành động thế nào?...

### **BÀI TẬP 31: Ý THỨC VỀ TƯƠNG LAI**

Đây là một biến thể của bài tập trước, chỉ khác một điều, chủ đề của bài tập này là những sự kiện tương lai, không phải của quá khứ; và bài tập này thích hợp hơn vào buổi sáng, đang khi bài tập trước lại phù hợp hơn về đêm.

Khởi từ giây phút này, bạn hãy lướt qua những sự kiện của ngày sống sắp tới, những sự kiện có thể xảy ra... Dĩ nhiên, bạn không hoàn toàn đoán chắc, nhưng hãy bắt lấy những sự kiện vốn khả dĩ có thể xảy ra: một cuộc phỏng vấn với người nào đó, những bữa ăn, giờ kinh nguyện của bạn, chuyến đi làm hoặc trở về nhà của bạn...

Hãy quan sát mỗi một sự kiện này như thể chúng sắp xảy ra... Đừng tìm cách điều chỉnh hay cải thiện chúng... Chỉ nhìn xem và chỉ quan sát...

Bước tiếp theo:

Bây giờ, hãy lướt qua những sự kiện đó một lần nữa và xem coi chính bạn sẽ xử thế (suy nghĩ, cảm nhận, phản ứng) thế nào theo cách mà bạn mong ước... Bạn hãy vui lòng đừng đặt ra những quyết tâm! Chỉ *NHÌN XEM* chính mình đang xử thế như bạn mong ước...

Tiếp đến, hãy nhìn những sự kiện đó như bạn ao ước chúng sẽ như thế...

Bước cuối cùng:

Trở lại với từng sự kiện trong những sự kiện đó... Hãy tìm Đức Kitô và ứng xử của Người trong mỗi sự kiện...

Trở lại với giây phút hiện tại và kết thúc bài tập với một lời cầu nguyện cùng Đức Kitô, Đấng đang ở với bạn trong giờ phút này...

Một biến thể khác:

Trong chốc lát, bạn hãy tưởng nghĩ, qua bạn, Thiên Chúa đang tỏ mình cho thế giới. Ngài đang tỏ mình cho từng người mà bạn gặp gỡ hôm nay qua vóc dáng và gương mặt của bạn...

Bây giờ, hãy lướt qua những sự kiện sắp xảy ra đó và nhìn xem sự tỏ mình của Thiên Chúa đang thể hiện... Không lên án, không đoán xét! Và nhất là, không đặt ra những quyết tâm! Chỉ nhìn, bạn nhìn những sự kiện đó như thể chúng sắp xảy ra. Hoặc như thể bạn muốn chúng xảy ra...

## **BÀI TẬP 32: Ý THỨC VỀ CON NGƯỜI**

Đây là một biến thể đơn sơ của hai bài tập trước. Nó đặt nền tảng trên sự nhận biết Đức Giêsu Kitô Phục Sinh, Đấng tỏ mình trong đời sống chúng ta dưới một hình dạng mà qua đó, thoát đầu, chúng ta không nhận ra Người. Đây là kinh nghiệm của các Tông Đồ sau biến cố phục sinh. Ban đầu, họ xem Người như một kẻ xa lạ (trên đường về Emmaus, bên bờ Hồ Tibêria, cạnh ngôi mộ - nơi Người đã hiện ra cho Maria Mađalêna trong dáng dấp của một người giữ vườn), và chỉ sau đó, họ mới nhận ra Người như Người trước đây.

Bài tập này giúp bạn nhận ra Đấng Phục Sinh trong khuôn mặt mỗi một người trong những con người bạn sẽ gặp hôm nay.

Hãy lặp lại bài tập trước, lướt qua một vài sự kiện trong các sự kiện vốn có thể sắp xảy ra ngày hôm nay...

Bây giờ, bạn hãy dừng lại cách riêng trên từng con người vốn có thể sắp đi vào nếp sống thường nhật của bạn... Hãy liên tưởng, mỗi một người trong họ là chính Đấng Phục Sinh cải trang đang tỏ mình cho bạn...

Hãy nhận ra Người trong họ... Hãy yêu mến Người, thờ phượng Người và phụng sự Người... thậm chí để cho chính bạn biểu lộ sự tôn thờ, phụng sự và yêu mến Người trong tưởng tượng, một điều mà bạn sẽ không để mình được phép thoả mãn trong thực tế...

Cuối bài tập này, bạn hãy trở lại giây phút hiện tại... Ý thức sự hiện diện của Chúa Giêsu đang ở với bạn trong căn phòng này... Hãy thờ lạy Người. Hãy tâm sự với Người...

Bài tập này là bài cuối cùng trong loạt bài tập tưởng tượng. Tưởng tượng là một yếu tố quý giá trong đời sống cầu nguyện của chúng ta, vì lẽ, nó có mặt ở trong bất cứ

một cuộc sống tình cảm lành mạnh nào. Nếu trí tưởng tượng được sử dụng một cách đúng đắn, nghĩa là, như một phương tiện để đào sâu ký ức và sự tĩnh lặng nội tâm của chúng ta hơn là một phương tiện giải trí lý thú, thì cuộc sống cầu nguyện của chúng ta sẽ phong phú khôn lường như bạn sẽ khám phá qua việc sử dụng một số bài tập trong những bài tập này.

Thánh nữ Têrêxa Avila, người đã đạt thấu tâm cao sự hiệp nhất thần nghiệm với Thiên Chúa, là một nhà cố võ hết mình cho việc sử dụng trí tưởng tượng trong cầu nguyện. Ngài bị chia trí rất nhiều và đã không thể tìm được bất cứ một sự tĩnh lặng nội tâm nào, thậm chí trong một vài phút. Ngài nói, phương thức cầu nguyện của ngài là khép kín chính mình trong chính mình, nhưng ngài không thể làm công việc này mà đồng thời, không đóng lại cả ngàn chuyện phù phiếm.

Ngài sống trong niềm tri ân cảm tạ trước sự kiện tâm trí của ngài là một tâm trí quá phân tán, bởi vì ngài buộc phải đưa việc cầu nguyện của mình ra khỏi địa hạt suy tư để đem vào địa hạt tình cảm và tưởng tượng. Ngài khuyến khích việc sử dụng những hình ảnh. Thử tưởng tượng, bạn nhìn Đức Giêsu hấp hối trong vườn Cây Dầu và ở đó, bạn an ủi Người. Thử tưởng tượng, tâm hồn bạn là một khu vườn đáng yêu, và Đức Giêsu bước đi ở đó giữa những bông hoa. Thử tưởng tượng, linh hồn bạn là cung điện huy hoàng với những bức tường pha lê và Thiên Chúa như viên kim cương chói ngời giữa lòng cung điện. Thử tưởng tượng, linh hồn bạn là một thiên đàng, một bầu trời, ở đó bạn ngập tràn hân hoan. Thử tưởng tượng, bạn là tám bọt biển ướt sũng hoàn toàn, không phải với nước, nhưng với sự hiện diện của Thiên Chúa. Hãy nhìn Thiên Chúa như một đài phun ở chính giữa con người bạn. Hoặc như một mặt trời chói lọi tặng bạn ánh sáng cho từng chi thể của con người bạn, và từ trung tâm của lòng bạn, gửi đi muôn vàn tia nắng.

Mỗi một hình ảnh này tự nó được coi như một tổng thể của bài chiêm niệm với trí tưởng tượng. Cùng với việc sử dụng trí tưởng tượng, thánh nữ Têrêxa còn khuyến khích việc sử dụng con tim trong cầu nguyện. Và chính vì hình thức cầu nguyện này mà giờ đây, chúng ta sẽ nói với chính mình trong những bài tập kế tiếp.

## LÒNG SÙNG KÍNH

### BÀI TẬP 33: PHƯƠNG PHÁP “BIỂN ĐỨC”

Đây là một hình thức cầu nguyện được sử dụng rộng rãi qua nhiều thế kỷ trong Hội Thánh vốn được coi là của thánh Bê-nê-đi-ctô, người đã phổ biến và cải thiện phương cách áp dụng nó. Theo truyền thống, hình thức cầu nguyện này được chia làm ba phần: **lectio** (bài đọc), **meditatio** (suy niệm) và **oratio** (cầu nguyện).

Dưới đây là một phương cách áp dụng hình thức cầu nguyện này:

Bạn hãy khởi đầu bằng việc lặng yên chính mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa... Tiếp đến, hãy cầm một cuốn sách thánh để lấy một đoạn, **lectio**, và bắt đầu đọc cho đến khi bạn được soi sáng bởi một từ, một đoạn, hay một câu vốn đánh động bạn, hấp dẫn bạn... Khi đã chọn lấy câu đó, bạn kết thúc phần **lectio**. Phần một của bài tập coi như đã xong ở đây và sang phần hai, suy niệm, bạn phải bắt đầu.

Về cuốn sách bạn chọn để đọc, thì hầu như bất cứ cuốn sách nào cũng hữu ích, miễn là nó có thể thúc giục lòng sốt mến (unction) và cầu nguyện hơn là suy diễn. Cuốn sách lý tưởng cho bước này vẫn là cuốn Kinh Thánh. Cuốn *Gương Chúa Giêsu* của Thomas à Kempis cũng thích ứng với hình thức cầu nguyện này. Các bài đọc của các Giáo Phụ hoặc bất kỳ cuốn sách tu đức nào khác cũng thích ứng như thế, chẳng hạn cuốn *Sống Trong Sự Hiện Diện Của Thiên Chúa* (The Practice of the Presence of God) của Đan sĩ Lawrence.

Điều quan trọng là bạn đừng chọn cho việc đọc của mình một đoạn văn mà bạn không quen vốn có thể thôi thúc bạn đọc nhiều thật nhiều. Mục đích của bài đọc này là đánh thức lòng bạn cho việc cầu nguyện, chứ không kích thích óc hiếu kỳ nơi bạn. Sự hiếu kỳ có thể, hoặc là tài sản vô giá của một đầu óc sáng tạo, hoặc cũng có thể là một hình thức tinh tế của sự biếng nhác. Nó trở nên một hình thức của biếng nhác khi nó dẫn chúng ta rời xa một công việc xem ra không mấy rõ ràng trước mắt.

Giờ đây, thử giả thiết bạn chọn cho phần **lectio** một đoạn từ sách Tân Ước hay các Thánh Vịnh, là hai phần của bộ Kinh Thánh vốn thích ứng một cách lý tưởng với lối cầu nguyện này. Tôi sẽ chọn một đoạn mẫu, một trong những đoạn tôi thích, Ga 7, 37-38. Bạn hãy bắt đầu đọc:

Hôm ấy là ngày bế mạc tuần lễ Lều, và là ngày long trọng nhất. Đức Giêsu đứng trong Đền Thờ và lớn tiếng nói rằng: “Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi hãy đến mà uống! Như Kinh Thánh đã nói: Từ lòng Người, sẽ tuôn chảy những dòng nước hằng sống...”.

Giả thiết, bạn bị hấp dẫn, cũng như tôi luôn bị hấp dẫn bởi những lời đó: “*Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi hãy đến mà uống!*”. Vậy là phần **lectio** kết thúc và phần **meditatio** bắt đầu.

Suy niệm (meditatio) được thực hiện không chỉ với lý trí, nhưng còn với mọi miệng như Kinh Thánh nói: “**Miệng** người công chính niệm lễ khôn ngoan”. Khi tác giả Thánh Vịnh nói rằng, ông yêu thích gặm suy luật pháp Chúa biết bao, ông thấy luật pháp Ngài ngon ngọt hơn cả mật ong trong miệng, khiến ông gặm suy đêm ngày không ngơi, có phải ông đang nói đến việc suy gẫm thuần túy như một thao luyện tri thức, một việc suy gẫm những gì được nói đến trong lề luật Thiên Chúa? Tôi thích nghĩ rằng, tác giả cũng đang nói đến việc ngâm nga liên li luật Chúa - cho nên, ông gặm suy với mọi miệng cũng như với lý trí của mình nhiều đến như thế. Đây cũng là những gì mà giờ đây bạn phải làm với câu này:

Hãy đọc đi đọc lại câu ấy. Bạn có thể nhắm đi nhắm lại trong trí, không cần phát âm hay đọc lớn tiếng. Tuy nhiên, điều quan trọng là lặp đi lặp lại những lời này (cả khi bạn chỉ nhắm trong trí) và giảm thiểu việc suy gẫm của bạn về ý nghĩa của chúng đến mức tối thiểu nhất. Thế nên, tốt hơn là bạn đừng nghĩ đến chúng một chút nào. Bạn đã

biết ý nghĩa của chúng. Giờ đây, qua việc nhắm đi nhắm lại chúng, bạn hãy để chúng chìm sâu vào lòng mình, vào tâm trí, và trở nên một phần của chính bạn...

*Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi hãy đến mà uống... Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi hãy đến mà uống... Ai khát...*

Khi làm điều này, bạn sẽ thường thức và tận hưởng những lời bạn đang nhắm đi nhắm lại... Rất có thể theo bản năng, bạn sẽ rút ngắn câu ấy, và dừng lại trên một vài từ này hơn là nhiều từ khác. *Ai khát... Ai... Ai... Ai...*

Một khi đã làm công việc này trong chốc lát, bạn sẽ ném hưởng những lời đó một cách đầy đủ. Bạn sẽ cảm thấy chúng thấm đượm con người bạn và xúc động bởi dầu yêu mến (the unction) mà những lời đó trao ban. Đây là lúc dừng lại việc suy gẫm và bắt đầu đi vào cầu nguyện, **oratio**.

Bước cầu nguyện (oratio) sẽ được thực hiện thế nào? Bạn có thể thực hiện bước này bằng cách, hoặc là cầu nguyện tự phát với Thiên Chúa trong sự hiện diện của Người, hoặc bằng việc duy trì sự thinh lặng đầy yêu mến trong sự hiện diện đó khi bạn được đổ đầy bởi ân sủng, lòng yêu mến (the unction) và tâm tình mà những lời đó tác động trong bạn. Bằng cách ấy, bạn có thể tiến xa hơn một cách nào đó trong lối cầu nguyện này:

*“Ai... ai... ai... bất cứ ai... Có phải thật sự Chúa muốn nói như thế không, lạ Chúa? Có phải Chúa sẵn sàng trao tặng nước ban sự sống cho bất cứ ai? Có thật chúng con không cần một phẩm chất nào cả, ngoại trừ là con người? Không thành vấn đề nếu con là một tội nhân hay một vị thánh, yêu Chúa hay không yêu Chúa, trung thành hay không trung thành với Chúa trong quá khứ? Ngần ấy cũng đủ cho thấy, con đúng là một người đang khát - và đó là lý do con đến với Chúa...”*

Hoặc bạn có thể nói một điều gì đó như thế này: *“Khát, khát... khát... Hãy đến với con... hãy đến với con... hãy đến với con... Con khát, lạ Chúa, nên con đến với Ngài... Nhưng con đang đến với Chúa mà rất thiếu tự tin... Con đã nhiều lần đến với Chúa trong quá khứ, và Chúa không làm thoả mãn cơn khát của con... Nước ban sự sống nhiệm mầu Chúa đang nói đến là gì? Có một vài chương ngại nào bên trong con đang ngăn cản việc con nhìn thấy nước ấy... để con ném thử nước ấy?...”*

Bạn hãy cầu nguyện bộc phát theo cách này, hoặc chỉ ở lại trong thinh lặng đầy yêu mến trước Thiên Chúa lâu ngắn nào có thể mà không bị chia trí như tôi đề nghị ở trên. Khi bạn thấy khó cảm mình để duy trì bước cầu nguyện, **oratio**, mà không chia trí, bạn hãy cầm lấy cuốn sách và bắt đầu đọc lại, **lectio**. Hãy đọc lại đoạn văn đã chọn cho đến khi bạn đậu lại trên một câu khác vốn đánh động bạn...

Thánh Bênêđictô nói, *“Oratio sit brevis et pura”*. *Hãy để lời cầu nguyện ngắn gọn và tinh khiết*. Ở đây, ngài không nói đến thời gian chúng ta dành cho việc cầu nguyện và suy niệm cách chung chung. Ngài đang nói đến phần thứ ba của phương pháp cầu nguyện này, **oratio**, vốn phải giữ lâu giờ cũng như phải tinh khiết, nghĩa là, không chút chia trí. Khi những chia trí bắt đầu đến, ấy là lúc phải trở lại **lectio**. Bước **oratio** này, thường sẽ phải ngắn gọn đối với những ai mới bắt đầu, những người chưa quen với việc cảm mình lâu giờ mà không chia trí.

Đây là lối cầu nguyện hấp dẫn tuyệt vời phù hợp với những ai ao ước bắt đầu đi vào nghệ thuật cầu nguyện với con tim hơn là với lý trí. Nó cho phép lý trí tham dự

phần nào vào việc cầu nguyện, và như thế, giữ cho nó khỏi phân tâm. Đồng thời, nó nhẹ nhàng đưa lời cầu nguyện ra khỏi hình thức hoa từ, và đem suy tư vào trong sự đơn sơ và giàu cảm tính hơn.

Bạn sẽ tìm thấy trong các Thánh Vịnh cả một kho báu tiềm tàng cho hình thức cầu nguyện này. Nào ai có thể phủ nhận sức mạnh của những dòng chữ như những câu Thánh Vịnh dưới đây vốn được tìm thấy rất nhiều, đó đây khắp cả cuốn sách Các Thánh Vịnh?

“Tám thân này mòn mỏi đợi trông  
Như mảnh đất khô cằn không giọt nước.  
Suốt năm canh thăm thĩ với Ngài” (Tv 63).

“Một điều tôi kiếm tôi xin, là luôn được ở trong đền Chúa tôi.  
Lạy Chúa, con tìm thánh nhan Ngài” (Tv 27).

“Hồn tôi trông chờ Chúa, hơn lính canh mong đợi hừng đông” (Tv 130).

“Chỉ trong Thiên Chúa mà thôi, hồn tôi mới được nghỉ ngơi yên hàn” (Tv 62).

“Kẻ cậy chiến xa, người nhờ chiến mã.  
Phần chúng tôi, chỉ kêu cầu danh Chúa là Thiên Chúa chúng tôi” (Tv 20).

“Từ vực thẳm, con kêu lên Ngài lạy Chúa,  
Ngài là núi đá cho con ẩn núp.  
Vâng lạy Chúa, Ngài là ánh sáng soi chiếu đời con tối tăm mịt mù.  
Nhờ ơn Ngài, con vượt thành vượt lũy.  
Chính Ngài là khiên che thuẫn đỡ, cho những ai ẩn náu bên Ngài” (Tv 18).

“Con tự nhủ: Phải chi được đôi cánh bồ câu  
Để bay bổng tìm nơi an nghỉ!  
Hãy trút nhẹ gánh lo vào tay Chúa, Ngài sẽ đỡ đàn cho” (Tv 55).

“Đừng cất khỏi lòng con, thần khí thánh của Ngài,  
Xin ban lại cho con niềm vui vì được Ngài cứu độ” (Tv 50).

Dưới đây là một hình thức thực hành phương pháp cầu nguyện này trong một nhóm.

Người hướng dẫn đưa nhóm đi vào một bài tập ý thức như một trợ lực giúp mọi người chìm mình vào sự tĩnh lặng bên trong... Hoặc người hướng dẫn mời cả nhóm chìm sâu vào tĩnh lặng của mình qua cách thức mà mỗi thành viên thấy hữu dụng nhất... Sau một vài phút tĩnh lặng, người hướng dẫn hát lớn tiếng, rõ giọng một câu Kinh Thánh, rồi ngưng bật trong tĩnh lặng, để những lời đó có thể chìm sâu vào tâm hồn mọi người... Tĩnh lặng càng đi sâu vào tâm hồn bạn, những lời ấy càng tác động mạnh mẽ. Nếu bạn thấy những lời ấy gây chia trí, đừng để ý đến chúng; chỉ cần đưa cái âm vang của những lời ấy đi vào thế giới ý thức của bạn.

Một biến thái khác, là cả nhóm hát phụ hoạ những lời ấy theo sau người hướng dẫn, và hát mỗi câu chừng hai hoặc ba lần. Hãy cẩn thận dành thật nhiều thời giờ cho việc tĩnh lặng, vừa để cho những lời ấy chìm sâu, vừa tạo nên một hứng khởi tiếp thu những câu tiếp theo sẽ được hát lên.

### BÀI TẬP 34: CẦU NGUYỆN BẰNG LỜI

Phần lớn người ta quen phân biệt giữa cầu nguyện bằng lời và cầu nguyện bằng lý trí. Cầu nguyện bằng lời, được hầu hết mọi người coi là lời kinh được lặp đi lặp lại. Cầu nguyện trong trí, cách chung, được coi là cầu nguyện với lý trí và với con tim. Cầu nguyện bằng lời cũng thường được nghĩ là thích hợp cho những ai mới bắt đầu đi vào đời sống thiêng liêng, những ai chưa trưởng thành đủ về mặt tư duy để đi vào suy tư chín chắn, và như thế, được coi như một hình thức cầu nguyện thua kém hẳn so với lối cầu nguyện bằng lý trí.

Sự đánh giá của đại chúng về vấn đề này thật là sai lầm. Chỉ mãi đến thời Trung Cổ, sự phân biệt rạch ròi giữa hình thức cầu nguyện bằng lời và bằng lý trí mới có trong Hội Thánh. Trước đó, người ta hầu như không nghĩ đến việc cầu nguyện của một ai đó mà không dùng lời. Nói với những con người ngày xưa như với thánh Augustinô, Ambrosiô hoặc thánh Gioan Kim Khẩu những gì chúng ta nói với các tân tông hôm nay, “*Đừng đọc kinh, hãy cầu nguyện*”, sẽ là nói một điều gì đó mà họ không thể hiểu được. Các ngài sẽ tự hỏi, làm sao một người có thể cầu nguyện mà không thưa lên những lời kinh.

Các ngài hoàn toàn ý thức những khoảnh khắc của việc cầu nguyện đó vốn gặp thấy ở một con người chiêm niệm, khi Thiên Chúa - theo cách nói của thánh Têrêxa Avila - lấy những lời ấy khỏi môi miệng bạn, để rồi, cả khi muốn nói, bạn cũng không thể nói, và khi sự tĩnh lặng hoàn toàn chụp xuống trên bạn, nó sẽ khiến cho tất cả mọi ngôn từ và ý tưởng của bạn trở nên thừa thãi. Nhưng các ngài và phần lớn các nhà tu đức bậc thầy của nghệ thuật cầu nguyện này lại cho rằng, cầu nguyện bằng lời có khả năng đem bạn đến trạng thái đó nhiều hơn so với cầu nguyện bằng các *ý tưởng*.

Một trong những vị thầy đó là thánh Gioan Climacus, người khởi xướng và cổ vũ đại chúng đi vào nghệ thuật cầu nguyện qua một phương pháp quá dễ hiểu đến nỗi không ai buồn để ý tới. Đây là cốt lõi phương pháp của ngài:

Hãy ý thức bạn đang ở trong sự hiện diện của Thiên Chúa đang khi bạn cầu nguyện... Sau đó, lấy một kinh nguyện và đọc đi đọc lại nó với sự chú ý hoàn toàn vào những lời bạn đang đọc cũng như vào Đấng mà với Ngài, bạn đang dâng lên những lời kinh.

Thử giả thiết, bạn chọn Kinh Lạy Cha. Bạn khởi sự đọc nó từ đầu đến cuối với sự chú tâm trọn vẹn: “*Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện Danh Cha cả sáng, Nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời...*”, ngẫm nghĩ ý nghĩa từng chữ bạn đọc.

Nếu bị chia trí ở bất cứ chỗ nào, bạn hãy trở lại chữ đó, câu đó, nơi bạn chia trí, và lặp lại nó, nếu cần thì cứ đọc đi đọc lại mãi cho đến khi bạn có thể đọc nó với sự chú tâm hoàn toàn.

Khi đã đi qua toàn bộ kinh đó với sự chú tâm trọn vẹn, bạn hãy đọc đi đọc lại nó nhiều lần. Hoặc bạn chuyển sang một vài kinh nguyện khác.

Đây là tất cả *phương pháp* mà nhiều vị thánh đã sử dụng trong đời sống cầu nguyện của họ, và họ đã có được những tiến bộ đáng kể trong nghệ thuật cầu nguyện và chiêm niệm khi chỉ dựa trên nền tảng căn bản của phương pháp này. Thánh nữ Têrêxa Avila kể về một chị tu hội đời đơn sơ, người đã đến xin ngài dạy cho biết *chiêm niệm*. Ngài hỏi chị đã cầu nguyện thế nào, và ngài biết rằng, tất cả những gì mà chị kia đã làm là đọc rất sốt sắng Kinh Lạy Cha và Kinh Kính Mừng năm lần để tôn kính năm vết thương của Chúa Cứu Thế. Thánh nữ Têrêxa cũng khám phá rằng, chỉ trên nền tảng của những kinh nguyện đọc thành lời đó, và không có gì khác hơn, chị tu hội đời tốt lành này đã đạt tới những tầm cao của việc chiêm ngắm mà không cần thêm một bài học nào nữa để trở thành một nhà chiêm niệm.

Dưới đây là một dạng thức khác của việc thực hành cầu nguyện bằng lời. Bạn lấy một kinh nguyện hoặc một Thánh Vịnh. Đọc qua một lần và lưu ý đến những chữ mà bạn có thể đọc dễ dàng nhất cũng như những chữ mà với bạn, xem ra khó nhất.

Đây là Thánh Vịnh 23:

*“Chúa là mục tử chăn dắt tôi, tôi chẳng thiếu thốn gì.  
Trong đồng cỏ xanh tươi, Người cho tôi nằm nghỉ.  
Người đưa tôi tới dòng nước trong lành  
Và bổ sức cho tôi.  
Người dẫn tôi trên đường ngay nẻo chính  
Vì danh dự của Người.  
Lạy Chúa, dầu qua lũng âm u,  
Con sợ gì nguy khốn, vì có Chúa ở cùng.  
Côn trượng Người bảo vệ, con vững dạ an tâm.  
Chúa dọn sẵn cho con bữa tiệc ngay trước mặt quân thù,  
Đầu con, Chúa xúc đượm dầu thơm,  
Ly rượu con đầy tràn chan chứa.  
Lòng nhân hậu và tình thương Chúa,  
Áp ủ tôi suốt cả cuộc đời,  
Và tôi được ở đền Người  
Những ngày tháng, những năm dài triền miên”.*

Bạn hãy chọn một câu trong Thánh Vịnh đó, một câu đánh động bạn nhất - một câu xem ra dễ nhất với bạn - một câu bạn thích trong toàn Thánh Vịnh đó. Nhắm đi nhắm lại nó... Hãy để nó làm bạn no thỏa... Bạn cũng có thể làm như thế với một hoặc hai câu khác đánh động bạn cách riêng.

Bây giờ, bạn hãy chọn một câu khó đọc nhất... Nhắm đi nhắm lại nó và lưu ý đến những gì bạn cảm nhận... Điều gì xảy đến với bạn khi bạn đọc câu đó... Câu đó nói gì với bạn về chính bạn hoặc cung cách ứng xử của bạn với Thiên Chúa... Sau đó, bạn hãy cầu nguyện tự phát với Chúa về điều này.



Khi bạn cất bước trên những nẻo đường cầu nguyện, hãy tin chắc rằng, nếu biết khôn ngoan mang theo mình nguồn lương thực dự trữ - một túi nhỏ gồm những lời nguyện tắt, các Thánh Thi và Thánh Vịnh mà bạn yêu thích, thì bạn có thể luôn luôn cậy dựa vào chúng mỗi khi cần đến.

Một đôi khi, có người than phiền, những lời kinh này không *mang tính riêng tư*, bởi chúng là những mẫu kinh có sẵn, nhưng điều này không đúng. Không có hai người cùng đọc kinh Lạy Cha một cách hoàn toàn giống nhau. Khi bạn cất lên những lời của Kinh Lạy Cha, những lời đó đi vào lòng bạn, vào tâm trí bạn. Chúng hình thành bạn, chúng mặc lấy những màu sắc bạn trao cho chúng, và rồi, chúng bay lên trước toà Thiên Chúa với phẩm chất đặc trưng khác biệt và riêng tư mà bạn đã cho chúng. Thế nên, những mẫu kinh đó không phải là không riêng tư chút nào đâu.

### **BÀI TẬP 35: NIỆM TÊN CHÚA GIÊSU**

Lặp đi lặp lại tên Chúa Giêsu không ngưng nghỉ là một hình thức cầu nguyện rất được yêu chuộng đối với các Kitô hữu Chính Thống Giáo Nga và Hy Lạp, là những người tìm thấy trong lối cầu nguyện này một nền tảng vững chắc cho đời sống thiêng liêng và đời sống cầu nguyện của họ cách chung. Bạn hãy tìm đọc cuốn *Hành Trình Của Một Người Hành Hương* (The Way of A Pilgrim) để biết thêm một vài ý niệm về giá trị của hình thức cầu nguyện này và cách thức thực hành nó.

Đây cũng là hình thức cầu nguyện rất được đề cao giữa những anh em Ấn Giáo ở Ấn Độ qua hàng ngàn năm. Hình thức này được gọi là Niệm Tên. Mahatma Gandhi, người cố võ hết mình cho hình thức cầu nguyện này, tuyên bố rằng, lối cầu nguyện ấy mang theo những ân huệ phi thường nhất cho tinh thần, lý trí và thân xác. Ông nói, ông đã từng vượt qua cách dễ dàng tất cả mọi nỗi sợ hãi, ngay cả khi còn bé, qua việc lặp đi lặp lại liên li Danh thánh Chúa. Ông nói, sức mạnh của việc lặp đi lặp lại Danh thánh ấy còn hơn những gì có trong một trái bom nguyên tử. Thậm chí ông còn đi xa hơn khi tuyên bố, ông sẽ không chết vì bất cứ bệnh tật nào, nếu ông chết vì một vài bệnh tật, người ta cứ coi ông là kẻ giả hình! Theo Gandhi, việc lặp đi lặp lại Danh Chúa với lòng tin, sẽ chữa lành một người khỏi bất cứ bệnh tật nào. Chỉ cần người ấy lặp đi lặp lại Danh Ngài với hết tấm lòng, hết linh hồn, hết trí khôn trong suốt giờ cầu nguyện.

Ngay cả ngoài giờ cầu nguyện, việc lặp đi lặp lại tên Ngài cách máy móc cũng tác động như thế. Qua việc lặp đi lặp lại xem ra máy móc này, Danh Chúa sẽ đi vào dòng máu của một con người, như đã có ở đó, đi vào những chiều kích sâu thẳm của vô thức, của hiện hữu của họ - và dù rất tinh tế, nhưng chắc chắn, trái tim và cuộc sống của người đó sẽ được biến đổi.

Trong bài tập dưới đây và một vài bài tập kế tiếp, tôi đưa ra một vài cách thức niệm Danh thánh Chúa trong giờ cầu nguyện. Tôi tự giới hạn phần lớn vào Danh Chúa Giêsu. Tất cả thầy dạy chuyên môn đều khẳng định rằng, bất cứ danh xưng nào của Thiên Chúa cũng sẽ tác động để đạt đến những ân phúc mà lời nguyện này mang theo.

Một số trong các bạn có thể muốn chọn cho *câu thần chú* của mình Danh Thiên Chúa mà Thánh Thần kêu lên trong lòng chúng ta: *Abba, Cha ơi*.

Hãy bắt đầu buổi cầu nguyện của bạn bằng việc cầu xin sự trợ giúp của Chúa Thánh Thần. Chỉ trong sức mạnh của Thánh Thần, chúng ta mới có thể kêu tên Đức Giêsu một cách xứng đáng...

Đoạn, hãy tưởng tượng, Chúa Giêsu ở trước mặt bạn. Bạn thích tưởng tượng Người trong hình dạng nào nhất? Như Hài Đồng Giêsu, như Đức Kitô Chịu Đóng Đinh, hay như Đấng Phục Sinh...?

Bạn tưởng tượng Người đang ở đâu? Đang đứng trước mặt bạn? Một số người rất sốt sắng khi tưởng tượng Đức Giêsu như đang được đặt bên trong tâm hồn... hoặc trong tâm tưởng của họ. Một vài thiển sư Ấn Giáo khuyên là giữa trán, một chỗ nào đó giữa hai con mắt... Hãy chọn một chỗ mà ở đó, bạn thấy sốt sắng nhất để tưởng tượng là bạn thấy Người...

Giờ đây, hãy gọi tên Giêsu mỗi lần bạn hít vào cũng như mỗi lần bạn thở ra... Hoặc bạn có thể gọi âm tiết đầu khi hít vào, và âm tiết sau khi thở ra. Nếu thấy như thế là quá nhiều, bạn hãy gọi tên Người sau mỗi ba hoặc bốn hơi thở. Điều quan trọng, bạn phải làm việc này một cách nhẹ nhàng, thư thái và thanh thản...

Nếu ở đó có nhiều người khác, bạn sẽ niệm Danh thánh trong trí. Nếu ở một mình, bạn có thể gọi tên Người thành tiếng với cung giọng nhỏ nhẹ...

Sau một lúc, nếu bạn không còn chú tâm với việc gọi tên Người, hãy tạm dừng, rồi lại tiếp tục lặp đi lặp lại cách nào đó như một con chim cất tiếng hót, nó vỗ cánh một chốc, rồi bay lượn một chốc, rồi lại vỗ cánh...

Hãy lưu ý những gì bạn đang cảm nhận khi gọi tên Người...

Sau một lúc, hãy gọi tên Người với những tâm tình và những thái độ khác nhau. Trước hết, hãy gọi với lòng ước ao. Đừng gọi, "*Lạy Chúa, con khao khát Chúa*", nhưng hãy chuyển tải tâm tình này đến Người bằng cách lặp đi lặp lại tên Người...

Bạn hãy làm như thế chừng một lúc, rồi mặc lấy một thái độ khác. Một thái độ tín thác. Ngang qua việc lặp đi lặp lại tên Người, bạn hãy nói cùng Người, "*Lạy Chúa, con tín thác vào Chúa*". Sau một lúc, bạn tiếp tục chuyển sang những tâm tình khác như thờ phượng, yêu mến, thống hối, ngợi khen, biết ơn hay hiến dâng...

Bây giờ, hãy tưởng tượng bạn nghe Người gọi tên bạn... như Người đã gọi tên Maria Mađalêna sáng ngày phục sinh... Không ai từng gọi tên bạn hoàn toàn theo cách Chúa Giêsu gọi bạn... Với những tâm tình nào mà Người gọi tên bạn? Bạn cảm nhận gì khi nghe Người gọi tên bạn?

Giữa những anh em Chính Thống Giáo, người ta thường lặp đi lặp lại Danh Chúa Giêsu trong *Kinh Nguyện Giêsu*. Kinh nguyện ấy là: "*Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con*". Dưới đây là một phương pháp để sử dụng kinh này:

Sau một lúc dành ra để lặng yên chính mình, bạn hãy ý thức sự hiện diện của Đức Kitô Phục Sinh... Tưởng tượng Người đang đứng trước bạn...

Giờ đây, hãy tập trung vào việc hít thở của bạn trong chốc lát, ý thức đến không khí khi nó đi vào trong bạn cũng như khi nó thoát ra...

Khi hít vào, bạn hãy nói về đầu của lời kinh, *Lạy Chúa Giêsu Kitô*; khi làm thế, hãy tưởng tượng bạn đang hút lấy tình yêu, ân sủng và sự hiện diện của Chúa Giêsu

vào trong chính mình... Hãy tưởng tượng bạn đang hít vào trong con người mình tất cả tình thương mến của hữu thể Người.

Đoạn, bạn hãy giữ lấy hơi thở trong phổi một lúc; khi làm công việc này, hãy tưởng tượng bạn đang giữ lại trong chính mình những gì bạn vừa hít vào, tưởng tượng toàn thể con người bạn đang ngập tràn sự hiện diện và ân sủng của Người...

Khi bạn thở ra, hãy đọc về hai của lời kinh, *Xin thương xót con...* Khi làm điều này, hãy tưởng tượng bạn đang thở ra từ chính bản thân tất cả những gì không thanh sạch của mình, tất cả những chướng ngại bạn đang đặt trên con đường đến với ân sủng của Người...

Những lời *Xin thương xót con* không chỉ có nghĩa là *Xin tha các tội của con*. Từ ngữ *thương xót* có ý nghĩa nhiều hơn đối với anh em Chính Thống Giáo, nó có nghĩa là: ân sủng và lòng nhân từ đầy yêu thương. Thế nên, khi bạn kêu cầu lòng thương xót là bạn đang cầu xin ân sủng và lòng nhân từ yêu thương của Đức Kitô, cũng như đang cầu xin việc xúc dầu của Thánh Thần Người.

### **BÀI TẬP 36: THIÊN CHÚA VỚI NGÀN TÊN GỌI**

Bài tập này là một phóng tác lấy từ việc thực hành tụng niệm hàng ngàn Thánh Danh Thiên Chúa của anh em Ấn Giáo. Những người Ấn Giáo sốt sắng có thể phải vất vả để học thuộc cả ngàn danh hiệu của Thiên Chúa bằng tiếng Phạn (Sanskrit) - mỗi danh xưng đều đầy ý nghĩa và mặc khải đôi nét về thần tính - và để nhắm đi nhắm lại những danh xưng này một cách triu mến trong giờ cầu nguyện.

Tôi đề nghị, giờ đây, bạn cũng hãy sáng tạo một ngàn danh hiệu cho Chúa Giêsu. Hãy bắt chước tác giả Thánh Vịnh, ông không thoả mãn với những danh xưng thông thường của Thiên Chúa như Chúa, Đấng Cứu Độ, Vua; nhưng với sự sáng tạo phát xuất từ một con tim đầy lòng yêu mến, ông phát minh những tên gọi mới mẻ cho Ngài. Ông sẽ nói, *Chúa là núi đá của con, Chúa là khiên che của con, sức mạnh của con, hoan lạc của con, bài ca của con...*

Cũng vậy, trong bài tập này, bạn hãy để cho trí sáng tạo của mình tự do chấp cánh và phát minh những danh hiệu cho Chúa Giêsu: *Giêsu, niềm vui của con... Giêsu, sức mạnh của con... Giêsu, tình yêu của con... Giêsu, hoan lạc của con... Giêsu, bình an của con...*

Mỗi khi bạn thở ra, hãy nhắm một trong những danh hiệu Giêsu này... Nếu có một danh hiệu nào khác đánh động bạn cách riêng, hãy nhắm đi nhắm lại nó... Hoặc bạn nhắm danh hiệu đó một lần và triu mến dừng lại với nó một chốc, đừng nói gì... Rồi mặc lấy một danh hiệu khác... dừng lại trong nó... Rồi chuyển sang một danh hiệu khác...

Bây giờ là một phần của bài tập mà bạn có thể thấy rất xúc động:

Thử tưởng tượng, bạn nghe Chúa Giêsu đang tạo những tên gọi cho bạn! Người sẽ tạo cho bạn những tên gọi nào?... Bạn cảm thấy thế nào khi nghe Người gọi bạn bằng những tên gọi ấy?...

Thông thường, người ta quay mặt để khỏi nghe những lời yêu thương Thiên Chúa ngỏ cùng họ. Điều ấy xem ra vượt quá những gì họ có thể chấp nhận. Điều ấy quá tốt lành so với thực tế. Thế nên, hoặc là họ nghe Chúa Giêsu nói những gì tiêu cực với họ, *Hỡi tội nhân...*, v.v., hoặc họ chẳng thấy gì cũng như không nghe Người nói gì. Họ còn phải học khám phá Thiên Chúa của Tân Ước mà tình yêu của Ngài dành cho họ thì vô điều kiện và vô cùng. Họ vẫn phải để cho chính mình cảm nhận tình yêu của Ngài. Bài tập này thật phù hợp cho mục đích đó.

Giờ đây, hãy đi xa hơn một bước, thử tưởng tượng bạn đang nghe Chúa Giêsu sáng tạo cho bạn một cách chính xác những tên gọi bạn đã sáng tạo cho Người - tất cả mọi danh xưng, ngoại trừ những danh xưng trực tiếp diễn tả thần tính... Đừng sợ... Hãy phó mình cho sức mạnh của tình yêu Người!

Như nhiều người, bạn có thể nghi hoặc về việc tưởng tượng đang nghe Chúa Giêsu nói những điều đó với mình. Trong một số bài tập tưởng tượng, tôi khuyến khích bạn nói với Chúa Kitô và tưởng tượng Người đang nói với bạn. Bạn có thể hỏi, "Làm sao tôi biết, hoặc là Chúa Kitô thật sự đang nói những lời này với tôi, hoặc chỉ là tôi đang tự tạo ra chúng? Có phải Chúa Kitô đang nói với tôi, hay tôi đang nói với chính mình qua hình ảnh Đức Kitô này, hình ảnh mà tôi đã dùng pháp thuật để tạo ra?"

Câu trả lời là, rất có thể bạn đang nói với chính mình qua hình ảnh Đức Kitô mà trí tưởng tượng của bạn đã sản sinh. Tuy nhiên, dưới bề mặt cuộc đối thoại mà bạn có với Đức Kitô tưởng tượng này, Thiên Chúa sẽ bắt đầu hoạt động trong tâm hồn bạn. Chẳng bao lâu nữa, bạn sẽ cảm nghiệm Đức Kitô tưởng tượng này đang nói một điều gì đó với bạn, và tác động của những lời Người nói sẽ rất đáng kể (dưới hình thức an ủi, chiếu soi, gợi hứng, một sự trao ban mới mẻ niềm vui và sức mạnh) vốn bạn sẽ nhận ra từ trong tâm hồn mình rằng, những lời ấy, hoặc đã đến trực tiếp từ Thiên Chúa, hoặc là sáng tạo riêng của bạn và đã được sử dụng bởi Thiên Chúa để thông truyền cho bạn những gì Ngài muốn.

Tuy nhiên, để đạt được mục đích của bài tập này, bạn không phải lo lắng với cảm tưởng rằng, những lời bạn nghe từ môi miệng Chúa Kitô có thể là sáng tạo riêng của bạn. Tình yêu của Đức Giêsu dành cho bạn thì rất lớn lao, đến nỗi không ngôn từ nào bạn tạo ra để đặt trên môi miệng Người lại có thể biểu lộ tình yêu ấy một cách đầy đủ!

## BÀI TẬP 37: THẤY CHÚA ĐANG NHÌN BẠN

Dưới đây là một bài tập khác cho phép bạn cảm nghiệm tình yêu của Đức Kitô dành cho mình, một bài tập mà thánh nữ Têrêxa Avila yêu thích. Đây là một trong những bài tập nền tảng mà ngài khuyến khích mọi người.

Hãy tưởng tượng bạn nhìn thấy Chúa Giêsu đang đứng trước bạn... Người đang nhìn bạn... Hãy chú ý việc Người đang nhìn bạn...

Tất cả chỉ có thế! Thánh Têrêxa đặt nó trong một công thức rất ngắn: *“Mira que te mira”*. Hãy thấy Người đang nhìn bạn...

Tuy nhiên, thánh nữ còn thêm vào hai trạng từ rất quan trọng. *Lưu ý rằng, Người đang nhìn bạn*, thánh nữ nói, *một cách đầy yêu thương và khiêm tốn*. Bạn hãy lưu ý cách riêng để cảm nhận cả hai thái độ nơi Chúa Kitô khi Người nhìn bạn: hãy thấy Người nhìn bạn với tình yêu mến; hãy thấy Người nhìn bạn với lòng khiêm hạ.

Cả hai thái độ này có thể tạo nên khó khăn. Nhiều người cảm thấy khó khi tưởng tượng Chúa Giêsu đang nhìn họ một cách đầy yêu thương - hình ảnh họ có về Người là hình ảnh một người nghiêm khắc, đòi hỏi; một người ngay cả có yêu thương họ đi nữa, thì yêu thương nếu như họ là những người tốt. Thái độ thứ hai, họ thấy thậm chí càng khó chấp nhận hơn: Chúa Giêsu nhìn họ một cách khiêm tốn... Không thể được! Một lần nữa, họ chưa am tường về một Giêsu của Tân Ước. Họ chưa từng nắm bắt một cách nghiêm túc sự kiện là, Đức Giêsu đó đã trở nên tội tởm và nô lệ của họ, một người rửa chân cho họ, một người sẵn sàng chết một cái chết của hàng nô lệ vì yêu thương họ hết tình.

Thế nên, hãy xem Người đang nhìn bạn. Hãy lưu ý đến lòng yêu mến trong cái nhìn của Người. Hãy lưu ý đến sự khiêm tốn. Một trong những chị em của thánh nữ Têrêxa, người trung thành thực hành phương pháp cầu nguyện này đến hàng giờ, nói rằng, chị luôn thấy khô khan trong việc cầu nguyện. Khi được hỏi về những gì chị đã làm trong giờ cầu nguyện, chị trả lời, *“Tôi chỉ để cho mình được yêu thương!”*.

## BÀI TẬP 38: THÁNH TÂM CHÚA KITÔ

Đây là một bài tập giúp bạn biểu lộ chính mình cho tình yêu của Chúa Kitô dành cho bạn. Tôi học được điều này từ một mục sư, một người xem ra có đặc sủng truyền đạt cảm nghiệm về Chúa Giêsu Kitô Phục Sinh cho những ai ao ước gặp Người. Phương pháp của mục sư ấy thế này:

Giả thiết có ai đó đến gặp ông và nói: “Tôi muốn kết hiệp với Đấng Phục Sinh”. Vị mục sư sẽ dẫn người ấy đến một góc yên tĩnh, cả hai cùng nhắm mắt và cúi đầu cầu nguyện.

Sau đó, vị mục sư sẽ nói một đôi điều như thế này với người kia: “Bạn hãy cẩn thận lắng nghe những gì tôi sắp nói: Đức Giêsu Kitô Phục Sinh đang hiện diện nơi đây, lúc này với chúng ta. Bạn có tin điều đó không?”. Sau một giây lát, người ấy trả lời, “Vâng, tôi tin điều đó”.

“Giờ đây, tôi sắp mời bạn chú ý đến một điều thậm chí còn khó tin hơn. Đức Giêsu Kitô Phục Sinh, Đấng đang hiện diện nơi đây, yêu thương bạn và chấp nhận bạn như bạn đang là... Bạn không cần phải thay đổi để có được tình yêu của Người... Bạn không cần phải trở nên tốt hơn hay phải từ bỏ những đường lối tội lỗi... Dĩ nhiên, Người muốn bạn trở nên tốt hơn; hẳn, Người muốn bạn từ bỏ tội lỗi, nhưng bạn không cần phải làm điều đó để có được tình yêu và sự chấp nhận của Người. *Điều đó*, bạn đã có, ngay lúc này, đúng như bạn đang là, cả trước khi bạn quyết định thay đổi, hoặc bạn đang quyết định thay đổi hoặc sẽ không thay đổi... Bạn có tin điều này không?... Bạn hãy dành thời giờ suy nghĩ... Rồi quyết định bạn tin hay không tin”.

Sau một hồi suy nghĩ, người ấy trả lời: “Vâng, tôi cũng tin điều đó”.

“Vậy thì tốt lắm”, vị mục sư nói, “Hãy nói một điều gì đó với Chúa Giêsu. Hãy nói lớn tiếng”.

Người ấy bắt đầu cầu nguyện lớn tiếng cùng Chúa... và không lâu sau đó, anh nắm tay vị mục sư và nói: “Giờ thì tôi biết một cách chính xác điều mà mục sư muốn đề cập khi nói về sự cảm nghiệm Người. Người đang ở đây! Tôi có thể cảm nhận sự hiện diện của Người!”.

Hoàn toàn tưởng tượng chăng? Một đặc sủng được ban cho vị mục sư tốt lành? Có thể như vậy. Sự thật là, dẫu phương pháp này thoả đáng hay không thoả đáng trong việc giúp cho một người gặp gỡ Đấng Phục Sinh, thì giáo lý trên đó nó đặt nền tảng hẳn là một giáo lý lành mạnh, và phương pháp đó chắc hẳn cũng làm cho một ai đó cảm nhận được kho tàng vô tận của tình yêu nơi Đức Kitô. Bạn hãy thử áp dụng phương pháp này cho mình:

Hãy nhớ lại sự hiện diện của Chúa Phục Sinh... Hãy nói với Người, bạn tin Người đang hiện diện nơi đây với bạn...

Hãy nghĩ đến sự kiện Người yêu thương và chấp nhận bạn đúng như bạn đang là bây giờ... Hãy dành thời giờ để cảm nhận tình yêu vô điều kiện Người dành cho bạn vì Người đang nhìn bạn *một cách đầy yêu thương và khiêm tốn*.

Bạn hãy thân thưa với Người... hoặc chỉ cần ở lại một cách đầy yêu thương trong sự thinh lặng và thông hiệp với Người theo một cách thức vượt quá những ngôn từ.

Lòng tôn sùng Thánh Tâm Chúa Giêsu, rất mạnh mẽ trong nhiều năm trước đây đang giảm sút trầm trọng, sẽ nở rộ một lần nữa nếu người ta hiểu rằng, lòng tôn sùng ấy cốt ở chỗ bao hàm việc chấp nhận Đức Giêsu Kitô là Tình Yêu Nhập Thể, là sự biểu lộ tình yêu vô điều kiện của Thiên Chúa dành cho chúng ta. Ai chấp nhận điều này, hẳn sẽ cảm nghiệm được những hoa trái *vượt quá những gì họ mong đợi* trong đời sống cầu nguyện riêng tư cũng như trong hoạt động tông đồ của mình. Bước ngoặt lớn lao trong đời bạn không xảy ra khi bạn nhận biết bạn yêu mến Thiên Chúa, nhưng khi bạn nhận biết và chấp nhận hoàn toàn sự thật này: Thiên Chúa yêu thương bạn một cách vô điều kiện.

Theo lệ thường, tại các cuộc tĩnh tâm, những người tham dự đặt cho mình ba câu hỏi từng nổi tiếng trong Những Bài Tập Linh Thao của thánh Inhaxiô: “*Tôi đã làm gì cho Đức Kitô? Tôi đang làm gì cho Đức Kitô? Tôi sẽ làm gì cho Đức Kitô?*”. Trả lời cho câu hỏi thứ ba, cách chung, là hình thức của tất cả các loại hoạt động quảng đại, hy sinh mà đương sự ước ao thực hiện như một biểu lộ tình yêu của họ đối với Đức Kitô. Gợi ý của tôi dành cho những người tham dự tĩnh tâm sẽ như thế này: Bạn không thể làm gì cho Chúa Kitô để Người vui lòng hơn cho bằng việc bạn tin vào tình yêu của Người, một tình yêu vô điều kiện dành cho bạn. Và rất có thể bạn sẽ cảm nghiệm rằng, thực hiện điều đó còn khó hơn những hy sinh quảng đại bạn dự tính; đồng thời, nó mang lại một niềm vui thiêng liêng lớn lao vô ngần và một sự tiến bộ thiêng liêng hơn tất cả những gì bạn đã có thể **làm** cho Chúa Kitô. Xét cho cùng, bạn ước ao điều gì nơi những ai mà bạn yêu thương cho bằng việc họ tin vào tình yêu của bạn và chấp nhận hoàn toàn tình yêu ấy?

### **BÀI TẬP 39: TÊN GIÊSU, NHƯ LÀ HIỆN DIỆN**

Việc niệm tên Chúa Giêsu đôi khi dẫn người ta đến chỗ gán cho danh Người một giá trị mà gần như dị đoan, thậm chí dẫn đến việc thờ lạy chính danh xưng đó. Danh hiệu Giêsu chẳng qua là một phương thế dẫn chúng ta đến với chính Chúa Giêsu, và việc lặp đi lặp lại cách triu mến tên Người nếu không đem chúng ta đi vào sự hiện diện của Người thì thật vô ích.

Sau khi lặng yên chính mình, bạn hãy chậm rãi gọi tên Giêsu... Hãy cảm nhận sự hiện diện của Người đang lớn lên trong bạn...

Bạn cảm nghiệm sự hiện diện của Người trong hình thức nào? Như ánh sáng...? Như nồng nàn và yêu mến (unction)...? Như bóng tối và khô khan...?

Khi Sự Hiện Diện trở nên sống động, bạn ở lại trong đó... Khi Sự Hiện Diện có khuynh hướng lu mờ, bạn lặp lại tên Người...

### **BÀI TẬP 40: CẦU THAY NGUYỆN GIÚP**

Chúng ta biết quá ít về cách thức cầu nguyện của Chúa Giêsu. Điều đó sẽ luôn là bí mật giấu kỹ tận các đỉnh núi hoặc những nơi vắng vẻ, mà ở đó, Người rút lui khỏi đám đông khi Người muốn dành thời giờ cho việc cầu nguyện.

Chúng ta biết sự am tường của Chúa Giêsu về các Thánh Vịnh mà Người phải đọc đi đọc lại như mọi người Do Thái đạo đức khác; và chúng ta biết việc Người cầu nguyện cho những kẻ Người yêu thương: “*Simon, Simon, kìa Satan đã xin được sàng anh em như người ta sàng gạo. Nhưng Thầy đã cầu nguyện cho anh để anh khỏi mất*

*lòng tin*". Đó là một biểu hiệu vẫn gọn được thấy trong Tin Mừng Luca (22, 31) về những gì Chúa Giêsu đã làm trong giờ cầu nguyện của Người. Người thực hành lời chuyển cầu.

Chúng ta còn có một chỉ dẫn khác trong Tin Mừng Gioan (17, 9tt.), "*Con cầu nguyện cho họ. Con không cầu nguyện cho thế gian, nhưng cho những kẻ Cha đã ban cho con... Vâng lạy Cha, xin gìn giữ họ trong danh Cha mà Cha đã ban cho con... để tất cả nên một như Cha ở trong con và con ở trong Cha... Con không chỉ cầu xin cho họ nhưng còn cho những ai nhờ lời họ mà tin vào con... Con cầu xin cho họ nên một... Lạy Cha, để họ nên một trong chúng ta như Cha ở trong con và con ở trong Cha. Như vậy, thế gian sẽ tin rằng, Cha đã sai con*". Đó cũng là lời cầu thay nguyện giúp!

Kinh Thánh cũng nói cho chúng ta biết, chuyển cầu vẫn còn là công việc của Đức Giêsu Kitô hôm nay. Vai trò Cứu Độ của Người đã hoàn tất. Nay, Người đảm nhận vai trò Chuyển Cầu: "*Còn Đức Giêsu, chính vì Người hằng sống muôn đời, nên phẩm vị tư tế của Người tồn tại mãi mãi. Do đó, Người có thể đem ơn cứu độ vĩnh viễn cho những ai nhờ Người mà tiến lại gần Thiên Chúa. Thật vậy, Người hằng sống để chuyển cầu cho họ*" (Dt 7, 24-25). "*Ai sẽ buộc tội những người Thiên Chúa đã chọn? Chẳng lẽ Thiên Chúa, Đấng làm cho nên công chính? Ai sẽ kết án họ? Chẳng lẽ Đức Giêsu Kitô?, Đấng đã chết, hơn nữa, đã sống lại, và đang ngự bên hữu Thiên Chúa mà chuyển cầu cho chúng ta?*" (Rm 8, 33-34).

Đây là lời cầu nguyện đi với lời cầu xin được Đức Giêsu khuyến khích các môn đệ của Người mà tôi sẽ đề cập trong chốc lát. "*Lúa chín đầy đồng, thợ gặt lại ít. Vậy anh em hãy xin chủ mùa gặt ra gặt lúa về*" (Mt 9, 37-38). Tất cả mọi loại hình cảm giác phản kháng có thể nảy sinh: Tại sao chúng ta lại xin Thiên Chúa một điều mà Ngài biết chúng ta đang cần? Hơn nữa, mùa màng đó là của Ngài, há Ngài lại không biết nó cần những thợ gặt sao?

Xem ra Đức Giêsu gạt sang một bên tất cả những phản kháng này và Người công bố một quy luật huyền nhiệm của thế giới cầu nguyện, tức là, Thiên Chúa, theo phán quyết riêng của Ngài, một cách nào đó, đã đặt quyền năng Ngài vào đôi tay của những con người cầu thay nguyện giúp theo một cách thức như thế, nếu không họ cầu thay, thì quyền năng của Ngài sẽ bị giữ lại.

Đây là hấp dẫn tuyệt vời của việc cầu thay nguyện giúp: khi thực hành việc chuyển cầu, bạn sẽ cảm nhận một sức mạnh lớn lao trong đời sống cầu nguyện; và một khi đã cảm nhận sức mạnh này, bạn sẽ không bao giờ ngưng cầu nguyện. Chỉ đến ngày tận thế, chúng ta mới nhận ra rằng, số phận của những con người, của những quốc gia đã được hình thành như thế nào, không phải rất nhiều bởi những hành động bên ngoài của những con người quyền lực hay bởi những biến cố xem ra không thể tránh khỏi, nhưng bằng lời cầu nguyện lặng lẽ, âm thầm và không thể cưỡng lại của những con người mà thế giới sẽ không bao giờ biết đến.

Trong tác phẩm *Cảnh Vực Thần Linh* (The Divine Milieu) của mình, Cha Teilhard de Chardin nói đến một nữ tu đang cầu nguyện tại một nguyện đường vắng vẻ. Khi chị cầu nguyện, tất cả sức mạnh của vũ trụ dường như tự thiết lập lại cho phù hợp với những ao ước của hình bóng cầu nguyện nhỏ bé kia và trục quay của thế giới xem ra đang vắn vũ ngang qua nguyện đường vắng vẻ này. Thánh Giacôbê nói: "*Lời cầu xin tha thiết của người công chính rất có hiệu lực. Ông Êlia xưa cũng làm người, cùng chung một thân phận như chúng ta; ông đã tha thiết cầu xin cho đừng có mưa, thì đã*



*không có mưa xuống trên mặt đất suốt ba năm sáu tháng. Rồi ông lại cầu xin, thì trời liền mưa xuống và đất đã trở sinh hoa trái” (Gc 5, 16-18).*

Chỉ cần lướt qua các thư của thánh Phaolô, chúng ta thấy bao nhiêu lần ngài đã dùng đến những lời cầu thay nguyện giúp trong sứ vụ tông đồ của mình. Ngài không là người có tài ăn nói như đã tự nhận trong thư gửi các tín hữu Côrintô, nhưng ngài đầy sức mạnh trong việc làm phép lạ và lời cầu nguyện. Đây là một ví dụ điển hình việc người chuyển cầu cho dân mình: *“Vi lý do đó, tôi quỳ xuống trước mặt Thiên Chúa Cha, là nguồn gốc mọi gia tộc trên trời dưới đất. Tôi nguyện xin Chúa Cha, thể theo sự phong phú của Người là Đấng vinh hiển, ban cho anh em được củng cố mạnh mẽ nhờ Thần Khí của Người, để con người nội tâm nơi anh em được vững vàng. Xin cho anh em đầy lòng tin, được Đức Kitô ngự trong tâm hồn; xin cho anh em được bén rễ sâu và xây dựng vững chắc trên đức ái, để cùng toàn thể dân thánh, anh em đủ sức thấu hiểu mọi kích thích dài rộng cao sâu, và nhận biết tình thương của Đức Kitô, là tình thương vượt quá sự hiểu biết. Như vậy, anh em sẽ được đầy tràn tất cả sự viên mãn của Thiên Chúa. Xin tôn vinh Đấng có thể dùng quyền năng đang hoạt động nơi chúng ta, mà làm gấp ngàn lần điều chúng ta dám cầu xin hay nghĩ tới, xin tôn vinh Người trong Hội Thánh và nơi Đức Giêsu Kitô đến muôn thuở muôn đời. Amen” (Ep 2, 14-21).*

*“Tôi cảm tạ Thiên Chúa của tôi mỗi lần nhớ đến anh em. Tôi luôn vui sướng mỗi khi cầu nguyện cho anh em hết thầy”; “Điều tôi khẩn khoản nài xin, là cho lòng mến của anh em ngày thêm dồi dào, khiến anh em được ơn hiểu biết và tài trực giác siêu nhiên, để nhận ra cái gì là tốt hơn. Tôi cũng xin cho anh em được nên tinh tuyền và không làm gì đáng trách, trong khi chờ đợi ngày Đức Kitô quang lâm” (Pl 1, 3-4; 9-10).*

Chỉ có một thư của ngài, trong đó, ngài không hứa với các tín hữu của mình rằng, ngài đang cầu nguyện cho họ liên lỉ; hoặc cũng trong thư đó, ngài xin họ cầu nguyện cho chính ngài: *“Theo Thần Khí hướng dẫn, anh em hãy dùng mọi lời kinh và mọi tiếng van nài mà cầu nguyện luôn mãi. Để được như vậy, anh em hãy chuyên cần tỉnh thức và cầu xin cho toàn thể dân thánh. Anh em cũng hãy cầu xin cho tôi nữa, để khi mở miệng nói, thì Thiên Chúa ban lời cho tôi, hầu tôi mạnh dạn loan báo mầu nhiệm của Tin Mừng; tôi là sứ giả của Tin Mừng này cả khi tôi đang bị xiềng xích. Anh em hãy cầu xin cho tôi, để khi rao giảng Tin Mừng, tôi nói năng mạnh dạn, như bổn phận tôi phải nói” (Ep 6, 18-20).*

Bạn có thể là một trong những người được Thiên Chúa mời gọi cách riêng, để thi hành sứ vụ chuyển cầu và biến đổi thế giới cùng trái tim của những con người trong đó bằng sức mạnh của những lời cầu nguyện của họ. Cha Teihard de Chardin nói, *“Không gì trên trái đất này mạnh mẽ bằng đức trong sạch và lời cầu nguyện”*. Nếu bạn hưởng ứng lời mời gọi đến từ Thiên Chúa này, thì chuyển cầu sẽ là lối cầu nguyện thường xuyên nhất của bạn. Cả khi bạn không nhận được lời mời gọi cách riêng để thi hành sứ vụ chuyển cầu, bạn vẫn thường xuyên cảm thấy bị Thiên Chúa thôi thúc để làm công việc đó cách này cách khác. Có nhiều phương thức thực hành lối cầu nguyện này. Dưới đây là một cách:

Bạn hãy dành một chút để ý thức sự hiện diện của Chúa Giêsu và tiếp xúc với Người...

Hãy tưởng tượng, Chúa Giêsu đang tuôn đổ sự sống, ánh sáng và sức mạnh của Người cho bạn... Bằng tưởng tượng, hãy nhìn xem cả con người bạn được ngời sáng bởi ánh quang đến từ Người...

Giờ đây, hãy gọi lên trong trí tưởng tượng của bạn, từng người một, những con người mà bạn ước ao cầu nguyện cho họ. Đặt tay bạn trên từng người, thông chuyển cho anh ta hoặc chị ta tất cả sức sống và sức mạnh bạn vừa nhận được từ Đức Kitô... Hãy dành thời giờ cho từng người... Thầm lặng cầu xin tình yêu của Đức Kitô xuống trên người ấy... Nhìn xem người ấy đang được chiếu sáng bởi sự sống và tình yêu của Đức Kitô... Nhìn xem người ấy được biến đổi...

Đoạn, bạn chuyển sang người tiếp theo... và người tiếp theo...

Điều tối quan trọng, là bạn phải ý thức Đức Giêsu và gắn bó với Người ngay từ lúc khởi sự buổi chuyển cầu của bạn. Bằng không, việc chuyển cầu của bạn rơi vào nguy cơ không phải là cầu nguyện, mà chỉ là tập luyện để nhớ lại những người khác. Mỗi nguy nằm ở chỗ, bạn sẽ chỉ tập trung vào con người bạn đang cầu thay, chứ không tập trung vào Thiên Chúa.

Sau khi đã cầu nguyện cho một vài người theo hình thức đã được đề nghị trong bài tập, thì sẽ rất ích lợi nếu bạn biết dừng lại chốc lát trong sự hiện diện của Chúa Kitô, uống lấy sức mạnh của Người, Thánh Thần của Người, và sau đó, bạn tiếp tục công việc chuyển cầu của mình bằng cách đặt tay trên những người chưa được cầu thay khác nữa...

Sau khi đã cầu nguyện theo cách này cho từng người trong số những ai mà bạn yêu thương, bạn cũng hãy cầu xin cho những ai mà bạn quan tâm: Mục tử cầu cho đoàn chiên... Cha mẹ cầu cho con cái... Thầy cô cầu cho học trò...

Đoạn, bạn lại tạm dừng để múc lấy sức mạnh và tình yêu của Chúa Kitô, rồi bắt đầu cầu nguyện cho “những người thù nghịch” của mình, vì Chúa Giêsu đã biến nó thành một bổn phận đối với chúng ta trong việc phải cầu nguyện cho họ. Hãy đặt tay chúc lành từng người trong số những ai mà bạn không thích... hoặc những ai không thích bạn... trên những ai từng gây bất cứ một tổn thương nào cho bạn... Hãy cảm nhận sức mạnh của Chúa Kitô, thông qua đôi tay bạn, đến với tâm hồn họ...

Tiếp đến, bạn hãy chuyển sang cầu nguyện cho toàn thể các quốc gia... cho Hội Thánh... Kho tàng của Thiên Chúa thì vô tận, và bạn không sợ sẽ làm cạn kiệt những kho tàng ấy khi trao ban chúng một cách rộng rãi cho toàn thể các nước, các dân...

Hãy để tâm trí bạn trống không trong chốc lát, hầu Thánh Thần có thể gọi lên những con người và những sự việc cần cầu nguyện... Khi người nào đó chợt đến trong trí, bạn hãy đặt tay trên người ấy nhân danh Chúa Kitô...

Kinh nghiệm của tôi, với tư cách một người hướng dẫn tĩnh tâm, thì một số người khi đã cảm nhận sâu sắc sự hiệp nhất với Thiên Chúa, họ cảm thấy bị Ngài thôi thúc cầu nguyện cho người khác. Ban đầu, họ sẽ băn khoăn khi cho rằng, điều này có thể là một sự chia trí, cho đến khi họ khám phá rằng, sở dĩ họ được mang đến trạng thái hiệp nhất sâu sắc với Thiên Chúa, một cách chính xác, là để họ có thể chuyển cầu cho đồng loại; và việc chuyển cầu này không làm họ chia trí, nhưng thực ra, dẫn họ đến hiệp nhất sâu thẳm hơn với Ngài.

Nếu được mời gọi thi hành sứ vụ chuyển cầu, một điều khác nữa mà bạn sẽ khám phá do việc thực hành thường xuyên công việc này - là càng phân phát hào phóng kho tàng của Đức Kitô trên những người khác bao nhiêu, Người càng đổ xuống

những nguồn mạch thần thiêng ấy trên tâm hồn và cuộc sống bạn bấy nhiêu. Để rồi, đang khi cầu nguyện cho những người khác, chính bạn lại trở nên giàu có.

## BÀI TẬP 41: LỜI CẦU KHẨN

Cầu khẩn gần như là lời cầu nguyện duy nhất Đức Giêsu đã dạy cho các môn đệ khi họ xin Người dạy cho biết cầu nguyện. Một người có thể hầu như không bao giờ xin được dạy cầu nguyện bởi chính Đức Kitô, nếu người ấy đã không học cầu nguyện bằng những lời cầu khẩn.

Chúng ta đọc thấy trong Tin Mừng Luca 11: *“Có một lần Đức Giêsu cầu nguyện ở nơi kia. Người cầu nguyện xong thì có một người trong nhóm môn đệ nói với Người: ‘Thưa Thầy, xin dạy chúng con cầu nguyện, cũng như Gioan đã dạy môn đệ của ông’. Người bảo các ông: ‘Khi cầu nguyện, anh em hãy nói: Lạy Cha, xin làm cho danh thánh Cha vinh hiển, triều đại Cha mau đến, xin Cha cho chúng con ngày nào có lương thực ngày ấy; xin tha tội cho chúng con, vì chính chúng con cũng tha cho mọi người mắc lỗi với chúng con, và xin đừng để chúng con sa chước cám dỗ’”*.

Mỗi câu trong những câu của Kinh Lạy Cha đều là một lời cầu khẩn!

Giờ đây, chúng ta hãy lắng nghe chính Chúa Giêsu giải thích lời kinh này. Đây sẽ là một phần của bài tập:

Và Đức Giêsu nói với các môn đệ: *“Ai trong anh em có một người bạn, và nửa đêm đến nhà người bạn ấy mà nói: ‘Bạn ơi, cho tôi vay ba cái bánh, vì tôi có anh bạn lỡ đường ghé lại nhà, và tôi không có gì dọn cho anh ta ăn cả’, mà người kia từ trong nhà lại đáp: ‘Xin anh đừng quấy rầy tôi: Cửa đã đóng rồi, các cháu lại ngủ cùng giường với tôi, tôi không thể dậy lấy bánh cho anh được’. Thầy nói cho anh em biết: Dầu người kia không dậy để cho người này vì tình bạn, thì cũng sẽ dậy để cho người này tất cả những gì anh ta cần, vì anh ta cứ lì ra đó.*

*Thế nên, Thầy bảo anh em: Anh em cứ xin thì sẽ được, cứ tìm thì sẽ thấy, cứ gõ cửa thì sẽ mở cho. Vì hễ ai xin thì nhận được, ai tìm thì thấy, ai gõ cửa thì sẽ mở cho. Ai trong anh em là một người cha, mà khi con xin cá, thì thay vì cá lại lấy rắn mà cho nó? Hoặc nó xin trứng lại cho nó con bò cạp? Vậy nếu anh em vốn là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình của tốt của lành, phương chi Cha trên trời lại không ban Thánh Thần cho những kẻ kêu xin Người sao?” (Lc 11, 1-13).*

Những lời ấy thật đáng chú ý trong sự giản dị của chúng. “Xin thì sẽ được... Vì hễ **ai** xin thì nhận được...”.

Thử tưởng tượng, bạn nghe Đức Giêsu đang nói những lời đó với bạn. Hãy tự hỏi, “Tôi có thật sự tin những lời đó không? Những lời đó có ý nghĩa gì với tôi?”.

Rồi bạn hãy chia sẻ những câu trả lời của mình về những câu hỏi đó với Người.

Bạn có thể làm tương tự với Luca 18, 1-6.

Hoặc bạn dùng đoạn Tin Mừng này: “Sáng sớm khi trở vào thành, Người cảm thấy đói. Trông thấy cây vả ở bên đường, Người lại gần, nhưng không tìm được gì cả, chỉ thấy lá thôi. Nên Người nói: ‘Từ nay, không bao giờ mày có trái nữa!’. Cây vả chết khô ngay lập tức. Thấy vậy, các môn đệ ngạc nhiên nói: ‘Sao cây vả lại chết khô ngay lập tức như thế?’. Đức Giêsu trả lời: ‘Thầy bảo thật anh em, nếu anh em tin và không chút nghi nan, thì chẳng những anh em làm được điều Thầy vừa làm cho cây vả, mà hơn nữa, anh em có bảo núi này: ‘Đời chỗ đi, nhào xuống biển!’, thì sự việc sẽ xảy ra như thế. Tất cả những gì anh em lẩy lòng tin mà xin khi cầu nguyện, thì anh em sẽ được” (Mt 21, 18-22).

“Sáng sớm, khi đi ngang cây vả, các ngài đã thấy nó chết khô tận rễ. Ông Phêrô sực nhớ lại, liền thưa Đức Giêsu: ‘Kìa Thầy xem, cây vả Thầy rửa đã chết khô rồi!’. Đức Giêsu nói với các ông: ‘Anh em hãy tin vào Thiên Chúa. Thầy bảo thật anh em: Nếu có ai nói với núi này: ‘Đời chỗ đi, nhào xuống biển!’ mà trong lòng chẳng chút nghi nan, nhưng tin rằng điều mình nói sẽ xảy ra, thì sẽ được như ý. Vì thế, Thầy nói với anh em: Tất cả những gì anh em cầu xin, anh em cứ tin là mình đã được rồi, thì sẽ được như ý. Khi anh em đứng cầu nguyện, nếu anh em có chuyện bất bình với ai, thì hãy tha thứ cho họ, để Cha của anh em là Đấng ngự trên trời, cũng tha lỗi cho anh em. Nhưng nếu anh em không tha thứ, thì Cha của anh em là Đấng ngự trên trời, cũng sẽ không tha lỗi cho anh em” (Mc 11, 20-26).

Sau khi bạn đã dừng lại trên một trong những đoạn văn này và đã tâm sự với Chúa Giêsu về chúng, bạn hãy lặng yên chính mình hầu chuẩn bị cho việc cầu khẩn...

Hãy tha thứ cho từng người đã gây bất bình cho bạn... Hãy nói với từng người bằng tưởng tượng, “Tôi tha thứ cho bạn với tất cả tấm lòng của tôi nhân danh Chúa Giêsu Kitô, chỉ vì Người đã tha thứ cho tôi...”.

Giờ đây, bạn hãy cầu xin Chúa Giêsu đổ đầy lòng bạn niềm tin vốn sẽ làm cho lời nguyện khẩn cầu trở nên mạnh mẽ... “Lạy Chúa, con tin, xin hãy trợ giúp lòng tin yếu hèn của con...”.

Rồi bạn hãy cầu xin một tặng phẩm khác đến từ Người: sức khỏe, thành công trong một vài công việc...

Hãy tưởng tượng, Chúa Giêsu đang ban quà tặng này cho bạn và tưởng tượng chính bạn đang ngợi khen Người một cách vui sướng về quà tặng ấy... Hoặc hãy tưởng tượng, Người từ chối ban cho bạn quà tặng ấy, nhưng cùng lúc ấy, Người lại đang đổ ngập lòng bạn sự bình an, và chính bạn lại ngợi khen Người một cách vui sướng về điều này...

## **BÀI TẬP 42: ĐỨC GIÊSU, Đấng CỨU ĐỘ**

Đây cũng là một hình thức khác của việc thực hành niệm tên Chúa Giêsu. Việc lặp đi lặp lại Danh Chúa Giêsu không chỉ đem lại sự hiện diện của Người, nhưng còn đem ơn cứu độ của Người cho ai đang cầu khẩn. Giêsu, tự nguyên nghĩa, là Đấng Cứu Độ. Đó cũng là ý nghĩa tên Người (Mt 1, 21). “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).

Việc lặp đi lặp lại triu mến Danh thánh Chúa Giêsu làm cho Người hiện diện với chúng ta. Khi Đức Giêsu hiện diện, Người ban cho chúng ta ơn cứu độ của Người. Ơn cứu độ nào đây? Ơn cứu độ Người đã mang đến Palestine hai ngàn năm trước: Chữa lành mọi bệnh hoạn tật nguyền của con người: thể xác, tinh cảm, tinh thần; và như thế, ban bình an cho con người, giữa con người với Thiên Chúa, giữa con người với con người.

Tôi đã nói trước đây về đặc tính chữa lành của việc lặp đi lặp lại sốt sáng Danh Thiên Chúa. Mahatma Gandhi đã nói đến phương thức cầu nguyện của ông như “thuốc cho người nghèo”. Danh thánh Giêsu chữa lành chúng ta khỏi từng bệnh tật yếu đau nếu chúng ta gọi tên Người trên mỗi một vết thương, trên mỗi một căn bệnh của mình với lòng tin.

Việc niệm Danh thánh Chúa Giêsu còn đem đến cho chúng ta ơn tha thứ tất cả tội lỗi của mình. Một câu chuyện ở Ấn Độ kể về một vị vua, người đã giết các anh em mình; và rồi, trong một tâm trạng hối hận, ông đến với một ẩn sĩ thánh thiện để xin ơn thống hối và tha thứ. Khi vua đến thì vị ẩn sĩ vắng nhà, một đồ đệ của ông giải tội và ra việc đền tội cho vua. Người ấy bảo vua, “Hãy gọi Danh thánh Chúa ba lần, tất cả tội lỗi của vua sẽ được tha”. Khi vị ẩn sĩ trở về, nghe biết việc đồ đệ ông đã làm thì phẫn nộ. Ông nói với đồ đệ của mình, “Con không biết rằng, nếu con tuyên xưng Danh Chúa cách triu mến chỉ một lần thôi, thì cũng đủ tẩy sạch tội lỗi của cả một vương quốc? Vậy tại sao con dám bảo vua phải niệm Danh Chúa đến ba lần? Con mất hết lòng tin vào sức mạnh của Danh thánh Người sao?”.

Bạn hãy gọi Danh thánh Chúa Giêsu chậm rãi, tha thiết, và thỉnh thoảng dừng lại... Ước ao được đầy tràn sự hiện diện của Người...

Giờ đây, hãy “xức dầu” mỗi một giác quan và mỗi một quan năng của bạn bằng Danh thánh Giêsu. Kinh Thánh nói, “*Tên anh là dầu thom man mát tỏa lan*” (Dc 1, 3b). Thế nên, bạn hãy xức dầu Danh thánh này trên đôi mắt bạn, trên đôi chân bạn, trong tim bạn... trên ký ức của bạn, sự vô minh của bạn, ý chí của bạn và trí tưởng tượng của bạn... Khi làm điều này, bạn hãy nhìn xem mỗi giác quan, mỗi chi thể, mỗi quan năng đang được đốt lên bởi sự hiện diện và sức mạnh của Đức Giêsu, cho đến khi toàn thể thân xác, toàn thể con người bạn được bốc cháy và đổ rục với sự hiện diện của Người.

Giờ đây, bạn hãy tiếp tục xức dầu những người khác với Danh thánh này... Hãy niệm Danh thánh với lòng tin và tình yêu trên mỗi một người trong họ... trên những bệnh nhân và người yếu đau... trên bạn bè của bạn... trên những ai đang phải khốn khó; và cả trên những ai đang làm công việc chữa lành, các bác sĩ, y tá, các nhà tư vấn, các mục tử... trên những ai bạn yêu thương... Hãy nhìn xem mỗi người trong họ được trở nên mạnh mẽ và được sống động tràn đầy bởi Danh thánh quyền năng của Người...

Mỗi khi bạn cảm thấy mệt, hãy trở lại với sự hiện diện của Chúa Giêsu và dừng nghỉ ở đó một lúc...

## BÀI TẬP 43: NHỮNG CÂU TIN MỪNG

Với bài tập này, bạn sẽ phải liệt kê một danh sách những mệnh lệnh và những câu hỏi mà Đức Giêsu đã nói với những người trong Tin Mừng. Những câu như: “Hãy đến, hãy theo tôi... Hãy đến mà xem... Hãy chẵn đất chiên của Thầy... Hãy ra chỗ nước sâu mà thả lưới... Thầy sẽ làm cho các anh trở thành những kẻ chài lưới người ta... Hãy tỉnh thức và cầu nguyện...”. Những câu hỏi như: “Anh em bảo Thầy là ai?... Anh có yêu mến Thầy không?... Anh có tin rằng, tôi có thể làm điều đó không?... Anh muốn tôi làm gì cho anh?... Anh có muốn được chữa lành không?...”.

Bạn hãy chọn một trong những câu hỏi hoặc lời mời từ danh sách đó và bắt đầu bài tập:

Hãy tưởng tượng, bạn thấy Chúa Kitô Phục Sinh đang ở trước mặt bạn... Đoạn, hãy tưởng tượng đang nghe Người ngỏ với bạn một trong những câu hỏi hoặc lời mời này: “Hãy đến mà xem... Anh có yêu mến Thầy không?...”.

Đừng trả lời tức khắc lời mời gọi hoặc câu hỏi của Người... Thử tưởng tượng, bạn nghe Người lặp đi lặp lại những lời ấy... Hãy để những lời ấy vang vọng khắp toàn thể con người bạn...

Tiếp tục lắng nghe những lời ấy... hãy để chúng thách thức bạn, thức tỉnh bạn, mời gọi bạn đáp trả... cho đến khi bạn không còn có thể cảm lòng đáp lại Người. Bây giờ, hãy nói với Người những gì lòng bạn mách bảo.

Việc đọc Kinh Thánh sốt sắng và thường xuyên, nhất là Tân Ước, sẽ mang lại một sự phong phú lớn lao cho việc cầu nguyện và cuộc sống của bạn. Dần dần, bạn sẽ khám phá, ngang qua những đoạn, những câu văn đó, Đức Giêsu dường như đang thông giao với bạn theo một cách thức đặc biệt.

Và thông thường, trong những lúc bạn cùng quẫn, ngặt nghèo, hoặc vui sướng, cả khi cô đơn... Đức Giêsu cũng sẽ lặp lại những lời ấy cho bạn, trong tâm hồn bạn; và qua những lời ấy, Người thiết lập việc gặp gỡ bạn. Và lòng bạn sẽ cháy lên như lòng các môn đệ đã bừng cháy trên đường về Emmaus, khi họ nghe Đức Giêsu giải thích những lời Kinh Thánh.

## BÀI TẬP 44: NHỮNG ƯỚC VỌNG THÁNH

Đây là một hình thức cầu nguyện đơn sơ và vui tươi, được gợi hứng theo một cụm từ vốn đã được thánh Inhaxiô Loyola thường xuyên sử dụng: “Cầu Nguyện và Những Ước Vọng Thánh”. Ngài nói với các thầy Dòng Tên đang chuẩn bị làm linh mục rằng, họ phải dành hết thời giờ cho việc học, và như thế, họ sẽ không có nhiều thời giờ cho việc cầu nguyện. Nhưng họ có thể bù lại việc thiếu giờ cầu nguyện này bằng những *ước vọng thánh* của mình để làm những điều lớn lao cho Thiên Chúa và muôn việc lành

cho tha nhân. Ngài nói với các Bề Trên của các cộng đoàn ngài rằng, bổn phận đầu tiên của các ngài, với tư cách Bề Trên, là *mang các cộng đoàn của mình trên vai qua lời cầu nguyện* (cầu thay cho những anh em trong các cộng đoàn) và những ước ao thánh thiện của mình (ước ao những điều cao cả cho các cộng đoàn).

Bản thân thánh Inhaxiô, con người của những khát vọng lớn lao và mãnh liệt, khát vọng đó đã làm ngài trở thành một vị thánh thời danh, và quả như vậy. Chính khi vừa trở lại, ngài thiên về một linh thao, có thể gọi một cách thích hợp nhất là *mộng ước thánh*, bằng cách ấy, ngài tăng cường những khát vọng của mình nhằm thực hiện bao điều lớn lao cho Thiên Chúa. Ngài tưởng tượng thấy mình đang gánh vác những công trình kỳ vĩ và khó khăn cho Thiên Chúa. Ngài nhớ lại những kỳ tích to lớn của các thánh và nhủ lòng, *“Thánh Phanxicô làm nhiều như thế cho Chúa, tôi sẽ làm nhiều hơn. Thánh Đa Minh làm những việc lớn lao cho Chúa, tôi sẽ làm hơn thế...”*. Ngài tâm sự, linh thao thánh thiện này luôn để lại cho ngài một cảm nhận về sự bình an, lòng sốt sắng và sự mạnh mẽ; mà về sau, ngài gọi là những an ủi thiêng liêng.

Thánh Têrêxa Avila cũng nhấn mạnh nhiều đến sự thúc đẩy rõ rệt của những khát vọng vĩ đại. Ngài nhấn mạnh điều này, nhất là đối với những ai mới bắt đầu đi vào đời sống thiêng liêng, ngài nói: Hãy để họ bắt đầu với một cảm nhận về niềm vui và tự do với lòng can đảm lớn lao, đầy ước vọng để trở nên xuất sắc trong công việc của Thiên Chúa, vì Đấng Tối Cao yêu thương những tâm hồn dũng mãnh và can trường.

Điều này tạo nên một cảm nhận tâm lý lành mạnh. Bạn hầu như không thể đạt được những gì mà bạn không thể *nhìn thấy*, ngay cả trong tưởng tượng. Bạn phải là một con người của những khát vọng lớn lao và có một tầm nhìn rộng rãi, nếu bạn muốn được tràn đầy sức mạnh trong những thành tựu.

Bài tập này gồm hai phần: phần thứ nhất đề cập đến những khát vọng thánh cho những người khác, phần thứ hai nói đến những khát vọng thánh cho chính bạn:

Hãy đặt trước Thiên Chúa những khát vọng bạn ước mong cho từng người trong những ai mà bạn ước ao cầu xin cho họ... Hãy nhìn mỗi một người trong họ, bằng trí tưởng tượng, như đang có được những gì bạn ao ước cho họ... Bạn không cần dâng một lời cầu nguyện cụ thể cho họ. Chỉ cần bày tỏ những ước nguyện thánh thiện của bạn lên Thiên Chúa là đủ... và để thấy những ước nguyện đó được đáp ứng.

Những gì bạn đã cầu xin cho từng cá nhân, nay, hãy cầu xin cho các gia đình, các nhóm và các cộng đoàn... cho các quốc gia, cho Hội Thánh... Hãy can đảm vượt qua tất cả chủ nghĩa thất bại và bi quan khi ước mong và hy vọng những điều to lớn... và xem những điều lớn lao này như thật sự chỉ được thực hiện do quyền năng tối cao của Thiên Chúa.

Bây giờ, bạn hãy đặt trước Thiên Chúa những khát vọng bạn ước ao cho chính mình: Bày tỏ cùng Người tất cả những điều to lớn bạn ước ao thực hiện trong công việc của Người... Sự việc bạn sẽ không bao giờ thực hiện chúng một cách thực sự, hoặc cảm thấy không có khả năng thực hiện chúng là một điều không đúng... Điều quan trọng là bạn làm vui lòng Thiên Chúa, bằng cách tỏ cho Ngài thấy những khát vọng của bạn vô biên chừng nào, mặc dầu sức lực của bạn thật nhỏ nhoi... Cũng bằng cách ấy mà những người yêu nhau thường nói khi họ bày tỏ sự vô biên về những ước mơ của mình, những ước mơ vốn xa vời với khả năng giới hạn của họ...

Có một cách khác để thực hiện điều này. Bạn hãy tưởng tượng những công việc lớn lao của một vài vị thánh: Thánh Phaolô, thánh Phanxicô Xaviê... hay bất cứ vị thánh nào mà bạn yêu mến, ngưỡng mộ... Hãy coi những công việc lớn lao đó là của bạn bằng cách ước ao chúng, quyết chí thực hiện chúng, thậm chí thực hiện chúng trong tưởng tượng. Hãy đồng hoá chính mình với các ngài trong tình yêu mến tuyệt vời của họ... Hãy tưởng tượng, bằng ân sủng của Thiên Chúa, chính bạn đang làm tất cả những gì các ngài đã làm, chịu đựng tất cả những gì các ngài đã chịu đựng vì tình yêu dành cho Thiên Chúa... Hãy để cho trí tưởng tượng của bạn tự do chấp cánh đến với những ước mơ đầy nhiệt huyết vốn sự yếu hèn của bạn sẽ không cho phép bạn hoàn thành trong thực tế...

Đoạn, bạn hãy biểu lộ cùng Thiên Chúa những ước mơ bạn ước mong cho ngày sống sắp tới của mình... tất cả những gì bạn ước ao thực hiện cho công việc của Ngài... Bằng tưởng tượng, hãy coi mình thực sự là người mà bạn ước mơ trở thành, và đang thực hiện như bạn hằng ước mơ thực hiện...

Trong một thế giới mà ở đó, chúng ta đặt quan trọng quá nhiều vào thành tựu, chúng ta có khuynh hướng bỏ qua giá trị vô song của những ước mơ, nhất là khi những thành tựu không tức thời theo sau những ước mơ đó.

## **BÀI TẬP 45: QUY HƯỚNG VỀ THIÊN CHÚA**

Khi các môn đệ xin Đức Giêsu dạy cho họ cầu nguyện, Người dạy họ thưa rằng, *“Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện Danh Cha cả sáng, Nước Cha trị đến, ý Cha thể hiện dưới đất cũng như ở trên trời...”*. Người bắt đầu với Cha Người, với vương quốc của Cha Người, với những vui thoả của Cha Người. Chúng ta quen nghĩ Đức Giêsu là người sống cho người khác, và quả thực, Người như thế. Nhưng chúng ta có khuynh hướng bỏ qua sự việc là, trước hết, Đức Giêsu là người sống cho Chúa Cha. Một cách thiết yếu, Người là con người quy-về-Thiên-Chúa.

Ngày nay, chúng ta có nguy cơ quá quy về-con-người. Chúng ta lạ lẫm với những tâm tình của tác giả Thánh Vịnh, là người ngước mắt cao trông về núi thánh, tự nhủ thầm, này Chúa sẽ cứu họ. Chúng ta có nguy cơ bám víu chuyện thể tục và bỏ qua cái siêu việt trong cuộc sống, mà không có nó, con người không còn là một con người viên mãn.

Bài tập này nhằm hướng cuộc sống bạn biết quy về Thiên Chúa hơn.

Bạn hãy lập một danh sách tất cả những ước mơ, ngàn nào mà bạn có thể nhớ... Ước mơ vĩ đại, ước mơ nhỏ bé, ước mơ “lãng mạn”, cả những ước mơ tầm thường...

Hãy liệt kê một số vấn đề mà bạn đang phải đương đầu... các vấn đề gia đình, các vấn đề công việc, các vấn đề cá tính...

Giờ đây, hãy tự hỏi: Tôi đang trao cho Thiên Chúa phần nào trong việc hoàn thành những ước mơ của tôi?



Ngài đóng vai trò nào trong việc làm cho những ước mơ này thành hiện thực? Vai trò nào? Tôi có hài lòng với vai trò của Ngài không? Ngài có hài lòng không?

Đoạn, bạn hãy tự hỏi: Tôi đang trao cho Chúa phần nào khi tìm giải pháp cho những vấn đề mà hiện tôi đang giải quyết?... Tôi cậy trông vào Ngài ngần nào đang khi giải quyết chúng?... Tôi tin vào Ngài được bao nhiêu?...

Chưa hết, một câu hỏi khác: Thiên Chúa có một vai trò quan trọng nào trong danh sách những ước mơ của tôi?... Ngài có phải là một trong những gì tôi khao khát?... Khao khát đến mức nào?...

Việc tìm kiếm Thiên Chúa quan trọng đến mức nào trong danh sách các vấn đề của tôi?

Giờ đây, hãy lần lượt chọn từng ước mơ hay từng vấn đề rồi tự hỏi: Tôi dự định hoàn thành ước mơ này thế nào? Cách chung, tôi dự định giải quyết vấn đề này thế nào? Trong tưởng tượng, hãy tìm câu trả lời cho vấn đề này... Hãy xem, chính bạn đang thấy những ước mơ của bạn và đang giải quyết các vấn đề của mình... Hãy lưu ý đến tất cả những phương tiện bạn sử dụng để làm công việc này...

Bây giờ, bạn hãy bày tỏ mỗi một **cách thức** này lên Thiên Chúa và tác động của Ngài... Điều quan trọng ở đây là **bày tỏ**, chứ không là những kết quả... Hãy xem mỗi hành động, mỗi ý tưởng, v.v., như đang đến từ Thiên Chúa cũng như đang tiến về Ngài... Hãy xem bạn cảm nhận thế nào khi làm điều này...

## BÀI TẬP 46: LỬA YÊU MẾN SỐNG ĐỘNG

Tôi lấy cảm hứng cho bài tập này từ cuốn sách được ưa chuộng *Mây Vô Tri* mà tôi đã giới thiệu,<sup>4</sup> tác phẩm nói một cách thật hấp dẫn về một người mù tràn đầy lòng yêu mến đến nỗi lòng yêu mến đó lại dậy lên trong tâm hồn chúng ta và mở lòng chúng ta hướng về Thiên Chúa.

Bạn hãy dành một lúc để lặng yên chính mình qua một trong những bài tập ý thức...

Giờ đây, hãy tưởng tượng, bạn đang đi xuống tận những miền rất sâu thẳm của lòng mình, hay trung tâm hữu thể của mình. Tất cả đều tăm tối... Nhưng ở đó, bạn lại tìm thấy một đài nước phun vọt lên tận Thiên Chúa. Hoặc thử tưởng tượng, bạn gặp ở đó một ngọn lửa sống động của tình yêu đang bùng phát tận thánh nhan Ngài...

Tôi muốn bạn nói một lời hay một câu rất vấn hoà với giai điệu của ánh lửa hoặc những tia nước ấy... Chỉ cần gọi tên Giêsu..., Abba, Cha ơi...; hoặc Thánh Thần, khẩn xin ngự đến...; hoặc lạy Thiên Chúa của con, Ngài là Tất Cả của con...

Hãy lắng nghe những lời ấy phát ra từ thâm cung lòng bạn... Đừng nói nên lời. Bạn hãy lắng nghe lời ấy một cách ngây ngất như thể nó đang vọng lại từ xa, thật xa... từ những cõi rất sâu thẳm của hữu thể bạn...

---

<sup>4</sup> Tác giả đã đề cập tác phẩm này ở bài 5, trong phần Ý Thức và Chiêm Niệm. (Chú thích của người dịch).

Giờ đây, hãy tưởng tượng âm thanh đó đang rõ dần và bắt đầu đổ đầy toàn thể con người bạn; để rồi, bạn nghe nó vang vang trong đầu, trong ngực, trong dạ... trong toàn thể thân xác bạn...

Sau một giây lát, hãy tưởng tượng bạn đang nghe âm thanh ấy vang vọng khắp gian phòng... và sau đó, khắp khuôn viên... Rồi nó tăng dần cường độ, phủ đầy toàn thể trái đất, cả những bầu trời... để rồi, toàn thể vũ trụ vọng ngân lời ấy, lời phát ra từ những miền sâu thẳm của lòng bạn...

Hãy ở lại trong lời ấy... và giờ đây, nếu bạn ước ao, hãy nói lời ấy với chính mình một cách yêu thương...

## BÀI TẬP 47: LỜI NGUYỆN NGỢI KHEN

Nếu tôi phải chọn một hình thức cầu nguyện vốn làm cho sự hiện diện của Đức Kitô xác thực nhất trong cuộc đời tôi, ban cho tôi cảm nhận sâu xa nhất là mình được nâng đỡ và bao bọc bởi sự quan phòng yêu thương của Thiên Chúa, thì tôi sẽ không do dự chọn lấy hình thức này, hình thức cầu nguyện cuối cùng mà tôi đề nghị cho cuốn sách, Lời Nguyện Ngợi Khen. Tôi cũng chọn hình thức cầu nguyện này để tìm lại an bình và niềm vui lớn lao trong những lúc nguy biến...

Một cách khá đơn giản, lời kinh chất chứa tâm tình ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa về mọi điều. Nó đặt nền tảng trên niềm tin rằng, không gì xảy đến trong cuộc đời chúng ta mà không được thấy trước cũng như được dự liệu bởi Thiên Chúa - đúng là không gì, không gì, kể cả tội lỗi của chúng ta.

Hiển nhiên, Thiên Chúa không muốn tội lỗi. Hiển nhiên, Ngài không muốn thấy tội tày đình đó trong tất cả các tội, tội giết Đức Giêsu Kitô. Vậy mà thật xót xa, Kinh Thánh nói đi nói lại với chúng ta rằng, cuộc Thương Khó và Tử Nạn của Đức Kitô đã được viết và phải được nên trọn. Thánh Phêrô xác nhận điều này trong bài giảng của ngài cho người Do Thái: *“Theo kế hoạch Thiên Chúa đã định và biết trước, Đức Giêsu ấy đã bị nộp, và anh em đã dùng bàn tay kẻ dữ đóng đinh Người vào Thập Giá mà giết đi...”* (Cv 2, 23). Thế nên, việc giết Đức Kitô đã được thấy trước và được dự liệu.

Hiển nhiên, tội lỗi là một cái gì chúng ta phải chê ghét và xa lánh. Vậy mà chúng ta cũng có thể ngợi khen Thiên Chúa về cả những tội lỗi của mình khi chúng ta thống hối ăn năn, bởi vì, Ngài sẽ rút ra điều lành lớn lao từ chúng. Bởi đó, Hội Thánh, đầy hân hoan yêu mến, sẽ hát lên trong phụng vụ đêm thánh Vọng Phục Sinh, *“Ôi tội hồng phúc... Cần thiết thay tội Adam!”*. Và thánh Phaolô cũng nói với giáo hữu Rôma một cách rõ ràng, *“... Ở đâu tội lỗi đã lan tràn, ở đó ân sủng càng chứa chan gấp bội... Vậy phải nói sao? Chúng ta cứ ở mãi trong tội lỗi, để ân sủng càng lan tràn ư? Không phải thế!”* (Rm 5, 23b; 6, 1).

Đây là điều mà hầu như chúng ta không dám nghĩ tới: Cảm tạ và ngợi khen Thiên Chúa về cả những tội lỗi của mình! Thật phải lẽ, khi chúng ta hối tiếc về những tội mình đã phạm; nhưng đang khi làm công việc này, chúng ta cũng phải học biết ngợi khen Thiên Chúa về những tội lỗi ấy. Nếu Hêrôđê và Philatô trở lại, chắc hẳn, họ đã ăn năn về vai trò của mình trong cuộc Thương Khó. Và rồi, hẳn họ cũng ngợi khen Ngài vì

đã đem đến cái chết và cuộc phục sinh của Đức Kitô qua vai trò họ đảm nhận trong cuộc Thương Khó.

Tôi biết, rất nhiều người mang theo cuộc sống mình gánh nặng tội lỗi trong tâm hồn về những tội họ đã phạm. Một người trong họ chia sẻ với tôi, anh cảm thấy có lỗi nặng nề, không phải về những tội lỗi của anh, bởi anh tin chắc chúng đã được tha, nhưng về việc anh đã đến trễ mấy phút bên giường hấp hối của cha mình. Đơn giản, chỉ vì anh không tài nào giữ bỏ được mặc cảm tội lỗi ấy, dù đã cố gắng đến đâu. Thế mà anh lại cảm thấy khoan khoái và bình an biết bao khi tôi bảo anh hãy thật lòng cảm tạ và ngợi khen Thiên Chúa vì đã đến trễ bên giường hấp hối của cha! Bỗng nhiên, anh cảm thấy mọi sự thật tốt đẹp, tất cả ở trong tay Thiên Chúa, Ngài lợi dụng cả trong chuyện này và rút ra điều lành ngay trong đó...

Bây giờ, chính bạn hãy làm thử điều ấy:

Hãy nghĩ đến một điều gì đó trong quá khứ hay hiện tại vốn đang làm bạn đau khổ, tiếc xót, mặc cảm tội lỗi hay thất vọng...

Nếu bạn thấy có trách nhiệm về điều này trong bất cứ hình thức nào, hãy bộc lộ niềm hối tiếc và đau buồn cùng Thiên Chúa...

Giờ đây, hãy thật lòng cảm ơn Chúa, ngợi khen Ngài về điều này... Hãy thưa với Ngài, bạn tin rằng, điều này thậm chí còn phù hợp với chương trình Ngài dành cho bạn; và như thế, Ngài sẽ rút ra sự lành cho bạn và cho những người khác từ điều này, mặc dầu bạn không thể thấy điều lành ấy...

Bạn hãy giao phó điều này và tất cả mọi sự kiện khác trong cuộc đời mình, quá khứ, hiện tại và tương lai vào tay Thiên Chúa... và sống trong bình an, thư thái mà điều này sẽ mang lại...

Điều này thật gần gũi với giáo huấn của Thánh Phaolô gửi cho các tín hữu của ngài: *"Anh em hãy vui mừng luôn mãi và cầu nguyện không ngừng. Hãy tạ ơn Chúa trong mọi hoàn cảnh. Anh em hãy làm như vậy, đó là điều Thiên Chúa muốn trong Đức Kitô Giêsu"* (1Tx 5, 16-18). *"Hãy cùng nhau đối đáp những bài thánh vịnh, thánh thi và thánh ca do Thần Khí linh hứng; hãy đem cả tâm hồn mà ca hát chúc tụng Chúa. Trong mọi hoàn cảnh và mọi sự, hãy nhân danh Đức Giêsu Kitô, Chúa chúng ta, mà cảm tạ Thiên Chúa là Cha"* (Ep 5, 19-20). *"Anh em hãy vui luôn trong niềm vui của Chúa. Tôi nhắc lại, vui lên anh em!... 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. 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, 4.6-7).

Một số người sợ rằng, ngợi khen Thiên Chúa trong mọi sự có thể dẫn đến một sự ù lì nào đó và chiều theo số mệnh. Vấn nạn này thiên về lý thuyết hơn là thực tế. Ai thành tâm thực hành lời cầu nguyện này, sẽ biết rằng, khi chúng ta dốc mọi nỗ lực, về phía mình, để làm điều lành và tránh điều dữ, thì chính khi ấy, chúng ta ngợi khen Thiên Chúa về những gì sẽ xảy đến, bất cứ đó là điều gì.

Một nguy cơ tôi thấy trong lời cầu nguyện này không phải là việc chiều theo chủ thuyết định mệnh, nhưng là một sự ức chế những cảm xúc khó chịu nơi chúng ta. Thông thường, việc hối tiếc về những mất mát chúng ta gánh chịu hoặc cảm nhận sự bức tức và nỗi thất vọng của mình cũng thật cần thiết trước khi chúng ta ngợi khen Thiên Chúa và mở lòng cho niềm vui cùng sự bình an mà việc ngợi khen mang lại.

Bình an và niềm vui đó sẽ trở thành một thiên hướng khá thường xuyên nơi chúng ta khi chúng ta quen ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa liên lỉ. Nơi nào mà trước đây chúng ta thường căng thẳng và lo lắng về những bất ưng cuộc sống mang lại, cả trong những tình huống nhỏ nhặt (một chuyến tàu đến trễ, thời tiết xấu khi chúng ta sắp ra ngoài, một nhận xét đáng tiếc chúng ta đã vô ý để lại trong một cuộc nói chuyện...), thì giờ đây, chúng ta bình tĩnh làm những gì có thể theo sức mình, và vui tươi trao tất cả những gì còn lại vào tay Thiên Chúa; vì biết rằng, tất cả sẽ nên tốt, dẫu *lúc này*, xem ra không được như thế.

Một câu chuyện Tàu kể về một ông chủ trại đứng tuổi, ông có một con ngựa già dùng cho việc đồng áng. Ngày kia, con ngựa mất hút vào những ngọn đồi, và khi những người láng giềng của ông đến chia buồn về rủi ro đó, ông trả lời, “Rủi? May? Ai biết?”. Một tuần sau, từ những ngọn đồi, con ngựa trở về với một đàn ngựa hoang, và lần này, láng giềng đến chúc mừng may mắn của ông. Ông nói, “May? Rủi? Ai biết?”. Rồi khi cậu con trai của ông huấn luyện cho một trong những chú ngựa hoang, cậu té từ trên lưng nó và gãy chân. Mọi người nghĩ đây là điều rất xúi quẩy, chỉ trừ một mình ông chủ trại, phản ứng của ông là, “Rủi? May? Ai biết?”. Ít tuần sau, quân đội vào làng, bắt tất cả trai tráng khoẻ mạnh đi quân dịch. Khi thấy cậu trai gãy chân, họ loại cậu. Vậy thì, may mắn hay rủi ro, nào ai biết?

Mọi sự mà xem ra bề ngoài là một điều dữ, cũng có thể là một điều lành giả trang. Và mọi sự mà bề ngoài xem ra tốt lành, cũng có thể thật sự là một điều dữ. Thế nên, sẽ thật khôn ngoan khi chúng ta để Thiên Chúa định đoạt điều gì là vận may, điều gì là không may; và cảm ơn Ngài, là tất cả mọi sự hóa nên tốt cho những ai yêu mến Ngài. Và bây giờ, chúng ta cùng chia sẻ ý tưởng lạ lùng trong thị kiến thần nghiệm của Dame Julian of Norwich,<sup>5</sup> người đã thốt ra những lời yêu thương và an ủi nhất mà tôi chưa từng nghe: “*Tội lỗi cần có, nhưng tất cả sẽ tốt đẹp và tất cả đều sẽ tốt đẹp, mọi sự sẽ tốt đẹp*”.

---

<sup>5</sup> Dame Julian of Norwich, (khoảng 1342-1423?), tác giả cuốn *Sixteen Revelations of Divine Love* (khoảng 1393), được coi là một trong những nhà thần nghiệm lớn nhất của nước Anh, cũng là người phụ nữ đầu tiên viết một tác phẩm bằng Anh ngữ. Dù bà là người công giáo, được Hội Thánh Công Giáo tôn kính, nhưng Giáo Hội Tin Lành và Anh Giáo cũng tôn kính bà, vì bà được coi như tiền thân của Martin Luther và các nhà cải cách về sau. (Chú thích của người dịch).