

*Micae-Phaolô Trần Minh Huy pss*



# **CẦU NGUYỆN CÁ NHÂN**

**Bí quyết tình yêu và vui sống**

*THÁI BÌNH 2013*

## Lời nói đầu

*Nhiều người chia sẻ kinh nghiệm sống rằng nhờ lời cầu nguyện cá nhân, tức đời sống tương giao thường xuyên và thân mật với Chúa, họ được nâng đỡ đứng vững trong mọi hoàn cảnh, nhất là trong thử thách và đau khổ, cả những thử thách và đau khổ gây nên bởi những người đáng ra phải hiểu, phải bênh vực và nâng đỡ mình.*

*Vậy bạn hãy cố gắng giữ sự hài hòa giữa đời sống cầu nguyện chung, đời sống cầu nguyện cá nhân và cuộc sống thường nhật với bốn phận và công việc riêng của mỗi người. Có những người rất đạo đức và vững vàng khi còn ở chung trong môi trường đào tạo, nhưng khi va chạm thực tế và sống một mình giữa đời, hay không còn chịu sự kiểm soát của những người đào tạo có quyền cho tiến hay bắt phải lùi thì lại rất khác.*

Vậy, dù đang sống cộng đoàn, bạn cũng hãy tự ra kỷ luật cho mình: Phải có một nếp sống đạo đức cá nhân tự nguyện và bền vững. Có ai hay không có ai, mặc! Bạn vẫn giữ liên lạc và đời sống cầu nguyện cá nhân với Chúa. Được hiểu hay không được hiểu, được ủng hộ hay bị chống đối, vui hay buồn, sướng hay khổ, thành công hay thất bại, mặc! Vẫn liên lạc với Chúa bằng đời sống cầu nguyện cá nhân, bạn sẽ nhận được một sức mạnh nâng đỡ lạ lùng, bạn không thể hiểu khi nhìn lại, sức mạnh mà Thánh Phaolô xác quyết là “chính Chúa Kitô sống trong tôi”.

Bạn hãy luôn kiên trì làm việc bốn phần và cầu nguyện cá nhân. Nhiều người phải ra đi hay sống một đời tu không hạnh phúc, vì thiếu sót nhiều trong hai bốn phần tiên quyết này. Phải, bạn đừng bao giờ bỏ việc bốn phần, cũng như đừng bao giờ viện dẫn bất cứ lý do gì để bỏ cầu nguyện, nhất là cầu nguyện cá nhân, vì không có ai khác có thể làm thay cho bạn được. Trong cuộc đời con người, có những cái phải tựa vào nhau mà sống,

*nhưng có những cái cũng phải cố “làm cây thông đứng giữa trời mà reo.” Việc bốn phận và đời sống kết hiệp mật thiết với Chúa sẽ giúp bạn tìm được sức mạnh nâng đỡ nơi chính Chúa. Ngài biết tất cả, nghe tất cả, thấy tất cả, hiểu tất cả. Ân sủng và tình yêu của Ngài mạnh hơn tất cả, mạnh hơn tình yêu và sự chết của bạn. Lòng của Ngài lớn hơn lòng bạn, lớn hơn thử thách và đau khổ của bạn, lớn hơn cả tội lỗi của bạn và Ngài sẽ không hề bỏ bạn.*

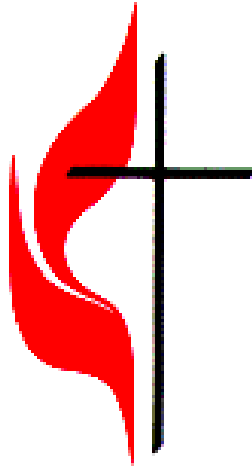
*Nếu bạn không tương giao với Chúa bằng đời sống cầu nguyện cá nhân và kiên bền chu toàn bốn phận, bạn làm sao nhận được tất cả những thứ cần thiết đó để trụ vững trước phong ba bão táp, trước những chống đối kịch liệt mà Chúa Giêsu đã khuyến cáo rằng những kẻ làm cho bạn như thế tưởng là làm vinh danh Chúa, với tinh thần tin yêu và lạc quan?*

*Đó là kinh nghiệm và cũng là lý do tôi gửi đến bạn tập sách nhỏ “Cầu Nguyện Cá Nhân, Bí quyết tình yêu và vui sống” này, viết theo cuốn “Ta*

*prière, un secret d'amour” của Cha Jean-Marc Bot, do nhà xuất bản Le Sarmant. Ước mong những trang sách này góp phần vào quyết tâm không bao giờ thay đổi của bạn: “Luôn liên kết với Chúa bằng đời sống bốn phận và cầu nguyện cá nhân.”*

*Tuy nhiên, cuộc sống nào cũng có những bước thăng trầm của nó, đó là thân phận con người hèn yếu mà thánh Phaolô đã diễn tả: “có những điều tốt tôi muốn làm, tôi lại không làm được, lại có những điều xấu tôi không muốn làm thì tôi lại làm.” Bạn hãy trao vào lòng nhân lành của Chúa tất cả và cứ tin tưởng bắt đầu lại mỗi ngày: càng sống đời linh mục, bạn sẽ trở thành linh mục hơn; càng sống đời tu sĩ, bạn sẽ trở thành tu sĩ hơn; càng sống đời tông đồ, bạn sẽ trở thành tông đồ hơn; càng sống đời kitô hữu, bạn sẽ trở thành kitô hữu hơn.*

*Linh Mục Micae-Phaolô Trần Minh Huy pss*



# NỘI DUNG

<b>LỜI NÓI ĐẦU</b> .....	<b>2</b>
<b>NỘI DUNG</b> .....	<b>6</b>
<b>VÀO ĐỀ</b> .....	<b>12</b>
<b>PHẦN THỨ NHẤT: NHỮNG CHỈ DẪN TỔNG QUÁT ĐỂ THỰC HIỆN TỐT VIỆC CẦU NGUYỆN CÁ NHÂN</b> .....	<b>17</b>
<b>MỘT: ĐẾN ĐIỂM HẸN VỚI CHÚA</b> .....	<b>17</b>
<i>Bầu trời trong phòng biệt giam</i> .....	22
<i>Phòng - cuộc sống của bạn</i> .....	24
<i>"Làm sao đạt tới được mức đó?"</i> .....	28
<i>Ngỡ ngàng và tạ ơn</i> .....	30
<b>HAI: THỜI GIAN ĐỐI THOẠI</b> .....	<b>32</b>
<i>Thời giờ cho Chúa</i> .....	32
<i>Vững tin vào lời mời gọi của Chúa</i> .....	34
<i>Hăm hở hướng tình yêu về Chúa</i> .....	34
<i>Bạn hãy nhảy xuống nước</i> .....	39
<i>Mười lăm phút tối thiểu</i> .....	42
<i>Nghệ thuật đối thoại</i> .....	43
<i>Bạn chào Chúa</i> .....	44
<i>Xin Chúa tha thứ cho bạn</i> .....	44
<i>Nếu đẹp lòng Chúa</i> .....	45
<i>Bạn đang lắng nghe Chúa</i> .....	45
<i>Bạn cảm ơn Chúa</i> .....	46
<i>Bạn ca ngợi Chúa</i> .....	47
<i>Vâng, bạn đồng ý</i> .....	47

<i>Lạy Chúa, Chúa ở đâu?</i> .....	48
<b>PHẦN THỨ HAI ĐỐI THOẠI VỚI CHÚA THẾ NÀO? ....</b>	<b>50</b>
<b>MỘT: BẠN CHÀO CHÚA.....</b>	<b>51</b>
<i>Nơi cầu nguyện của bạn</i> .....	53
<i>Toàn thân bạn cầu nguyện</i> .....	54
<i>Những lo ra chia trí</i> .....	55
<i>Nổi tần sóng liên lạc với Chúa</i> .....	58
<i>Lời cầu nguyện bên máng cỏ</i> .....	60
<b>HAI : XIN CHÚA THA THỨ CHO BẠN .....</b>	<b>63</b>
<i>Nhìn nhận sự thật</i> .....	64
<i>Đèn đỏ phải ngừng</i> .....	69
<i>“Con chẳng đáng, nhưng...”</i> .....	74
<i>Một lời cầu nguyện khiêm tốn</i> .....	76
<i>Chúa nghiêng xuống trên con</i> .....	78
<b>BA: NẾU ĐẸP LÒNG CHÚA .....</b>	<b>80</b>
<i>Cầu nguyện có bảo chứng</i> .....	80
<i>Xin với điều kiện</i> .....	83
<i>Hiệu quả cái lao</i> .....	85
<i>Những lời cầu nguyện không được chấp nhận</i> .....	89
<i>Lời cầu nguyện cho thế giới</i> .....	92
<i>Một số bạn trẻ của bạn cũng mơ ước:</i> .....	95
<i>Một lời cầu nguyện của Thomas More</i> .....	97
<i>Những người trẻ cầu xin...</i> .....	98
<b>BỐN : BẠN ĐANG LẮNG NGHE CHÚA .....</b>	<b>100</b>
<i>Khi Chúa nói với bạn</i> .....	100
<i>Bạn hãy mở sách Thánh Kinh của bạn ra</i> .....	103
<i>Bạn phải tổ chức việc đọc Thánh Kinh như thế nào?</i> .....	106
<i>Bạn hãy tập suy niệm</i> .....	108
• <i>Bạn chọn một bản văn</i> .....	109
• <i>Bạn hãy kêu xin Chúa thánh Thần</i> .....	109
• <i>Bạn hãy đọc hết sức chậm rãi</i> .....	110



- Bạn hãy suy nghĩ với cả trí khôn ..... 110
- Bạn hãy nhìn xem bằng trí tưởng tượng ..... 111
- Bạn hãy mở trối cho tim bạn ..... 111
- Bạn hãy cho ý chí bạn dẫn thân ..... 112
- Bạn hãy ghi khắc vào ký ức ..... 113

*Theo nhịp các Thánh Vịnh* ..... 114

*Người trẻ trực diện với Lời Chúa* ..... 116

**NĂM: BẠN CẢM ƠN CHÚA** ..... 119

*Một con tim biết thán phục* ..... 120

*Bạn hiện hữu, món quà tốt đẹp biết bao!* ..... 123

*Được cứu độ, ân huệ quý giá ngần nào!* ..... 126

*Bạn hãy dâng lên Ngài ngàn tiếng ‘cám ơn’* ..... 129

**SÁU : BẠN CA NGỢI CHÚA** ..... 133

*Sức mạnh của lời ca ngợi* ..... 133

*Bạn hãy ca hát cho Thiên Chúa của bạn* ..... 135

*Trước Chúa Giêsu Thánh Thể* ..... 142

**BẢY: VÂNG, CON ĐỒNG Ý** ..... 146

*“Con muốn thánh ý Chúa.”* ..... 146

*Cuộc đời bạn trong ánh sáng* ..... 148

*Những chớp đèn trong đêm tối* ..... 152

*Ánh sao mai* ..... 154

*Hãy mở ra* ..... 155

**PHẦN THỨ BA CẨM NANG CHỈ ĐƯỜNG** ..... 159

**MỘT: KHÔNG BAO GIỜ BẠN CÔ ĐƠN** ..... 160

*Với bạn, còn có biết bao nhiêu người* ..... 160

*Giáo hội Công Giáo là gia đình của bạn* ..... 165

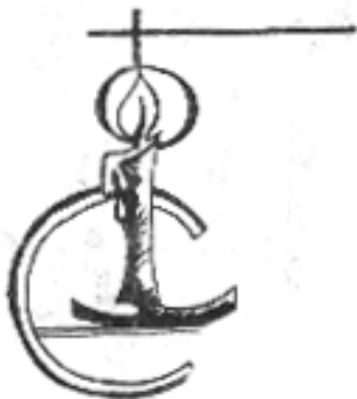
*Mầu nhiệm Thánh Thể* ..... 165

*Lời cầu nguyện nhóm* ..... 166

*Tình bạn thiêng liêng* ..... 168

*Hướng dẫn thiêng liêng* ..... 169

<b>HAI : LẠY CHA CHÚNG CON Ở TRÊN TRỜI .....</b>	<b>173</b>
<i>Xin cứu chúng con cho khỏi Sự Dữ.....</i>	174
<i>Xin chớ để chúng con sa chước cám dỗ.....</i>	175
<i>Xin tha thứ cho chúng con, như chúng con cũng tha thứ cho kẻ khác .....</i>	178
<i>Xin cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày.....</i>	180
<i>Ý cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.....</i>	182
<i>Nước cha trị đến.....</i>	183
<i>Xin cho Danh Cha được thánh hoá .....</i>	185
<i>Lạy Cha chúng con ở trên trời .....</i>	187
<b>BA: NHÂN DANH CHÚA GIÊSU .....</b>	<b>189</b>
<i>Con có thực sự yêu mến Thầy không?.....</i>	189
<i>Tên của Người Yêu Dấu.....</i>	190
<i>Chúa Giêsu cầu nguyện trong bạn .....</i>	193
<b>BỐN: TRONG CHÚA THÁNH THẦN.....</b>	<b>197</b>
<i>Xin Chúa Thánh Thần hãy đến và ở trong chúng con .....</i>	197
<i>Phúc cho những ai than khóc.....</i>	199
<i>Lời Chúa soi sáng.....</i>	201
<i>Chờ đợi.....</i>	203
<b>NĂM : VỚI MẸ MARIA DƯỚI BÓNG THÁNH THẦN .....</b>	<b>205</b>
<i>“Kính Mừng Maria đầy ơn phước, Thiên Chúa ở cùng Mẹ” .....</i>	208
<i>“Thánh Maria Đức Mẹ Chúa Trời, cầu cho chúng con là kẻ có tội, khi này và trong giờ lâm tử” .....</i>	210
<i>“Mẹ được chúc phúc hơn mọi người nữ...” .....</i>	214
<b>SÁU: CHO ĐẾN CÙNG .....</b>	<b>219</b>
<i>Tình yêu nhẫn nại.....</i>	219
<i>Tình yêu là lưu tâm .....</i>	222
<i>Tình yêu chịu đựng tất cả.....</i>	225
<i>Tình yêu hy vọng tất cả .....</i>	227
<i>Thinh lặng chiêm niệm .....</i>	230



## VÀO ĐỀ

*Trưa nào cũng thế, một ông già đáng thương đi vào nhà thờ, rồi ít phút sau lại trở ra.*

*Một hôm, ông từ đem lòng khả nghi chặn hỏi ông già, xem ông vào nhà thờ làm gì, vì trong nhà thờ có nhiều đồ gỗ quý. Ông già thản nhiên đáp:*

*- Tôi đến cầu nguyện.*

*- Tôi không hiểu ông cầu nguyện sao mà nhanh thế!*

*- Ồ, ông biết, tôi không có khả năng đọc một kinh dài. Nhưng cứ mỗi buổi trưa, tôi đến trong nhà thờ này và tôi chỉ nói: "Lạy Chúa Giêsu, con là lão già Tương Lai đây." Một phút sau, tôi ra về. Đây chỉ là một lời cầu nguyện nhỏ bé ngắn ngủi, nhưng tôi tin chắc Ngài nghe tôi.*

*Ít hôm sau, vì một tai nạn, ông già Tương Lai được đưa vào bệnh viện, ở chung phòng với nhiều*

người. Ông già đã gây được một ảnh hưởng lạ lùng lên những người chung quanh: các bệnh nhân hay cau có nay lại trở nên vui vẻ, và lắm khi cười vang khắp cả phòng.

Một hôm, lấy làm kinh ngạc, Xơ y tá hỏi ông già:

- Này ông Tương Lai, các bệnh nhân đánh giá ông là người đã tạo nên thay đổi bất ngờ ở trong phòng này. Họ bảo rằng lúc nào ông cũng vui vẻ.
- Đúng vậy, thưa xơ. Tôi không thể nào cảm mình không vui được. Xơ biết, đó là nhờ người khách đến thăm tôi mỗi ngày. Người đến thăm làm cho tôi rất hạnh phúc.

Xơ y tá sửng sốt:

- Tôi có thấy người khách nào đến thăm ông mỗi ngày đâu!

Nói thế, vì xơ thấy rằng chiếc ghế cạnh giường ông Tương Lai luôn luôn bỏ trống, và ông

*là một ông già cô độc, chẳng có ai thân thích cả. Và xờ hỏi ông:*

*- Khi nào thì vị khách của ông đến thăm ông?*

*Đôi mắt sáng lên, ông đáp:*

*- Mỗi ngày. Vâng, mỗi buổi trưa thì Người lại đến. Người đứng ở đầu giường tôi. Tôi thấy Người và Người cười nói với tôi: "Ông Tương Lai ơi, Ta là Giêsu đây."*

*Câu chuyện trên cho ta thấy rằng: Lời cầu nguyện là một cuộc gặp gỡ thân mật mỗi ngày với Chúa Giêsu. Ngài tỏ mình ra cho người Ngài thương, bằng cách cho họ cảm nhận được sự hiện diện của Ngài. Sự hiện diện này đem lại hạnh phúc sâu xa. Và hạnh phúc này có tính cách truyền lây.*

*Còn bạn? Như ông già Tương Lai kia, bạn có ước ao làm cho lời cầu nguyện của bạn thành một bí quyết tình yêu, một suối nguồn của niềm vui, một tỏa lan của tự do không? Tôi đặc biệt nói với bạn, vì bạn còn trẻ, mặc dầu sự trẻ trung của con*

*tim không tính bằng số năm tháng tuổi đời. Hẳn bạn đã khám phá được rằng Chúa Giêsu mời gọi bạn theo Ngài cho đến cùng.*

*Đọc theo những trang sách này, tôi muốn gặp gỡ bạn, nói chuyện trao đổi với bạn, hỏi ý kiến bạn, đón nhận những chứng từ và phản ứng của bạn. Tôi cũng đã làm được như thế với nhiều người, trong nhiều trường hợp và hoàn cảnh khác nhau, suốt dòng đời linh mục của tôi. Như vậy, cuốn sách nhỏ này cũng là phản ánh kinh nghiệm sống-cầu-nguyện của nhiều con cái Chúa.*

*Bạn được mời gọi mỗi ngày dành ra một thời gian cho cuộc đối thoại thân mật với Chúa, mà người ta quen gọi là Cầu Nguyện. Những bài học về nguyện gẫm chỉ như một người hướng dẫn, một bản đồ chỉ đường, nhằm giúp bạn khỏi lạc đường và mất thời giờ. Chính việc bạn tiến bước trên đường mới thực là quan trọng: bạn vừa đi, vừa học, lại vừa thực hành. Càng sống đời cầu nguyện, bạn càng trở nên con người cầu nguyện. “Con người cầu nguyện”, đó là nhận xét của tất cả*

*những người thân cận Đức Thánh Cha Gioan-Phaolô II: Mỗi ngày, Ngài cầu nguyện đến bảy giờ và lần lượt người ta bắt gặp Ngài nằm sấp trước Nhà Tạm ban đêm.*

*Chúa Giêsu đang chờ đợi bạn. Chúc bạn lên đường may mắn và thành công.*





# PHẦN THỨ NHẤT: NHỮNG CHỈ DẪN TỔNG QUÁT ĐỂ THỰC HIỆN TỐT VIỆC CẦU NGUYỆN CÁ NHÂN

## MỘT: ĐẾN ĐIỂM HẸN VỚI CHÚA

*“Khi cầu nguyện, con hãy vào phòng, đóng cửa lại và cầu nguyện với Cha con, Đấng đang ngự trong nơi kín ẩn. Và Cha con, Đấng thấu suốt mọi kín ẩn, sẽ trả công cho con” (Mt.6, 6)*

*Có phải Chúa Giêsu đòi phải có một căn phòng riêng để cầu nguyện không? Nếu thế thì những người nghèo, những người không thể có một căn phòng riêng không thể cầu nguyện nội tâm với Chúa sao? Không phải thế đâu, nhưng chính là trạng thái hồi tâm. Hay nói rộng ra là sự giảm trừ thế giới ngoại tại để tránh sự chia trí.*

*Như vậy là Chúa Giêsu muốn nói với bạn: hãy vào trong chính mình bạn, hãy hồi tâm, hãy chăm chú vào sự hiện diện vô hình và hãy cầu nguyện với Chúa, Đấng ngự trong nơi kín ẩn. Chúa Giêsu không yêu cầu bạn tạo nên sự trống rỗng của chiêm niệm siêu vượt. Ngài chỉ đề nghị bạn gặp gỡ một bản vị thần linh mà bạn phải gọi là Cha, Cha của bạn.*

*Lời cầu nguyện luôn luôn là một cuộc gặp gỡ, một đối thoại giữa hai bản vị, có người nói và có người nghe. Do đó, bạn có thể đặt ra cho bạn những vấn nạn: Tôi có thực sự có một người Cha đang mời gọi tôi đi vào trong sự thân mật của tình yêu Người không? Tôi có muốn thiết lập sự trao đổi tín cẩn với Người không? Tôi có thể đặt cuộc đời tôi dưới cái nhìn của Người, hơn là dưới cái nhìn của tôi hay của những người khác không?*

*Vâng, Cha của bạn đang có mặt ở đó, trong nơi kín ẩn, trong cung thánh lòng bạn. Bạn không nghe tiếng Ngài, bạn không cảm nhận được Ngài.*

*Bạn không biết được chính mình và bạn cũng không biết Ngài đang ở trong bạn. Tuy nhiên, Ngài vẫn chờ đợi bạn, Ngài vẫn nhìn thấy bạn trong kín ẩn, bằng một cái nhìn không đê nặng, nhưng như sự ve vuốt của bàn tay trẻ thơ. Nếu bạn chấp nhận đưa nội tâm bạn trở về với Ngài, Ngài sẽ “trả công” cho bạn. Nhưng bạn đừng lo âu, ở đây không có gì là tính toán, là mặc cả hết. Phần thưởng (trả công) mà Ngài chuẩn bị cho bạn chính là sự khám phá ra Vương quốc Tình Yêu. Khi bạn thông hiệp với Ngài, bạn sẽ thừa hưởng món quà vô giá Ngài dành cho các bạn yêu dấu: thông dự vào sự sống thần linh của Ngài, trong lửa yêu mến của Chúa Thánh Thần và trong ánh sáng dẫn đường của Chúa Giêsu.*

*Có lẽ bạn sẽ nói rằng việc cầu nguyện “trong phòng” mỗi ngày như thế không phải dễ. Đúng thế! Đâu đâu người ta cũng gặp cùng một khó khăn tương tự, bởi vì sự hồi tâm tĩnh lặng làm cho người ta buồn chán. Và để thoát khỏi buồn chán, người ta tìm trải lướt trên bề mặt cuộc sống. Tính*

*ham hoạt động không ngừng đẩy chúng ta choán lấy thời gian hay giết chết thời gian. Xã hội hưởng thụ tìm gia tăng thêm mãi những phương tiện kỹ thuật và cơ hội để giải khuây. Người trẻ ngày càng bị lôi cuốn bởi nhịp độ hấp dẫn của thời trang, của quảng cáo, của internet, của video, truyền hình, phim truyện, âm nhạc, thể thao. Một cơn lốc mãnh liệt khó mà thoát ra được!*

*Chúa Giêsu đã nói rằng các môn đệ của Ngài ở trong thế gian nhưng không thuộc về thế gian (Jn. 17, 14-18). Đó là vấn đề hệ trọng phải giải quyết. Dĩ nhiên giới trẻ phải quan tâm khám phá đúng chiều kích của thế giới hiện đại, làm quen với tin học và tất cả những kỹ thuật cao cấp, theo đuổi những học hỏi đem lại địa vị tốt, v.v. Nhưng cuối cùng nhìn lại thì thấy có một cái gì đó không xuôi chảy, cần phải lìa bỏ một chút bề mặt để đi vào chiều sâu của cuộc đời.*

*Cái đáng ngại nhất là đời sống nội tâm có thể bị mắc bẫy bởi dáng vẻ giả tạo bên ngoài của một*

chiều sâu. Việc cố đào sâu những màu nhiệm của Thiên Chúa, người ta cẩn thận giam mình trong cái bong bóng nước chỉ lướt sà trên bề mặt. Chẳng hạn nói là rút lui về phòng riêng cách khôn ngoan để cầu nguyện với Chúa trong kín ẩn, nhưng rất có thể bạn tìm được ở đó tiện nghi hay một sự lôi cuốn mãnh liệt nào đó, hoặc bạn có tính khí co mình lại khiến bạn thích thú sự thinh lặng, cô tịch, suy tư. Và như thế, bạn có mọi điều kiện lý tưởng để tạo nên và ẩn núp trong cái bong bóng nước của bạn! Thay vì cầu nguyện dưới cái nhìn của Chúa, bạn có thể độc thoại dưới cái nhìn của chính bạn, hay của những người khác.

Tới lúc phải thoát ra khỏi cái bong bóng nước đó. Tất cả chúng ta đều có thể đã phải ngang qua đó, bằng cách này hoặc bằng cách khác. Hãy cẩn thận để không thích thú ở mãi trong đó. Dấu hiệu của một lời cầu nguyện nội tâm đích thực là không bao giờ nó làm cho chúng ta tự đóng mình lại, nhưng nhất thiết mở rộng chúng ta ra với tình yêu của Thiên Chúa và tha nhân.

## **Bầu trời trong phòng biệt giam**

*Một mình trong phòng biệt giam, mọi sự trở nên đen tối vì thất vọng, vì thù hận, một sự tẻ nhạt còn lớn hơn sự tẻ nhạt khiến người ta phải vào đó. Chúa Giêsu đã nói tới “phòng cầu nguyện.” Đây cũng là “phòng”, làm sao có thể cầu nguyện trong nơi quên lãng này? Không phải để lý tưởng hóa nhà tù, nhưng nhiều chứng từ cho hay phòng giam cũng có thể là nơi cung thánh gặp gỡ Thiên Chúa. Phòng giam bắt buộc tù nhân đối mặt với cái chính yếu của cuộc đời. Anh tự do phủ nhận Ngài, chọn lãng mạ Ngài hay cầu nguyện với Ngài. Nhưng anh bị đặt trần trụi trước sự chọn lựa căn để này. Vì vậy mà anh khám phá ra sự hiện diện của Thiên Chúa. Đây là lời thổ lộ của một tù nhân: “Dường như tôi không còn cô đơn nữa trong phòng biệt giam. Vâng, tôi không diễn tả được, có cái gì như một cuộc thăm viếng... Sự giam cầm đã bắt tôi trực diện với cái chính yếu...”*

*Trong phòng anh có một cuốn Kinh Thánh do một linh mục bạn gửi cho. Sau nhiều thời gian tìm kiếm và đối kháng, nhờ đọc Lời Chúa và thư người bạn linh mục gửi hàng tháng, cuối cùng anh thách thức với vị Chúa Không Biết ấy. Anh ra hẹn với Ngài vào hai giờ sáng, mà chẳng tin tưởng chi bao nhiêu, đúng hơn là anh muốn thoát khỏi một vấn nạn cứ quấy nhiễu đầu óc anh mãi.*

*Thế rồi vào đêm 18.6.1972, một tiếng nói nội tâm dội lên trong anh như trong một đường hầm: “Hai giờ rồi, chúng ta đã có hẹn!” Sau khi kiểm tra không phải tiếng người canh tù, anh lại nghe tiếng ấy: “Đừng cứng tin. Ta là Thiên Chúa của anh, Thiên Chúa của mọi người.” Anh kể lại: “phòng biệt giam nhỏ bé, tấm tối của tôi biến đi dần dần, không còn nữa trần và tường ngục tù, mà là một bầu trời trong phòng biệt giam. Một ánh sáng đẹp không thể diễn tả soi chiếu cho tôi nhìn thấy Đấng Chịu Đóng Đinh, Ngài tỏ cho tôi các vết thương và bảo: “Cũng là để cho anh nữa đó.” Từ lúc ấy, tôi quỳ gối xuống và cầu nguyện lần thứ nhất trong*

*đòi tôi. Cuối cùng tôi khám phá được niềm vui của ơn tha thứ.” Và như thế, trong bốn bức tường của phòng biệt giam, anh trở thành con người tự do mãi mãi, một người môn đệ Chúa Kitô và là một con người cầu nguyện.*

## **Phòng - cuộc sống của bạn**

*Chúa đến tìm gặp bạn bất cứ bạn ở đâu, bất kể bạn như thế nào, trong cuộc sống mọi ngày của bạn. Bạn được tự do hoạt động, không bị đóng chặt trên giường bệnh, cũng không bị nhốt vào trại giam, tiếng mời gọi của Chúa vẫn vang lên cho bạn trong tất cả tự do: “Con hãy vào phòng con, đóng cửa lại và cầu nguyện với Cha con đang ngự trong kín ẩn, và Cha con thấu suốt mọi kín ẩn sẽ trả công cho con.”*

*Bạn hãy nhìn xem các thầy Dòng, họ cũng học khám phá “một bầu trời trong phòng tu”. Họ đã tự do chọn lựa ép mình trong một vòng rào, một giới hạn tự do thể lý. Tuy nhiên, khi vào một tu*



*viện, bạn sẽ bị đánh động bởi sự tỏa chiếu của những người môn đệ Chúa Kitô đó, bạn sẽ cảm thấy lời cầu nguyện đối với họ trở thành như khí thở. Trong những Dòng chiêm niệm nhất, mỗi người cầu nguyện, ăn uống, làm việc và ngủ nghỉ trong phòng riêng của mình, những hoạt động chung rất ít. Đối với các tu sĩ này, phòng riêng của họ trở thành một thánh địa, một nơi thánh để chết và sống lại, như mộ của Chúa Kitô! Trong thinh lặng và cô tịch có Thiên Chúa ngự trị, họ khám phá được bước khởi đầu của Thiên Đàng.*

*Trong cuộc sống thường ngày giữa thế gian thì khó hơn. Nhưng không có một nơi nào mà lời cầu nguyện bị loại trừ, bởi vì căn phòng sâu thẳm chính là căn phòng trái tim bạn. Bạn có thể cầu nguyện bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Mỗi người bắt đầu khi nào và ở đâu mình có thể, cho lời cầu nguyện dần dần xâm chiếm tất cả cuộc sống mình.*

*Tôi rất xúc động khi đọc chứng từ đẹp đẽ của một thiếu nữ được giáo dục trong một môi trường*

*hoàn toàn vô thần, nơi mọi biểu hiện tôn giáo đều bị cấm triệt để, ấy thế mà nàng đã khám phá được sự hiện diện của Thiên Chúa trong chùng lén. Nàng nói: “Tôi đã sớm biết nguyện gẫm khi thưa chuyện với Thiên Chúa Không Biết, vì lúc đó không ai dạy cho tôi chút gì cả. Để làm việc đó, tôi vào phòng vệ sinh và đóng cửa lại, tránh mọi tiếng động có thể, vì ngay cả ở đó cũng bị cấm đoán. Tôi quỳ gối xuống sàn và nói: “Chúa ơi, con yêu mến Chúa hết lòng con!”*

*Một nhà tu đức đã viết: “Tìm lại con đường về trái tim mình là nhiệm vụ quan trọng nhất của con người.” Đáng buồn thay con đường đó nhiều khi đã biến mất, giống như một con đường mòn trong rừng đã từ nhiều năm không có người qua lại. Bây giờ, nhiều chướng ngại do tội lỗi đã ngăn chặn lối đi. Vì thế, chúng ta cần đến những con người đã thành công trong việc khai phá hành trình thiêng liêng trong chính cuộc đời họ. Họ sẽ chỉ cho chúng ta con đường. Họ sẽ dạy cho chúng ta giải tỏa nội*

*tâm chúng ta mà không bị lạc lối. Những nhà khai phá đó là các thánh.*

*Tôi nghĩ đến Thánh Gioan Thánh Giá. Ngài đã so sánh cuộc sống cầu nguyện kết hợp với Chúa như con đường trèo lên đỉnh núi. Ngài nhấn mạnh sự từ bỏ triệt để mọi khát vọng nhân loại để giúp chúng ta chỉ tập trung vào tình yêu của một mình Thiên Chúa. Ngài nói về linh hồn, hình ảnh của Thiên Chúa. Ngài còn đi xa hơn nữa khi dám nói: Trung tâm của linh hồn là chính Thiên Chúa. Ngài không đồng hóa Tạo Hóa với tạo vật nhỏ bé của Người, nhưng ngài tin rằng hạnh phúc lớn nhất của linh hồn là càng ngày càng tập trung vào Thiên Chúa.*

*Hãy cùng nhấn mạnh đến mầu nhiệm bản vị con người. Nơi mỗi con người đều có mặt biểu kiến bên ngoài và mặt giấu ẩn bên trong, ngoại giới và nội tâm. Lời cầu nguyện sống động lôi kéo bạn trên hành trình thiêng liêng vào với "con người ẩn giấu trong đáy lòng bạn" (1P.3:4). Mẹ Thánh Têrêxa nói: "Nếu con đi đến tận cùng thế giới, con*

*sẽ gặp được dấu vết của Thiên Chúa; nhưng nếu con đi vào tận đáy lòng con, con sẽ gặp được chính Ngài”. Trong sâu thẳm nhất của lương tâm bạn đang ẩn giấu một cung thánh, ở đó Thiên Chúa đang nói với bạn. Ngài không ngừng thúc giục bạn “làm điều lành, tránh điều dữ”. Đó là lời nói phổ quát nhất, chung cho tất cả mọi người, cả những người không nhận biết Thiên Chúa, ngay cả những người chống lại Ngài. Nhưng Chúa còn muốn đi xa hơn nữa và nói với bạn lòng bên lòng.*

### **“Làm sao đạt tới được mức đó?”**

*Chính Thiên Chúa sẽ cho bạn phương tiện. Thần Trí của Ngài đến gặp lòng trí bạn, trong sự trao đổi tình yêu, ngày càng mật thiết hơn. Tất cả tùy thuộc vào phẩm chất tình yêu mà bạn đáp trả lại Ngài. Tình yêu mời gọi tình yêu. Hầu như tất cả mọi người đều mơ tưởng đến tình yêu, mong ước một tình yêu vừa biết cho đi vừa biết nhận lãnh. Nhưng ai lại không thất vọng vì thiếu tình yêu?*

*Chính bạn, bạn có yêu thương như chính bạn mong ước không? Nhiều cái giảm trừ tình yêu xuống thành một khát vọng ích kỷ, trái với Tình Yêu. Ai mặc khải cho chúng ta tình yêu đích thực và dạy cho chúng ta cách thực hành? Cho đến hôm nay, tôi chỉ biết có một người, đó là Chúa Giêsu, “Đấng đã yêu tôi và đã hiến mình cho tôi”.*

*Thực tế, tự mình, con người không biết yêu thế nào cho phải. Con người cần đến sự huấn luyện cấp tốc của Trường Cao Đẳng Tình Yêu. Trường cao đẳng do Thiên Chúa sáng lập đó chỉ có một thầy dạy là Chúa Kitô, và chỉ có một chương trình là Phúc Âm. Bạn có muốn vào trường đó không? Trường miễn phí... tuy nhiên cũng có một giá phải trả: trao ban trái tim bạn, cho đến cả sự sống của bạn trọn vẹn nữa.*

*Hành trình thiêng liêng bạn đã đi vào giả thiết phải có một sự tiến bộ liên tục trong tình yêu: bạn nhận lãnh tình yêu của Chúa, bạn để Chúa biến đổi bạn và bạn chia sẻ tình yêu đó với tha nhân. Lời cầu nguyện của bạn chỉ thực sự có tính cách*

*công giáo khi nó chấp nhận chảy xuôi dòng tình yêu, đến từ Thiên Chúa và trở về với Ngài, ngang qua con người. Như tiên tri Êdêkien thấy nước chảy từ bên phải Đền Thờ và tưới gội cho tất cả mọi sự trên dòng chảy của nó, bạn cũng sẽ thấy tình yêu lớn dần lên trong cuộc đời bạn, và nó sẽ mang bạn đi đến nơi Chúa muốn. Bây giờ nếu có ai hỏi bí quyết của bạn thì bạn sẽ đáp lại: Đó là tình yêu của Chúa được kín múc trong trái tim tôi bằng lời cầu nguyện.*

### **Ngõ ngang và tạ ơn**

*Con cảm ơn Chúa,  
vì Chúa đã muốn canh giữ  
cho cung thánh linh hồn con  
khỏi những gì xấu xa như bản xâm nhập vào.*

*Con cảm ơn Chúa,  
vì Chúa đã không để  
bất cứ vết thương nào con người gây nên  
làm biến dạng khu vườn kín đáo này,  
để chỉ một mình Chúa bước vào.*

*Con cảm ơn Chúa,  
vì mỗi lần con vấp ngã,  
Chúa đã nhân từ chỉ cho con rằng  
Chúa vẫn ở trong con,  
vì tình yêu của Chúa lớn hơn tội lỗi của con.*

*Con cảm ơn Chúa,  
vì Chúa đã không để  
một ý tưởng xấu hay nổi loạn nào của con  
vượt qua được cánh cửa  
mà Thiên Thần Chúa canh giữ.*

*Con cảm ơn Chúa,  
vì Chúa đã thương thanh tẩy con,  
và vẫn luôn chờ đợi con  
trong cuộc gặp gỡ cuối cùng rạng rỡ tình yêu.*



## HAI: THỜI GIAN ĐỐI THOẠI

### *Thời giờ cho Chúa*

*Tôi đề nghị bạn mỗi ngày dành một thời gian cho việc cầu nguyện cá nhân. Bắt đầu 5-10 phút rồi 15-20 phút, cho đến nửa giờ hoặc hơn. Đó là thời gian nguyện gắm, nghĩa là tự do đàm đạo với Chúa trong tình yêu. Đó là “một cuộc hẹn tình yêu”: Chúa có mặt thường trực và mời gọi bạn. Ngài nhẫn nại chờ đợi bạn, và có khi chờ đợi cả với lo âu nữa! Thảm hại thay, Ngài rất thường gặp phải một sự dửng dưng. Bạn hãy nhớ lại dụ ngôn những người được mời dự tiệc trong Phúc Âm Luca (Lc. 14: 16-20):*

*“Nghe vậy, một trong những người đồng bàn nói với Chúa Giêsu: “Phúc thay ai được dự tiệc trong Nước Thiên Chúa!” Người đáp: “Một người kia làm tiệc lớn và đã mời nhiều người. Đến giờ*



tiệc, ông sai đầy tớ đi thưa với quan khách rằng: 'Mời quý vị đến, cỗ bàn đã sẵn.' Bấy giờ mọi người nhất loạt bắt đầu xin kiếu. Người thứ nhất nói: 'Tôi mới mua một thửa đất, cần phải đi thăm, cho tôi xin kiếu.' Người khác nói: 'Tôi mới tậu năm cặp bò, tôi đi thử đày, cho tôi xin kiếu.' Người khác nữa nói: 'Tôi mới cưới vợ, nên không thể đến được.'

Câu chuyện này vẫn là thời sự mỗi ngày. Chúng ta thường viện cớ bận việc này việc nọ, ngay cả việc mục vụ, để không cầu nguyện. Chúng ta dè dặt không dám thú nhận rằng vì lười biếng, hay vì ham giải trí, hoặc cố ý bỏ quên... Phải, Chúa bị rơi vào quên lãng. Đừng bảo rằng 'tôi không có thời giờ'. Đúng hơn là phải thú nhận sự thật: "Tôi không tổ chức thời dụng biểu thích hợp, tôi không đủ can đảm..., tôi không có sức..., đức tin của tôi quá yếu..., tôi không biết làm cách nào..., tôi chưa yêu Chúa đủ."

Trở ngại chính không phải do bên ngoài, nó ở ngay trong mỗi người chúng ta, trong tôi và trong bạn. Thật đúng là "Đường đi khó, không phải vì

*ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông!” Làm sao cắt đứt sự khó khăn cản bạn bước đi trên đường cầu nguyện yêu thương và trung thành?*

### **Vững tin vào lời mời gọi của Chúa**

*Mỗi ngày, mỗi lúc, Chúa vẫn cho bạn giờ hẹn. Ngài chú ý đến từng cử chỉ, từng tư tưởng nhỏ nhặt của bạn. Ngài luôn đứng chờ bạn, cầm sẵn ‘lương thực hằng ngày’ cho bạn. Thực đơn không gì ngoài lời yêu thương và chân lý của Ngài, mà nếu thiếu chúng thì con người không thường thức được cuộc sống. Vì “con người không phải chỉ sống bằng cơm bánh, nhưng bởi Lời do miệng Thiên Chúa phán ra.” Đó là xác tín đầu tiên phải được ghi đậm nét vào thời dụng biểu của bạn.*

### **Hăm hở hướng tình yêu về Chúa**

*Quan trọng hơn, bạn hãy tìm lại cái đà tình yêu hướng về Chúa. Một Linh mục ký giả đã cho*

*chứng từ rằng Ngài đã bỏ nguyện gắm mỗi ngày ‘vì bạn quá’. Một hôm, được mời tới một “Nhà cầu nguyện” để làm một phóng sự. Và tại đó, ngài được đấm mình lại trong nguyện gắm. Suốt một tuần, ngài đã nguyện gắm ba giờ liên tục, và ba giờ qua nhanh hơn là ba mươi phút lúc trước! Từ đó, ngài đã tìm lại được giờ hẹn cho việc cầu nguyện nội tâm mỗi ngày. Ngài đã hiểu rằng một quyết định như thế tùy thuộc vào sự đói khát Thiên Chúa, chứ không phải do đã ghi vào trong thời dụng biểu một thời gian dành cho việc cầu nguyện. Đó là một sự trở ngược hoàn toàn.*

## **Thời gian miễn phí nhưng không mất đi**

*Ngày nay, với tâm thức kỹ thuật và thực dụng, có lẽ người ta sẽ dễ dàng hỏi “Cầu Nguyện ích lợi gì?” Họ tìm cái gì có lợi và hiệu quả: nếu hoạt động nào không sinh lợi là thời giờ mất đi và tiền bạc lãng phí.*

*Không, bạn ạ, cầu nguyện là một đầu tư tuyệt hảo: làm vui lòng Chúa, làm sáng danh Chúa! Cần gặp gỡ Thiên Chúa là vì Ngài và vì bạn. Tình yêu đến bằng nhiều cách: có thể bất ngờ như sét đánh, có thể cách tiệm tiến và hữu lý hơn, tùy thuộc vào một quyết định của ý chí hơn là của tình cảm đam mê.*

*Nếu bạn không có được 'tình yêu sét đánh' đối với Chúa, bạn đừng buồn, bạn không phải là người đầu tiên. Chúa Giêsu biết rõ điều đó. Vậy bạn hãy bắt đầu bằng một tình bạn hữu lý, duy trì một sự lui tới thường xuyên. Bạn tìm lợi ích của bạn và hãy biết rằng đó là một khởi điểm thông thường. Bạn thế nào, Chúa đón nhận bạn thế ấy, bất cứ bạn đang ở đâu. Nhưng bạn hãy mau chóng đập vỡ cái bong bóng của bạn đi.*

*Mỗi ngày dành cho Chúa một thời gian, đó là cái lợi của bạn. Thời gian này miễn phí nhưng không bao giờ là thời gian mất đi. Lấy thí dụ việc học: tôi khuyên bạn cầu nguyện trước khi học,*

*trong khi học và sau khi học. Hiệu quả của lời cầu nguyện này là nó đem lại cho bạn bình an và niềm vui, vì đã làm việc cho Chúa Kitô, nó đánh tan những tăm tối của trí khôn, xua đuổi các cám dỗ và chia trí. Tóm lại, lời cầu nguyện làm gia tăng phẩm chất của công việc trí thức. Bạn có thể nói như thế trong nhiều lãnh vực khác nữa. Nguyên một điều này thôi là biết dừng lại, biết suy nghĩ, biết chú ý... đã cho phép bạn làm chủ được nhiều hơn các khả năng cá nhân của bạn. Và lời cầu nguyện còn thêm cho bạn một cái "hơn" mà không ở đâu có được: đó là sự hiện diện yêu thương của Thiên Chúa đang hành động qua những yếu đuối của chúng ta. Ai cầu nguyện với tình yêu và trong chân lý sẽ đạt được quân bình và sức mạnh. Người đó xây ở trên đá.*

*Tôi rất thích lối so sánh của Thánh Nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu khi nói về bà Maria ngồi dưới chân Chúa Giêsu mà nghe Ngài: "Phải chăng chính trong cầu nguyện mà thánh Phaolô, Âu-tinh, Gioan Thánh Giá, Tôma, Phanxicô, Đôminicô và*

*nhều bạn danh tiếng khác của Chúa đã kín mức được khoa học thiên liêng này? Một nhà bác học đã nói: 'Cho tôi một đòn bẫy và một điểm tựa, tôi sẽ nâng thế giới lên.' Điều mà Archimède không đạt được - vì ông không xin với Chúa và chỉ nằm ở bình diện vật chất- thì các thánh đã đạt được cách sung mãn. Đấng Toàn Năng đã cho các thánh chính Ngài và chỉ một mình Ngài làm điểm tựa. Còn đòn bẫy chính là lời cầu nguyện được đốt nóng bằng lửa tình yêu. Chính nhờ đó, các ngài đã nâng thế giới lên. Cũng chính như vậy, các thánh chiến đấu hiện nay đang nâng thế giới lên, và cho đến tận thế, các thánh trong tương lai cũng sẽ nâng thế giới lên” (Chuyện một tâm hồn).*

*Têrêxa Nhỏ có lý. Nhìn vào đời sống của một vị thánh, bạn sẽ kinh ngạc về khả năng làm việc, yêu thương và hy sinh của ngài. Làm sao mà có được bằng ấy hoa trái trong một con người? Mọi người đều phải trả lời: “Không phải tôi, nhưng chính Chúa Kitô sống trong tôi.” Chúa Kitô làm thế nào mà sống trong mỗi người? Bằng lời cầu*

*nguyện liên lý của trái tim, hai mươi bốn trên hai mươi bốn. Chắc bạn biết câu cách ngôn này: “Thế giới thuộc về ai thức dậy sớm.” Tôi thì muốn nói ở đây rằng: “Thế giới thuộc về những ai sống cầu nguyện tình yêu mỗi ngày.”*

## **Bạn hãy nhảy xuống nước**

*Bước đầu sống cầu nguyện tình yêu mỗi ngày và cầu nguyện liên lý hai mươi bốn trên hai mươi bốn rất khó. Bạn hãy nghe câu chuyện sau đây:*

*“Ngày kia, một môn sinh đến gặp vị tôn sư và nói: ‘Thưa Thầy, con muốn được gặp Thiên Chúa.’ Vị tôn sư nhìn chàng thanh niên, không nói gì mà chỉ mỉm cười với chàng. Chàng thanh niên đến lặp lại mỗi ngày rằng chàng muốn Đạo. Nhưng vị tôn sư biết rõ hơn chàng phải làm như thế nào. Một hôm trời rất nóng, ông gọi chàng theo mình ra sông tắm. Chàng thanh niên nhảy xuống nước. Vị tôn sư theo anh và dùng sức mạnh giữ anh lại dưới nước. Để chàng thanh niên vùng vẫy dưới*

*nước một hồi, ông thả chàng ra và hỏi chàng đã muốn gì nhất khi ở trong nước. Người môn sinh đáp: 'Khí thở.' Vị tôn sư nói: 'Con có khao khát Thiên Chúa cùng một cách như khao khát khí thở không? Nếu con khao khát Ngài như thế, thì con sẽ gặp được Ngài ngay. Nếu con không có ước muốn và sự khao khát đó, thì con chiến đấu vô ích, con sẽ chẳng tìm được Đạo. Bao lâu cơn khát đó không được thức dậy trong con, thì con chẳng hơn gì một người vô thần. Nhưng người vô thần còn thành thật hơn, trong khi con lại không, vì người vô thần nhận rằng mình vô thần.'"*

*Bạn hãy kéo dài câu chuyện này bằng cách so sánh việc cầu nguyện với việc tập bơi. Bạn đọc nhiều sách hướng dẫn bơi rất hay, và bạn đã bắt đầu trong nước nhưng không có kết quả. Bạn cần một huấn luyện viên hơn là một cuốn sách. Nhất là bạn cần vẫy vùng trong nước và thực tập cho đến khi nào các động tác bơi lội trở thành phản xạ tự nhiên. Không ai làm thay việc đó cho bạn được! Nếu bạn hiểu ra điều đó, bạn đừng do dự*



*rời bỏ sách để lao mình vào việc cầu nguyện trực tiếp. Bạn hãy coi sách và lời kinh như bàn nháy, chứ không phải là hành lang khán giả. Bạn hãy dùng chúng lúc cần thiết, như chiếc phao giúp bạn khỏi chìm trôi.*

*Bây giờ hãy trở lại thời dụng biểu của bạn. Bạn dành bao nhiêu thời giờ mỗi ngày trước TV? Và bạn dành bao nhiêu thời giờ cho việc cầu nguyện? Một linh mục kia xem TV mỗi ngày khoảng hai giờ. Một hôm, do ơn soi sáng nội tâm, ngài quyết định bán TV. Câu hỏi hằng ám ảnh ngài như thế này: “Cái gì sẽ đến, nếu tôi bán TV và dành hai giờ đó cầu nguyện mỗi tối?” Ngài đã sớm khám phá ra được câu trả lời: sau một buổi tối cầu nguyện, ngài cảm thấy lời mời gọi mãnh liệt và rồi ngài đã có được một cuộc hành trình thiêng liêng phi thường. Với một sự bạo dạn trầm tĩnh được xây nền trên lời cầu nguyện, ngài đã tổ chức một công cuộc cứu giúp rất hiệu quả cho các thanh niên bụi đời.*

*Bạn hãy quyết định lấy chọn lựa của bạn. Bạn không bị bắt buộc loại bỏ hoàn toàn TV, nhưng bạn phải từ chối những chương trình không cần thiết hay nguy hiểm. Bạn hãy đặt liều lượng sao cho cân bằng trong thời dụng biểu của bạn. Nếu Thiên Chúa thực sự quan trọng cho bạn thì chẳng có vấn đề, bạn sẽ tìm được thời giờ cho Ngài.*

### **Mười lăm phút tối thiểu**

*Trong “Tình Yêu Lên Tiếng Gọi III”, tôi đề nghị bạn mười lăm phút cầu nguyện mỗi ngày. Ít quá phải không bạn, so với nhiều thứ khác trong hai mươi bốn giờ một ngày? Chỉ 1% ! Bạn có thể cho Chúa lại một phần trăm thời giờ mà chính Ngài đã ban cho bạn. Và nếu bạn yêu mến Ngài thực sự, bạn có thể cho Ngài nhiều hơn.*

*Thời gian cầu nguyện quan trọng hơn bạn tưởng nhiều. Bạn hãy nghĩ đến cuộc hẹn với người bạn thương yêu. Nếu câu chuyện chỉ kéo dài trong 15 phút, bạn cảm thấy mau quá phải không?*

*Không có đủ thời giờ để trao đổi chi cả. Và nếu dùng với nhau một chén nước thì bạn càng không muốn vội vàng. Chúng ta biết chắc chắn rằng thời gian cầu nguyện rất quan trọng, để cho tác động của Chúa thâm nhập vào tận trái tim con người.*

## **Nghệ thuật đối thoại**

*Làm thế nào để lấp đầy cái thời giờ bạn đã dành cho Chúa? Nhiều người nghĩ và bằng lòng một cách đơn giản rằng “đọc các kinh”! Tôi tin chắc rằng Chúa chờ đợi ở bạn cái gì nhiều hơn là những công thức làm sẵn. Ngài tìm kiếm “những người thờ phượng trong tinh thần và trong chân lý.” Ngài muốn một cuộc đối thoại tự do, giản dị, tự phát, diễn tả tình yêu phát xuất tự đáy lòng.*

*Ngay trong các mối tương quan giữa con người với con người, việc đối thoại không phải là chuyện dễ: có những cuộc đối thoại giữa kẻ điếc, những độc thoại, người này không nói ra điều*

*mình nghĩ, kẻ kia không biết lắng nghe, v.v.. Vì thế, tôi cũng xin đề nghị với bạn một chỉ dẫn để mở cuộc đối thoại với Chúa.*

## **Bạn chào Chúa**

*Chào Chúa là đặt mình bạn trong sự hiện diện của Ngài. Vì Chúa ẩn mặt, nên bạn cần thời gian và tư thế để hồi tâm, để tập trung chú ý vào Ngài. Muốn thế, bạn có thể nhắm mắt lại, thở chậm và đều, rồi thưa với Chúa chẳng hạn: “Lạy Chúa, con tin rằng Chúa đang hiện diện trong lòng con, Chúa đang nhìn con, Chúa đang yêu con, Chúa đang nghe con...”*

## **Xin Chúa tha thứ cho bạn**

*Chúa hoàn hảo, ta bất toàn; Chúa thánh thiện, ta tội lỗi. Bạn cần khiêm tốn đặt mình trước mặt Chúa và xin Ngài tha thứ. Như người con hoang đang trở về với cha mình, bạn hãy nhớ đến*

*lỗi lầm của bạn, mà xin Chúa thứ tha: “Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi, v.v.”*

## **Nếu đẹp lòng Chúa**

*Như người hành khất thiếu thốn mọi sự, bạn có nhiều điều cần xin Chúa. Nhưng trước hết phải xin Ông Thánh Thần, vì Chúa muốn ban Thánh Thần cho ta nên thánh: “Lạy Chúa, xin ban Thánh Thần cho con để con nên tốt hơn, cho con thương người hơn thương con và yêu Chúa trên hết mọi sự.”* Bây giờ bạn hãy trình bày với Chúa mọi nhu cầu cho bạn, cho thân nhân, cho ân nhân, cho Giáo Hội, cho Quê Hương, cho Thế Giới, cho mọi người, cho người tội lỗi, cho các đẳng linh hồn... và không bao giờ quên thêm “Nếu đẹp lòng Chúa”.

## **Bạn đang lắng nghe Chúa**

*Lời cầu nguyện đích thực là một cuộc đối thoại, có lúc bạn nói và có lúc bạn nghe. Hãy để*

*Chúa nói, chăm chỉ vào điều Chúa nói. Tại tự nhiên bạn không nghe gì, nhưng Chúa đã nói rất nhiều, nơi Chúa Giêsu. Bạn hãy lấy một đoạn Phúc Âm, chăm chỉ đọc đi đọc lại và đặt mình trong bối cảnh Phúc Âm: bạn đang có mặt ở đó, với các môn đệ, với đám đông, với các bệnh nhân... Bạn thấy và bạn nghe Chúa Giêsu. “Lạy Chúa, xin hãy phán, vì con đang lắng nghe Chúa.”*

## **Bạn cảm ơn Chúa**

*Trước bao nhiêu quà tặng Chúa ban, làm sao bạn lại có thể không cảm ơn Chúa? Người kitô hữu là người sống trong sự tạ ơn liên lĩ. “Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa về tất cả những gì Chúa đã ban cho con, xin đừng để con quên ơn nào hết.” Cảm ơn Chúa về ơn sự sống, về đức tin, về những người thương bạn và giúp bạn, về cửa ăn, nhà ở, áo mặc,... tất cả và tất cả. Chớ gì lời tạ ơn của bạn luôn lớn hơn và vui hơn!*

## **Bạn ca ngợi Chúa**

*Bạn hãy chúc tụng, tán dương, ngợi khen và tung hô Chúa: về sự thánh thiện cao cả của Chúa, về muôn điều kỳ diệu Chúa đã làm. Bạn hãy quì gối, bái lạy Chúa sát đất, hãy là bé nhỏ trước Đấng Vô Biên, Vĩnh Cửu...*

## **Vâng, bạn đồng ý**

*Bạn hãy tôn trọng và trung thành giữ thời gian bạn dành cho Chúa, dù đôi khi khó và bị chia trí. Cuối cùng, bạn hãy dâng mình bạn cho Chúa, dâng Chúa mọi hoạt động của bạn, và nhất là quyết định một cố gắng để thực hiện, đó là kết quả lời cầu nguyện của bạn. Bạn đừng ngần ngại xin sự trợ giúp của Mẹ Maria, Thánh Cả Giuse, các Thiên Thần, các Thánh. Bạn có thể kết thúc bằng một bài hát hay một Kinh bạn thuộc (Lạy Cha, Kính Mừng, Sáng Danh chẳng hạn), liên kết với mọi người, đọc cách chậm rãi để cầu nguyện với tất cả con tim.*

*Hạnh phúc cho bạn, nếu bạn lại bắt đầu cuộc đối thoại với Chúa mỗi ngày. Chúa là Cha sẽ tưởng thưởng cho bạn những điều bất ngờ thú vị.*

## **Lạy Chúa, Chúa ở đâu?**

*Con tìm Chúa trong cơn gió lớn,  
Trong khi Ngài lại ở trong ngọn gió nhẹ bay,  
Mọi ngày, Ngài vuốt ve con với sự dịu dàng vô tận.*

*Con tìm Chúa trong sự huyền ảo,  
Trong khi Ngài lại ở trong cô tịch êm ả,  
Mọi ngày, Ngài gần bên nghe con thổ lộ.*

*Con tìm Chúa trên núi cao chót vót,  
Trong khi Ngài tỏ mình qua cánh hoa đơn sơ,  
Mọi ngày, Ngài cho con hưởng được hương thơm Ngài.*

*Con tìm Chúa trong tư tưởng Triết học cao siêu,  
Trong khi Ngài lại hiện diện trong em bé dịu hiền,  
Mỗi ngày, Ngài mỉm cười với con vì đã tiếp nhận em bé.*

*Con tìm Chúa trong những hành vi vĩ đại,  
Trong khi Ngài gọi con trong cử chỉ giản đơn,*



*Mọi ngày, Ngài nói “Cha yêu con” qua một nụ cười.*

*Lạy Chúa, con tìm Chúa ở khắp nơi,  
Trừ nơi Chúa đang có mặt thực sự,  
Chúa ẩn giấu khuôn mặt Chúa.*

*Con tìm Chúa trong những điều cao cả,  
Trong khi Ngài ở trong những khó nghèo ti tiện nhất.*

*Lạy Chúa, xin tỏ cho con gương mặt Chúa,  
Xin giúp con tìm Chúa ở nơi con gặp được Chúa:  
Chúa ở nơi trái tim của mỗi con người, mỗi tạo vật.  
Xin hướng dẫn con suốt cuộc đời trần thế,  
Xin giúp con đừng bao giờ thất vọng,  
Xin giúp con tìm kiếm, khám phá mỗi ngày,  
Để Trái Tim Chúa thành trái tim con,  
Để Sự Sống của Chúa thành sự sống của con.*



## PHẦN THỨ HAI: ĐỐI THOẠI VỚI CHÚA THẾ NÀO?

*“Này đây, Ta đứng ngoài cửa mà gõ. Ai nghe tiếng Ta và mở cửa cho Ta, Ta sẽ vào với người ấy và dùng bữa với người ấy và người ấy với Ta.”*

*Chúa đến đứng ngoài cửa của bạn mà gõ. Để mở cho Ngài, bạn cần biết cách Chúa đến, tiếng Chúa nói, ngôn ngữ Chúa dùng. Những bước nghệ thuật đối thoại tôi trình bày chỉ nhằm giúp dễ dàng và phong phú cho cuộc đối thoại của bạn với Chúa, chứ không bắt buộc phải theo một thứ tự nào cả. Có khi bạn chỉ dùng một điểm để cầu nguyện.*

---

## MỘT: BẠN CHÀO CHÚA

*Gặp hay đón tiếp ai, bạn chào người đó. Chào Chúa là bạn bắt liên lạc với Chúa, là sống trong sự hiện diện của Chúa. Nhưng Chúa không phức tạp đâu. Đối với Chúa, giản dị là điều tốt nhất. Bạn xem trong máng cỏ, Chúa hiện diện như thế nào? Là một em bé! Ba vua đi vào, quỳ gối và sụp lạy chào Chúa Hài Nhi. Bạn đặt mình làm một nhân vật nơi máng cỏ. Bạn chào Chúa, mà kỳ thực Ngài chào bạn trước, bởi vì Ngài là Thiên Chúa đã đến làm người và ở giữa chúng ta. Bạn hãy yên lặng nhìn ngắm Chúa và dâng cho Ngài cái gì bạn đang lấy làm quý nhất. Bạn hãy để cho bình an và niềm vui dâng lên trong lòng bạn.*

*Có nhiều cuộc gặp gỡ trong Kinh Thánh có thể được dùng làm khung cảnh để bắt đầu việc cầu nguyện của bạn. Thánh Têrêxa Avila bắt đầu nguyện gắm bằng cảnh Chúa Giêsu hấp hối trong Vườn Dầu. Liên lạc với thiên nhiên cũng giúp bạn*

*đặt mình trong sự hiện diện của Chúa. Biết dừng lại giữa một cảnh đẹp, thình lảng chiêm ngắm, Chúa cũng cho bạn dấu hiệu và nói với bạn. Thánh Gioan Thánh Giá, Thánh Phanxicô At-xi-di và nhiều vị thánh khác thích cầu nguyện lâu giờ giữa thiên nhiên.*

*Khi mệt mỏi, khô khan, bạn cũng có thể dùng một lời kinh lặp đi lặp lại (như kiểu lần chuỗi), để đi vào trong sự hiện diện của Chúa và bắt đầu giờ cầu nguyện của bạn. Một Tập sinh tâm sự: "Tôi lặp đi lặp lại nhiều lần 'Lạy Chúa Giêsu, xin thương xót con' - 'Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa'. Điều đó giúp tôi tập trung vào Đấng Cứu Chuộc tôi". Hoặc bạn dùng công thức giáo đầu giờ kinh phụng vụ để hướng lòng bạn về với Chúa: "Lạy Chúa, xin mở mắt con, cho con dâng lời ngợi khen Chúa."*

## **Nơi cầu nguyện của bạn**

*Có người chỉ cầu nguyện được ở trong Nhà Thờ hay Nhà Nguyện được bài trí theo sở thích của mình. Thật vậy, khung cảnh bên ngoài cũng góp phần dẫn bạn đến với Chúa, hay kéo bạn xa Ngài.*

*Tôi bàn ưu tiên đến lời cầu nguyện riêng tư, nên ý nghĩa nơi cầu nguyện của bạn đã được nói nhiều ở phần trên. Bạn cần bài trí cho phòng bạn thành một khung cảnh thích hợp cho việc cầu nguyện riêng: một Thánh Giá, một ngọn đèn, một Thánh Kinh chẳng hạn... Nhắm thẳng vào cái chính yếu là có thể gặp gỡ Chúa trong đơn sơ, nhưng đầy tinh thức chân lý. Thời điểm thuận tiện là ban sáng: bạn đến trình diện với Chúa và định hướng cả ngày sống của bạn. Nếu ban sáng khó thì ban tối hay sau trưa. Nhưng thời gian vẫn là thứ yếu. Điều quan trọng vẫn là giữ cho được việc cầu nguyện hằng ngày.*

## Toàn thân bạn cầu nguyện

*Thế xác - linh hồn - trí khôn phải liên đới sâu xa. Dĩ nhiên lời cầu nguyện thể hiện trong sâu kín con tim và trí khôn, nhưng để đi vào cung thánh nội tâm này thì thế xác và linh hồn cũng cần được hòa hợp thống nhất. Thế xác bạn biến thành một thứ Nhà Tạm cho Chúa hiện diện, như Thánh Phaolô nhấn mạnh: “Thân xác cho Chúa và Chúa cho thân xác... Thân xác bạn là Đền Thờ Chúa Thánh Thần” (1Cor.6:13.19). Vì thế, bạn cần chế ngự và vô hiệu hoá ngũ quan vốn làm cho bạn hướng ngoại hơn là hướng nội. Chẳng hạn ngồi thẳng xương sống, nhắm mắt, điều hòa hơi thở, điều chỉnh thư giãn cơ bắp. Tóm lại là làm sao cho toàn thân bạn yên tĩnh, bằng an, có cảm giác thoải mái, loại bỏ lo âu để tập trung vào giây phút hiện tại. Tuy nhiên, bạn đừng để mất thời giờ và sức lực vào lối “định tĩnh yoga hay thiền”, rốt cuộc là tập trung vào chính bạn. Chỉ có mối liên lạc sống*

*động và cá nhân với Chúa Kitô giúp giải thoát thân xác bạn, dành cho việc phụng sự Thiên Chúa.*

*Đứng cầu nguyện cũng là thái độ cầu nguyện thông thường của mọi tôn giáo. Nó diễn tả sự kính trọng, tỉnh thức, sẵn sàng lắng nghe và vâng theo. Quý giới cầu nguyện diễn tả thái độ lệ thuộc, phục tùng, sám hối, cầu khẩn. Cầu nguyện sắp mình sát đất là dấu hiệu khiêm nhường và thờ lạy trước sự thánh thiện của Thiên Chúa. Trong khi cầu nguyện riêng một mình, bạn tự do sử dụng các tư thế của thân xác. Bạn càng thoải mái tự nhiên trước mặt Chúa, lời cầu nguyện của bạn càng chân thực, và mọi cánh cửa sẽ rộng mở cho cuộc đối thoại thân mật với Chúa.*

## **Những lo ra chia trí**

*Bạn sẽ gặp những lo ra chia trí trong khi cầu nguyện là điều không thể tránh khỏi. Nhiều lúc ta không chú ý vào giây phút hiện tại được, vì ý tưởng ta ở nơi khác, hoặc trong quá khứ hoặc*

*trong tương lai, nghĩa là trong mơ mộng. Khi đặt mình liên lạc với Đấng Vô Hình, bạn thấy diễn ra cả một chuỗi những chia trí, đó là cái hoàn toàn bình thường. Điều chính yếu là không thuận theo hay thụ động chịu đựng chúng, mà phải không ngừng chiến đấu để trở lại cuộc đối thoại. Cuộc chiến đấu này giúp mở ra con đường cho lời cầu nguyện phong phú sâu xa.*

*Tôi có một kinh nghiệm sống cá nhân về chuyện này là lấy ngay sự chia trí ấy làm đề tài, làm đối tượng để trao đổi đối thoại với Chúa. Ví dụ khi bạn nghĩ đến công việc, bạn cầu xin Chúa ơn chu toàn công việc đó tốt hơn. Một bạn mù chia sẻ: “Tôi mù nên không bị chia trí vì bên ngoài, nhưng lại có chuyện khác là đôi khi bị chia trí vì tưởng tượng. Trí tưởng tượng tôi cứ đi dông dài và lúc đầu sống cầu nguyện thật là vất vả. Thái độ của tôi là cố không dừng lại ở tưởng tượng ấy, mà dâng nó lên Chúa và biến nó thành lời cầu nguyện. Khi trí tôi nghĩ tưởng đến bạo lực, tôi xin*



*Chúa biến đổi nó nên dịu dàng. Khi trí tôi nghĩ tưởng đến điều không trong sạch, tôi xin Chúa thanh tẩy tôi. Và như thế đó mà các cơn cảm dỗ biến đi. Ngay khi ý thức mình chia trí, tôi trở lại ngay với Chúa đang hiện diện thực sự trong tôi.”*

*Có một điều rất lợi ích khi xem xét loại chia trí hằng đến luôn với bạn trong lúc cầu nguyện. Chính những chia trí ấy mặc khải cho bạn là bạn đang ở đâu trong những dính bén, những ước muốn thầm kín, những ám ảnh... Nhờ đó mà bạn khám phá ra “mối tội đầu” của mình. Bạn đừng quên Chúa Giêsu đã nói rằng kho tàng bạn ở đâu thì lòng trí bạn cũng ở đó. Đó là nhiệt kế để đo cơn sốt nội tâm và tìm phương thuốc chữa trị. Từ đó mà lời cầu nguyện của bạn sẽ hướng đặc biệt về một khía cạnh nào cụ thể, để cầu xin Chúa ơn hoán cải, trở lại.*

*Dù bạn gặp phải những khó khăn nào trong khi cầu nguyện đi nữa, bạn hãy vững lòng. Sự suy niệm của người kitô hữu luôn có tính chất đối thần, dựa trên Đức Tin - Đức Cậy - Đức Mến. Đôi khi*

*bạn hăm hở với việc cầu nguyện, mọi sự xem ra dễ dàng và bạn cảm thấy lời cầu nguyện sống động, tập trung. Lúc khác lại trái ngược, mọi sự xem ra khó khăn, khô khan, vất vả và bạn có cảm tưởng là lời cầu nguyện chẳng có hiệu lực chi. Bạn đừng xét đoán lời cầu nguyện theo những cảm giác tức thời ấy. Cái quan trọng là sự dẫn thân của bạn trong đức tin, đức cậy và đức mến. Thường chính khi cuộc chiến đấu xem ra vất vả nhất, lại là lúc lời cầu nguyện được chúc phúc nhất, dù bề ngoài có như thế nào đi nữa.*

## **Nói tần sóng liên lạc với Chúa**

*Để nối tần sóng liên lạc đối thoại với Chúa, bạn cần thận lưu ý những điểm sau đây:*

- *Bắt đầu bằng sự cắt đứt với những mối bận tâm thường ngày của bạn, chẳng hạn khi vào nơi cầu nguyện của mình, bạn hãy thấp lèn ngọn nến, đặt mình trong một tư thế thích hợp (ngồi, quỳ, đứng, sụp lạy...), nhắm*

*mắt, tập trung tư tưởng bằng sự hít thở và thư giãn.*

- *Thiết lập ngay liên lạc với Chúa: Đặt Chúa Giêsu ở trước mặt bạn, bằng hình ảnh hay ký ức (Chúa Hải Đồng, Chúa Biến Hình, Chúa Hấp Hối, Chúa Vác Thánh Giá, Chúa Chịu Đóng Đinh, Chúa Sống Lại...). Bạn thưa với Chúa: “Lạy Chúa, Chúa đang ở trước mặt con, con yêu mến Chúa, con đang lắng nghe Chúa ...”*
- *Xin ơn cầu nguyện: “Lạy Chúa, xin Chúa dạy con cầu nguyện.” Kêu xin Chúa Thánh Thần hướng dẫn và duy trì lời cầu nguyện của bạn, dù bạn có lo ra chia trí. Mới đầu bạn đừng mong đạt chú ý 100%. Cái quan trọng nhất là ý hướng và sự bền tâm.*
- *Hãy coi chừng, đừng coi giờ cầu nguyện như là một thứ dịch vụ bắt buộc, để rồi cứ gián mắt xem đồng hồ, vội vã cho xong việc. Nếu thế, bạn nên bắt đầu lại từ đầu.*

- *Cuối cùng, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn trước mặt Chúa. Bạn đừng ngại liên kết lời cầu nguyện của bạn với Mẹ Maria, Thánh Cả Giuse, các thánh, các thiên thần và mọi người đang cầu nguyện cùng lúc với bạn trên khắp cùng thế giới, nhất là những người liên hệ thân thiết với bạn: “Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, vô duyên đối diện bất tương phùng.”*

## **Lời cầu nguyện bên máng cỏ.**

*Con đang ở trước mặt Chúa Giêsu Hài Đồng,  
Rất bé nhỏ, rất khó nghèo trong hang đá này,  
Giữa Mẹ Maria và Thánh Cả Giuse,  
Là Ánh Sáng giữa đêm đen,  
Là Thiên Chúa Nhập Thể,  
Là Lời thành xác thịt,  
Là Chúa Con xuống từ trời cao,  
Là Emmanuel, “Thiên Chúa ở cùng chúng con”,  
Là Đấng Tối Cao trở thành Thấp Hèn Nhất,*

*Là Bánh Hằng Sống hiến trao cho loài người đói khổ,  
Là Đầy Tớ Khiêm Hạ đến trong vương quốc của Kiêu  
Căng.*

*Con cũng biết được một chút Phúc Âm,  
Niềm Tin của Giáo Hội,  
Nhưng con khó thực hiện những gì lời mầu nhiệm mang  
tới.*

*Con đoán thấy trái ngược bao la và mới mẻ đến kinh  
ngạc.*

*Lạy Chúa, con tin rằng Chúa là Thiên Chúa diệu kỳ,  
Mang đầy tình thương cho con người,  
nhưng lại vô cùng khiêm tốn.*

*Con tin rằng Chúa tự làm người rất bé nhỏ,  
Để bắt nối cùng con nằm sát tận đất,  
Trong sự ti tiện và những khiếm khuyết của con.  
Giêsu ơi, Chúa là Đấng duy nhất đáng con tôn thờ,  
Con sắp mình trước mặt Chúa,  
Với tất cả yếu đuối và thiện chí của con,*

*Con dâng Chúa lời cầu nguyện nhỏ bé không khéo diễn  
tả của con.*

*Con dâng Chúa ước vọng đón tiếp Chúa  
Hầu con được tái sinh vào Sự Sống và Tự Do:  
'Một trẻ thơ đã sinh ra cho chúng ta,  
Một người con đã được ban cho nhân loại.'*

*Lạy Chúa, con cảm thấy mình vụng về, bối rối,  
Vì quà tặng quá quý giá,  
Và bâng khuâng lo lắng trước một trách nhiệm bao la.  
Con mở rộng vòng tay và con tim,  
Xin Chúa hãy vào cuộc sống con,  
Là Đấng Cứu Độ và Thiên Chúa của con,  
Là người anh, người bạn,  
Là kiểu mẫu duy nhất của con,  
Là Thiên Chúa thật và là người thật,  
Con thờ lạy và xin theo Chúa.  
Lạy Cha trên trời, Cha của Giêsu,  
Con dâng Chúa ý chí của con.  
Lạy Chúa Thánh Thần, Thần Trí của Giêsu,*

*Con tín nhiệm vào Chúa,  
Con cảm ơn Chúa  
về sự dịu dàng và sức mạnh của Chúa.*

## **HAI : XIN CHÚA THA THỨ CHO BẠN**

*“Có hai người lên Đền thờ cầu nguyện: một người Biệt phái và một người thu thuế. Người biệt phái đứng riêng một mình cầu nguyện rằng: ‘Lạy Thiên Chúa, tạ ơn Chúa, vì tôi không như bao kẻ khác: tham lam, bất chính, ngoại tình, hoặc như tên thu thuế kia. Tôi ăn chay mỗi tuần hai lần, tôi dâng cho Chúa một phần mười thu nhập của tôi.’ Còn người thu thuế thì đứng đàng xa, thậm chí chẳng dám ngước mắt lên trời, vừa đấm ngực vừa thưa rằng: ‘Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi.’ Tôi nói cho các ông biết: người này khi trở xuống mà về nhà thì đã được nên công chính rồi, còn người kia thì không. Vì phàm ai tôn mình lên*

sẽ bị hạ xuống, còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên”(Lc. 18:10 - 14).

## **Nhìn nhận sự thật**

Lòng kiêu ngạo nguy hiểm nhất của người biệt phái là cho rằng mình hoàn hảo và khinh miệt “người tội lỗi công khai”, tức là người không che giấu được lỗi lầm của họ. Bạn có khéo che đậy lầm lỗi của bạn không? Có những người chỉ trích tấn công khuyết điểm của kẻ khác để che đậy tội lỗi của họ. Bạn hãy sợ “lỗi đánh lừa thiên hạ” đó và nghĩ đến hậu quả khi bị lộ mặt nạ!

Trái lại, Chúa Giêsu tôn trọng và đặc biệt yêu thương những người nhìn nhận tội mình. Như vậy, kiêu ngạo không phải là một tội như những tội khác, mà là một “tội bình phương”, vì nó che mắt lương tâm không cho ta nhìn thấy tội mình. Người kiêu ngạo là người mù và lời cầu nguyện của y hoàn toàn lầm lạc. Khi ra trước mặt Chúa, y luôn



*luôn đặt mình trong vị trí ưu thế, vô tội và do đó không thể xin ơn tha thứ một cách thành thật được, vì y không biết nhìn nhận mình là tội nhân.*

*Người không nhìn nhận tội lỗi mình không thể nào gặp gỡ Thiên Chúa là Đấng Thánh Thiện Tuyệt Đối được. Trong một thị kiến, Isaia đã kêu lên: “Khốn cho tôi, tôi chết mất, vì tôi là một con người miệng đầy như bản mà mắt tôi đã trông thấy Thiên Chúa Hằng Sống” (Is. 6: 5). Cả Phêrô khi khám phá thấy quyền năng của Thiên Chúa nơi Đức Kitô cũng thốt lên: “Lạy Chúa, xin Ngài tránh xa con, vì con là một người tội lỗi” (Lc. 5: 8).*

*May mắn thay Thiên Chúa Chí Thánh cũng là một đại dương của tình yêu, dịu dàng và thương xót. Ngài hằng đưa tay ra cho tội nhân được an lòng. Ngài mở rộng vòng tay đón đưa con hoang đàng trở về và ban cho nó mọi phương tiện để được thanh tẩy. Như thế, nhìn nhận sự thật, trước tiên là nhìn vào Thiên Chúa, chứ không phải nhìn mình như là trung tâm điểm.*

*Rồi dưới cái nhìn của Thiên Chúa, biết nhìn nhận mình là tội nhân, ngay cả khi không biết cáo mình về tội gì rõ rệt. Phải khẩn trương chống lại lòng kiêu ngạo bằng cách hạ mình như người thu thuế. Bạn có nhận xét thấy thái độ vật lý của người thu thuế khi cầu nguyện không? Ông ta đứng xa xa, ngay cả không dám ngước mắt lên trời, cúi đầu đấm ngực mình. Bạn cũng hãy làm như vậy trong khi bạn cầu nguyện, đó sẽ là một thực tập cải tạo tuyệt vời. Bạn cũng thốt lên cùng những lời như thế nhiều lần: “Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi.” Bạn cũng có thể thêm vào mà không sợ lầm: “Xin thương xót con là kẻ kiêu ngạo. Xin dạy con bí quyết của khiêm nhường.”*

*Lòng chúng ta như là đáy sâu hang tối. Sự nhìn nhận sự thật mở ra con đường tha thứ, mang ánh sáng xuống tận đáy sâu hang tối ấy. Ngọn đèn trên nón thám hiểm chính là ánh sáng Phúc Âm. Dây an toàn chính là Thánh Giá đưa đến Phục Sinh của Chúa Giêsu. Mỏ neo đánh bật*

*mọi chướng ngại là sự thống hối. Và nhà hướng đạo chuyên nghiệp bảo đảm chiến thắng là linh mục, thừa tác viên của ơn tha thứ.*

*Ánh sáng Phúc Âm được ban cho bạn để bạn ra khỏi mù tối về chính bạn, về Thiên Chúa và thế giới. Nếu bạn muốn lời cầu nguyện của bạn thực sự là lời cầu nguyện, bạn hãy không ngừng tìm chân lý Phúc âm.*

*Vì đang nói tới tội và ơn tha thứ, tôi lấy thí dụ rất thông thường là có những tội ta lấy làm khó chịu, có những tội lại không. Tất cả tùy thuộc cái nhìn kitô của ta. Mê ăn đối với người này là tội mà đối với người khác lại không. Có những người coi cái gì về tính dục cũng đều là tội, trong khi chẳng bao giờ coi giận hờn và xét đoán kẻ khác là lỗi nặng. Do đó, điều quan trọng là cần có sự soi chiếu khách quan, đầy đủ và chính xác. Trong lãnh vực này, không gì tốt hơn là qui chiếu vào Bài Giảng Trên Núi (Mt.5-7). Bạn hãy đọc ba chương này của Phúc âm Matthêu để học biết cái gì đẹp lòng Chúa, cái gì không đẹp lòng Chúa.*

*Thánh giá Chúa Kitô là chỗ trung tâm nhất để sống ơn tha thứ. Ở đó, bạn khám phá được tội lỗi của bạn dẫn tới đâu. Ở đó, bạn chiêm ngắm những gì Chúa Giêsu đã làm cho bạn, trải qua muôn vàn khổ đau. Bạn hãy năng đến cầu nguyện dưới chân thập giá, để tội lỗi bạn lại đó mà xin ơn tha thứ. Càng nhìn Chúa Chịu Đóng Đinh, bạn càng khám phá thấy sự khủng khiếp của hỏa ngục, đồng thời bạn cũng khám phá được tình yêu vô biên của Thiên Chúa. Nhờ sự chiến thắng của Chúa Phục Sinh, bạn nhận ra bí quyết của tình yêu lớn nhất.*

*Lòng thống hối cứu ta khỏi mọi tội lỗi. Nhưng coi chừng, không phải là cứ nhìn vào gương để rồi bạn tự cảm thấy mãn nguyện hay thất vọng về chính mình bạn. Có khi bạn tự nhủ: “Tôi hài lòng về tôi, tôi không thấy tôi xấu như thế, lỗi của tôi chẳng nặng nề chi...” Đó là lương tâm của biệt phái! Có khi bạn lại nói: “Tôi thất vọng lắm, tôi quá tồi tệ, tôi không ngờ tôi lại như thế, tôi thật xấu*

*hồ...” Đó là lương tâm của Giuđa! Lòng thống hối đích thực chỉ nói đơn sơ: “Con là kẻ tội lỗi, con không thể chữa mình trước mặt Chúa. Lòng nát tan, con xin Chúa thứ tha. Con tin tưởng vào lòng thương xót của Chúa. Con cảm ơn Chúa.”*

*Linh mục có đó để bảo đảm cho bạn cách cụ thể ơn tha thứ của Chúa. Qua Bí tích Hòa Giải, bạn có thể thành công trong việc nhìn nhận đúng sự thật đời mình. Nhiều người đạt được kinh nghiệm quý báu đó. Hãy khiêm tốn để được lòng thương xót của Chúa và được biến đổi. Ngay khi có dịp, bạn hãy đón nhận bí tích trở về mang lại ơn tha thứ giải phóng ấy.*

## **Đèn đỏ phải ngừng**

*Có những người bị ùn tắc, không thể tha thứ và đón nhận tha thứ. Khi bị người nào lăng nhục mà bạn nuôi trong lòng một ước muốn báo thù, thì nó sẽ trở nên một ám ảnh làm cho ký ức bạn bị tổn thương. Nó sẽ đầu độc các tương quan của*

*bạn với Chúa và với tha nhân. Nó sẽ làm bạn khựng lại trong việc cầu nguyện, chẳng hạn bạn không thể đọc cách thành thật được "xin tha thứ những xúc phạm của con, như con cũng tha thứ cho những ai xúc phạm con". Và có thể như thế, tận đáy lòng, bạn thù ghét Thiên Chúa, bạn thù ghét chính bản thân bạn, bạn thù ghét mọi người! Hãy coi chừng, đó là đèn đỏ phải ngừng lại: nguy hiểm của cái chết thiêng liêng!*

*Ma quỷ rất tài tình trong việc cầm hãm chúng ta chỗi từ lòng thương xót Chúa. Nó làm cho chúng ta bỏ lời cầu nguyện khiêm tốn của mình. Chiến thuật đầu tiên của nó là "thất vọng trắng". Nó đẩy chúng ta đến chỗ không còn sợ tội, vì Thiên Chúa luôn luôn tha thứ. Tại sao phải nhọc công? Sớm muộn chi ai cũng được kéo vào trong lưới tình thương bao la của Chúa. Do đó chẳng cần sửa mình, chẳng cần tìm ơn tha thứ, chẳng cần khiêm nhường van xin. Xưng tội ư? Không hợp thời nữa rồi!*

*Chiến thuật tiếp theo của nó là “thất vọng đen”. Nó đẩy chúng ta đến chỗ quá lưu ý đến tội lỗi, đến nỗi không còn tin vào lòng thương xót của Chúa. Như Giuđa, chúng ta tự kết án mình, cả đi đến tự vẫn. Thất vọng trắng hay đen đều là một lời chửi rủa thậm tệ Thiên Chúa. Nó giam hãm chúng ta trong con người nhỏ bé của mình, đến nỗi không còn trông cậy vào sự giúp đỡ của những người khác, kể cả của Đấng Cứu Thế. Đó là sự giam cầm của Hỏa ngục.*

*Trái lại, Chúa Giêsu đẩy chúng ta đến ơn tha thứ: “Nếu con tha cho kẻ khác lầm lỗi của họ thì Cha trên trời cũng tha thứ cho con. Nhưng nếu con không tha thứ cho người khác thì Cha trên trời cũng chẳng tha thứ cho con lầm lỗi của con đâu” (Mt.6:14-15). Nói khác đi, để nhận được ơn tha thứ thì cũng phải có thể cho đi sự tha thứ.*

*Có phải Thiên Chúa tính toán với bạn: ‘bánh ít cho đi bánh nhụy trả lại’, như người làm thương mại không? Dĩ nhiên là không. Không có vấn đề tính toán nhưng là hiệp thông. Tôi lấy thí dụ một*

*đứa trẻ phạm một lỗi nặng bị mẹ quở trách. Nó bực mình hờn giận thu mình trong một góc. Ít giờ sau, mẹ nó bảo: “Bây giờ là hết, mẹ tha thứ cho con, con hôn mẹ đi.” Nếu đứa bé từ chối lời mẹ và cứ tiếp tục hờn giận thì cái gì xảy ra? Nó không thực sự được tha thứ, mặc dầu về phía bà mẹ, sự tha thứ đã được cho đi. Sẽ không có gì thay đổi cho nó, bao lâu nó không chấp nhận tha thứ và được tha thứ. Cũng cùng một sự như thế với Thiên Chúa.*

*Như vậy, bạn đừng nghĩ rằng mình sẽ được tha thứ mà cứ chùng chất tội lỗi. Bạn cũng không được ngã lòng khi gặp phải khó tha thứ. Điều chính yếu là mở lòng bạn ra với Chúa, để tự do nói với Ngài những gì bạn sống, dù chẳng có chi sáng chói. Bạn có thể nói lên tất cả trong lời cầu nguyện: những niềm vui của bạn, những khổ nhọc của bạn, những nổi loạn của bạn, những nghi ngờ của bạn, những kêu ca và những khóc lóc của bạn. Các thánh vịnh đầy đầy những tình cảm*



*phàm nhân, từ những tình cảm cao thượng nhất cho đến những tình cảm thấp hèn nhất. Nhưng những lời nguyện tấn công, hiếu chiến đừng nhắm vào con người, mà nhắm vào những thần trí sự dữ và các thú quỷ: ghét tội lỗi nhưng thương tội nhân.*

*Bạn cũng có thể than thở với Chúa, như Chúa Giêsu trên thập giá: “Lạy Chúa, lạy Chúa, sao chúa bỏ con?” (Tv. 21: 2). Bạn cũng có thể phiến trách Chúa như Gióp khi bị nghiền nát dưới những đau khổ khủng khiếp mà ông chẳng hiểu: “Tại sao Chúa lôi con ra khỏi lòng mẹ?” (Job. 10: 18). Thiên Chúa nhẫn nại lắng nghe những lời kêu than đau khổ. Và khi cay đắng đã được dốc cạn trước mặt Ngài thì sẽ đến sự ngọt ngào của ơn tha thứ. Lòng thương xót của Chúa vô cùng linh hoạt hằng theo bạn mọi lúc, để giúp bạn dễ dàng tiến bước đến “bí quyết tình yêu”. Lòng thương xót Chúa như bà mẹ cảm nhận trong trái tim mình tất cả mọi tình cảm của đứa con. Ngay khi bạn nương cậy vào lòng nhân lành của Chúa, bạn sẽ đón nhận cảm giác an toàn bao la trong nội tâm.*

## “Con chẳng đáng, nhưng...”

*Bí quyết xin Chúa tha thứ nằm trong phương trình đơn giản này: Tha thứ = Khiêm nhường + Hy vọng. Con người chúng ta chẳng có công trạng gì, nhưng lại đắc tội trong mọi sự. Bạn đừng để một phút giây nào mà không trông cậy tất cả nơi Chúa. Hãy bám chặt lấy lòng thương xót của Chúa, vì bạn thế nào thì Chúa thương bạn thế ấy. Bạn hãy ngắm nhìn lòng tin của viên đội trưởng trong Phúc Âm. Chúng ta đọc lại lời kêu xin của ông trước khi rước lễ: “Lạy Chúa, con chẳng đáng rước Chúa, nhưng xin Chúa phán một lời thì con sẽ được chữa lành.” Nếu bạn chờ khi nào cảm thấy “xứng đáng” để cầu nguyện, để xưng tội, để rước lễ thì không biết bạn sẽ chờ đến bao giờ! Ma quỷ là thầy dạy tuyệt hảo về sự xứng đáng, nó khuyên bạn chạy tìm cho được sự xứng đáng, mà chính nó cũng dư biết chẳng bao giờ con người có được.*

*Trái lại, Thần Trí Chúa Kitô mạc khải cho chúng ta rằng chẳng bao giờ chúng ta xứng đáng*

rước Chúa cả. Sự xứng đáng đích thực của chúng ta chính là quên việc chạy tìm sự xứng đáng ấy để chơi trò 'ai mất thì được': "Kẻ nào nâng mình lên sẽ bị hạ xuống, còn ai hạ mình xuống sẽ được nâng lên." Bạn càng muốn thấy loại trừ được hết tội lỗi đời bạn, bạn càng cảm thấy không xứng đáng vào Nước Chúa. Nhưng bạn sẽ ngỡ mừng vì Chúa cho bạn đầy quà tặng và ban nhưng không cho bạn tất cả những gì bạn thiếu, để bạn được nên giống Chúa. Vì chúng ta phải chạy tới mục đích "không phạm tội nữa" (x. 1Jn.3, 3-10) là điều "không thể" đối với loài người, nhưng lại "có thể" đối với Thiên Chúa. Chúng ta hãy để Chúa hành động bằng những phương thế của Ngài. Bạn hãy thẳng thắn xử sự như thế và làm sống trong bạn những lời cầu nguyện mạnh mẽ nhất để xin ơn tha thứ.

## Một lời cầu nguyện khiêm tốn

*Bạn thuộc nằm lòng Kinh Cáo Minh, nhưng bạn có cân nhắc đủ từng chữ không?*

*“Tôi thú nhận cùng Thiên Chúa Toàn Năng...” Phải, bạn thú nhận tội bạn trước mặt Đấng mạc khải cho bạn một tình yêu toàn năng có sức tha thứ. Bạn tin nhiệm vào Chúa. Bạn biết rằng tội bạn sẽ được tha thứ, nếu bạn ăn năn thống hối trở lại cùng Chúa.*

*“Tôi nhìn nhận trước mặt anh chị em rằng tôi đã phạm tội.” Bạn chấp nhận không còn biện minh trước mặt người khác nữa, nhưng thẳng thắn và can đảm thú nhận tội bạn. Bạn không sợ bị kết án, vì họ là anh chị em của bạn trong Chúa Kitô. Họ sẽ giúp bạn sửa chữa lầm lỗi của bạn.*

*“Trong tư tưởng, lời nói, việc làm và những điều thiếu sót.” Cội rễ của tội nằm ở trong lòng, trong tư tưởng. Xin Chúa tha cho bạn những tư tưởng xấu mà bạn không muốn xua đuổi đi ngay.*

*Xin Chúa cũng tha cho bạn những lời nói dối trá, bạo lực, thiếu bác ái mà bạn không kiểm soát được. Xin Chúa tha cho bạn những hành vi ích kỷ chế ngự bạn suốt bao tháng ngày. Xin Chúa tha cho bạn biết bao quên lãng, chia trí, những cơ hội bỏ qua mà bạn đã có thể làm tốt hơn.*

*“Vâng, con đã thực sự phạm tội” (đấm ngực). Bạn xác nhận trách nhiệm của bạn. Trước mặt Chúa, bạn đã đắc tội hơn là nạn nhân. Bạn hạ mình xuống chỗ rớt hết, hổ thẹn nhưng tin tưởng. Bạn cảm ơn Chúa vì đã cho bạn có thể cậy trông vào sự tha thứ của Chúa.*

*“Vì vậy con khẩn cầu cùng Trinh Nữ Maria.” Ngoài Chúa Kitô, chỉ có một người vô tội: “Thánh Maria Đức Mẹ Chúa Trời, cầu cho chúng con là kẻ có tội, khi này và trong giờ lâm tử.” Cảm ơn Mẹ đã cầu nguyện cho chúng ta là những người tội lỗi.*

*“Các Thiên Thần và toàn thể các Thánh.” Một sức mạnh bao la giúp bạn chiến thắng tội lỗi. Được một đạo binh thánh thiện như thế cổ vũ và*

*nhờ ơn Chúa, làm sao mà lại không hy vọng trở nên tốt hơn được?*

*“Và anh chị em nữa, xin khẩn cầu cho tôi trước mặt Chúa.” Nếu bạn cậy dựa vào lời cầu nguyện của anh chị em bạn, thì anh chị em bạn cũng phải cậy dựa được vào lời cầu nguyện của bạn nữa. Bạn cầu nguyện cùng Chúa cho các anh chị em tội lỗi của bạn. Xin Chúa giải thoát bạn khỏi kết án lỗi lầm của anh chị em bạn. Xin cho bạn có một cái nhìn yêu thương giúp anh chị em bạn biến đổi.*

## **Chúa nghiêng xuống trên con**

*Chúa ơi,*

*Buổi đầu con cầu nguyện thầm thì,*

*Sợ người ta chú ý.*

*Rồi con vội chạy đi,*

*Dần dần rơi vào quên lãng,*

*Trong thói quen, trong công việc.*

*Sức mạnh nào hơn con thúc đẩy,  
Con cầu nguyện, vẫn sợ bị chú ý.*

*Nhưng,  
Chúa nghe con, mà con không đáp lại.  
Mạnh hơn, con nghe tiếng Chúa vào tai:  
“Con muốn Cha làm gì cho con?”*

*Chúa đã nghiêng xuống trên con.  
Con thấm đượm tình yêu Chúa,  
Con không còn sợ, vì có Chúa.  
Con tìm nghe Chúa,  
Đấng mở cõi lòng,  
Cho con thích sống,  
Đầy tin tưởng và hy vọng.*



## BA: NẾU ĐẸP LÒNG CHÚA

*Lắm lần bạn tự hỏi: Cần gì phải thưa với Chúa điều nọ điều kia, vì Chúa đã biết tất cả? Phải xin Chúa cái chi? Tại sao bao lời cầu khẩn chẳng được nhậm lời? Lời cầu nguyện của ta có tác dụng gì trên thế giới? Nơi Thiên Chúa? Có được phép cầu xin phép lạ không? v.v.*

### **Cầu nguyện có bảo chứng**

*Nếu bạn mua một vật gì có giá trị, người ta trao cho bạn một phiếu bảo hành. Người sản xuất cam kết cho bạn khỏi mọi trục trặc. Miễn là bạn sử dụng đúng theo chỉ dẫn, bạn có thể tin cậy sản phẩm vận hành kỹ thuật tốt, ít là trong thời hạn bảo hành. Tôi xin lỗi đã dùng một so sánh thô tục để nói về việc cầu nguyện 'xin ơn'! Nhưng Chúa Giêsu đã muốn cho bạn những bảo đảm. Bạn hãy nghe Ngài nhấn mạnh: "Bạn hãy xin thì sẽ được;*



*hãy tìm sẽ gặp; hãy gõ sẽ được mở cho. Ai xin thì sẽ nhận được; ai tìm thì sẽ thấy; ai gõ thì sẽ được mở cho. Có người nào trong anh em, khi con mình xin cái bánh, mà lại cho nó hòn đá? Hoặc nó xin con cá, mà lại cho nó con rắn? Vậy nếu anh em là những kẻ xấu, mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, thì phương chi Cha anh em, Đấng ngự trên trời, Người sẽ ban những của tốt lành cho những kẻ xin Người” (Mt. 7: 7-11).*

*Bạn muốn gì hơn nữa? Bạn có một người cha trên trời vô cùng tốt lành. Người biết bạn cần cái gì, cả trước khi bạn xin Người (Mt. 6: 8). Nhưng Người muốn sự tín nhiệm của bạn. Người chờ đợi lời cầu nguyện của bạn, trong niềm vui luôn luôn ban cho bạn nhiều hơn bạn xin. Sự bảo đảm mà Ngài ban cho bạn thuộc về lãnh vực tình yêu, chứ không phải lãnh vực thương mại.*

*Thái độ của Chúa giống thái độ của người chatuyệt vời này là thánh Thomas More (Nhân vật lịch sử này là thủ tướng của vua Henri VIII nước Anh. Vì từ chối theo vua trong việc đoạn tuyệt với*

*Giáo Hội Công Giáo, Ngài bị chém đầu vào năm 1535. Ngay trước khi chết, Ngài nói với đao phủ: “Đừng chặt bộ râu của tôi, nó đã không làm chi xấu cả!”). Là người cha gia đình tuyệt vời, người Anh đầy khôi hài và tốt bụng này ngày kia đã viết cho con gái xin ngài tiền như sau:*

*“Con gái cưng của ba, con xin ba tiền cách quá nhút nhát và do dự. Con đã dự biết, ba con luôn sẵn sàng cho con, và lá thư của con lẽ đáng còn được hơn nữa, không phải hai đồng tiền vàng cho mỗi dòng chữ, như Alexandre đã làm cho mỗi câu thơ của thi sĩ Chérilus, nhưng nếu túi tiền của ba tương xứng với ước muốn của ba, thì sẽ là hai lượng vàng cho mỗi vắn của lá thư con... Tuy nhiên, ba gởi cho con đúng số tiền con xin. Ba đã có thể thêm hơn chút nữa, nhưng nếu ba muốn cho, thì ba cũng muốn rất nhiều là con gái cưng của ba xin ba một cách nhã nhặn dễ thương, như nó biết cách làm. Vậy con hãy xài mau số tiền ấy đi - ba chắc chắn rằng con gái ba sẽ sử dụng tốt.*

*Và con càng sớm trở lại nhiệm vụ, ba càng hài lòng.”*

*Đọc qua lá thư, chắc bạn dễ dàng nghe Chúa nói: “Con ơi, con quá nhút nhát cầu xin Cha...” Nhưng bạn cũng đoán được rằng tất cả tùy thuộc vào cái bạn xin và tinh thần thúc đẩy bạn xin.*

## **Xin với điều kiện**

*Điều kiện đầu tiên để được Chúa nhậm lời là bạn xin Ngài “những sự tốt lành.” Phúc Âm thánh Luca quả quyết nếu bạn xin Thánh Thần thì chắc chắn bạn sẽ nhận được (Lc. 11: 9-13). Tôi sẽ trở lại nói về Chúa Thánh Thần sau. Bây giờ, hãy xem vấn đề làm sao biết đánh giá “những sự tốt lành.” Cái đáng buồn là lắm lần chúng ta như những đứa trẻ không biết thẩm định những sự tốt lành (x. Mt. 11: 16-19). Chúng xin cha mẹ mua cho chúng khí giới để chơi trò chiến tranh, và chúng gặp phải sự từ chối ngay lập tức. Cha mẹ biết rõ hơn chúng cái gì thích hợp cho chúng. Với Thiên Chúa cũng vậy.*

*Trước khi bạn trình bày với Chúa tất cả các nhu cầu của bạn, bạn hãy tìm khám phá ra cái gì Ngài nói và trình bày là tốt nhất cho bạn. Bạn hãy học thuộc lòng câu này: “Tiên vàn hãy tìm kiếm Nước Thiên Chúa và sự Công Chính của Người, rồi mọi sự khác sẽ được ban thêm cho bạn dư dật” (Mt. 6: 33).*

*Bởi vì chúng ta bị mắc bẫy trong ảo tưởng của chúng ta về những sự tốt lành phải xin, nên cần thiết phải đặt mình trong sự tìm kiếm Nước Thiên Chúa. Ba lời cầu xin đầu trong Kinh Lạy Cha sẵn đó để hướng dẫn chúng ta: Danh Cha được cả sáng, Nước Cha trị đến, Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời. Vậy bạn phải bắt đầu xin cái gì Chúa thích. Và chỉ sau đó, bạn xin những gì bạn trực tiếp thích nhất (xin cho chúng con..., xin tha cho chúng con..., xin chớ để chúng con..., xin cứu chúng con...).*

*Bạn hãy thưa với Chúa: “Lạy Chúa, con không biết rõ được cái gì con phải xin Chúa”. Bạn bắt*

*đầu bằng việc giao cho Chúa tờ giấy trắng, Chúa ghi vào cho bạn. Chính Chúa biết rõ cái gì tốt nhất cho bạn. Bạn xin Chúa ban cho bạn Thánh Thần, là Đấng mạc khải cho bạn tất cả chân lý về Chúa, về thế giới, về chính bạn. Bạn chỉ xin cho Thánh Ý Chúa được thực hiện. Tất cả con người bạn hướng về Chúa để thành thật nói với Chúa rằng: Nếu đẹp lòng Chúa, tất cả những gì đẹp lòng Chúa, chỉ những gì đẹp lòng Chúa thôi.*

## **Hiệu quả cái lao**

*Nếu bạn thành khẩn thực hành lối cầu xin đó, bạn sẽ sớm nhận ra sự thay đổi trong cái nhìn của bạn. Hiệu quả đầu tiên của lời cầu nguyện là biến đổi chính con người cầu nguyện. Cái lao phóng đi bảo đảm biết bao! Đại văn hào Julien Green đã nói: “Mục đích của lời cầu nguyện có lẽ là chúng ta ít đạt được điều chúng ta xin cho bằng là chúng ta trở nên khác. Có lẽ nên đi xa hơn mà nói rằng việc cầu xin Chúa cái gì đó dần dần biến đổi chúng ta thành những con người có khả*

*năng vượt quá điều mình xin.” Chẳng hạn hằng ngày bạn xin Chúa lương thực, bạn cũng trở nên đủ khả năng vượt quá của ăn vật chất, mà khám phá thấy những của ăn thiêng liêng dưỡng nuôi hơn nữa.*

*Trong lời cầu nguyện xin ơn, mọi sự xem ra giống một chiếc tàu được kéo vào bờ bằng một sợi giây rất dài, càng kéo tàu càng gần bờ. Bạn càng cầu xin, bạn càng thấy bờ của Chúa tiến lại phía bạn. Bạn biết rõ, thực ra không phải Chúa cử động mà là chính bạn. Bạn càng kéo sợi giây cầu nguyện, bạn càng lùi chiếc thuyền của bạn tới đúng chỗ Chúa đang chờ đợi bạn. Chính vì thế, bạn đừng ngại xin những điều tốt lành cho chính bạn. Đó không phải là ích kỷ nhưng là thực tiễn. Có những người tưởng rằng họ rất quảng đại vì họ chỉ xin cho người khác, không bao giờ xin cho họ... Họ quên đi rằng họ chưa được Thánh Thần Chúa Kitô biến đổi đủ, để lời cầu xin của họ hoàn toàn phù hợp với Thánh Ý Thiên Chúa. Không được*

*giảm thiểu lời cầu nguyện cho kẻ khác, nhưng cũng phải cầu nguyện nhiều cho chính mình, như một người nghèo, chứ không phải là xa xỉ.*

*Bạn nên xin gì cho bạn? Trước hết là ơn cầu nguyện sốt sắng. Những nhân đức kitô giáo mà bạn nỗ lực thực hành: khiêm tốn, vui vẻ, dịu dàng, nhẫn nại, giản dị, trong sạch, niềm nở, tín nhiệm, can đảm, tự chủ. Bạn đừng ngại tha thiết cầu xin những sự tốt lành ấy cho bạn. Bạn hãy miệt mài kêu xin. Chúa muốn bạn khẩn khoản cho đến nỗi Chúa phải mềm lòng, như người đàn bà góa kêu oan với ông quan tòa bất lương, và đến cuối cùng bà đã đạt được yêu cầu. So sánh như vậy, Chúa Giêsu dạy chúng ta cầu nguyện không ngừng, chớ ngã lòng, vì Thiên Chúa sẽ “kịp giải oan cho những người được tuyển chọn ngày đêm hằng kêu lên Ngài” (Lc. 11:5-8). Thực tế, bởi lời khẩn khoản âm ỉ không ngừng đó, lửa tình yêu thêm mãnh liệt trong trái tim và dần dần chúng ta trở nên những người được tuyển chọn, có khả năng làm Chúa vui lòng và lay chuyển cả thế giới.*

*Bạn cũng đừng quên trình bày với Chúa tất cả những nhu cầu và lo toan cá nhân của bạn: Công việc làm ăn, học hành thi cử, tình yêu, ơn gọi, sức khỏe, những vấn đề tiền bạc, nhà ở, di chuyển, lương thực... Không phải nhất thiết xin Chúa can thiệp cách tức thời, nhưng là xin ơn sống tinh thần kitô trong mọi khía cạnh của cuộc sống mỗi ngày. Nhiều lúc chỉ cần làm như Mẹ Maria ở tiệc cưới Cana. Khi nói với Chúa Giêsu “họ hết rượu rồi”, Mẹ không xin cái gì rõ rệt, nhưng Mẹ trình bày với Chúa nỗi khó khăn, với tất cả lòng cậy trông. Và sau đó, “nhờ ơn Chúa” như người ta thường nói. Vậy bạn hãy giải bày mọi nỗi lo âu của bạn, cũng như mọi nỗi âu lo của kẻ khác, với lòng tin tưởng thực sự rằng Chúa lắng nghe bạn và Ngài chăm sóc đến mỗi người.*



## **Những lời cầu nguyện không được chấp nhận**

*Phải cư xử làm sao khi, mặc dầu bạn khẩn khoản kêu xin, vẫn không luôn được nhậm lời, nhất là không mất lòng cây trồng? Nếu bạn cầu nguyện trong tinh thần Đức Tin, bằng cách thành thật xin cái bạn phải xin, thì phải nói rằng Chúa nghe bạn. Lời cầu nguyện của bạn không mất đi. Như một làn sóng thiêng liêng ném vào không gian, năng lượng của nó được sử dụng cho một công cuộc nào đó, mặc dầu bạn không hay biết chi. Thiên Chúa điều hành và sử dụng mọi lời cầu nguyện cho những nhu cầu sâu xa nhất, khẩn trương nhất. Chúng ta không thể hiểu được mọi lý do của Chúa.*

*Điều đó không cản trở chúng ta suy nghĩ để thăng tiến lời cầu xin của chúng ta. Chẳng hạn, bạn có thể suy nghĩ các trường hợp cầu nguyện không được nhậm lời trong Tân Ước:*

*Phêrô muốn làm ba lều ở trên núi, lúc Chúa Giêsu biến hình, và thánh sử Luca ghi “ông không biết điều mình nói” (Lc. 9: 33). Lắm khi ta cũng nói lên những điều dại dột!*

*Khi một môn đệ xin về chôn cất cha đã rồi đến theo Chúa Giêsu, ông không biết rằng như thế là hãm lại sự dẫn thân quảng đại ông được mời gọi trong giây phút hiện tại (Lc. 9: 59-60).*

*Khi Matta xin Chúa Giêsu can thiệp để em cô là Maria giúp cô trong việc phục vụ, Chúa Giêsu quả trách cô loay hoay lo lắng và cho là Maria có lý khi lắng nghe (Lc. 10: 40-42).*

*Hay khi bà mẹ Giêbêđê xin những chỗ nhất cho hai con mình (Mt. 20: 20).*

*Qua bốn thí dụ trên, bạn thấy rõ rằng khi bạn không được nhậm lời là có nhiều duyên do:*

*hoặc vì bạn xin những điều xấu, do thiếu trở lại sâu xa hoặc thiếu suy nghĩ;*

*hoặc bạn xin những điều tốt, nhưng với những lý do xấu, và Chúa muốn thanh tẩy lòng bạn trước tiên;*

*hoặc bạn xin những điều tốt, nhưng không phải là những điều tốt nhất, ưu tiên làm Chúa vui lòng;*

*hoặc vì bạn thiếu đức tin, nhẫn nại, bền tâm và Chúa chờ đợi lúc thuận tiện hơn;*

*hoặc vì bạn không có đủ ánh sáng để biết phải xin cái gì trong một trường hợp cụ thể như thế;*

*hoặc bạn vấp phải một sự đối kháng do tự do bạn người mà ra: ví dụ khi bạn xin cho một người trở lại, thì hiệu quả còn tùy thuộc sự chọn lựa của người đó. Chính Chúa Giêsu cũng cầu nguyện không có kết quả cho ơn cứu rỗi của Giuđa và của những kẻ hư mất.*

## Lời cầu nguyện cho thế giới

*Bây giờ tôi nói tới lời cầu nguyện cho tha nhân, quen gọi là chuyển cầu. Bạn có biết sức mạnh của lời chuyển cầu trên đời sống của thế giới không? Bề ngoài bạn chẳng thấy gì đâu. Người ta thường có cảm tưởng rằng lời cầu nguyện chẳng liên quan gì đến các biến cố thời sự cả. Nhưng ngay khi bạn vào trong nhĩn giới Đức Tin, bạn thấy mọi sự hoàn toàn thay đổi. Chẳng hạn bạn khám phá thấy rằng những tình trạng tuyệt vọng của đối trá, hận thù, đời trụy hoàn toàn bị lật ngược nhờ những con người có Đức Tin mạnh mẽ chuyển được núi dời được non. Rằng khắp nơi trên thế giới, Chúa Giêsu chữa lành các bệnh nhân cũng cùng hiệu quả như trong Phúc Âm. Rằng ngọn gió tự do đã thổi trên khắp thế giới, là hoa trái của ức triệu lời cầu nguyện và hy sinh.*

*Chúa Giêsu đã nói rõ: “Các con hãy tin vào Thiên Chúa. Thầy bảo thật các con, nếu có ai nói*

với núi này: 'Dời chỗ đi, nhào xuống biển!', mà trong lòng chẳng nghi nan, nhưng tin rằng điều mình nói sẽ xảy ra, thì điều ấy sẽ được ban cho. Vì thế, Thầy nói với các con: tất cả những gì các con cầu nguyện và xin, các con cứ tin là mình đã được rồi, thì sẽ được như ý" (Mc. 11: 22-24). Bởi vì 'tất cả mọi sự đều có thể cho kẻ nào tin', bạn hãy mau kêu lên với Chúa: "Xin Chúa giúp cho Đức Tin yếu kém của con" (Mc. 9: 23-24). Bạn có thể xin Chúa cả phép lạ, nhưng hãy cẩn trọng khám phá Thánh Ý Chúa. Những phép lạ quan trọng nhất không nằm ở lãnh vực vật lý, song ở lãnh vực thiêng liêng.

Trên hết mọi sự, "Thiên Chúa muốn mọi người được cứu rỗi và đi đến nhận biết chân lý" (ITm.2:4). Vậy, lời cầu nguyện chính yếu nhất là chuyển cầu cho phần rỗi của toàn thể thế giới. Bạn coi đó là trừu tượng, ngược đời và vô ích sao! Vì thường người ta cầu nguyện cho những người chung quanh mình. Bạn cần thấy những khuôn mặt trong các ý chỉ cầu nguyện của bạn. Đồng ý.

*Bạn hãy bắt đầu từ chỗ đó. Bạn hãy xin đủ thứ tốt lành cho những ai bạn thương mến và quen biết. Nhưng bạn cũng đừng chậm trễ mở rộng lời cầu nguyện của bạn ra cho những người bạn không thương mến và không quen biết.*

*Chúa Giêsu thúc giục chúng ta cầu nguyện cho kẻ thù nghịch nữa. Bất cứ chỗ nào Đức Maria hiện ra, Mẹ cũng khẩn nài chúng ta cầu nguyện cho những người tội lỗi, nghĩa là cho những ai hư mất vì lỗi của họ. Tình yêu cao độ của Chúa Kitô không ngừng hiến dâng vì ‘vinh danh Thiên Chúa và phần rỗi thế gian’. Trái tim bạn càng hoà nhịp đập với Trái Tim Ngài thì lời cầu nguyện của bạn cũng bao la và sâu thẳm như lời cầu nguyện của Ngài.*

*Một thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu, một thánh Maximilien Kôn-Bê khẩn nài Chúa cứu chuộc tất cả mọi người đang sống hôm nay, ngày mai và cho đến tận thế. Vâng, chẳng có gì ngoài việc đó. Và lòng các ngài cháy lửa yêu mến cho ý*

*chỉ ấy. Thánh Silouane nhấn mạnh: “Nếu ân sủng Chúa Thánh Thần ở trong trái tim một người nào, dù ở mức độ nhỏ nhất, thì người đó sẽ khóc than cho mọi người. Người đó càng xót thương những ai không biết Chúa hay chống lại Ngài. Người đó sẽ cầu nguyện đêm ngày cho họ trở lại và nhận biết Chúa.”*

*Bạn đừng sợ những ước mơ của bạn là ảo tưởng. Khắp nơi trên các lục địa, biết bao nhiêu người trẻ mơ ước một thế giới tốt đẹp hơn. Mười năm trước, tôi cũng bắt đầu một ước mơ và bây giờ nó cũng thành một hiện thực, góp phần khiêm tốn với cuộc đời và Giáo Hội: chương trình Ôn Gọi “Cho Một Tương Lai Tốt Đẹp Hơn.”*

## **Một số bạn trẻ của bạn cũng mơ ước:**

*Nếu những rào chắn giữa người với người bị hủy bỏ,  
Nếu người ta xóa đi tất cả mọi biên giới,  
Nếu con người vứt bỏ ích kỷ và sự dửng dưng,  
Nếu mỗi người cố gắng lắng nghe và hiểu cho kẻ khác,  
Nếu lòng ghen ghét tan biến đi,*

*Nếu những tên khùng bố đốt lên những ngọn lửa của niềm vui,  
Nếu những nhiệt huyết hăng say không bị ném vào tù,  
Nếu tình liên đới xóa đi nỗi cô đơn,  
Nếu cuộc sống chung giúp mỗi người bộc lộ được chính mình,  
Nếu chúng ta không mù, không điếc, không câm trước bất công,  
Nếu trong mỗi con tim chiếu sáng một mặt trời lớn,  
Nếu mỗi người biết thương như Chúa thương,  
thì bây giờ, Thế Giới Sẽ Tốt Đẹp Hơn.*

*Vâng, thế giới sẽ thuộc về những ai vừa cầu nguyện vừa hành động để đem một chút ước mơ đi vào thực tế. Bạn có muốn là một trong những người đó không? Bạn hãy đem vào lòng bạn lời cầu nguyện chuyển cầu. Bạn hãy mau chóng đặt mình về phía những người nghèo hằng kêu lên Chúa ngày đêm, họ đang sống trong những nơi xa xôi hẻo lánh hay trong những khu phố ổ chuột. Hình thức cầu nguyện đó cũng không thể thiếu, giống như là những hành động cụ thể vậy. Nó là linh hồn của hoạt động cho một thế giới tốt đẹp hơn.*



## **Một lời cầu nguyện của Thomas More**

*Lạy Chúa, xin cho con một sự tiêu hóa tốt,  
Và xin Chúa cũng cho con cái gì để tiêu hóa.  
Xin cho con sức khỏe của thân xác,  
Và xin giúp con giữ sức khỏe ấy cho tốt.  
Xin Chúa ban cho con một linh hồn thánh thiện,  
Luôn hướng mắt về vẻ đẹp và sự trong trắng,  
Để nó không khiếp sợ khi nhìn thấy tội lỗi,  
Nhưng biết nâng dậy tình trạng suy đồi.  
Xin Chúa ban cho con một tâm hồn  
Không biết tích để ưu phiền và than thở.  
Xin Chúa đừng để con quá âu lo  
Cho cái thứ vướng bận này mà con gọi là “cái tôi  
của con”.  
Xin Chúa ban cho con tâm hồn hài hước,  
Để con rút ra được cái gì từ cuộc đời này,  
Và làm cho người khác được hưởng dùng nó.  
Amen.*

## Những người trẻ cầu xin...

*Lạy Chúa, con cảm ơn Chúa về cuộc sống Chúa đã ban cho con, và tất cả hạnh phúc mà Chúa đã đặt để trong đời sống con. Chiều nay, con muốn xin Chúa bao nhiêu thứ, đặc biệt con ký thác cho Chúa việc học hành và những bài thi sắp tới vài ngày nữa. Xin Chúa giúp con không chia trí khi ôn tập. Xin Chúa ban cho con can đảm và bình an.*

*Lạy Chúa, xin cho con biết luôn nhìn tha nhân với cái nhìn yêu thương của Chúa, chứ không phải với cái nhìn kết án của con.*

*Con cầu nguyện cho một đứa bé bị bệnh bạch huyết và đã chết vì căn bệnh này, mặc dầu con đã cầu nguyện cho nó. Người mẹ mất con, khi còn nhỏ cũng đã mất một đứa em trai chết cùng một thứ bệnh, lúc mới lên bốn. Lúc đầu con không hiểu tại sao Chúa lại để bao bất hạnh đổ xuống trên gia đình này như thế. Rồi con đã hiểu: gia đình này*

*tiếp tục cho đi tình yêu và luôn chia sẻ nhiều hơn, dù phải trải qua bao buồn phiền ấy.*

*Con bị rơi vào một tình trạng đen tối, đúng như lời của một bài hát nọ: “Giữa lòng những nỗi quẫn bách, những tiếng kêu đau thương của chúng con, chính Chúa đang khổ đau trên thập giá của chúng con, chúng con trải qua mà không nhìn thấy Chúa.” Nhưng chính trong đen tối đó, Chúa đã đến gặp con, xin con hướng mắt về Chúa và Chúa chìa tay ra cho con. Con đã nắm lấy và để mình được dẫn dắt dần dần trên con đường cậy trông và tin tưởng ở Chúa. Không những Chúa đã nâng con lên mà còn băng bó vết thương lòng con. Con ca ngợi và cảm tạ Chúa trong mọi sự và mọi hoàn cảnh.*

## BỒN : BẠN ĐANG LẮNG NGHE CHÚA

### *Khi Chúa nói với bạn*

*Vì bạn nhường lời cho Chúa, bạn đừng ngạc nhiên thấy tôi trích dẫn Kinh Thánh nhiều hơn. Hãy bắt đầu bằng lời kêu gọi của cậu bé Samuel. Chúa gọi hai lần rồi, nhưng Samuel vẫn tưởng là Thầy Hêli gọi:*

*“Samuel chưa nhận biết Chúa và Tiếng Chúa chưa được mạc khải cho cậu. Chúa gọi cậu lần thứ ba. Cậu vội dậy, chạy đến bên Hêli và nói: “Con đây, vì Thầy gọi con.” Bấy giờ Hêli hiểu là Chúa gọi cậu bé liền nói với Samuel: “Con đi ngủ đi và nếu có người gọi thì con hãy nói: “Lạy Chúa, xin hãy phán, vì tôi tớ Chúa đang lắng nghe.” Và Samuel đi về chỗ ngủ. Chúa lại đến và gọi cậu như những lần trước: “Samuel, Samuel !” Samuel thưa: “Lạy Chúa, xin hãy nói, tôi tớ Chúa đang lắng nghe” (1 Sm.3, 7-10)*

*Đó là chỉ dẫn tuyệt vời để bạn nối mạng vào tần sóng của Chúa: “Lạy Chúa, xin hãy phán, tôi tớ Chúa đang lắng nghe.” Bạn đừng ngại năng xin như vậy khi bạn cầu nguyện một mình. Nhưng bạn cũng sẽ sớm gặp phải khó khăn, vì tất cả chúng ta đều khó lắng nghe kẻ khác, Đấng Khác. Phản ứng đầu tiên là chúng ta lắng nghe chính mình và bắt kẻ khác lắng nghe chúng ta nữa: “Nghe đây, nghe đây...”. Với Chúa, chúng ta cũng có khuynh hướng muốn đảo ngược câu trả lời của Samuel: “Lạy Chúa, xin hãy lắng nghe, vì tôi tớ Chúa đang nói!” Tiến bộ của việc cầu nguyện cá nhân của chúng ta hệ tại chỗ loại bỏ dần dần tật hay nói của chúng ta, mà để Chúa được tự do bộc lộ.*

*Cái khó khăn khác cản trở bạn dễ dàng lắng nghe là Lời của Chúa không như những lời khác. Cậu bé Samuel đã có kinh nghiệm đó, cậu lầm tưởng Tiếng Chúa với tiếng của thầy Hêli. Đối với bạn ngày nay cũng thế. Bạn cần một người có kinh nghiệm phục vụ Lời Chúa để giúp bạn nhận ra ngôn ngữ của Chúa và hiểu rõ điều Chúa muốn*

*nói với bạn. Cuốn sách này giúp bạn điều đó. Nhưng bạn cũng có thể sử dụng nhiều phương thế khác nữa.*

*May mắn thay, so với Samuel, bạn có lợi điểm vô cùng lớn lao là bạn nhận được Lời Chúa qua Chúa Giêsu. Có lẽ bạn không bao giờ có được “lời nói” hay “thị kiến” như các tiên tri hay một số vị thánh. Nhưng nếu bạn chịu khó, bạn cũng hưởng nếm được Lời Chúa ngọt ngào đến độ thói ham nói của bạn tự nó lặng im. Bạn sẽ chăm chú lắng nghe Đấng Độc Nhất, hai mươi bốn trên hai mươi bốn. Bạn có muốn thanh luyện trái tim bạn đến mức độ cao là tránh được tất cả mọi nhiễu âm, mọi tiếng động tận đáy thăm, để nắm bắt được tiếng nói vô cùng tinh tế và khác lạ của Chúa không? Bạn lắng nghe sự ngọt ngào của ca khúc này:*

*“Như một hơi gió nhẹ mỏng manh,  
Lời Chúa được trao ban,  
Như một bình đất thợ gốm,*

*Tình Chúa uốn nắn nên con,  
Lời Chúa thì thầm,  
Như là bí mật tình yêu...”*

## **Bạn hãy mở sách Thánh Kinh của bạn ra**

*Chúa nói với chúng ta bằng nhiều cách, nhưng không bao giờ “nói trong không khí.” Lời Chúa không phải để cho văn chương, mà đúng hơn cho hành động. Lời Chúa tác tạo nên thế giới, Lời Chúa cũng tác tạo nên từng biến cố. Điều xảy đến cũng giống như mưa dầm hay trời đẹp nắng:*

*“Như mưa và tuyết từ trời rơi xuống sẽ không lên trời mà lại nhuận tưới đất đai, làm cho nó ra phì nhiêu, làm nảy sinh hạt giống cho người gieo có hạt và làm cho người ta có cơm bánh ăn, thì Lời từ miệng Ta phán ra sẽ không trở lại với Ta mà không mang lại kết quả, không thực hiện điều Ta muốn và làm trọn sứ mệnh Ta giao phó” (Is. 55: 10-11).*

*Thánh Kinh chỉ là gom góp lại bằng chữ viết những dấu vết của Lời hành động ấy. Nhưng chính nhờ Thánh Kinh mà chúng ta có thể theo dõi được tất cả mọi diễn biến của lịch sử thánh. Như một tình sử vĩ đại, Thánh Kinh thuật lại cho chúng ta từng chi tiết của đại gia đình Thiên Chúa. Trong bằng ấy trang sách, chúng ta khám phá được cách Thiên Chúa mặc khải tình yêu của Ngài và cách con người đáp lại, về mặt tốt cũng như về mặt xấu. Từ thế hệ này qua thế hệ khác, công trình vĩ đại của Lời Chúa làm đảo lộn khoa địa lý, lịch sử, văn chương, tôn giáo. Tất cả Thánh Kinh đều nói về Thiên Chúa, từ câu đầu tiên của sách Sáng Thế ký cho đến câu cuối cùng của sách Khải Huyền.*

*Không cần phải dài dòng phô trương với bạn về cuốn sách phi thường này, tôi sẽ chỉ cho bạn con đường thực tiễn để đi vào thôi, bởi vì không thể đi vào một công trình như thế mà không có chuẩn bị.*



*Khởi đi từ đầu bạn nhé. Bạn đã có một cuốn Kinh Thánh rồi chứ? Bạn có năng mở ra đọc không? hay là để bụi lấm trong một xó? Coi như là bạn có mở đọc đi. Trước tiên, sự hiểu biết Lời Chúa khởi đi từ việc đọc đi đọc lại hoài. Ví như học một ngoại ngữ. Càng ngày người ta càng gởi đám trẻ đi ra ngoại quốc để có một cuộc 'bơi ngôn ngữ'. Thánh Kinh cũng đòi hỏi một cuộc 'xuất ngoại' tương tự. Sau một thời gian dài, bạn mới cảm thấy dễ dàng quen thuộc với Thánh Kinh. Bạn đừng ngạc nhiên về điều đó. Lời Chúa không phải như những điều chúng ta lặp đi lặp lại mỗi ngày đâu. Khi giao tiếp với lời phàm nhân chúng ta, Kinh Thánh có một ngôn ngữ mới, rất độc đáo, đó là "ngôn ngữ Thánh Kinh." Tất cả những ai muốn đối thoại với Thiên Chúa đều phải học biết cái ngôn ngữ đó.*

## **Bạn phải tổ chức việc đọc Thánh Kinh như thế nào?**

*Tôi không khuyên bạn tìm đọc cách may rủi vì tò mò, nghĩa là mở trúng chỗ nào thì đọc chỗ đó. Tôi thích bạn đọc một cách liên tục hơn. Không nhất thiết phải đọc thật nhiều chú giải để có một hiểu biết tri thức về Thánh Kinh. Những dẫn nhập và ghi chú ở các sách Thánh Kinh hiện thời nghĩ cũng đủ cho bạn, vì việc học hỏi mà tôi muốn nói đây dựa vào một sự tìm kiếm thiêng liêng. Nó giả thiết Đức Tin thúc đẩy bạn đọc một cách tò mò thánh thiện.*

*Thực ra, Thánh Kinh vừa mạc khải vừa giấu kín một bí mật diệu kỳ. Việc đọc Thánh Kinh trở nên say mê khi bạn đọc như một thám tử tìm giải quyết một điều bí ẩn. Điều bí ẩn nào vậy? Đó là bí ẩn của Đấng Thiên Sai, tức là Chúa Giêsu Kitô. Tất cả Cựu Ước chuẩn bị cho nhân vật bí mật này đến. Cựu Ước phác họa ra rất nhiều nét, khó hài hòa nơi một khuôn mặt duy nhất. Rồi trong Tân*

*Ước, Chúa Giêsu tự mặc khải dần dần như là lời giải đáp của điều bí ẩn. Đời sống và lời giảng dạy của Chúa Giêsu cuối cùng vẽ nên một gương mặt diệu kỳ, đến đổi gương mặt đó vừa hoàn tất vừa vượt quá cách lạ lùng tất cả những lời đã báo trước. Chỉ khi nào bạn cảm nhận được như thế thì Thánh Kinh mới thực sự trở nên Lời của Chúa cho bạn. Thánh Kinh không còn là một tài liệu của quá khứ nữa, nhưng là một Mạc Khải cho hôm nay, một sứ điệp nóng bỏng, một ánh sáng mãnh liệt chiếu soi mọi chi tiết của cuộc đời bạn. Và bạn sẽ hiểu được lời quả quyết này của thánh Jérôme: “Không biết Kinh Thánh chính là không biết Chúa Kitô.”*

*Bạn còn phải làm gì nữa? Bạn hãy lấy Kinh Thánh làm sách gối đầu giường. Bạn hãy cầm Thánh Kinh trong tay như một vật gì quý giá đáng kính trọng. Bạn hãy cầu nguyện trước khi đọc, để Chúa soi lòng mở trí cho bạn hiểu được Thánh Kinh, như Chúa đã làm cho các môn đệ sau khi Ngài sống lại (Lc. 24: 45).*

*Trước hết, bạn hãy chọn đọc trọn vẹn các sách của Tân Ước. Trong Cựu Ước, bạn chọn đọc các sách gần với Phúc Âm hơn, chẳng hạn sách Giáo sĩ, Khôn Ngoan, Daniel, Jonas, Zacaria, Malakia. Bạn đừng lo lắng, nếu bạn không hiểu hết tất cả. Bạn cứ đọc với tin tưởng và bền tâm. Đôi khi một chữ, một câu nào đó sẽ nói với bạn. Lúc đầu, bạn đừng đòi hỏi nhiều hơn. Dần dần bạn sẽ nhận được hương vị của Lời. Và Lời sẽ trở nên bánh nuôi sống cho bạn.*

## **Bạn hãy tập suy niệm**

*Việc đọc Thánh Kinh liên tục nhất thiết phải có như là nền tảng, nhưng chưa đủ. Bạn hãy đặt việc suy niệm lên hàng đầu. Trong khi tập suy niệm Lời Chúa, bạn sẽ cảm được trọng lượng của các từ và sự đánh động của Thánh Thần. Đây là những điểm chính yếu để thực hành việc suy niệm Thánh Kinh cách lợi ích:*

- **Bạn chọn một bản văn**

*Tốt nhất nên chọn bản văn trước khi bắt đầu cầu nguyện. Hoặc là bản văn phụng vụ ngày hôm đó, hoặc là một đoạn trong sách Thánh Kinh bạn đang đọc liên tục. Đừng lấy may rủi, mà hãy khiêm tốn theo chương trình phụng vụ. Đó còn là cách lắng nghe Chúa, thay vì lắng nghe chính mình! Chọn một bản văn ngắn chừng nào tốt chừng đó: tối đa một trang, tối thiểu vài chữ. Không phải để bạn ăn cho được nhiều, mà là để bạn thưởng thức.*

- **Bạn hãy kêu xin Chúa thánh Thần**

*Thánh Phaolô đã nói rằng chữ viết giết chết, chính Thánh Thần mới làm cho sống. Để biết đọc và biết nghe Đấng phán dạy qua sách thánh, bạn cần sự soi sáng thần linh. Vậy bạn hãy cầu xin Chúa để Ngài ban cho bạn ‘một con tim biết lắng nghe’ (1R.3: 9). Bạn hãy xin Chúa Thánh Thần dẫn đưa bạn tới ‘chân lý toàn vẹn’ (Jn. 16: 13).*

- **Bạn hãy đọc hết sức chậm rãi**

*Bạn hãy đọc bản văn, không phải một lần, mà là nhiều lần, cả với lớn tiếng nữa. Nếu gặp một bản văn bạn đã biết rồi, thì bạn cần buộc mình phải đọc chậm lại. Nếu cần, bạn hãy chép lại, như thánh Têrêxa Hài Đồng Giêsu đã chép lại Tân Ước. Bạn đừng chỉ đưa mắt đọc, mà phải ghi khắc vào tim bạn, như là một lá thư tình vậy. Trong suy niệm, không nên vội vã, để khỏi mất một mảnh vụn nào của Lời Chúa.*

- **Bạn hãy suy nghĩ với cả trí khôn**

*Bạn hãy tìm liên kết các chữ, các câu bạn đọc với những chữ, những câu khác của Thánh Kinh. Chẳng hạn khi Chúa Giêsu xin bà Samaritana uống nước (Jn.4: 7), bạn có thể nhớ tới lời kêu của Ngài trên thập giá: “Ta khát” (Jn. 19: 28) và lưu ý là có thể tìm thấy các chữ đó trong các Thánh Vịnh 69: 22 và 22: 16. Các ghi chú và tham chiếu bên lề Thánh Kinh giúp bạn liên kết các chữ, các ý tưởng và các hình ảnh.*

- **Bạn hãy nhìn xem bằng trí tưởng tượng**

*Điều này có giá trị, nhất là đối với những cảnh hoạt động hay dụ ngôn. Nhờ trí tưởng tượng hay ký ức - nếu bạn đã đi Thánh Địa -, bạn có thể dựng lại khung cảnh (hình thức, nhân vật, màu sắc, tiếng nói, cử động...). Bạn có thể bị chia trí. Nhưng can đảm lên. Lâu dài, bạn cũng sẽ quen dần.*

- **Bạn hãy mở trái tim bạn**

*Bạn đừng chỉ hài lòng với việc đọc, suy nghĩ, nhìn thấy. Bạn hãy phản ứng lại bằng cách đối thoại với Chúa. Bạn hãy bộc lộ với Ngài tình cảm của bạn khi gặp những đoạn văn đánh động bạn nhất. Như các môn đệ trên đường Êmau (Lc.24: 32), tim bạn trở nên sốt nóng nhờ đón nhận một mạc khải tốt đẹp như thế. Chớ gì nhờ bản văn, niềm tin, hy vọng và tình yêu của bạn vươn lên Chúa. Bạn hãy thưa với Ngài sự tôn thờ, các yêu cầu, các vấn nạn của bạn. Nếu câu nào làm thức tỉnh trong bạn một vang vọng sâu xa, bạn hãy để*

*nó chậm lại và kéo dài. Và một khi sự thịnh lặng của tình yêu được thiết lập trong bạn, bạn đừng nói gì nữa hết, bạn hãy đón nhận nó như một ân huệ vô cùng quý báu. Bạn hãy thường thức trong bình an sự ngọt ngào của Chúa.*

- **Bạn hãy cho ý chí bạn dẫn thân**

*“Lời Chúa là lời sống động, hữu hiệu và sắc bén hơn cả gươm hai lưỡi: xuyên thấu chỗ phân cách tâm với linh, cốt với tủy. Lời đó phê phán tâm tình cũng như tư tưởng của lòng người. Vì không có loài thọ tạo nào mà không hiện rõ trước Lời Chúa, nhưng tất cả đều trần trụi và phơi bày trước mặt Đấng có quyền đòi chúng ta trả lễ” (Dt.4: 12-13). Phải, Lời Chúa sẽ không để cho bạn yên. Nó sẽ lật ngửa, xô đẩy và làm tóa ra một cuộc sống mới. Nó đã hoán cải, đã lật ngược đến tận căn một thánh Phaolô, một thánh Phanxicô Atxidi và bao nhiêu vị thánh khác. Bạn hãy để cho Lời Chúa phê phán, kiểm điểm, uốn nắn bạn. Bạn hãy rút ra từ*



*suy niệm ít nhất một áp dụng thực hành làm biến đổi cách suy nghĩ hay hành động của bạn.*

- **Bạn hãy ghi khắc vào ký ức**

*Cuối cùng, bạn hãy ghi khắc vào ký ức điều bạn vừa suy niệm. Trong khi cảm ơn Chúa, bạn hãy cẩn thận mang theo bạn một lương thực đi đường: một câu, một chữ, một hình ảnh, hay một quang cảnh nào đó. Lắm khi đừng ngại học thuộc lòng một đoạn ngắn, với đối chiếu của nó: “Mẹ Maria đã trung thành giữ những điều đó trong lòng” (Lc.2: 51). Bạn sẽ tiêu hóa Lời Chúa đến nỗi nó trở thành lời của bạn. Và bạn hãy sống dấu thánh giá bạn làm trước khi nghe Lời Chúa: trên trán, trên miệng và trên ngực, hay nói khác đi, Lời Chúa trong óc, trên môi và trong trái tim: “Phúc cho ai lắng nghe Lời Chúa và gìn giữ lấy” (Lc. 11: 28).*

## Theo nhịp các Thánh Vịnh

*Bạn không phải là người đầu tiên sống sự “nhai lại” Lời Chúa đâu. Từ thời Giao Ước Cũ, biết bao nhiêu người tin đã suy niệm các biến cố Lịch Sử Cứu Độ, và dưới sự linh ứng của Chúa Thánh Thần, họ đã viết lên bao lời cầu nguyện. Có thể nói rằng chính Chúa đã cẩn thận hướng dẫn họ để những lời cầu nguyện của con người của họ cũng trở nên Lời của Chúa. Căn bản những lời cầu nguyện đó là nội dung của 150 Thánh Vịnh. Giáo Hội dùng Thánh vịnh để cầu nguyện với hai ý nghĩa, hai cung cách: nói với Chúa Kitô hoặc cầu nguyện nhân danh Chúa Kitô. Nhưng phải nhờ đến Chúa Thánh Thần mới hiểu và đi đúng những tầm vóc Chúa muốn. Bạn hãy theo nhịp các thánh vịnh. Bạn sẽ không tìm được ở đâu khác một lời cầu nguyện sống động hơn, hiện thực hơn, tha thiết hơn và sáng tạo hơn.*

*Văn hào Dothái André Chouraqui nói: “Một cuốn sách nhỏ, 150 bài thơ, 150 bước giữa cái*

*chết và cuộc sống, 150 tấm gương phản chiếu những nổi loạn và thất trung, những cơn hấp hối và những cuộc phục sinh. Hơn là một cuốn sách, đó là một con người sống động đang nói với bạn, đang đau khổ, đang khóc than, đang dấy chết, đang sống lại, đang ca hát, ở bên bờ vĩnh cửu, và người nắm lấy bạn, mang bạn đi, bạn và muôn thế hệ, từ khởi đầu cho đến tận cuối.”*

*Đa số những ca khúc hiện đại lấy hứng từ đó. Và nếu bạn có tài nhạc sĩ hay thi sĩ, bạn cũng nên sáng tác, làm phong phú thêm cho lời cầu nguyện cá nhân của bạn.*

*Làm thế nào giữ được tuổi xuân trong trắng?*

*Thưa phải tuân theo Lời Chúa dạy.*

*Lạy Chúa, con hết dạ kiếm tìm Ngài,*

*Xin chớ để con làm sai mệnh lệnh Chúa.*

*Lời Chúa hứa, lòng con ấp ủ,*

*Để chẳng bao giờ bội nghĩa bất trung,*

*Lạy Chúa, con dâng lời ca tụng,*

*Thánh chỉ Ngài, xin dạy cho con.  
Môi con hằng nhắm đi nhắc lại,  
Các quyết định miệng Ngài phán ra.  
Tuân theo thánh ý Ngài, con vui sướng  
Hơn là được tiền rừng bạc bể.  
Con sẽ gẫm suy huấn lệnh Chúa truyền,  
Đưa mắt nhìn theo đường lối Chúa,  
Con vui thú với thánh chỉ Ngài  
Chẳng quên lời Ngài phán dạy.*

*(TV. 118: 9-16)*

## **Người trẻ trực diện với Lời Chúa**

*“Lời Chúa là một lời cầu nguyện? Phải, và còn hơn thế nữa. Vui sướng biết bao khi khám phá được Thiên Chúa hằng sống nhờ Lời sống động của Ngài, và được đối thoại với Đấng hằng yêu thương tôi mỗi phút giây. Kỳ diệu thay, nhờ suy niệm Lời Chúa mà tôi nhận ra được chính mình,*

*được nuôi dưỡng và hướng dẫn trên đường đến với Chúa Kitô, được mạc khải thấy sự khốn cùng hằng luôn thúc đẩy tôi đến lòng thương xót của Chúa.”*

*“Việc suy niệm của tôi luôn bắt đầu khó, lắm khi tôi phải đọc cả chục kinh Kính Mừng để lấp đầy lỗ trống. Nếu không có Mẹ Maria, thường tôi mất cả khắc đồng hồ để lắng nghe mình suy tư. Chính tôi nói, chính tôi kể lại cuộc đời tôi, bộc lộ tình cảm của mình... Sau giai đoạn khởi đầu đó, tôi cố gắng đi xa hơn, khởi từ ý tưởng Thiên Chúa thổi vào tai tôi, tôi có thể dừng lại ở một chữ, một câu đến cả mười lăm phút. Rồi các lời cứ tuần tự theo nhau, mỗi lời có một chỗ, một lợi ích được Chúa vén dần cho thấy, chẳng khác chi khi khám phá ra một mặt kim cương, ta còn thích thú quay xem những mặt khác... Mầu nhiệm Lời Chúa thật vô cùng.”*



## NĂM: BẠN CẢM ƠN CHÚA

*Khi bạn nói ‘Cảm ơn’, bạn đáp lại một người nào vì một ân huệ bạn đã nhận lãnh của người đó (sự giúp đỡ, món quà, lời nói nhã nhặn...). Khi bạn nói ‘Hoan hô’ là bạn ca ngợi người đó, vì chính họ, một cách vô tư. Trong lời cầu nguyện của bạn, bạn gặp cả hai khả năng: bạn cảm ơn Chúa vì những ân huệ Chúa đã làm cho bạn; bạn ca ngợi và thờ lạy Chúa trong khi chiêm ngưỡng những đặc tính của Chúa, vượt quá những ân huệ của Ngài. “Ca ngợi” vô vị lợi hơn “cảm ơn”. Nhưng để thuần túy ca ngợi Chúa, bạn cần bắt đầu cảm ơn Chúa về muôn ân huệ Chúa đã ban cho bạn. Và lời cầu nguyện không ngừng đi từ cảm ơn đến ca ngợi, từ ca ngợi đến cảm ơn, vì cái nhìn đức tin đưa bạn từ thế gian đến Chúa và từ Chúa đến thế*

*gian... Đó là nhịp đi về của một con tim biết thán phục!*

## **Một con tim biết thán phục**

*Có lẽ đôi khi bạn thèm đũa vị những người Dothái có được may mắn gặp gỡ Chúa Giêsu bằng xương bằng thịt, được nghe Chúa, được thấy Chúa, được trực tiếp chứng kiến bao nhiêu phép lạ Chúa làm! Trái tim họ reo vui trong một sự thán phục liên lĩ! Bạn đừng lầm tưởng. Hôm qua cũng như hôm nay, trái tim con người vẫn chai đá trong việc đón nhận những kỳ diệu của Chúa. Dĩ nhiên các phép lạ của Chúa Giêsu mang lại nhiều thành công, song đám đông chỉ vội vã lợi dụng các phép lạ ấy thôi. Chúa Giêsu không để bị ảo tưởng đâu:*

*“Lúc Chúa Giêsu vào một làng kia, có mười người phong cùi đón gặp Người. Họ dừng lại đằng xa và kêu lớn tiếng: ‘Lạy Thầy Giêsu, xin rủ lòng thương chúng tôi’. Thấy vậy, Chúa Giêsu bảo họ: ‘Hãy đi trình diện với tư tế.’ Đang khi đi thì họ được*



*lành sạch. Một người trong bọn thấy mình được khỏi liền quay trở lại và lớn tiếng ngợi khen Thiên Chúa. Anh ta sấp mình dưới chân Chúa Giêsu mà tạ ơn. Anh ta lại là người Samaria. Chúa Giêsu mới nói: ‘Không phải cả mười người đều được lành sạch sao? Thế thì chín người kia đâu? Sao không thấy họ trở lại tôn vinh Thiên Chúa, mà chỉ có người ngoại bang này?’ (Lc. 17: 12 -18).*

*Còn bạn? Bạn có xúc động trước sự ngạc nhiên đau đớn của Chúa Giêsu trước 90% vô ơn không? Bạn có sẵn sàng chạy đến Đấng Cứu Chuộc bạn với tâm hồn nghèo khó không? Bạn đang sống trong một thế giới mà người ta loại bỏ mọi phục vụ tình nguyện (không công, miễn phí), để mở rộng vương quốc của lợi lộc. Nếu làm một cuộc thăm dò về số người không cảm ơn Chúa thì chắc chắn kết quả sẽ giống trường hợp mười người phong cùi. Chúng ta xử sự rất giống những đứa con hư, luôn nghĩ rằng cái gì người ta cũng phải làm cho chúng. Khi nào thì chúng ta mới trở*

*nên những đứa con biết ơn và thán phục, vì cái gì người khác làm đều là ân huệ đối với chúng ta?*

*Tạ ơn Chúa, 10% biết ơn đang có đó, ít ỏi nhưng có mặt. Tôi kể cho bạn kinh nghiệm này: một bà mẹ gia đình bị bệnh ung thư, hiện tại có vẻ khoẻ mạnh nhưng tương lai thì không biết sao, bà xin chịu phép xúc dầu bệnh nhân, bà viết: “Con hết sức xúc động khi nhận bí tích xúc dầu bệnh nhân. Con tin chắc rằng lúc ấy, Chúa Giêsu đã bồng con lên, đã nâng đỡ con... con tràn ngập bình an và vui sướng. Con ao ước chớ gì thời gian đừng qua đi. Sẽ không bao giờ con quên...”*

*Khi nghe một lời cảm ơn như thế, tôi cũng tràn ngập lòng biết ơn. Là linh mục, tôi được phúc chiêm ngắm những việc kỳ diệu Chúa làm cho tha nhân và chuyển đạt lên Chúa bao lời tạ ơn của anh chị em đồng loại. Ôi lạy Chúa, xin cho con đừng bao giờ quên ơn Chúa, xin Chúa vén mở cho con thấy những kỳ công của Chúa, Danh Ngài là Thánh. Con cảm ơn Chúa về tất cả, tinh thần lẫn*

*vật chất, quá khứ, hiện tại và tương lai, con cảm ơn Chúa về chính Chúa.*

## **Bạn hiện hữu, món quà tốt đẹp biết bao!**

*Bạn cảm ơn Chúa vì được hiện hữu. Đó là tiếng kêu đầu tiên phải được thốt lên từ đáy lòng biết ơn của bạn. Mỗi giây phút, Chúa tác tạo nên bạn, vì Ngài yêu thích sự sống: “Tặng phủ con, chính Ngài đã cấu tạo, dệt tấm hình hài trong dạ mẫu thân con. Tạ ơn Chúa đã dựng nên con cách lạ lùng, công trình Ngài xiết bao kỳ diệu!”*

*Bạn ơi, cả khi một kỷ niệm nặng nề còn theo bạn, vì đã phải trải qua những ngày thơ ấu dường như ‘không có tuổi thơ’, thì dưới cái nhìn của Thiên Chúa và trong niềm vui của Thánh Thần, bạn hãy ghi lại mọi biến cố hạnh phúc của cuộc đời bạn. Bạn hãy nhìn đến mọi dấu hiệu của lòng tốt đã đến với bạn từ khi bạn còn nhỏ. Thay vì quay lại vòng luẩn quẩn của những huyệt hững cũ xưa, bạn hãy viết cuốn sách vàng những ngỡ ngàng kỳ*

*diệu. Bạn hãy cầu nguyện với Cha bạn đang ngự trong kín ẩn và thưa lên với Ngài lời cảm ơn vui tươi về mỗi một ân huệ Ngài đã tặng ban.*

*Ngay khi bạn cảm thấy tận trong đáy lòng bạn, lòng biết ơn bao la về tất cả những gì bạn đã nhận lãnh, bạn cũng ước muốn đem chia sẻ. Cái nhìn của bạn về người khác sẽ rất niềm nở và thân ái, đến nỗi bạn muốn nói với mỗi một người rằng ‘cảm ơn vì đã có mặt’. Chính đó là phương thế tốt nhất đập tan băng giá dửng dưng hay ngờ vực, là những thứ cản trở chúng ta yêu thương lẫn nhau. Bạn hãy tưởng tượng bạn đang đi qua một nơi tối tăm nguy hiểm, có kẻ rượt đuổi để hãm hại bạn, bỗng bạn gặp được người, ôi sự có mặt giải thoát cho bạn, dù người đó bình thường bạn không ưa! Nếu bạn thực sự có lòng biết ơn: một cái gì mới mẻ, tốt đẹp hơn bắt đầu chớm nở...*

*Tôi mong ước bạn luôn còn có thể nói đi nói lại lời ‘cảm ơn vì đã có mặt’ này, không phải chỉ cho bạn, không phải chỉ cho những anh chị em*

*bạn gặp gỡ trên đường đời của bạn, mà còn cho mọi tạo vật. Cho các thiên thần đang chiêm ngưỡng Chúa. Cho cộng đoàn các thánh đang chia sẻ niềm hoan lạc. Cho tất cả mọi thú vật lớn nhỏ, cho núi đồi và đại dương, cho cây rừng và hoa đồng... Tôi có thể viết cho bạn đầy bao nhiêu trang sách về lòng tốt của Chúa như thế! Nhưng tôi thích để bạn tự tìm lấy. Bạn hãy để thời giờ chiêm ngắm công trình của Chúa: sống sờ trước cánh chim bay, hay một đóa hoa đang nở... Bạn hãy mơ về vịnh cửa khi ở bên bờ biển cả, hay khi trải mình trên nệm cỏ dưới bầu trời đầy sao...*

*Thánh Phaolô đã nói: “Có cái gì bạn có mà bạn đã không nhận lãnh?” Đôi lúc cũng phải biết dâng lên Chúa những nước mắt vui mừng bạn ạ! Bạn hãy nghe một người bạn gái đồng tuổi bạn chia sẻ: “Cuộc sống chỉ là hạnh phúc! Song chính con người đã làm cho nên đau khổ! Chớ gì mọi người hiểu cho như vậy... Tôi ngỡ ngàng trước vô vàn tình thương của Chúa, và tôi cũng chiêm*

*ngưỡng Ngài vì đã ban tặng cho tôi bao nhiêu ân huệ để chẳng nhận lại được chi!”*

### **ĐƯỢC CỨU ĐỘ, ÂN HUỆ QUÍ GIÁ NÀO!**

*“Đau khổ biến tan trước vẻ đẹp”, nhưng có biết bao vẻ đẹp bị tan biến vì đau khổ. Thật khó cảm ơn khi bị bạo lực buộc trí, khi thất bại chua cay, khi bệnh hoạn đổ xuống và hủy hoại dần dần cái thân xác hay tấm tinh thần này! Càng bất lực trước những đồ vỡ ghê tởm làm nên bất hạnh của thế giới, càng mất đi cảm thức về cái đẹp, càng ngụp lặn trong đêm tối ngờ vực và tuyệt vọng dày vò.*

*Chỉ có một phương cách để thoát ra là bạn hãy nhớ đến những kỳ công của ơn cứu rỗi. Thiên Chúa không bỏ rơi con người trong số phận buồn thảm của nó. Từ đầu và trong suốt dòng lịch sử, Ngài đã luôn can thiệp để cứu chuộc con người. Đọc lại cuộc đời bạn, đọc lại lịch sử, những khám phá bao kỳ công Chúa đã làm cho Dân Ngài, bạn*

*có cái gì nuôi dưỡng niềm hy vọng, và bạn sẽ nhận thấy một sự tất nhiên mới mẻ: hoài niệm tình thương chiến thắng hoài niệm sự chết, và bạn sẽ không ngừng ca hát “Tạ ơn Chúa, vì tình thương Ngài tồn tại đến muôn đời”*

*Trên chóp đỉnh của lịch sử dài cứu độ là Đấng Cứu Thế Giêsu, Vật Hy Sinh dâng làm hiến tế, Đấng Công Chính được phó nộp vì kẻ bất lương, Ngài đã mang lấy tất cả tội lỗi của thế gian. Ngài đã chịu mọi khổ đau của con người trong cuộc thương khó. Ngài đã đổ đến giọt máu cuối cùng cho bạn. Mỗi phút giây của cuộc tử nạn đổ xuống trên toàn thể nhân loại một hồng thủy tình yêu vô biên. Làm sao mà bạn có thể lãng quên đi được? Và với thành quả quyết định là sự phục sinh, lời tạ ơn sẽ vang lên, mặc dầu đau khổ. Tôi nói ‘mặc dầu đau khổ’ mà không nói ‘vì đau khổ’. Tôi không chấp nhận tôn vinh đau khổ vì cứ nó giúp vượt quá anh hùng. Tuy nhiên phải nhận rằng những thử thách cam go nhất là môi trường tạ ơn tinh tuyền nhất.*

*Không bao giờ tôi quên được chứng từ của một thanh niên phế tật sau một tai nạn ô tô. Khi đến Paray-le-Monial (nơi Chúa Giêsu tỏ Thánh Tâm Ngài cho thánh nữ Margarita), anh mang trong lòng một nỗi xao xuyến sâu xa: sợ xưng tội và sợ gặp linh mục. Anh không còn sử dụng được đôi chân mà cũng không còn nói được, phải viết để truyền thông với kẻ khác. Qua ngày thứ tư của khóa đặc sủng, anh được ý muốn xưng tội thúc đẩy. Anh bắt đầu viết tội mình lên giấy, nhưng không biết làm thế nào để gặp linh mục. Sau thánh lễ, chính linh mục tìm đến gặp anh. Đoán được ước muốn của anh, linh mục thân ái mời anh xưng tội. Anh đưa cho linh mục đọc tờ giấy anh ghi chi tiết tội lỗi trong mười năm của anh. Đọc xong, linh mục ban phép giải tội và nói tiếp: “Chúa Giêsu tha thứ cho anh, bây giờ anh hãy cảm ơn Ngài đi.” Người thanh niên cố thử, nhưng không một lời nào thoát ra khỏi miệng anh. Linh mục nhấn mạnh: “Không, không, tôi muốn nghe anh nói ‘Cảm ơn Chúa Giêsu’” và ngài đặt tay trên anh. Anh chia*



sẽ: “Bấy giờ, tôi cảm thấy nóng trong cổ họng, rồi đến toàn thân. Và lần đầu tiên từ ba năm nay, tôi đã có thể thốt ra một tiếng nghe được ‘cám ơn Chúa Giêsu’. Tôi đã khóc nức nở mấy phút liền, rồi tôi bắt đầu “Kính Mừng Maria đầy ơn phước...”

Chứng từ của anh giúp ích cho việc xưng tội: đừng ngại nói hết, coi linh mục như là Chúa Giêsu đang ở bên cạnh bạn, lấy đi tất cả tội lỗi của bạn. Bởi đâu mà có quyền lực phục sinh như vậy, nếu không phải từ Thánh Giá Chúa Kitô? Từ trên cao của thập giá, Ngài kêu lên với bạn: “Cha khát chính con, cha khát câu đáp trả tình yêu của con.”

## **Bạn hãy dâng lên Ngài ngàn tiếng ‘cám ơn’**

Để việc cám ơn xâm chiếm cả cuộc sống thường nhật của bạn, bạn hãy dâng bản thân bạn qua ngàn lời cám ơn. Bạn hãy mở mắt ra với tất cả những gì là đẹp, là tốt. Hãy mở rộng trái tim bạn. Hãy học bí quyết của niềm vui.

*Phương thế hữu hiệu là Nụ Cười. Ai nói được sức mạnh phi thường của nụ cười? Là bông hoa nhiệm màu của tình yêu, nụ cười chứng tỏ cho tất cả mọi người biết rằng có một sự hiện diện bí mật đồ đầy trái tim bạn. Nụ cười là kiểm chứng quyết định cho tính chất lời cầu nguyện cá nhân của bạn. Trong lãnh vực này, trẻ em là thầy dạy của chúng ta.*

*Bạn hãy nghe chứng từ này: “Trái tim lạnh giá, tôi lên xe ca chở vào thành phố. Tôi đã quyết định tự vận. Lúc ấy, tôi cảm thấy như có ai đang nhìn tôi. Đó là một em bé gái mới bốn, năm tuổi. Đôi mắt em tràn đầy thân thiện. Em đã mỉm cười. Và tôi đã hiểu rằng ánh sáng của một cái nhìn còn rộng lớn hơn cái trống rỗng hư vô kia, và rằng còn có một cái gì đang hứa hẹn, và rằng phải sống.”*

*Niềm vui ấy không dễ dàng. Lời tạ ơn đích thực là hoa trái của con đường thập giá. Chính vì thế mà Kinh Thánh nói “Hiến tế tạ ơn”. Phải sống sâu xa màu nhiệm tạ ơn: Bí tích Thánh Thể là lời*

*tạ ơn. Khi bạn tham dự Thánh lễ, bạn vào trong hoạt động tạ ơn của Giáo Hội, liên kết với Chúa Kitô. Sau truyền phép, linh mục công bố: Đây là mầu nhiệm trọng đại của Đức Tin.*

*Nếu bạn hiểu được giá trị kho báu bạn lãnh nhận trong hiệp lễ, trái tim bạn sẽ tràn ngập lòng biết ơn. Bạn sẽ tìm được nơi mỗi thánh lễ chóp đỉnh và suối nguồn của lời cầu nguyện, của công việc, của mọi hoạt động của bạn. Vì vậy tôi khuyên bạn nối liền lời cầu nguyện của bạn với việc rước lễ. Sau khi rước lễ, dùng một thời gian để cảm ơn là điều rất quan trọng. Khi nào có thể được, bạn nên kéo dài thời gian cảm ơn đó.*

*Hãy giữ trong trái tim bạn hương vị kết hiệp với Chúa Kitô. Buổi mai vừa thức dậy, bạn dâng cho Chúa ngày sống của bạn, những niềm vui, những khổ nhọc, những người bạn gặp gỡ, mưa dầm hay nắng đẹp... Bạn hãy trở nên 'tư tế', vì đó là ơn gọi kitô hữu của bạn. Dân tộc tư tế mà bạn là thành phần có nhiệm vụ hiến dâng không ngừng*

*Hiến Tế Tình Yêu “vì vinh danh Chúa và phần rỗi thế gian”.*

*tâm của việc tạ ơn trong đời sống kitô hữu. Tất cả lời cầu nguyện và mọi hoạt động của một người công giáo phải được tẩm gội trong việc tạ ơn liên lý, như thánh Phaolô lặp đi lặp lại trong các thánh thư của ngài.*



## SÁU: BẠN CA NGỢI CHÚA

*Bạn ca ngợi Chúa là bạn trả lại cho Ngài sự vinh hiển mà chỉ một mình Chúa mới thực sự đáng được. Tại sao chúng ta lại chậm chạp trong việc ca ngợi Chúa? Chắc chắn vì thiếu đức tin, tình yêu và hy vọng.*

### **Sức mạnh của lời ca ngợi**

*Cha sở họ Ars đã nói: “Thiên Chúa đã ban cho con người miệng lưỡi để ca ngợi.” Lời ca ngợi thường được diễn tả bằng ca hát. Nhưng trước hết tôi muốn bạn hiểu rõ hơn bước nhảy vọt biến lời tạ ơn của bạn thành lời ca ngợi. Khi nói cảm ơn Chúa, bạn nhìn thấy quà tặng và ân huệ ban trải trong tất cả con người và biến cố. Còn khi đi vào lời ca ngợi thuần túy thì chính là với Chúa mà bạn nói lên “cảm ơn vì đã hiện hữu”. Lời cầu nguyện của bạn trở nên tuyệt đối vô tư, hoàn toàn nhưng không.*

*Lời ca ngợi vượt quá tất cả mọi sự, kể cả bom đạn, hỏa hào hay tù ngục. Chính trong lúc mọi sự xem ra đều hồng cả, không có gì để có thể nói cảm ơn, và đúng hơn chính là lúc phải kêu cứu, thì lời ca ngợi còn có thể phát ra như ngọn lửa tình yêu mãnh liệt sống động.*

*Trước hết là chứng từ trong sách Daniel của các thanh niên Dothái: Anania, Azaria và Misael từ chối thờ lạy tượng thần, bị vua Nabuchodonosor kết án thiêu sống. Lính trói các cậu lại và ném vào lò lửa cháy phừng. Nhưng thiên thần Chúa, đáp lại lời khẩn cầu, đã xuống bảo vệ họ khỏi hỏa hào. Bấy giờ trong lò lửa, cả ba đồng thanh ca hát, ngợi khen và chúc tụng Thiên Chúa. Bạn đọc thấy trong Kinh Thánh những lời ca ngợi ấy (Dn. 3:1-90).*

*Bạn có thể tìm thấy một thí dụ khác trong sách Tông Đồ Công Vụ (Act. 16: 25-28): Phaolô và Sila ca ngợi Chúa, lúc nửa đêm, khi bị giam trong ngục. Bỗng chốc một trận động đất làm rung*

*chuyển nền móng ngực thất, mọi cánh cửa đều được mở toang và xiềng xích các tù nhân rơi xuống. Người cai ngục suýt nữa tự vẫn trước khi trở lại với Chúa Kitô. Quyền năng kỳ diệu của lời ca ngợi!*

*Nhưng không được coi đó như là một định luật phổ quát. Lời ca ngợi không phải là một trò ảo thuật để thoát ra khỏi những hoàn cảnh tuyệt vọng. Phép lạ lớn nhất luôn luôn nằm ở lãnh vực thiêng liêng. Maximilien Kolbe không thoát khỏi cái chết, nhưng đã chiến thắng hận thù và sự tuyệt vọng. “Phúc thay anh em khi vì Thầy mà bị người ta sỉ nhục, bách hại và bị vu khống đủ điều xấu xa. Anh em hãy vui mừng hơn hở, vì phần thưởng dành cho anh em trên trời thật lớn lao” (Mt.5:11-12).*

## **Bạn hãy ca hát cho Thiên Chúa của bạn**

*Những thí dụ tôi vừa đưa ra đó phải khích lệ bạn ca ngợi trong cả cuộc đời bạn. Có thể ca ngợi*

*trong những hoàn cảnh tồi tệ nhất, thì càng có thể ca ngợi hơn nữa trong cuộc sống bình thường mỗi ngày. Lời ca ngợi cộng đồng là kết quả của lời cầu nguyện cá nhân. Để lòng nhiệt huyết của bạn với Chúa triển nở phong phú, bạn thực hành mấy cách này:*

*Trước hết bạn hãy xin ơn ca ngợi. Đó là thực hành mỗi sáng của những ai cử hành phụng vụ giờ kinh: “Lạy Chúa, xin mở môi con và miệng con sẽ ca rao lời ngợi khen Chúa” (Tv.50:17). Một lời cầu nguyện như vậy là cần thiết, vì lời ca ngợi là một ơn ban, chứ không phải là một việc của ý chí thuần túy. Đôi khi bạn thấy có những người hát các ca khúc vui tươi với một nét mặt chảy dài nǎo nề làm sao! Sự bộc lộ của con tim chưa có. Vậy phải ưu tiên cầu xin, hầu sưởi ấm lời ca ngợi của bạn.*

*Tiếp đến, bạn hãy tiên liệu một thời khắc ca ngợi trong buổi cầu nguyện cá nhân của bạn. Khởi đi từ việc cảm ơn, bạn dễ dàng tiến sang việc ca*



*ngợi. Bạn có thể sử dụng một tập thánh ca hay thánh vịnh (hơn một nửa là ca ngợi hay tạ ơn). Bạn đừng hài lòng chỉ lắm nhảm, song hãy hát lớn tiếng, nếu việc đó không làm phiền kẻ khác. Dùng những bài quen thuộc. Chỉ đơn giản tìm làm vui lòng Chúa. Càng tìm lui tới những thi ca tình yêu Thiên Chúa, bạn càng sớm nhận được bước khởi đầu của ơn linh hứng. Có những người thích ca ngợi vào cuối ngày: “Mỗi tối, tôi tìm được cả chục lý do để ca ngợi Chúa về những niềm vui trong ngày xuyên qua các biến cố khác nhau, rồi tôi xin lỗi Chúa về những gì còn thiếu tình yêu. Sau khi đã thực hành đều đặn như thế một thời gian, hôm nay tôi có thể nói rằng niềm vui của tôi đã trải ra như vậy, dường như tấm màn bao phủ trái tim tôi đã rơi xuống.”*

*Bạn cũng có thể dùng một băng thánh ca phụng vụ để ca ngợi, hòa theo các lời, cung nhạc và tiết điệu. Cũng chẳng có gì ngăn cản bạn diễn tả lời ca ngợi với cả thân xác bạn. Nếu bạn cầu nguyện ở nơi riêng biệt, bạn có thể giang tay lên*

*trời, nhún nhảy và mỉm cười với Chúa Giêsu đang nhìn bạn. Bạn cũng có thể múa nhảy như David đã làm trước Hòm Giao Ước. Phải chăng trong khi nhảy múa mà các người trẻ trên khắp thế giới thích bộc lộ sức sống của mình? Vậy tại sao lại không múa nhảy được cho Thiên Chúa, Đấng đã ban trao Sự Sống? Phải, Thiên Chúa quá tốt đẹp, không thể chỉ mừng lễ Ngài với lời nói. Tất cả thân xác con người, tất cả mọi nhạc cụ, tất cả vạn vật và tất cả các thiên thần đều phải được điều động vào lời Hoan Ca Alleluia liên lĩ.*

*Và cuối cùng, bạn hãy đi vào sự thinh lặng tràn đầy tình yêu, vì đối với Chúa "cả sự thinh lặng cũng là lời ca ngợi". Khi bạn không thể thốt nên lời, hay khi bạn bận công việc, thì con tim chìm lắng của bạn cũng luôn thầm thì được bài tình ca cho Người Dấu Yêu. Không hề mệt mỏi, bạn hãy dâng mọi sự, kể cả những thử thách, để "ca ngợi vinh hiển Ngài". Và Thiên Chúa có đủ đôi tai thánh nhạy sẽ không để mất đi lời nào trong bản diệu ca*

*kín đáo, càng lúc càng chuyển sang sự tôn thờ thuần túy.*

*Bạn hãy nói cho tôi hay bạn tôn thờ ai...*

*Sự tôn thờ dẫn ta đến chóp đỉnh của lời cầu nguyện. Tôn thờ nghĩa là yêu say đắm. Thánh Kinh dạy chúng ta rằng chỉ một mình Thiên Chúa đáng được tôn thờ, và đó là điều răn trọng nhất: “Con hãy yêu mến Thiên Chúa con, hết lòng con, hết linh hồn con, hết trí khôn con, hết sức lực con” (Mc. 12:30).*

*Trở ngại lớn nhất là do các thần tượng chiếm mất cái chỗ dành riêng cho Thiên Chúa. Ngay từ lúc bạn yêu nhiều, yêu say đắm, yêu điên dại, đến độ dám nói “tôi tôn thờ” là bạn tự tạo nên cho bạn một thần tượng, để rồi bạn không còn khả năng tôn thờ Thiên Chúa chân thật, Đấng Duy Nhất.*

*Bạn hãy nói cho tôi hay bạn tôn thờ ai, tôi sẽ nói cho bạn biết bạn là người thế nào. Phúc Âm đã nói rõ: “Kho tàng con ở đâu thì lòng con cũng ở*

đó” (Mt.6:21). Điều quan trọng là phải xem xét bạn “say đắm” trong những lãnh vực nào. Tôn thờ là cho đi tất cả. Như Abraham được gọi hy sinh đứa con trai độc nhất, mỗi người chúng ta cũng được mời gọi hy sinh những gì chúng ta thích thú nhất, để đem đặt tất cả vào nơi Chúa. Đối với người tôn thờ Thiên Chúa, thì tất cả những gì không phải là Chúa đều là tương đối, giới hạn và phụ tùy. Chỉ một mình Thiên Chúa là Tuyệt Đối.

Bạn hãy nghĩ bạn là gì khi đến trước sự thánh thiện chói ngời của Chúa? Thật chỉ là một chút bụi đất! Vậy hãy cúi mình sấp mặt xuống đất trong thái độ khiêm hạ nhất, để lòng bạn chìm đắm trong sự thờ phượng. Chúa sẽ tỏ mình cho bạn ngọt ngào tốt lành biết bao, và bạn dám gọi Ngài là “Cha”. Trong sự thân mật của tình yêu Ngài, bạn được thúc đẩy hiến dâng cho Ngài tất cả, toàn thể bản thân bạn, với tất cả lòng tín thác. Bạn hãy nói với Ngài những lời yêu thương giản dị: “Chúa của con ơi, con yêu mến Chúa nhất trên đời này.

*Chúa là Người Dấu Yêu của lòng con. Con không có hạnh phúc nào lớn hơn Chúa. Con tôn thờ Chúa và con hết sức ao ước được nhìn thấy Chúa mặt đối mặt!” Mắt nhắm lại, mũi chạm đất, bạn cứ ở như vậy, lâu chừng nào bạn có thể, trước sự hiện diện của Thiên Chúa chí thánh.*

*Nếu bạn chưa đạt tới được sự tôn thờ nội tâm như thế, bạn hãy mở mắt ra và chăm nhìn vào một mẫu tượng, chẳng hạn một thánh giá, gương mặt Chúa đổ mồ hôi máu hay Chúa khát. Sự tôn thờ là cái nhìn ngưỡng mộ bắt gặp cái nhìn yêu thương của Chúa trên bạn. Khi bạn chiêm ngắm Chúa chịu đóng đinh, bạn tôn thờ Đấng đã chịu phó nộp vì bạn với bao đau khổ khủng khiếp. Chỉ một mình Ngài là con người có quyền được sự tôn thờ chỉ dành riêng cho một mình Thiên Chúa. Nhờ Ngài mà sự tôn thờ của bạn dựa được trên cái gì cụ thể. Các tượng thánh trở nên những cánh cửa mở ra với Đấng Vô Hình, nhất là các i-côn điển tả kinh nghiệm chiêm niệm của các nghệ sĩ công giáo. Khi cung kính đặt môi hôn lên thánh giá hay một*

*ảnh thánh, bạn có thể nói lên cái ngôn ngữ của tình yêu 'con tôn thờ'.*

## **Trước Chúa Giêsu Thánh Thể**

*Nhưng Chúa Giêsu không chỉ hiện diện qua hình ảnh! Ngài đã muốn đến gặp chúng ta trong một sự hiện diện thực sự: Mình Thánh Chúa. Ngài có đó cho bạn, dưới hình thức rất khiêm tốn của một miếng bánh nhỏ. Tất cả hữu thể Ngài, thân xác, linh hồn, thần tính tập trung lại trong một điểm không gian hầu lôi cuốn cái nhìn và nhẹ nhàng kéo chúng ta đến với Ngài. Ngài chẳng hề gây tiếng động hay làm cái gì đặc biệt để quyến rũ sự tò mò bệnh hoạn của con người! Đó là trực giác của tình yêu dẫn đưa bạn đến ngưỡng cửa hiện diện của Chúa. Nếu bạn nhìn Ngài với con mắt đức tin, bạn cảm nhận được Mầu nhiệm phi thường. Nhà Tạm với ngọn đèn chầu đêm ngày chứa đựng một nguồn năng lượng trời vượt mọi trung tâm hạch nhân. Sự hòa trộn tình yêu giữa*

*Tạo Hóa toàn năng với cái nguyên tử vật chất này có khả năng làm biến đổi tất cả. Đường đời trăm vạn nẻo, bạn có quên đi, nhưng đừng bao giờ quên đường đến Nhà Tạm.*

*Ngày nay, nhiều người trẻ khám phá được ý nghĩa sự tôn thờ Thánh Thể. Họ thích ở trước Minh Thánh Chúa hằng giờ. Họ tổ chức nối phiên nhau cầu Chúa cả vào ban đêm, lấy làm hạnh phúc được ở gần Con Tim đang đập vì phần rỗi của thế giới. Bạn hãy nắm lấy phiên bạn trong cuộc điều động khẩn trương này. Bạn đừng bỏ qua cơ hội nào đi ngang qua nhà thờ mà không bái chào Chúa Kitô. Bạn hãy 'xài rộng' đi mười mười lăm phút trước Nhà Tạm, như là nước hoa đắt giá đổ xuống chân Chúa Chiên Lành. Bạn hãy chủ động sáng kiến, đừng đợi phải có người thúc giục lôi cuốn bạn nghĩ đến Chúa.*

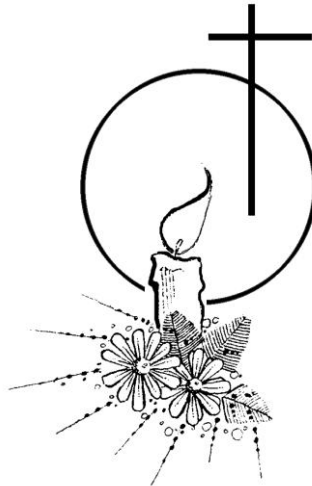
*Khi thờ lạy Minh Thánh Chúa đặt ra ngoài, mắt bạn còn thấy rõ được Thánh Thể. Bạn hãy thình lạng kết hiệp với các anh chị em đang cùng thờ lạy với bạn, bạn càng cảm nhận sự hiện diện*

*của Chúa mãnh liệt hơn nữa. Bề ngoài xem ra bất động, nhưng những người tôn thờ Thánh Thể đi vào một chuyến động nội tâm sâu xa. Lửa Thánh Thể qui tụ lại chung quanh mình một dân mới. Minh Thánh Chúa giống như bụi gai bốc cháy làm bạn bắt lửa như ăn nắng mặt trời, bạn cảm thấy trái tim bạn được sưởi nóng trong bình an và hoan lạc.*

*Phải, Minh Thánh Chúa Kitô là suối nguồn sung mãn, là bí quyết triển nở của chúng ta. Nhiều người, nam cũng như nữ, đã làm chứng về sự trở lại hay được chữa lành họ đã được ban cho khi tôn thờ Minh Thánh Chúa. Tất cả những ai có kinh nghiệm ấy đều nói: “Một lúc tôn thờ đích thực Minh Thánh Chúa có giá trị và hiệu quả thiêng liêng hơn tất cả hoạt động tông đồ mãnh liệt nhất”. Chọn lựa căn bản là thờ lạy Thánh Thể hay thất vọng: “Hãy đứng lên, hồi những người tôn thờ Thánh Thể, nếu không, lời nói của anh chị em sẽ mất đi, như hạt giống rơi xuống trên đá sỏi hay*



*trong bụi gai. Tôn thờ Thánh Thể là chìa khóa mở được mọi vấn đề của thế giới, vì có Chúa Giêsu trong trái tim mỗi người. Chớ gì mọi người biết được điều đó. Ta có thể đạt được tất cả trong việc tôn thờ Thánh Thể. Tất cả! Tất cả! Tất cả! Cám ơn Chúa Giêsu đã ban cho bạn món quà vô giá mà chẳng ai có thể lấy đi được.”*



## BẦY: VÂNG, CON ĐỒNG Ý

*Sau Chúa Kitô, chỉ có Mẹ Maria là người thực hiện sự đồng ý trọn vẹn: “xin ý Chúa được thể hiện.” Chúng ta dõi bước theo Mẹ, ước ao bắt chước lời ‘xin vâng’ của Mẹ mỗi ngày một hoàn bị hơn.*

### **“Con muốn thánh ý Chúa.”**

*Chắc bạn đã nhận thấy rằng biết bao lần bạn khó hoà hợp thời giờ cầu nguyện với phần còn lại của cuộc sống bạn. Đó là dấu hiệu sự bất đồng sâu xa với Chúa, với chính bạn và với người khác. Do tội lỗi, tất cả chúng ta đều phải trải qua sự mâu thuẫn giữa những gì chúng ta nói và những gì chúng ta làm. Chúa Giêsu đã cho ta một thí dụ rất đơn giản:*

*“Một người kia có hai bạn trai. Ông đến nói với người con thứ nhất: ‘Này con, hôm nay con hãy đi*

*làm vườn nho cho cha.’ Nó đáp: ‘Con không đi.’ Nhưng sau đó nó hối hận nên lại đi. Ông đến gặp người con thứ hai và cũng bảo như vậy. Nó đáp: “Vâng, con đi.’ Nhưng rồi nó lại không đi. Vậy trong hai người con đó, ai đã thi hành ý muốn của người cha?’ Họ trả lời: ‘Người thứ nhất.’ (Mt.21: 28-31).*

*Nơi khác, Chúa Giêsu còn quả quyết hơn: “Không phải chỉ nói với Ta ‘Lạy Chúa, lạy Chúa’ là vào được Nước Trời đâu, nhưng phải thực hiện ý của Cha Ta ở trên trời” (Mt.7:21). Vì thế, bạn phải biết tự chất vấn: “Lời cầu nguyện của tôi có phù hợp với thánh ý Chúa và nối liền với cuộc sống thực của tôi không?” Rất nhiều người dành thời giờ cầu nguyện, nhưng lời cầu nguyện ấy chẳng làm thay đổi gì trong cuộc sống của họ cả. Lại có những người cho rằng không được pha trộn các thứ trong cuộc sống, họ xây tường ngăn cách lời cầu nguyện và cuộc sống của họ. Chớ gì họ nhanh chóng triệt hạ bức tường đó đi!*

*Lý tưởng là sống lời cầu nguyện và cầu nguyện bằng chính cuộc sống của mình. Có nhiều người thú nhận rằng họ đã không làm những gì họ phải làm và có thể làm. Đó là phản ánh một nền văn hóa cố vũ việc buông trôi. Bạn đừng để sự dễ dãi đó xâm lấn tâm hồn bạn. Bạn hãy không ngừng thức tỉnh hành động trên bản thân bạn và để Thiên Chúa hành động trong bạn. Bạn phải tập nói 'tôi muốn' cách cương quyết. Đó là cuộc chinh phục đầu tiên để thành công: từ do dự đến ý chí cương quyết, từ rụt rè đến bạo dạn, từ mềm yếu đến tự chủ. Cuộc chinh phục thứ hai là hòa hợp ý bạn với ý Chúa, đến nỗi có thể thẳng thắn nói rằng: "Con muốn Thánh ý Chúa."*

## **Cuộc đời bạn trong ánh sáng**

*Để giúp bạn nối liền lời cầu nguyện với cuộc sống, tôi đề nghị bạn sử dụng những phút cuối buổi suy niệm. Như người chơi đàn so giây xem âm thanh có chuẩn không, bạn hãy xem xét cuộc*

*sống bạn dưới ánh sáng Thánh ý Chúa. Khi xin ơn Chúa giúp đỡ và lấy ít ra một quyết định, bạn sẽ hòa hợp ý bạn với ý Chúa.*

*Phương pháp tôi khuyên bạn là “kiểm tra hiện diện”, nghĩa là xem xét mọi khía cạnh đời bạn trên căn bản sự hiện diện của Chúa. Mục tiêu của cuộc kiểm tra này nhằm đặt bạn trong cuộc kiểm tìm khuôn mặt thực và danh tánh thực của bạn. Như đối với mọi người, Thiên Chúa kêu mời bạn đến một ơn gọi độc đáo duy nhất ở trên đời: ơn gọi cá biệt của bạn. Bạn chỉ tìm thấy hạnh phúc khi khám phá ra ơn gọi ấy, xuyên qua mọi chọn lựa lớn nhỏ của cuộc đời bạn. Vấn đề không phải là chỉ chọn lựa giữa cái tốt và cái xấu, mà còn là chọn lựa giữa cái tốt tự nó và cái tốt hơn cho bạn: việc này hay việc nọ, hôn nhân hay độc thân và đời sống tu trì...*

- *Bạn hãy xin ánh sáng Chúa Thánh Thần như là khởi điểm đầu tiên của cuộc kiểm tra để xem bạn thế nào dưới cái nhìn của Chúa:*

*“Xin Chúa ban cho bạn thấy rõ cái gì bạn phải làm và sức mạnh để chu toàn.”*

- *Tiếp đến là cảm ơn Chúa về mọi ân huệ đã lãnh nhận. Bạn hãy cảm ơn Chúa cả về những yếu đuối và khốn cùng của bạn, vì qua đó mà Chúa hiện diện cho bạn. Bạn hãy nhớ rằng mọi sự đều là hồng ân, vì ‘tất cả mọi sự đều dẫn tới lợi ích cho những ai yêu mến Chúa’ (Rm.8:28).*
- *Bước thứ ba khó hơn là biện phân cái gì đang xảy ra trong bạn, trong trái tim bạn, giữa những hoạt động trong ngày. Tìm xem những tình cảm nào thực sự phù hợp với lời mời gọi của Chúa và những tình cảm nào nghịch lại: vui mừng, bình an, dịu dàng, bực tức, lo âu, mệt mỏi... Nếu bạn có được sự lắng nghe nội tâm, trong yên tĩnh và tước bỏ, bạn sẽ đoán biết được những thúc đẩy của Chúa Thánh Thần hướng dẫn việc phải theo.*

- *Xin lỗi Chúa về những tình cảm hay hoạt động nào Chúa không bằng lòng. Đó là lúc quan trọng để được giải thoát, trở lại, và quay về với Cha trên trời. Bạn hãy nhớ lại lời cầu nguyện của người thu thuế và hưởng nếm lòng thương xót dịu dàng của Chúa.*
- *Nhờ cuộc gặp gỡ cá nhân với thánh ý Chúa, bạn khám phá được cái gì phải thay đổi trong cuộc đời bạn. Dĩ nhiên bạn biết không thể một sớm một chiều mà được. Tuy nhiên, bạn không kết thúc buổi cầu nguyện trước khi lấy một quyết định, một giải pháp cụ thể rõ ràng. Không nên chạy theo nhiều cái một lúc. Bạn phải xác định một nỗ lực ưu tiên, rất cụ thể.*

*Cuối cuộc kiểm tra hiện diện này, bạn trở nên ‘con ánh sáng’ hơn. Bạn có thể nói lại: “Vâng, lạy Chúa, con đồng ý làm theo ý Chúa. Con đồng ý không ngừng trở về cùng Chúa và nhận lãnh nơi Chúa sự hướng dẫn cho cuộc sống thường nhật của con.”*

## Những chớp đèn trong đêm tối

*Khi chưa hoàn toàn ăn khớp với Thánh ý Chúa, đời sống chúng ta phần nào còn trong đêm tối. Bạn hãy vạch ra những vệt sáng trong ngày, như những chớp đèn, bằng các lời nguyện tắt. Việc này có thể làm bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Tôi có kinh nghiệm lần chuỗi, nhất là trong khi di chuyển: từ phòng ở xuống nhà cơm, nhà nguyện, cuộc bộ tới Đại Học hay ngồi trên métro... Gặp ai thì cứ chào hỏi, trao đổi chuyện vãn, nhưng một mình thì lần chuỗi, như vậy cuộc sống trở nên lời cầu nguyện. Mẹ Maria như có mặt và đồng hành với bạn trong cuộc sống. Bạn dùng tràng chuỗi như sợi dây buộc chặt bạn với Mẹ, bạn sẽ không sợ ngã, sợ lạc...Bạn có thể dùng lời nguyện tắt tự đặt ra, hay những lời có sẵn trong Kinh Thánh hoặc của kẻ khác mà bạn thấy thích hợp cho bạn:*

- *Chúa là nguồn sống và là ánh sáng cho con.*



- *Con chúc tụng Chúa trong mọi lúc mọi nơi.*
- *Con không có hạnh phúc nào ngoài Chúa.*
- *Không bao giờ Chúa bỏ rơi kẻ tìm kiếm Chúa.*
- *Lạy Chúa, xin đến giúp con.*
- *Lạy Chúa, xin thêm sức cho đức tin yếu kém của con.*
- *Con phó linh hồn con trong tay Chúa.*
- *Chúa là tất cả cho con.*
- *Lạy Chúa, con yêu mến Chúa, con tôn thờ Chúa.*
- *Chúa biết tất cả về con, con thế nào Chúa yêu con thế ấy.*
- *Lạy Chúa, xin hướng dẫn con trong đường lối đời đời.*
- *Giêsu Maria Giuse lòng con yêu mến, xin thương cứu các linh hồn.*
- *Lạy Chúa, xin thương xót con là kẻ tội lỗi.*
- *Nếu Chúa muốn điều đó: xin vâng.*

*Nếu bạn năng lặp đi lặp lại một trong những lời ấy trong suốt ngày, dần dần bạn sẽ cảm nhận được lòng bạn tỉnh thức với sự hiện diện của Chúa. Như những mũi tên tình yêu, các lời nguyện tắt ấy sẽ đi thẳng vào Trái Tim Chúa. Đó là những hạt giống mặt trời giữa đêm tối.*

## **Ánh sao mai**

*Người nào muốn làm cho cuộc sống mình thành lời cầu nguyện liên lĩ, phải học sống giây phút hiện tại. Mỗi giây phút hiện tại mang lại một ý muốn cụ thể của Chúa. Vì thế điều quan trọng là luôn chú ý phụng sự Ngài. Dù bạn làm gì, hãy làm cho tử tế, ngần nào bạn có thể, vì tình yêu Chúa. Hãy chu toàn nhiệm vụ bạn với lòng trọng kính và chăm chú, như bạn cử hành phụng vụ. Khi bạn tắm rửa, sao bạn lại không thấy được hình ảnh của sự thanh tẩy thiêng liêng? Khi nhổ tận gốc cỏ dại, sao lại không nghĩ rằng cũng cần nhổ tận xấu như thế? Tất cả đều trở nên ngôn ngữ thiêng liêng*

*cho ai biết mở mắt đức tin: gà mẹ ấp con dưới cánh, hạt lúa mì rơi xuống đất, cuộc chạy đua của lực sĩ... Một thanh niên tập điền kinh chia sẻ: “Từ khi biết suy niệm, tôi khám phá ra ý nghĩa của một cách chạy khác: tôi nghĩ là tôi đang chạy đến với Chúa Kitô.”*

*Nếu bạn tập quen sống được giây phút hiện tại, bạn không lo lắng gì trước, vì ơn Chúa được ban cho bây giờ, lúc này, luôn luôn trong hiện tại. Tôi cầu chúc bạn đi vào, với tất cả tấm lòng, trong cuộc phiêu lưu luôn đáp lại tiếng xin vâng hiện tại với Chúa. Con đường còn dài, nhưng nó sẽ dẫn bạn vào ánh sáng. Thánh ý Chúa được trao gởi cho bạn “như ngọn đèn chiếu sáng trong tối tăm, cho đến khi ngày mới bắt đầu và sao mai mọc lên trong lòng bạn”.*

## **Hãy mở ra**

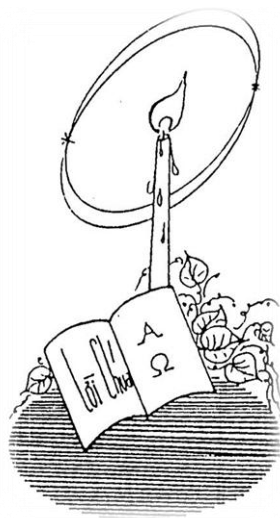
*“Người ta đem một người vừa điếc vừa câm đến với Chúa Giêsu và xin Người đặt tay trên anh.*

*Chúa Giêsu kéo riêng anh ta ra khỏi đám đông, đặt ngón tay vào lỗ tai anh và nhổ nước miếng mà bôi vào lưỡi anh. Rồi Người ngước mắt lên trời thờ dài mà nói: Hãy mở ra! Lập tức tai anh ta mở ra, lưỡi như hết bị buộc lại và anh ta nói được rõ ràng” (Mc.7:32-35).*

*Bạn thấy mở ra hai thứ, mở tai và mở miệng, cần thiết để nghe và nói. Đó là mở cuộc đối thoại. Nếu bạn chấp nhận lùi riêng ra với Chúa, xa khỏi đám đông và dâng cho Ngài mọi “phế tật” của bạn, Ngài sẽ đáp ứng lại lòng tín nhiệm của bạn, Ngài sẽ thực hiện cho bạn nghi thức mở ra đó. Thần Khí Chúa sẽ tác động mạnh mẽ cho bạn, “không ai biết gió từ đâu tới và gió sẽ đi đâu”. Nhưng không thiếu người do dự mở ra cho Chúa, sợ ‘cua-răng-đe’! Phần bạn, tôi xin bạn đừng sợ, bạn sẽ khám phá được hạnh phúc bao la. Hãy mở ra, kho tàng có đó, trong tầm tay bạn. Và Nước Trời cũng đang được ẩn giấu trong bạn.*

*Lạy Chúa, chúng con đang sống*

*Trong một thế giới đóng khóa rất kỹ.  
Mỗi người có khóa của mình:  
Khóa nhà, khóa xe, khóa bàn viết, khóa tủ sắt.  
Chúng con còn tìm một chìa khóa khác:  
Để mở thành công, mở hạnh phúc,  
mở quyền lực, mở mộng ước...  
Còn Chúa,  
Chúa đã mở mắt mù, tai điếc, miệng câm...  
Xin cho chúng con chìa chúng con thiếu:  
Chìa khóa mà không khóa, nhưng lại giải thoát,  
Chìa không đóng mà đưa tới tình yêu của Chúa,  
Chính là chìa mà Chúa đã giao  
Vào đôi bàn tay mỏng dòn của Giáo Hội,  
Để mở ra cho mọi người những cửa của Nước  
Trời.*



## PHẦN THỨ BA: CẨM NANG CHỈ ĐƯỜNG

*“Hãy qua cửa hẹp mà vào, vì cửa rộng và đường thẳng thang thì đưa đến diệt vong, mà nhiều người lại đi qua đó. Còn cửa hẹp và đường chật thì đưa đến sự sống, nhưng ít người tìm được lối ấy” (Mt.7: 13-14).*

*Đường cầu nguyện không phải là xa lộ thẳng thang, có khi đúng hơn là một đường mòn trong núi. Nhưng bạn đã tìm được con đường đó. Bạn đừng để bị lạc bạn nhé. Đôi lúc bạn cũng cần đến những điểm mốc, những địa hình địa vật. Gặp ngã ba đường, có khi bạn do dự không biết đi hướng nào. Đừng vội vã cứ đi đại, không đúng thì quay lui. Hãy xem bản đồ, hãy coi la bàn, hay hỏi người địa phương. Mở cẩm nang chỉ đường mà tham khảo, nếu có. Trong đường cầu nguyện, bạn hãy*

*hỏi Phúc Âm, hãy nghe lời Giáo Hội. Bạn hãy xin như các Tông đồ: “Lạy Chúa, xin dạy chúng con cầu nguyện”, bạn sẽ nghe được lời đáp đã vang lên ở các nẻo đường Dothái: “Thầy là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống” (Jn. 14:6).*

## **MỘT: KHÔNG BAO GIỜ BẠN CÔ ĐƠN**

***Với bạn, còn có biết bao nhiêu người...***

*Khi bạn chấp nhận ở một mình với Chúa trong nguyện cầu và suy niệm, bạn sẽ dần dần khám phá được sự hiệp thông bao la. Thay vì rút vào cô đơn, bạn lại mở ra. Khi sống trong lòng Chúa, bạn cũng sống trong lòng thế giới, vì Thiên Chúa là Tình Yêu Tuyệt Đối và Phổ Quát. Chính Chúa nối liền bạn với hệ thống hiệp thông vô hình với các thánh.*



*Trước hết là các thiên thần. Chính Chúa Giêsu đã nói khi đề cập đến các trẻ nhỏ: “Thiên Thần chúng hằng chiêm ngưỡng thánh nhan Cha ở trên trời” (Mt. 18:10). Thiên thần hằng tỉnh thức chăm sóc từng chút một, bảo vệ, soi sáng, hướng dẫn mỗi người con của Chúa. Nếu bạn muốn có một thí dụ về tình bạn thiêng liêng đó, bạn hãy đọc sách Tobia của Cựu Ước: Thiên thần Raphael đồng hành với Tobia con trên đường tìm bạn đời tương lai và cuối câu chuyện, ngài giải thích nhiệm vụ chuyển đạt những lời khẩn nguyện của Tobia và Sara lên Thiên Chúa (Tb. 12:12). Như vậy, bạn đừng quên thiên thần giữ mình của bạn nhé.*

*Tiếp đến là vô vàn các thánh đã được hưởng kiến Nhan Chúa. Họ thuộc đủ mọi dân tộc, mọi giống nòi, mọi quốc gia và ngôn ngữ (Kh. 7: 9). Với lời cầu nguyện của bạn, bạn đi vào mỗi hiệp thông với các ngài: “Anh em đã tới dự hội vui giữa các con đầu lòng của Thiên Chúa, là những kẻ đã được ghi tên trên trời. Anh em đã tới cùng Thiên Chúa, Đấng xét xử mọi người, đến với linh hồn*

*những người công chính đã được nên hoàn thiện” (Dt. 12:23). Bạn hãy đọc hạnh các thánh để được làm quen với các ngài. Có những vị bạn sẽ thích hơn, vì hành trình thiêng liêng của họ, và các ngài sẽ nên bạn đường cho bạn. Đặc biệt, bạn hãy tin tưởng chạy đến với Thánh Cả Giuse, Bạn Thanh Sạch của Đức Mẹ và Cha Nuôi của Chúa Cứu Thế. Ngài vô cùng khôn ngoan và đảm lược, được Thiên Chúa tuyệt đối tín nhiệm. Bạn xem, để cứu dân Người, Thiên Chúa đã thi thố bao nhiêu quyền phép trên Ai-Cập, nhưng khi chính Con của Người bị Hêrôđê mưu toan hãm hại, Ngài để một mình Giuse xoay sở định liệu trên đường lánh nạn trong đêm tối và nơi đất khách quê người. Với Mẹ Maria và Chúa Giêsu thì lời cầu bầu của Thánh Cả còn mạnh thế biết bao. Tôi đã được diễm phúc có nhiều kinh nghiệm cá nhân khi chạy đến cùng Ba Đấng: Giêsu-Maria-Giuse, lòng con yêu mến, xin thương cứu các linh hồn. Giêsu-Maria-Giuse, con xin dâng linh hồn và xác cùng mọi sự trong tay Ba Đấng. Giêsu-Maria-Giuse, xin Ba Đấng giúp con*

*trong giờ hấp hối lâm chung. Giêsu-Maria-Giuse, xin cho con được chết lành bình an trong tay Ba Đấng.*

*Sau nữa là các người đã qua đời, quen gọi là các đấng linh hồn trong luyện tội. Nhất là khi có những phần tử thân yêu trong gia đình bạn đã qua bờ bên kia sự chết, bạn không thể không giữ liên lạc với họ. Các ngài đang trải qua cuộc thanh luyện để dần dần tiến vào sự hoàn hảo thiên đàng. Lời cầu nguyện của bạn giúp họ tiến tới, như là ly nước cho người đang khát. Sự hiện diện của họ cũng giúp bạn đào sâu lòng khao khát Thiên Chúa. Bạn hãy nhớ đặc biệt các linh hồn mồ côi, nghĩa là những linh hồn không được ai nhớ tới cầu hồn xin lễ cho, dù người thân còn sống của họ có khi còn đầy ra đó!*

*Cuối cùng là tất cả những người thiện chí đang trên đường lữ hành trần thế. Là một phần tử sống động nhỏ bé trong Thân Mình Chúa Kitô, bạn không ngừng cho đi và lãnh nhận một năng lượng thần linh đang lưu chuyển như dòng máu*

*trong tim. Những ai có tâm hồn ngay chính sống trên hành tinh này đều đi vào trong sự hiệp thông thiêng liêng ấy. Lời cầu nguyện nối bạn vào mạng lưới Giáo Hội, chẳng khác chi bây giờ người ta nối mạng Minitel hay Internet. Cụ thể là những lời cầu nguyện người ta cầu cho nhau: An ủi và mạnh sức biết bao khi bạn biết được rằng lúc này có nhiều người khác đang cầu nguyện cho bạn! Bạn đừng bao giờ quên đóng góp phần bạn vào sợi giây thân ái đó: một ăn khớp với nhiều, hiện tại mở vào vĩnh cửu.*

*Tôi rất cảm động cảm ơn Ba Đấng và vui mừng biết ơn tất cả những người thân và con cái đã qui tụ nhau dâng Thánh lễ cầu nguyện cách riêng cho tôi nhân ngày Ngân Khánh Linh Mục của tôi. Trong những ngày đó, các người thân yêu khác ở Việt Nam và Hải ngoại cũng xin lễ, cầu nguyện thánh, lần chuỗi và hy sinh cầu nguyện cho tôi. Tôi được bao bọc trong lời cầu nguyện, tình thương và ân sủng. Xin cho tôi được nên lời ngợi ca và dùng ơn Chúa cho nên.*

## **Giáo hội Công Giáo là gia đình của bạn**

*Mở ra trong suy niệm, bạn cầu nguyện trong Giáo Hội, với Giáo Hội, nhờ Giáo Hội và cho Giáo Hội. Giáo Hội là một Thân Mình bằng xương bằng thịt, với máu huyết và y phục, với một quá khứ chở đầy khốn cùng và vinh quang, một hiện tại mà Giáo hội thế nào thì bạn phải yêu mến Giáo Hội thế ấy, như yêu chính mẹ của bạn, một tương lai hoàn toàn tin thác trong tay Chúa. Chính vì vậy mà tôi cũng muốn nói với bạn những vấn đề bao quanh đời sống cộng đồng Giáo Hội.*

## **Mầu nhiệm Thánh Thể**

*Thánh Lễ, nhất là Thánh Lễ Chúa Nhật, nơi cử hành mầu nhiệm đức tin, nơi đại gia đình công giáo qui tụ quanh trung tâm điểm của mình, là suối nguồn và chóp đỉnh tất cả đời sống thiêng liêng của bạn. Cho dù thánh lễ ấy thiếu bầu khí cầu nguyện, thiếu sốt sắng, không huy hoàng đẹp đẽ, cách linh mục cử hành không hợp sở thích của*

*bạn..., bạn hãy đến tham dự trong tinh thần đức tin, để gặp gỡ Chúa Kitô, để lắng nghe Lời Ngài và thông hiệp vào Thánh Thể Ngài, để chia sẻ hiến tế tình yêu “vì vinh danh Chúa và phần rỗi thế gian”. Và khi chung lòng sát cánh với các tín hữu khác, bạn luôn có thể yêu thương tha nhân như chính mình. Thánh lễ là phương cách tuyệt hảo nuôi dưỡng và canh tân đời sống cầu nguyện cá nhân của bạn. Và ngược lại, thánh lễ cũng cho phép bạn góp phần canh tân cộng đồng mà bạn là thành phần, vì mỗi tín hữu phải là một viên đá sống động xây dựng cộng đồng Giáo Hội.*

## **Lời cầu nguyện nhóm**

*“Thầy còn bảo thật anh em: nếu ở dưới đất hai người trong anh em hợp lời cầu xin bất cứ điều gì, thì Cha Thầy, Đấng ngự trên trời, sẽ ban cho. Vì ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đó, giữa họ” (Mt. 18: 19). Nếu bạn đọc Tông Đồ Công Vụ, bạn sẽ ngạc nhiên thấy bầu khí cầu nguyện bao quanh mọi hoạt động của nhóm:*

*“Tất cả một lòng một ý, họ chuyên cần cầu nguyện” (Ac. 1: 14). Ngày nay cũng thế, các buổi hội họp của người kitô hữu phải được diễn ra trong bầu khí cầu nguyện, đặc biệt là trong cung lòng gia đình. Đẹp đẽ biết bao vợ chồng, cha mẹ bạn cái, anh chị em cùng sống lời mời gọi cầu nguyện!*

*Đối với những người trẻ, nhóm cầu nguyện công hiến cơ hội tốt để tiến tới trong đời sống thiêng liêng: sau những phút giây suy niệm tĩnh lặng cá nhân, là lời cầu nguyện tự phát, chia sẻ lớn tiếng và những thánh ca ca ngợi. Cầu nguyện cá nhân giúp cho cầu nguyện nhóm được phong phú, và ngược lại cầu nguyện nhóm giúp cầu nguyện cá nhân được kiên trì trong suy niệm hằng ngày và theo Chúa Kitô cho đến cùng. Hãy tạo lấy bầu khí mà linh hồn chúng ta cần đến. Bạn đừng ngại tận dụng nhóm cầu nguyện. Nếu tại nơi bạn sống chưa có thì bạn lập nên một nhóm, nhưng bạn đừng quên rằng tất cả tùy thuộc vào mối liên lạc mật thiết của bạn với Chúa.*

## Tình bạn thiêng liêng

*Có những nhóm cầu nguyện, không những mật thiết với Chúa mà còn mật thiết với nhau, có thể nói với nhau được tất cả. Một tình bạn sâu xa liên kết họ: “Anh hãy tránh xa những đam mê của tuổi trẻ, cố gắng trở nên người công chính, giàu lòng tin và lòng mến, ăn ở thuận hòa cùng những ai kêu cầu Chúa với tấm lòng trong sạch” (II Tm.2: 22). Tình bạn thiêng liêng là một món quà vô giá. Nhờ nó, bạn có thể chia sẻ không những các hoạt động bên ngoài, tình cảm, dự tính... mà còn cả mối tương quan của bạn với Chúa. Trong đại dương cảm thông của đời sống cầu nguyện, biết đâu bạn lại không khám phá ra được một “hải đảo hiệp thông”. Khi bảo chúng ta thương yêu nhau như Ngài thương yêu chúng ta, Chúa Giêsu mở đường vào tình bạn thiêng liêng này: “Thầy không còn gọi các con là tôi tớ nữa, mà Thầy gọi các con là bạn hữu của Thầy” (Jn. 15: 15).*

*Sách Giáo sĩ cũng nói cách tuyệt diệu điều điều đó: “Một người bạn trung thành là một trợ lực*



*manh mẽ, ai tìm được người bạn trung thành là tìm được kho báu. Một người bạn trung thành thật vô giá, không ai đo lường được giá trị của nó. Một người bạn trung thành là dầu thơm cho cuộc sống, chỉ những ai tôn kính Chúa mới tìm được. Ai tôn kính Chúa là những người bạn đích thực, vì người ta thế nào thì bạn của họ thế ấy” (Si.6:15-17). Lòng kính trọng Thiên Chúa là nền tảng của lòng kính trọng tha nhân, và mỗi người có thể giúp người kia trưởng thành trong ơn gọi cá nhân của mình cách tự do.*

## **Hướng dẫn thiêng liêng**

*Hướng dẫn thiêng liêng hay đồng hành thiêng liêng là một hình thức đặc biệt của tình bạn ấy. Hơn là một tình bạn, đó đúng hơn là một tình phụ tử hay mẫu tử. Trong xã hội chúng ta đang sống, nhiều người trẻ cảm thấy thiếu an toàn nội tâm. Giáo Hội cố gắng hiến kho tàng khôn ngoan rất kỳ cựu này: những nhà hướng dẫn thiêng liêng cố gắng hiến tốt hơn là những nhà phân tâm. Các kitô hữu*

*đã thử đắc được một sự trưởng thành thiêng liêng đầy đủ và đã lãnh nhận được ơn biện phân (phán đoán) đều có thể dẫn dắt rất nhiều người trẻ trên con đường hoàn thiện Phúc âm. Vậy bạn hãy cầu xin Chúa ban cho bạn một người hướng dẫn thiêng liêng, và bạn hãy chủ động tìm kiếm. Không phải tuyệt đối không thể không có, nhưng rất cần thiết. Và không nhất thiết phải là một linh mục. Một giáo dân, nam cũng như nữ, một sư huynh, một nữ tu, đều có thể nhận được ơn đó. Đây là một điều khá mới mẻ đối với thói quen bấy lâu nay của chúng ta, vì thường việc linh hướng kèm theo việc xưng tội. Tôi sẽ dành phần phụ lục ở cuối sách để nói thêm về việc hướng dẫn thiêng liêng này.*

*Ở đây, tôi không đưa ra “cách sử dụng” cho một đồng hành thiêng liêng, mà chỉ là một ít ghi chú:*

*Người ta có thể thỉnh thoảng bàn hỏi với vị hướng dẫn thiêng liêng, hay vào những giai đoạn nào đó của cuộc đời, hoặc muốn được theo dõi đều đặn một thời gian dài;*

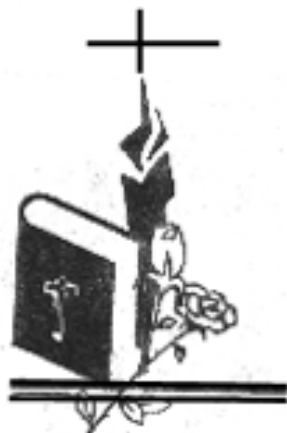
*Người hướng dẫn đích thực là chính Chúa Thánh Thần, chứ không phải là một thứ 'thầy đạo' phân phát các mệnh lệnh;*

*Người hướng dẫn thiêng liêng truyền thông kinh nghiệm của mình bằng sự tỏ chiếu tự nhiên, hơn là bởi sự dạy dỗ hoặc những chỉ thị quyền bính. Chính phẩm chất đời sống của người hướng dẫn giáo dục người thụ hưởng.*

*Người được hướng dẫn phải biết mở rộng lòng với tất cả sự tín nhiệm, đồng thời lãnh lấy trách nhiệm thực thi ý Chúa trong tất cả mọi sự.*

*Hạnh phúc cho bạn, nếu bạn tìm được một người hướng dẫn như thế. Nhưng nếu bạn không tìm được, thì Chúa cũng không bỏ bạn. Những ai ao ước sự thánh thiện sẽ không thiếu Chúa Thánh Thần đâu. Dầu nội tâm của Thánh Linh sẽ dạy dỗ bạn tất cả, như Ngài đã làm cho bao vị thánh: "Phần anh em, dầu mà anh em đã lãnh nhận từ Đức Kitô ở lại trong anh em, và anh em chẳng cần ai dạy dỗ nữa. Nhưng vì dầu của Người dạy dỗ*

*anh em mọi sự -mà dầu ấy dạy sự thật chứ không phải sự dối trá-, anh em hãy ở lại trong Người” (1Ga.2: 27).*



## HAI : LẠY CHA CHÚNG CON Ở TRÊN TRỜI

*Chúng ta có hai bản Kinh Lạy Cha, một của Matthêu và một của Luca (Mt.6: 9-15 và Lc.11: 2-4). Kinh Lạy Cha của Matthêu là một phần của Bài Giảng Trên Núi, Chúa dạy cho dân chúng và các môn đệ. Còn của Luca thì Chúa Giêsu dạy cho các môn đệ khi các ông xin Chúa dạy cho các ông cầu nguyện. Như vậy xem ra Chúa Giêsu dạy kinh Lạy Cha nhiều lần, trong nhiều hoàn cảnh khác nhau và theo những công thức khác biệt. Có lẽ Ngài cũng thêm cả một phần chú giải chi tiết nữa. Như thế phải vừa chăm chỉ đọc vừa suy niệm sâu xa, chứ không phải học thuộc lòng rồi đọc như con vẹt!*

*Do đó, tôi muốn mời bạn chậm rãi suy niệm lời kinh Phúc âm này. Tôi chọn bắt đầu từ cuối và đi lên cho đến tận đầu, bằng cách theo lối*

*hành trình của đứa con trai hoang đàng (Lc. 15, 11-32). Bạn hãy đặt mình trong da thịt đứa con hư của dụ ngôn. Nó lìa xa cha để đi hoang phí cuộc đời của mình cách dại dột. Nó đã tìm thấy mình phá sản xác xơ. Vì phải chần heo và đói, nó mới cảm thấy nhớ cha. Bây giờ nó mới bắt đầu tìm đường trở về.*

## **Những kẻ thoát khỏi địa ngục**

### **Xin cứu chúng con cho khỏi Sự Dữ**

*Đứa con lạc bước bắt đầu lên đường trở về với cha. Cuối cùng nó rút khỏi Sự Dữ. Sự Dữ (chữ hoa) cũng chính là Satan và tất cả những gì làm chúng ta hư hỏng. Nhờ phép thanh tẩy và đức tin sống động, Chúa giựt thoát chúng ta khỏi cạm bẫy của hỏa ngục, để mở lối về thiên đàng cho chúng ta. “Với Chúa Giêsu dẫn dắt, bạn có thể được tái sinh, bạn có thể bắt đầu lại tất cả, quét sạch đời*

*sống quá khứ của bạn và khởi đi lại từ con số không.”*

*Lạy Cha chúng con, chúng con cảm ơn Cha về ân huệ tự do quý báu dường ấy. Xin Cha dạy cho chúng con đừng phung phí nó. Xin Cha giải thoát chúng con khỏi những nỗi sợ hãi của chúng con. Chúng con cầu xin Cha cho tất cả những ai đang còn nô lệ cho Sự Dữ. Xin Cha cứu họ, xin Cha giải thoát họ, vì tình yêu của Cha.*

## ***Mạnh hơn Sự Dữ***

### ***Xin chó để chúng con sa chước cám dỗ***

*Trên đường trở về, đứa con bị cám dỗ nhìn lại đằng sau. Tên Cám Dỗ rình chực những yếu đuối nhỏ nhất. Nhưng nó đã bị đánh bại trước, vì Chúa Kitô đã sống lại. Ngay một đứa trẻ còn mạnh hơn nó. Thánh nữ Têrêxa Hàì Đồng Giêsu thuật lại khi lên bốn tuổi, ngài đã mơ thấy hai thằng quỷ nhỏ nhảy múa trước mặt ngài, dù chân chúng phải*

*mang xiềng xích. Thánh nữ sợ quá, nhưng ngài đã thấy chúng còn sợ hơn ngài nữa, chúng chạy trốn khỏi cái nhìn của ngài và đi ẩn núp trong đồng quần áo. Thánh nữ viết: “Tôi tin rằng Chúa Nhân Lành đã cho phép tôi nhớ lại chuyện đó để chúng tỏ cho tôi biết rằng một linh hồn trong tình trạng ơn nghĩa Chúa không việc gì mà phải sợ ma quỷ cả, chúng là những tên hèn nhát chỉ biết chạy trốn trước cái nhìn của một đứa trẻ con” (Chuyện Một Tâm Hồn).*

*Chúng ta cầu xin Cha chúng ta ban cho chúng ta cái nhìn trong sáng, để vượt qua các cơn cám dỗ mà không dừng lại một giây. Nhưng nhiều lần chúng ta đã có dừng lại! Chẳng hạn, trong một con đường đầy cửa tiệm, bạn thấy có cái gì hấp dẫn bạn. Bạn muốn mua cái đó. Bạn dừng lại ngắm nghía. Bạn vào tiệm và bạn mua. Tại sao lại không? Nhưng khi ra khỏi cửa tiệm, bạn tự nhủ: “Thực ra, tôi chẳng cần cái này. Sự ham muốn của tôi lại đã chơi tôi một trận nữa rồi!” Đó là chưa nói*



*tới những thứ quảng cáo đi qua con mắt mà thức dậy 'con heo' trong lòng chúng ta !*

*Chính chúng ta là những kẻ chịu trách nhiệm. Thiên Chúa không bao giờ cảm dỗ ai và Ngài cũng bảo đảm rằng chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm dỗ quá sức chúng ta: "Không một thử thách nào đã xảy ra cho anh em mà lại vượt quá sức loài người. Thiên Chúa là Đấng Trung Tín, Người sẽ không để anh em bị thử thách quá sức, nhưng khi để anh em bị thử thách, Người sẽ cho kết thúc tốt đẹp, để anh em có sức chịu đựng" (I Cr. 10, 13). Lạy Cha, xin ban cho chúng con ơn can đảm chiến đấu cho tới tận cùng cuộc đời chúng con và được chiến thắng.*

***Tỏa chiếu dịu dàng***

## **Xin tha thứ cho chúng con, như chúng con cũng tha thứ cho kẻ khác**

*Đứa con hoang đàng khó tưởng tượng được lòng tốt của cha nó, vì nó đã quá quen sống ích kỷ. Nó nghĩ rằng nó không còn đáng được gọi là con của cha nó nữa (x. Lc.15, 19). Quá nhiều lần chúng ta quá cứng cõi: cái nhìn cứng, trái tim cứng... Với người nợ, người kia, cái đó không thể tha thứ được ! Trong khi Chúa, Ngài luôn luôn sẵn sàng tha thứ. Nợ tình yêu mà chúng ta mắc Ngài, Ngài sẵn lòng bỏ qua, không tranh luận chi hết (x. Mt. 18, 23-35).*

*Ngay khi bạn gặp được lòng tốt vô biên của Chúa đối với bạn, bạn trở nên người biết xúc động: trái tim bạn chảy ra và bạn có thể tha thứ tất cả, thật là phép lạ ! Với căn bản những ơn tha thứ đã cho đi đó, bạn lại có thể xin Chúa tha thứ cho bạn, như bạn tha thứ cho những ai làm bạn bị tổn thương. Nhưng nếu bạn không tha thứ, bạn sẽ cắt đứt sự lưu chuyển của lòng thương xót và mọi sự*

*sẽ xảy ra dường như Thiên Chúa không còn tha thứ nữa...*

*Trong lời cầu nguyện tư riêng, trong Bí tích tha thứ, trong việc phục vụ tha nhân, một ánh sáng dịu dàng làm cho chúng ta dần dần tỏa chiếu sự dịu dàng, ngay cả với những ai làm khổ chúng ta. Một thanh niên 19 tuổi chia sẻ: “Mỗi lần xưng tội, tôi muốn để quá khứ chìm đắm trong sự dịu dàng tỏa ra từ Trái Tim Chúa. Hôm nay, tôi tin rằng Chúa Giêsu muốn tôi luôn vẫn là kẻ kêu xin lòng thương xót của Chúa. Ngài muốn thiết lập chỗ ở trong các thương tích của tôi. Ngài muốn làm phát sinh từ những thương tích của tôi những lời ca hy vọng.” Vâng, “phúc cho những ai biết thương xót, vì họ sẽ được xót thương” (Mt.5, 7).*

*Lạy Cha toàn năng tốt lành, xin mở cho chúng con nguồn suối dịu dàng và chúng con sẽ nên nhân chứng cho anh chị em chúng con về lòng thương xót ngọt ngào của Cha.*

## *Những lữ hành khiêm tốn*

### **Xin cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày**

*Càng bước đi, đứa con hoang đàng càng cảm thấy đói. Nhưng nó không còn nhớ đến thức ăn của heo, để đón nhận một cửa ăn lành mạnh. Khi xin những cái đã có rồi, chúng ta lại ý thức được tất cả là hồng ân, ngay cả kết quả lao công của chúng ta. Chúng ta đốt lên như thế ngọn lửa báo hiệu: Sống không phải để ăn, mà ăn để sống! Là những lữ hành khiêm tốn, chúng ta lên đường với một hành trang tối thiểu. Về lương thực thì chỉ vừa đủ để sống còn, như man-na trong sa mạc. Dự trữ là vô ích...*

*Nhưng lương thực không phải chỉ là cơm bánh. Thực đơn còn có những lời nuôi sống, nụ cười giải thoát, sự thình lặng nhiệm màu, những sự hiện diện phá tan nỗi đơn cô... Chúa Giêsu là bánh hằng sống từ trời xuống, hiến trao cho chúng*

*ta mỗi ngày, cho đến tận thế. Được lãnh nhận qua hiệp lễ, Ngài dưỡng nuôi linh hồn, khi lời cầu nguyện mỗi ngày mở ra cho tình huynh đệ. Chia sẻ bánh trên bàn ăn lễ hành... Chia sẻ con tim tràn ngập yêu thương, thì bất hạnh thay đổi địa chỉ và trở thành hạnh phúc.*

*Lạy Cha, hôm nay trong sự hiện diện của Cha, chúng con nhận biết những hồng ân Cha đã ban cho chúng con, cho thân xác và linh hồn chúng con. Chúng con tha thiết khẩn nài Cha ban cho mỗi đứa con của Cha được hưởng nếm tình yêu của Cha. Xin Cha cho người đói được no nê và lại ban cho người no nê được đói khát tình yêu của Cha.*

***Lời Xin Vâng trọn vẹn***

## **Ý cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời**

*Đứa con hoang đàng càng lúc càng nghĩ tới cha nó. Nó không còn đòi lại gì hết. Nó dọn mình để lại sống hòa hợp với cha. Vâng, xin vâng, đồng ý, amen ! Bao nhiêu lời cùng trùng hợp giữa trời với đất, giữa Thiên Chúa và con người. Trong niềm tin, Mẹ Maria đã trao cho Chúa sử dụng trọn vẹn con tim mình. Tiếng xin vâng quyết định và hoàn hảo của Mẹ vang vọng đến vô tận, dưới đất cũng như trên trời. Mỗi người chúng ta hãy tinh lặng lắng nghe, đón tiếp cuộc thăm viếng và thừa lại cùng với Mẹ “Xin vâng như ý Chúa.”*

*Càng tiến lại gần Chúa, chúng ta càng cảm thấy một sức lôi kéo mãnh liệt. Trong từ trường vinh quang của Chúa, chúng ta được nam châm hóa. Ý muốn ích kỷ của chúng ta dần dần bị xóa tan như những vì sao biến đi khỏi bầu trời khi ánh dương rạng sáng. Ý muốn dịu dàng của Chúa hòa tấu nhịp nhàng hai thế giới, hữu hình với vô hình. “Hỡi con bé nhỏ, con hãy dừng lại, lặng yên và*

*làm một cuộc hành hương dài đến tận đáy lòng con. Hãy tiến bước dọc theo tình yêu hoàn toàn mới mẻ của con, như người ta ngược xuôi lên tìm nguồn, và ở tận cuối, nơi sâu thẳm, trong nhiệm mầu vô biên của linh hồn con, con sẽ gặp được chính Cha, vì Cha được gọi là Tình Yêu.”*

*Lạy Cha, với tất cả lòng tín thác, con đặt vào tay Cha tất cả tự do của con.*

## ***Thánh Thần của thời đại cuối cùng***

### ***Nước cha trị đến***

*Ước muốn của đứa con hoang đàng trở nên lo âu. Nó vội vã tiến đến nhà cha. Nó ước mơ vương quốc. Vương quốc của Chúa là Công Chính, Bình An và Vui Mừng trong Thánh Thần. Toàn thể tạo vật hết sức khát khao đạt tới viên mãn cuối cùng. Lạy Chúa, xin hãy đến! Lạy Thánh Thần, xin hãy đến, xin đừng trì hoãn! Thế giới đã quá khổ đau và máu tử đạo hằng kêu lên với Chúa ngày đêm. Mọi*

*người công chính âm thầm chờ đợi một cuộc Hiện Xuống của Tình Yêu trên địa cầu. Mọi lời cầu nguyện chuyển cầu cùng hội tụ vào ngày giờ Mầu Nhiệm Thiên Chúa được mạc khải toàn bộ.*

*Như chiếc lưới bao la của người đánh cá, tiếng kêu của hằng tỉ người nghèo khắp trên hành tinh hăng vang vọng mọi nơi:*

*Cuối cùng, xin hãy đến  
sự hiệp nhất của các giáo hội kitô,  
công lý cho những người bị ức hiếp,  
hoà bình chân thật làm vô hiệu đạn bom,  
sự trắng trong cho mọi nơi hư hỏng,  
sức khoẻ đẩy lùi khổ đau và chết chóc,  
ơn cứu rỗi đời đời cho những kẻ hư mất,  
niềm vui hiệp thông huynh đệ.*

*Lạy Cha, xin lắng nghe những tiếng kêu hy vọng vang lên từ mặt đất hấp hối. Để Nước Cha trị đến mau chóng hơn, xin Cha lại ban cho*



*Giáo Hội lòng hăng say truyền giáo của mình. Xin Cha dạy cho Giáo Hội biết theo trường của những người bé nhỏ và nghèo khó nhất, vì họ là những người lớn nhất trong Nước Chúa.*

## **Sự hoàn hảo của Chúa Con**

### **Xin cho Danh Cha được thánh hoá**

*Giữa gia đình của mình, đưa con hoang đàng mỗi ngày một khám phá hơn được người anh cả. Nhưng không phải là người anh cả ghen tương (x. Lc.15, 25-32), mà là một người anh cả khác, đã làm cho nó và với nó, thành con đường trở về với Cha.*

*Làm sao thánh hóa Danh Chúa Cha mà không đi qua danh Chúa Con?! Lạy Chúa Giêsu, Người Con Cả xứng đáng của Chúa Cha, trái ngược người con cả của dụ ngôn, chính nơi Chúa mà Chúa Cha mạc khải tất cả bí mật tình yêu của Ngài. Chúa có thể nói lên sự thật với Cha rằng:*

*“Mọi sự của con đều là của Cha, và mọi sự của Cha đều là của con” (Jn.17, 10 ; Lc.15, 31). “Con đã tỏ Danh Cha cho những người mà Cha đã đem ra khỏi thế gian để ban cho con” (Jn.17, 6). Mầu nhiệm của Danh, mầu nhiệm Ba Ngôi! Cha và Con là một: “Ai thấy Thầy là thấy Cha”, Chúa Giêsu nói với Philipphê như thế (Jn.14, 9).*

*Trước khi đi vào Nhà Cha, bạn hãy để sự hoàn hảo của Chúa Con thanh tẩy cho. Ngài là Đường, là Sự Thật và là Sự Sống (Jn.14, 6). Không ai có thể làm vinh danh Chúa Cha mà không có Chúa Con, và cũng không ai có thể làm vinh danh Chúa Con mà không có Chúa Cha. Đó thực quả là công việc của Chúa Thánh Thần.*

*Con đường hoàn hảo là sức hút của một tình yêu luôn luôn lớn hơn, bởi vì nó luôn luôn khiêm tốn hơn. “Để thánh hóa Danh Cha, chúng ta chỉ biết ẩn náu trong Thập giá của Chúa Kitô. Tử đạo kitô là một kinh nghiệm thần bí, nơi một người nào đó, đàn ông hay đàn bà, trao hiến cho Chúa Kitô với một lòng tín thác khiêm tốn, lúc mà những khổ*

*đau đến cao độ nhất. Bây giờ, niềm vui phục sinh tràn ngập lấy họ. Có nhiều cách thế để được tử đạo” (Olivier Clément).*

*Lạy Cha, xin ban cho thời đại chúng con những con người yêu Cha như thế. Trong họ, Danh Cha chiếu sáng như hạt kim cương với muôn ngàn mặt!*

## **Nhà Cha**

### **Lạy Cha chúng con ở trên trời**

*Đây là chặng cuối đường. Đưa con hoang đàng được mừng lễ tuyệt vời, với đàn ca và múa nhảy (x. Lc.15, 20-24). Hỡi công dân Nước Trời, bạn được ở trong Nhà Cha, ở đó mọi sự rất đơn giản và sẵn sàng đón tiếp bất cứ người nào, với điều kiện biết ngắm nhìn và chơi như một trẻ nhỏ. Người ta kể rằng trong giờ ra chơi, cha Gioan Bosco đến gặp Savio và hỏi:*

- *Con định làm gì?*
- *Con không biết. Cha muốn con làm chi?*

- *Không, con hãy nói cái con muốn làm cơ.*
- *Ô, con muốn chơi.*
- *Vậy con có muốn chơi với Chúa không? Nếu con chơi với Chúa, là con làm một việc rất lớn lao chưa ai làm đó. Con hãy chơi với Chúa đi nhé. Ngài là một người bạn chơi tuyệt vời...*

*Lạy Cha trên trời của con, trong khi chờ đợi ngày con được chiêm ngưỡng Cha, con tìm Cha trong lòng con, cái bầu trời nội tâm nhỏ bé này. Xin Cha dẫn dắt con trên con đường vĩnh cửu.*



## BA: NHÂN DANH CHÚA GIÊSU

### **Con có thực sự yêu mến Thầy không?**

*Bạn biết Chúa Giêsu thế nào, nếu không phải là nhờ Phúc âm? Nhưng đọc tiểu sử không đủ để biết Ngài. Mầu nhiệm của Ngài chỉ được tiệm tiến mạc khải theo tỷ lệ tình yêu của bạn dành cho Ngài. Càng yêu Ngài, bạn càng khám phá thấy rằng bạn đến chậm: Chính Ngài yêu bạn, Ngài biết bạn, Ngài tìm kiếm bạn không ngừng, với một sự tế nhị làm bạn ngạc nhiên.*

*Như Phêrô ba lần được hỏi “Con có thực sự yêu mến Thầy không?”, bạn có thể thưa với Chúa “Lạy Chúa, Chúa biết con yêu mến Chúa”, nhưng có lẽ bạn sẽ thêm ngay rằng “Chúa biết con yêu mến Chúa chưa đủ, con còn phải cố gắng rất nhiều nữa để có thể yêu mến Chúa trên hết mọi sự!”*

*Trong Chúa Giêsu Kitô đang ẩn giấu mọi kho tàng của Thiên Chúa, của con người, của vũ trụ. Bạn hãy yêu mến Ngài trong niềm vui cũng như trong đau khổ. Ngày ngày bạn hãy dọn mình sống với Ngài, lúc thăng cũng như lúc trầm, tốt nhất cũng như tồi tệ nhất, mãi cho đến chết. Bạn sẽ không thất vọng đâu! Sớm muộn chi cũng sẽ tới lúc bạn sẽ nói lại những lời này: “Thay vì chết một cách ngu ngốc, tôi sẽ hiến dâng cái chết của tôi cho những người tôi yêu mến. Mọi sự luôn phải giúp ta đạt tới tình yêu Chúa Kitô.”*

## **Tên của Người Yêu Dấu**

*Giêsu nghĩa là “Thiên Chúa cứu” (Mt. 1, 21). Thánh Matthêu cũng nói rằng tên này được ban cho con trẻ để lời tiên tri nên trọn: “Người ta sẽ đặt tên cho Ngài là “Emmanuel” nghĩa là “Thiên Chúa ở cùng chúng ta” (Mt. 1, 23). Tên mang một ý nghĩa quan trọng. Chúng ta hay nói “tên là người”. Tên đặt khi sinh ra thường chỉ định một ơn gọi, một chương trình sống. Thiên Chúa đổi tên một*

người khi Ngài muốn trao cho người đó một sứ mệnh mới (Abram thành Abraham, Jacob thành Israel, Simon thành Phêrô...). Có nhiều tên nghĩa là có nhiều nhiệm vụ phải chu toàn, như Salomon còn được gọi là “được Chúa thương” (II Sm.12, 25).

Trên hết mọi tên là tên của Chúa, độc nhất, mẫu nhiệm: “Đấng Tự Hữu” (Ex.3, 14). Thiên Chúa đã mạc khải cho Mô-sê từ giữa bụi gai cháy bùng và còn thêm rằng Ngài sẽ giải thoát dân Ngài khỏi khổ khổ. Chỉ Chúa Giêsu mới dám dùng lại cho mình cái tên ấy: “Trước khi chưa có Abraham, Ta đã hiện hữu” (Jn.8, 58). Giới lãnh đạo tôn giáo Dothái không hiểu nên kết án Ngài là phạm thượng, muốn ném đá Ngài và cuối cùng đẩy Ngài chết đóng đinh trên thập giá.

Chính qua sự khinh miệt phi lý đó mà mẫu nhiệm thâm sâu nhất của Danh được bộc lộ: một Tình Yêu khiêm hạ đến độ nhận lấy địa vị phạm nhân, tự tước bỏ hết mọi trở vượt bên ngoài: “Chính vì thế, Thiên Chúa đã siêu tôn Người và

*tặng ban danh hiệu trời vượt trên muôn ngàn danh hiệu. Như vậy, khi vừa nghe danh thánh Giêsu, cả trên trời dưới đất và trong nơi âm phủ, muôn vật phải bái quỳ; và để tôn vinh Thiên Chúa Cha, mọi loài phải mở miệng tuyên xưng rằng “Đức Giêsu Kitô là Chúa” (Ph.2, 9-11).*

*Bây giờ bạn hiểu được quyền năng vô biên của Danh Giêsu, một quyền năng của Thiên Chúa làm người, đặt trong tầm vóc của những kẻ bé nhỏ nhất. Quyền năng của tình yêu và khiêm hạ. Vậy bạn không còn ngạc nhiên khi cầu nguyện lại kêu nhân danh Chúa Giêsu. Tất cả mọi lời cầu nguyện đều được kết thúc “Nhờ Đức Giêsu Kitô Chúa chúng con...”*

*Bạn hãy luôn kêu cầu danh Chúa Giêsu, để dần dần danh Giêsu như được nối liền với nhịp tim của bạn: bạn yêu mến Chúa Giêsu trong tương quan với Chúa Cha và trong Chúa Thánh Thần. Như vậy, bạn vào trong mối hiệp thông tình yêu của Chúa Ba Ngôi. Cái chính yếu là sự trung thành với Chúa Giêsu, đến đổi chính Ngài lưu lại*



*trong trái tim bạn, trong hơi thở bạn, trong tư tưởng bạn, trong cử chỉ của bạn. Danh trở thành phương tiện truyền thông. Nó như là chiếc lăng kính nhận lãnh và hội tụ ánh sáng của Chúa Kitô. Lăng kính này giúp chúng ta thắp lên ngọn lửa đã được nói đến: “Thầy mang lửa vào thế gian và ước mong phải chi lửa ấy đã bùng lên” (Lc. 12, 49).*

## **Chúa Giêsu cầu nguyện trong bạn**

*Đối với đời sống kitô hữu, lời cầu nguyện đích thực chính là lời cầu nguyện của chính Chúa Giêsu. “Tôi có cảm tưởng từ bao nhiêu năm qua tôi mang trong lòng mình lời cầu nguyện mà tôi chẳng hề hay biết. Lời cầu nguyện ấy giống như một suối nguồn bị một tảng đá đậy lại. Tới một lúc, Chúa Giêsu đã cất đi tảng đá. Bấy giờ, dòng suối bắt đầu chảy, và từ đó nó tiếp tục chảy mãi.”*

*Tôi sẽ trở lại với lời cầu nguyện liên tục này, nhưng bây giờ hãy tìm ý nghĩa của việc “cầu nguyện nhân danh Chúa Giêsu”. Ba lần trong*

*Phúc âm theo thánh Gioan, Chúa Giêsu đã bảo các môn đệ cầu nguyện nhân danh Ngài và Ngài hứa với họ là họ sẽ được nhậm lời: “Tất cả những gì chúng con xin nhân danh Thầy, Thầy sẽ làm cho, để Cha được vinh hiển trong Con. Nếu các con xin điều gì nhân danh Thầy, Thầy sẽ làm cho các con” (Jn.14:13-14; 15:7-16;16:23-24.26). Cầu nguyện nhân danh Chúa Giêsu phải kèm theo sự thông hiệp với Ngài: Nhờ Ngài, với Ngài và trong Ngài.*

*Chúa Giêsu là lời cầu nguyện trọn hảo. Trong suốt cuộc đời trần thế của Ngài, bạn thấy Ngài cầu nguyện luôn. Thánh Luca không bỏ qua cơ hội nào mà không chỉ cho chúng ta thấy. Chẳng hạn trước khi chọn mười hai tông đồ, nền tảng của Giáo Hội: “Chúa Giêsu đi lên núi để cầu nguyện và Ngài đã thức suốt đêm để cầu nguyện cùng Thiên Chúa” (Lc.6, 12). Lúc chịu phép rửa, lúc biến hình, khi hấp hối, trên thánh giá, Chúa Giêsu cầu nguyện. Ngài là lời cầu nguyện sống động và*

*phổ quát, vì vinh danh Cha Ngài và vì phần rỗi nhân loại.*

*Lời cầu nguyện của Ngài là một cuộc kịch chiến chống lại Sự Dữ. Ngài đã nói như thế này với Phêrô: “Simon, Simon, kìa Satan đã xin được sàng các con như sàng gạo. Nhưng Thầy đã cầu nguyện cho con để con khỏi mất lòng tin. Phần con, một khi đã trở lại, con hãy làm cho các anh em của con được nên vững vàng” (Lc.22, 31-32). Và bây giờ, đã phục sinh từ kẻ chết, Ngài vẫn tiếp tục cầu nguyện: “Thật vậy, Ngài hằng sống để chuyển cầu cho họ” (Dt.7, 25).*

*Lời cầu nguyện nghèo hèn của chúng ta sẽ được nhậm lời, nếu được trung thành liên kết với lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Đàng sau Danh của Ngài là chính con người của Chúa Giêsu mà bạn đón nhận ở trong bạn: tình cảm, ý muốn, tư tưởng và Trái Tim của Ngài. Bạn càng cầu nguyện với Ngài và bắt chước Ngài, bạn càng được biến đổi trong Ngài và được Ngài ở trong bạn. Chúa Kitô muốn truyền thông sức mạnh vô biên của lời*

*cầu nguyện của Ngài cho chúng ta. Dù bạn chưa cảm nhận được sức mạnh nội tại đó, bạn hãy bắt đầu tham gia vào mọi chiều kích lời cầu nguyện của Ngài với đức tin. Một ngày kia bạn có thể nói theo kiểu thánh Phaolô rằng “không còn phải là tôi nữa, mà là chính Chúa Kitô cầu nguyện trong tôi.”*

*Chúa Kitô muốn lời cầu nguyện của Ngài vang lên khắp vũ trụ, từ xích đạo tới bắc cực, từ cực đông cho tới cực tây. Ngài muốn mọi người đều có thể chiếm lấy lời cầu nguyện của Ngài làm của mình và dâng nó lên cho Thiên Chúa.*



## **BÓN: TRONG CHÚA THÁNH THẦN**

*Chúa Thánh Thần cũng đáng được tôn thờ như Chúa Cha và Chúa Con. Chính Ngài biến đổi chúng ta từ bên trong. Không có Chúa Thánh Thần, không thể có lời cầu nguyện. Nhưng với Thánh Thần, lời cầu nguyện trở nên sống động, sốt sắng.*

### **Xin Chúa Thánh Thần hãy đến và ở trong chúng con**

*Trong tất cả những lời cầu nguyện xin ơn, thì việc cầu xin Chúa Thánh Thần là quan trọng nhất. Chúa Giêsu đã tuyên bố rõ ràng: “Vậy nếu anh em là những kẻ xấu mà còn biết cho con cái mình những của tốt lành, phương chi Cha trên trời, Người sẽ ban Thánh Thần cho những ai xin Người” (Lc. 11, 13). Chúng ta đã nhận lãnh Thánh*

*Thần khi chịu phép Rửa Tội và Thêm Sức, thì còn phải xin lại làm gì? Thưa Nghi thức chưa đủ, cần phải mở rộng trái tim cho ơn Chúa thấm nhập cách tiêm tiến. Điều quan trọng là bạn không quên Chúa Thánh Thần. Hãy trở lại với Ngài, tôn thờ Ngài, xin Ngài hành động ở trong bạn.*

*Nếu bạn có được cái nhìn đủ trong suốt hầu thấy sự nghèo khó, bất lực, vụng về của bạn để cầu nguyện và yêu mến, chắc chắn bạn sẽ kêu lên với tất cả tâm hồn: “Lạy Chúa Thánh Thần, xin hãy ngự đến trong con, xin thanh tẩy con, xin đốt lên trong con ngọn lửa tình yêu của Chúa.” Cứ kiên trì kêu xin, bạn sẽ được nhậm lời. Bạn đừng có nghi ngờ. Hãy tin tưởng ở lời hứa của Chúa Giêsu. Hoa quả của Chúa Thánh Thần là “yêu thương, vui mừng, bình an, nhẫn nại, nhân hậu, từ tâm, tín nhiệm, khiêm cung, tự chủ” (Gal.5, 22). Đó là những cái bạn phải kêu xin. Càng hy vọng, bạn càng đạt được điều bạn xin, vì “trồng cây như thế, chúng ta sẽ không phải thất vọng, vì Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta,*

*nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta” (Rm.5, 5).*

*Cuối cùng, Thánh Thần là thầy dạy cầu nguyện lớn nhất. Chính Ngài làm cho chúng ta trở nên những nghĩa tử có thể kêu lên với Chúa “Abba, lạy Cha” (Rm.8, 15). Hơn nữa, “Thánh Thần giúp đỡ chúng ta là những kẻ yếu hèn, vì chúng ta không biết phải cầu nguyện thế nào cho phải. Chính Thánh Thần cầu thay nguyện giúp cho chúng ta bằng những tiếng than khôn tả” (Rm.8, 26).*

## **Phúc cho những ai than khóc**

*Từ khi mới lọt lòng mẹ, con người đi vào đời với tiếng khóc và nước mắt. Bao nhiêu nước mắt đã chảy trong suốt dòng đời! Có những người đau khổ đến cạn nước mắt, đến chai cứng, đến vô cảm... Nhưng cũng có những người quá đa cảm đến bệnh hoạn...*

*Ở đây tôi chỉ nói đến nước mắt trong chiều hướng thiêng liêng. Ân huệ nước mắt mời gọi bạn mở lòng ra cho một tình cảm mới. Có những mối cảm xúc mạnh mẽ khiến bạn có thể khóc lúc cầu nguyện, khi ngắm nhìn Chúa đóng đinh, trước một con người đang đau khổ, một cảnh thương tâm... Nếu bạn không khóc bao giờ, bạn hãy xin Thánh Thần ơn nước mắt đó. Nhưng nếu bạn khóc một cách dễ dàng, bạn hãy tìm sức mạnh nội tâm và sự an ủi của Ngài.*

*Chính Thánh Thần sẽ khơi lên trong bạn một dòng suối sâu thẳm làm vọt lên những nước mắt khác, thứ nước mắt mà Chúa Giêsu đã tuyên bố với các bà đi theo Ngài trên đường thập giá: “Các người đừng khóc cho Ta, nhưng đúng hơn hãy khóc cho các người và cho con cháu các người” (Lc.23, 28). Đó là cánh cửa của thống hối. Nước mắt thống hối rửa sạch linh hồn bạn, như một phép rửa mới: nước mắt được chúc phúc của ơn giải thoát. Chính Chúa Giêsu cũng đã chảy nước*



*mắt như thể mà khóc thương cho thành thánh Giêrusalem (Lc. 19, 41-42)*

*Ơn nước mắt của Chúa Thánh Thần làm phát triển những đức tính mạnh mẽ: yêu thương, an bình, hoan lạc... Đó là cái chiến thắng khi nước mắt thống hối cạn khô và đời sống trở thành niềm vui. Vâng, Thánh Vịnh có lý khi nói: “Ai gieo trong lệ sầu sẽ gặt trong hân hoan.”*

## **Lời Chúa soi sáng**

*Trên kia tôi không chịu cách đọc Thánh Kinh “may rủi”, nghĩa là mở đúng chỗ nào đọc chỗ đó. Nhưng ở đây lại khác, bạn có thể mở đọc Thánh Kinh “một cách may rủi” như thế này:*

*Bạn hãy bắt đầu bằng cầu nguyện, trong trạng thái chú ý nội tâm sâu xa, tin tưởng vào ơn soi sáng của Chúa Thánh Thần. Bạn xin Chúa ban một lời nào cho bạn. Cách này được Thánh Augustinô làm chứng trong sách “Confessions” của Ngài: Đang đi dạo trong vườn, ngài nghe vang*

*lên từ nhà bên cạnh câu hát “Cầm lấy, đọc đi! Cầm lấy, đọc đi!” Bối rối, ngài đứng dậy cầm lấy Tân Ước, mở ra đọc, gặp một bản văn của thánh Phaolô trả lời chính xác với nhu cầu lúc ấy của Ngài.*

*Một thí dụ khác: Có một người giàu có đến gặp Thánh Phanxicô At-xi với ý muốn thay đổi cuộc sống. Để được soi sáng cho chọn lựa của mình, ông ta lần lượt “rút” ba bản văn Thánh Kinh, trước mặt thánh Phanxicô. Cả ba đoạn văn đều cùng một chiều hướng: từ bỏ tất cả, bán của cải và theo Chúa. Và ông ta đã thực hiện như vậy.*

*Tuy nhiên, để lấy quyết định cho cả một cuộc đời rất hiếm, thường là để tìm lương thực thiêng liêng: soi sáng, củng cố, thêm sức, sửa chữa... Nhưng không được lạm dụng, tò mò muốn biết một cái gì đó không đến từ Thánh Linh. Trong trọng kính Lời Chúa và cầu nguyện, bạn hãy chờ đợi một thúc đẩy nội tâm trước khi chọn đọc một bản văn.*

## Chờ đợi...

*Lạy Chúa,  
Con đã biết Chúa một thời gian,  
Con đến cầu nguyện với Chúa.  
Nhưng đã từ lâu, tận đáy lòng,  
Con ao ước được gặp Chúa thực sự:  
Gặp Chúa, khám phá ra Chúa thế nào,  
Để Chúa trở thành trung tâm điểm đời con,  
Là niềm vui duy nhất và trọn vẹn cho đời con.  
Tận đáy lòng, con ao ước Chúa gửi Thánh Thần,  
Đem Ôn Hiện Xuống làm cho con sống,  
Tràn đầy chân lý và tình yêu.*

*Lạy Chúa,  
Con biết Chúa chờ đợi giờ của Chúa,  
Cách nào, lúc nào, phương tiện nào,  
Để Chúa tỏ mình ra cho trái tim con,  
Chúa sẽ nói ra điều Chúa muốn ở con  
Bằng cách gọi đúng tên con.  
Nhưng lạy Chúa,  
Con chờ đợi lúc ấy cách thụ động quá,  
Dù đó là lúc rất đẹp,  
Vì là lúc Chúa đến.*

*Lạy Chúa,  
xin đừng chậm trễ nữa,  
Hãy đến cùng con,  
Như con đang cố đến với Chúa.*

*Lạy Chúa,  
Con tìm kiếm Chúa và con khao khát Chúa.*



## NĂM : VỚI MẸ MARIA DƯỚI BÓNG THÁNH THẦN

*Trong túi tôi luôn có tràng chuỗi. Khi chỉ có một mình, tôi thầm thì lần chuỗi. Người thời đại có lắm thứ thẻ: thẻ căn cước, thẻ tín dụng, thẻ bảo hiểm, thẻ điện thoại... Một cách nào đó, tràng chuỗi là thẻ truyền thông với trời. Từ thế kỷ thứ V, người ta đã cầu nguyện với phần đầu của kinh Kính Mừng là lời của Thiên sứ Gabriel và bà Isave (Truyền Tin và Thăm Viếng). Phần hai được thêm vào từ thế kỷ XV theo lối kinh cầu: “Thánh Maria, Đức Mẹ Chúa Trời, xin cầu cho chúng con.” Từ thời kỳ này đã phát sinh Chuỗi Mân Côi, người bình dân đọc 150 kinh Kính Mừng thay cho 150 Thánh Vịnh, lấy căn bản là suy niệm mười lăm mầu nhiệm Vui, Thương, Mừng. Nay Đức Giáo Hoàng Gioan Phaolô II thêm “Năm Sự Sáng” nữa. Các giai đoạn cuộc đời Chúa Cứu Thế được rảo qua cùng Mẹ Maria.*

*Cũng như mọi hình thức cầu nguyện khác, cái chính yếu của Chuỗi Mân Côi nằm ở tinh thần hơn là lời đọc. Cái ưu tiên ở đây là sự gặp gỡ thực sự với Đức Trinh Nữ Maria. Không có Mẹ, bạn không thể nào thâm nhập vào mối thân thiết với Thánh Tâm Chúa Giêsu được. Thực vậy, như Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II đã nói: “Ngay từ buổi đầu, Giáo Hội đã ngắm nhìn Mẹ Maria qua Chúa Giêsu, cũng như Giáo Hội đã chiêm ngắm Chúa Giêsu qua Mẹ Maria”. Cái khó là khám phá ra được “cái bí quyết của Đức Mẹ” như thánh Grignon de Montfort gọi. Kho tàng ấy che khuất khỏi con mắt phàm nhân. Những kỳ công Thiên Chúa đã thực hiện nơi Mẹ được chôn giấu trong thinh lặng, “dưới bóng Thánh Thần”.*

*Bạn hãy cầu xin cho được hiểu ra điều đó. Nhiều người trẻ đã nhận được ơn đó qua cuộc hành hương Đền Thánh Đức Mẹ. Đây là lời chia sẻ của một thanh niên 19 tuổi sau cuộc Đại Hội Thánh Thể ở Lộ Đức năm 1981: “Tại đây, tôi đã khám phá được Mẹ của Thiên Chúa, Mẹ của Giáo*

*Hội, Mẹ Maria của tôi... Làm sao có thể không biết Mẹ, mà Chúa Giêsu đã ban làm Mẹ của chúng ta. Từ đây, tôi ký thác mọi sự cho Mẹ, vì Mẹ biết rất rõ con của Mẹ. Nhờ Mẹ Maria, tôi khám phá được tình yêu của Thiên Chúa, Tình Yêu của người cha cho con cái”.*

*Một thiếu nữ cũng làm chứng: “Lúc Rước Lễ Trọng Thể, sau lời cầu nguyện với Đức Mẹ, tôi đã thêm rằng ‘nếu có bao giờ con chống lại Con Mẹ, thì xin cho con cũng không bao giờ rời tay Mẹ’. Sau đó, trong những năm đen tối chống lại Thiên Chúa, tối nào tôi cũng đọc ít nhất một kinh Kính Mừng. Mẹ đã đùm bọc tôi rất nhiều và cuộc trở lại của tôi xảy ra trong cuộc hành hương Thánh Thể tại đền thánh Đức Mẹ. Tôi có thể nói rằng khi ta kêu xin Người, Mẹ Maria không bao giờ buông tay và còn cho ta cảm nhận được sự che chở từ mẫu của Mẹ”.*

## *Thiên đàng của Chúa*

### **“Kính Mừng Maria đầy ơn phước, Thiên Chúa ở cùng Mẹ”**

*Lời Truyền Tin mở ra mọi cánh cửa của các màu nhiệm vui mừng: niềm vui của các thiên thần, niềm vui của con cái Thiên Chúa, niềm vui của mọi tạo vật, niềm vui của Mẹ Maria. Bạn có thể kín múc đầy tràn kho tàng vô tận Thiên Chúa đã muốn đặt để nơi Mẹ cho chúng ta. Mẹ Maria là tạo vật vô tội, hoàn toàn vô tội. Mẹ đã bất ngờ mạc khải cho Bernadette ở Lộ Đức: “Ta là Mẹ Vô Nhiễm.” Mẹ ý thức rằng mọi sự đều được ban nhưng không cho Mẹ, Mẹ chẳng có công trạng gì riêng, ngoại trừ luôn nói “xin vâng” với Chúa. Càng ý thức những kỳ diệu Chúa đã làm cho mình, Mẹ càng tràn đầy lòng biết ơn. Lời kinh Magnificat của Mẹ diễn tả rõ ràng trái tim tràn ngập tình yêu sung mãn của Mẹ.*



*Ơn cứu chuộc nhân loại được sung mãn nhờ công nghiệp của Chúa Giêsu (CĐ.Vat.II, Ánh Sáng Muôn Dân số 60) và chỉ một mình Chúa Giêsu, nhưng Ngài đã muốn đổ xuống cho chúng ta qua Đức Mẹ. Từ nay, Ngài muốn rằng mọi sự trao đổi giữa Ngài với chúng ta phải qua Đức Mẹ. Vì thế bạn phải ký thác trọn vẹn cho Mẹ.*

*Nhưng bạn hãy coi chừng, có những kẻ chú giải làm biến dạng vai trò của Mẹ Maria và tập trung nơi Mẹ mọi sự tôn thờ như là đối với Thiên Chúa. Không, ta không tôn thờ Đức Mẹ, nhưng ta tôn thờ Thiên Chúa nơi Mẹ, hai việc rất khác biệt. Có thể diễn tả Mẹ như vàng ròng trong suốt, nghĩa là Mẹ nhận lãnh mọi sự từ Thiên Chúa và không giữ lại gì cho Mẹ. Trên chiếc thang bắc thẳng lên trời, Mẹ là bậc đầu tiên, là người hướng dẫn chia tay ra giúp ta để bước lên. Nhờ Mẹ, Chúa Giêsu không còn quá trừu tượng, quá lý tưởng khiến con người không tiếp cận được. Nhờ Mẹ, Chúa đặt một góc thiên đàng giữa lòng thế giới tội lỗi. Tất cả chiến thuật của Chúa là tưới gội mặt đất già cỗi*

*của chúng ta từ cái điểm nhỏ bé này, “nơi Người là mọi suối nguồn của chúng tôi” (TV.86,7).*

### ***Nơi nương ẩn cho người có tội***

**“Thánh Maria Đức Mẹ Chúa Trời, cầu cho chúng con là kẻ có tội, khi này và trong giờ lâm tử”**

*Lời cầu xin này có thể thích hợp cho bất cứ ai. Nơi đây, bạn đặt mình ở điểm khởi hành, từ con số không, làm bạn đồng hành cùng những người tội lỗi nhất. Bạn kết nối với lời kêu cứu của những người bất hạnh bên bờ vực thẳm: Mẹ ơi, cứu con với! Khi bị cạm bẫy tội lỗi hay khi gặp đau khổ khốn khó, bạn hãy kíp chạy đến nơi ẩn núp của lòng từ mẫu Mẹ, như một trẻ sơ sinh. Chính dưới chân thập giá mà Mẹ đã trở nên “Mẹ Nhân Lành” của tất cả mọi người. Chính ở đó, “Mẹ đã đau khổ cực độ cùng Con Một, liên kết với hiến tế của Con bằng trái tim từ mẫu của Mẹ, thuận ý bằng tình*

*yêu với lễ vật sinh bởi thân xác Mẹ” (Vat.II, ASMD số 58).*

*Bạn hãy chậm rãi đọc lại câu căn bản này của Công Đồng, mỗi chữ đều được cân nhắc kỹ. Đàng sau các lời ấy là một sự đồng cảm vô tận. Mẹ Sầu Bi đã ngắm nhìn “hoa quả lòng Mẹ” bị hành hình trên thập giá. Bị đâm thấu, Mẹ hiến dâng cùng Con vì phần rỗi của mọi tội nhân. Không bao giờ trong lịch sử nhân loại có một người đàn bà đã trải qua một cuộc tử đạo đường ấy. Những gì Chúa chịu trên thân xác thì Mẹ chịu trong trái tim Người. Ngoài những khổ đau thể lý, chúng ta không thể nào cân nhắc được sự rộng lớn và sâu thẳm của mầu nhiệm ấy.*

*Lời tâm sự của Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu giúp chúng ta đoán biết được cường độ đồng cảm tình yêu giữa Trái Tim Chúa Giêsu và Trái Tim Mẹ Maria nơi giới hạn tận cùng của cái chết: “Tôi bắt đầu đi Đàng Thánh Giá, bỗng chốc tôi bị tình yêu Chúa mãnh liệt chộp lấy mà tôi không giải thích được thế nào, dường như tôi hoàn*

*toàn bị chìm ngập vào trong lửa. Ôi, lửa và sự dịu dàng cùng lúc! Tôi cháy lửa yêu mến và tôi cảm thấy, nếu thêm một phút nữa, một giây nữa thôi, thì chắc tôi không thể chịu đựng nổi sức nóng ấy mà không chết”.*

*Vâng, trọn vẹn liên kết với hiến tế của Con, Mẹ Maria đã hoàn toàn bị tiêu hao bởi cùng một lửa tình yêu như Con. Và Chúa Giêsu đã dứt khoát chọn giờ phút này để gởi gắm Mẹ cho chúng ta qua môn đệ Gioan: “Thưa Bà, đây là con Bà... Đây là mẹ con. Từ lúc ấy, môn đệ đưa Người về nhà mình” (Jn. 19, 26-27).*

*Như Têrêxa Nhỏ, từ nay bạn hãy nương ẩn dưới áo Mẹ. Sự đồng cảm phổ quát của Mẹ khiến Mẹ hiểu hết tất cả mọi nhu cầu của chúng ta, với tất cả sự nhạy cảm tế nhị như ở tiệc cưới Cana. Mẹ tin tưởng cầu bầu cho chúng ta bên cạnh Chúa Giêsu và Thiên Chúa Ba Ngôi. Mẹ trở nên Người Kêu Xin Đầy Quyền Năng, đến độ Mẹ có thể lấy lại Lời Chúa Giêsu đã thưa cùng Chúa Cha: “Con biết Cha luôn luôn nhậm lời con” (Jn. 11,42). Thiên*

*Chúa vui lòng để cho Mẹ diễn tả lòng thương xót vô cùng của Ngài, theo cách từ mẫu của Mẹ. Chính vì thế mà khi lần chuỗi, ta đọc đến mười kinh Kính Mừng cho một kinh Lạy Cha. Với sự khốn khó của mình, tốt hơn bạn hãy ở lâu với Mẹ Maria, lời cầu nguyện của bạn sẽ nên khiêm tốn hơn, nhưng được thanh luyện, được bao bọc và được nên đẹp đẽ nhờ lời chuyển cầu hoàn hảo của Mẹ, nó sẽ đi thẳng tới Trái Tim Chúa.*

*Suy niệm những mầu nhiệm đau khổ thập giá, bạn đừng sợ ảm náu nơi Mẹ Maria. Trong mọi sự, bạn hãy luôn chạy đến với lời cầu xin từ mẫu của Mẹ. Bạn hãy luôn ở bé nhỏ đối với Mẹ. Tôi rất thích lặp lại câu này: “Dù con lớn bao nhiêu tuổi, con vẫn là con của Mẹ. Và dù con có đi tới cùng trời cuối đất, thì lòng Mẹ vẫn hằng theo con.”*

*Bạn hãy nghe một em bé giải thích mầu tượng Đức Mẹ bằng ngửa Chúa Giêsu: “Nó tượng trưng tất cả những gì em có được, Mẹ Maria và Chúa Giêsu của em. Hãy nhìn hai khuôn mặt Chúa và Mẹ nhìn nhau và thử đoán xem em ở chỗ nào đối*

*với hai người? Em ở giữa Trái Tim Chúa Giêsu và Trái Tim Mẹ Maria. Đó là chỗ mà em thích nhất, vì em được nghe hai trái tim đập và em thở cùng nhịp với chúng. Chỗ của em ở đó vì em quá nhỏ bé và yếu đuối, em phải được che chở. Nhưng hãy tin chắc rằng vẫn có đủ chỗ cho tất cả mọi người. Em nằm nơi cổ Chúa Giêsu và em được chấn lại để ít dễ bị ngã hơn.”*

### **Mẫu gương của các thánh**

**“Mẹ được chúc phúc hơn mọi người nữ...”**

*Vâng, Mẹ Maria là thánh, ở mức độ không thể nào vượt qua được đối với một tạo vật. Nhưng không có nghĩa là mọi sự đã được an bài trước và Mẹ không có một tiến bộ nào. Đức Gioan Phaolô II, trong Thông điệp Mẹ Đấng Cứu Thế, nói rằng cuộc đời của Mẹ như một cuộc hành hương đức tin, mỗi ngày một lớn lên, cho đến hiến tế cao độ*

*nhất. Rồi tấm lòng từ mẫu thiêng liêng của Mẹ soi sáng Giáo Hội. Sau thời gian thập giá là thời gian các mầu nhiệm vinh hiển. Hiện diện giữa lòng cộng đoàn tín hữu đầu tiên, Mẹ tỏ chiếu quyền năng Chúa Thánh Thần cho tất cả những ai đến với cộng đoàn.*

*Những ai đi qua Mẹ đều được uốn nắn theo hình ảnh của Đấng Thánh Độc Nhất là Chúa Giêsu Kitô. Công Đồng Vat.II nhấn mạnh nhiều về điểm đó: “Mẹ Thiên Chúa là gương mẫu của Giáo Hội trong lãnh vực đức tin, bác ái và sự kết hiệp hoàn hảo với Chúa Kitô.” Những ai đến nương ẩn nơi Mẹ đều được làm thay đổi con tim và tính tình. Nương tựa không có nghĩa là ấu trĩ. Tuy nhiên cũng phải tránh những tình cảm vô bổ, ‘mê tín’...*

*Muốn thế, cần thiết phải nội tâm hóa việc sùng kính Đức Mẹ, không chỉ nhìn Mẹ như một con người được đặt trước mặt bạn, nhưng là một hiện diện sống động ở trong bạn. Bí quyết của Đức Mẹ triệt để có tính cách nội giới. Nhờ Mẹ, Thiên Chúa muốn cho chúng ta hiểu được rằng cái*

*chính yếu của đời sống chúng ta là ở trong cuộc hành hương nội giới. Ngài chờ đợi chúng ta đủ khó nghèo để nhận lãnh sự giáo dục mới cho tâm hồn chúng ta.*

*Nếu bạn muốn để Đức Mẹ uốn nắn bạn, bạn hãy nghe lời khuyên của thánh Grignon de Montfort: “Cần phải làm mọi việc trong Mẹ Maria, nghĩa là phải tập quen dần dần hồi tâm hầu tạo nên trong chính mình một ý tưởng hay một hình ảnh thiêng liêng về Trinh nữ Maria. Mẹ sẽ là nhà cầu nguyện cho linh hồn dâng lên Thiên Chúa những lời nguyện cầu của mình.”*

*Đặc sủng tận hiến cho Mẹ Maria dẫn tới sự tước bỏ tất cả vì Mẹ: của cải vật chất, sức khoẻ thể lý, dự tính nhân loại, nhất là các lợi ích thiêng liêng. Bỏ đi tất cả tinh thần sở hữu, ngay cả những công nghiệp mà các hành động tốt mang lại cho chúng ta. Tuyệt đối khiêm nhường, khó nghèo thiêng liêng, hoàn toàn sẵn sàng thưa “xin vâng” với Chúa. Mẹ Maria chỉ có một sự vội vã là chuyển sang cho bạn ngọn lửa ở trong Mẹ và giao phó Mẹ*



*cho thánh ý Thiên Chúa. Mẹ biết cách làm cho lời Fiat của bạn thành Magnificat. Khi tinh thần của Mẹ Maria cháy lên trong bạn và vươn cao như ngọn lửa vui mừng, bạn có thể lấy lại chính những lời của Mẹ, nhất là sau Hiệp lễ, bạn hãy kết hiệp với Mẹ mà hát lên “Linh hồn tôi ngợi khen Chúa, thần trí tôi nhảy mừng trong Đấng Cứu Chuộc tôi”. Chớ gì lời tạ ơn nội tâm của bạn liên kết với mọi anh chị em bạn làm nên lời kinh Magnificat vĩ đại của Giáo Hội lữ hành.*

*Lạy Mẹ Đấng Cứu Thế,  
Là Cửa Trời luôn rộng mở,  
Là Sao Biển ngời sáng,  
Xin hãy đến cứu dân vấp ngã,  
đang tìm chổi dậy.*

*Vạn vật bở ngỡ:*

*Mẹ đã sinh ra Đấng dựng nên Mẹ,  
mà vẫn mãi mãi khiết trinh.*

*Mẹ hãy nhận lấy lời chào thiên sứ Gabriel  
Và thương xót chúng con là kẻ tội lỗi.*



## SÁU: CHO ĐẾN CÙNG

*Cầu nguyện cho đến cùng, chính là yêu cho đến cùng. Bạn đã bước đi trên đường ánh sáng, và cuối đường, Thiên Chúa đang chờ đợi bạn. Như một lữ hành không mệt mỏi, bạn phải kiên trì cho đến cùng, nghĩa là cho đến chết. Đừng bao giờ thôi nhìn vào mục tiêu vĩnh cửu và không ngừng tìm sống một tình yêu ngày càng hoàn hảo, như thánh Phaolô diễn tả trong bài ca ngợi bác ái của ngài (I Cor. 13).*

### **Tình yêu nhẫn nại**

*Những đức tính nào bạn cần để đi cho đến cùng? Thưa hãy vất bỏ những gì làm bạn vướng bận, rồi thay thế vào hành trang cái rất quan trọng, tiên quyết, không thể thiếu này là **Sự Nhẫn Nại**.*

*Nhiều người muốn thấy mình đã đến đích, mà không chịu đi qua con đường dẫn đến đích. Có những kẻ bắt đầu vào cuộc sống thiêng liêng quá nôn nóng, muốn thấy mình ngày một ngày hai đã nên thánh thiện rồi! Thánh Gioan Thánh Giá nói: “Trong số những kẻ ấy, một số đông vạch ra những chương trình nên thánh lớn lao với những kế hoạch tuyệt vời, nhưng vì thiếu khiêm tốn mà lại quá tự phụ, họ vấp ngã nặng chẳng khác gì những bậc cao họ muốn trèo lên. Những người đó không có lòng nhẫn nại chờ đợi thời giờ của Chúa, Đáng sẽ ban cho họ nhân đức khi Ngài thấy là tốt.”*

*Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu đã muốn đạt được vô địch thế giới về sự thánh thiện. Mẫu gương anh hùng của cô bé là Jeanne d'Arc. Têrêxa đã mơ làm những kỳ công cho Chúa và chết tử đạo, dường như có thể chinh phục được sự thánh thiện bằng mũi gươm. Nhưng Ngài sớm hiểu được rằng đó là lý tưởng sai lầm. Tuổi trẻ cần theo đuổi một mộng ước, nhưng sớm muộn gì cũng*

*phải khám phá ra những định luật của thực tế. Tất cả chúng ta đều bắt đầu thử mở cửa Nước Trời bằng cách cố hết sức đẩy, đẩy đến kiệt lực, trong khi những người biết lưu tâm nhất khám phá thấy rằng một ngày kia cửa sẽ tự mở ra... khi kéo nhẹ một cái. Ngay khi Têrêxa vượt qua được giai đoạn đó, Ngài có thể làm một cuộc chạy vĩ đại tiến đến một hình thức thánh thiện khôn tả.*

*Bạn cũng thế, bạn cũng đã khởi đầu cuộc mạo hiểm tìm kiếm một sự thánh thiện mới mẻ: sự thánh thiện của bạn. Bạn hãy trang bị cho mình sự nhẫn nại để tiến hành một cuộc chạy có nền tảng. Hãy nhắm toàn thể cuộc sống bạn, không phải chỉ trong một thời gian ngắn ngủi, mà là thời gian dài lâu. Bạn hãy học cho biết bản thân đầy đủ để biết mỗi ngày, cho đến khi bạn có thể đi thật xa... Sự quảng đại thôi không đủ. Điều quan trọng là phải biết lượng sức để khỏi kiệt lực: tạm thời chịu đựng bất toàn hơn là vội vượt lên sự thánh thiện không đạt tới được. Tâm hồn cháy lửa tình yêu thì mềm mại, dịu dàng, khiêm tốn và nhẫn nại. Như vậy rồi,*

*bạn hãy tiến bước, luôn luôn chạy tới trong cùng một hướng, không hề ngã lòng. Kẻ nào không tiến tới là phải lùi lại.*

## **Tình yêu là lưu tâm**

*Chờ đợi thời giờ của Chúa là chân trời của tình yêu nhân nại. Thời giờ đó không phải là duy nhất trong cuộc đời bạn. Nó tương hợp với mỗi giai đoạn biến đổi mà Chúa cho thấy hoạt động của Ngài. Bây giờ tôi muốn nói đến giai đoạn bạn có quyền ước ao và chuẩn bị: đi từ cầu nguyện đến chiêm niệm. Cho đến lúc này, tôi mới chỉ cho bạn những lối suy niệm, đôi khi hướng tới lời cầu nguyện sâu xa hơn. Bây giờ đến lúc phải rõ rệt hơn. Vì tình yêu Chúa phải xâm chiếm cuộc đời bạn, bạn được mời gọi cầu nguyện liên tục. Chúa nói với các môn đệ: “Các con hãy cầu nguyện không ngừng” (Lc.18,1; 1Th.5,17). Các thánh mọi thời và mọi kiểu đều đã thực hành mệnh lệnh đó.*

*“Các con hãy nên trọn lành như Cha các con trên trời là Đấng trọn lành” (Mt.6,47). Chính Chúa Giêsu dư biết mục tiêu tối hậu đó con người khó đạt tới được. Nhưng Ngài thêm ngay rằng không gì là không thể đối với Thiên Chúa. Vấn đề là thực hiện cái không thể với ân sủng của Chúa. Vậy làm thế nào để nhận lãnh và sống ơn Chúa 100%? Câu trả lời căn bản có tên là Chiêm niệm.*

*Khi bạn kiên trì lâu dài trong việc cầu nguyện, bạn tìm được một sự chú ý có phẩm chất làm cho bạn hiện diện với Chúa. Dần dần các suy nghĩ, các câu nói được xóa đi khỏi trí bạn để nhường chỗ cho một hiện diện thanh lặng. Sự hiện diện và gần gũi này luôn trở nên thanh lặng hơn, như hai người yêu lặng lẽ ở bên nhau, không cần nói với nhau một lời nào nữa, chỉ có ánh mắt và con tim lên tiếng nói. Như thế, càng gần Chúa, ta càng hiểu sâu xa, con tim rộng mở và hiến dâng...*

*Chiêm niệm không là gì khác ngoài sự chú tâm tràn đầy tình yêu cho Thiên Chúa. Ngay khi bạn bắt đầu sống chiêm niệm, bạn hãy bỏ rơi đi*

*những câu nói, những bản văn, những tình cảm. Chừng nào bạn có thể, hãy ở bình an lặng lẽ, không làm gì, mà cũng chẳng nói năng gì. Hãy để cho bạn được mang đi. Hãy để trí bạn thanh thản, khỏi mọi tư tưởng, mọi lo âu, mọi hiểu biết. Bạn hãy bằng lòng với một sự chăm chú đầy yêu thương cho Chúa. Bạn hãy tự nhủ đó là thời khắc đặc ân cho công cuộc của ân sủng Chúa ở trong bạn. Bạn không biết thế nào, nhưng Thánh Thần Chúa thực hiện một sức mạnh nhiệm mầu trong linh hồn bạn. Ngài vẽ chân dung mới của bạn và khi hết nguyện gẫm bạn được thay đổi ở một mức độ tình yêu cao hơn.*

*Để cho thời gian chiêm niệm trải rộng như vết dầu loang ra dần và biến đổi tận căn đời sống hằng ngày của bạn, bạn cần yêu mến Chúa trọn thời gian: Bạn nhớ Chúa buổi tối khi đi ngủ, buổi sáng khi thức dậy, trong khi di chuyển, trước khi làm việc, lúc ăn cơm... Kẻ nào yêu mến thật sự thì lúc nào cũng nghĩ đến tình yêu, từ sáng đến tối, dù*



là những lúc bất ngờ nhất: “Tôi ngủ, nhưng tim tôi vẫn thức” (Ct.5,2).

## Tình yêu chịu đựng tất cả

Không ai có thể đạt tới tình trạng chiêm niệm ấy nếu không nhận được ơn Chúa. Điều duy nhất mà Chúa xin bạn là chuẩn bị chính bản thân bạn. Không phải chỉ bằng lời cầu nguyện càng lúc càng giản dị và sâu xa, mà còn bằng một đời sống càng ngày càng được hiến dâng: “Không có tình yêu nào lớn hơn là hiến mạng sống vì người mình yêu” (Jn.15:13). Nhưng làm sao hiến mạng sống bạn, nếu bạn không để mất đi tính ích kỷ và kiêu ngạo của bạn? Chúa Giêsu nhắc nhở cho các môn đệ rằng họ cần từ bỏ nhiều thứ, ngay cả mọi sự, để theo Ngài. Mất đi tất cả để được lại tất cả cách sung mãn.

Bạn không cần phải vào sa mạc để sống nốt quãng đời còn lại của bạn đâu. Sa mạc có thể có ngay trung tâm cuộc sống hằng ngày của bạn.

*Căn bản là tình yêu kéo bạn đến với Chúa. Bạn hãy để chỗ tự do trong trái tim bạn cho một ý muốn, một ảnh hưởng, một thỏa mãn duy nhất là của Chúa mà thôi.*

*Muốn thế, trước hết bạn hãy học không còn phàn nàn, nhưng phản ứng với bộ mặt vui vẻ trong mọi hoàn cảnh vì tình yêu Chúa. “Không có gì ghê tởm cho bằng những lời phàn nàn của kẻ chỉ mất chiếc khăn tay trước mặt người phải mất tất cả, những lời phàn nàn của kẻ đau ngón tay trước người sắp phải chết, những lời phàn của kẻ nhàm chán cuộc sống tiện nghi bên cạnh người rách rưới... mà không một chút phàn nàn.”*

*Bạn hãy tập từ bỏ tiện nghi, tính mê ăn... Mỗi khi bạn có thể, mà không bất tiện chi và trong kín đáo, bạn hãy tự tước bỏ cái làm bạn thích thú. Bạn hãy dâng sự hy sinh đó cho Chúa, để làm vui lòng Ngài. Bạn sẽ sớm gặt hái được một niềm vui tồn tại lâu dài. Nếu bạn luôn tìm bắt chước con đường nghèo hèn Chúa Giêsu đã chọn, một ngày kia bạn sẽ tìm lại được tất cả những gì bạn đã từ bỏ.*

*Thánh Phaolô chia sẻ: “Thực ra tôi đã học cho biết tự lấy làm đủ trong mọi hoàn cảnh. No hay đói, dư dật hay túng bần, tôi đã tập quen đi cả. Với Đấng ban sức mạnh cho tôi, tôi chịu được tất cả” (Ph.4, 12-13).*

## **Tình yêu hy vọng tất cả**

*Chiêm niệm và hy sinh là hai cánh cho tình yêu bay đi đến tận cùng đường của nó. Người chiêm niệm là con người của khát vọng mà sách Khải Huyền nói tới (x. Kh.22:17). Thay vì sợ chết, người kêu gọi nó, bởi vì nó là bạn đường bắt buộc để đi đến sự sống vĩnh cửu. Tình yêu càng lớn lên trong trái tim người, người càng để nó mang lấy thương tích mà chỉ có một cách chữa là khơi sâu thêm vết thương. Như Maria Madalena đổ dầu thơm vào chân Chúa Giêsu, người dám làm những sự điên rồ vì Chúa. Sự trọng kính của con người không còn cản bước người khi phải bộc lộ một tình yêu và hy vọng vượt quá lẽ thường. Người sống mỗi ngày một hơn cái định nghĩa của sự thánh*

*thiện này: “Một trạng thái của con tim làm chúng ta nên khiêm tốn và nhỏ bé trong tay Chúa, ý thức sự yếu đuối của mình và tin tưởng đến táo bạo vào lòng tốt của Cha” (Thánh Têrêxa Hài Đồng Giêsu).*

*Sự nghèo hèn và khao khát của người càng khiến người van xin Chúa như ăn mày. Nhưng sự van xin đó chứa đựng mọi hình thức của cầu nguyện: ca ngợi, thờ lạy, tạ ơn. Nó hòa nhập với sự thinh lặng nội tâm. Vì sự thinh lặng của một con người đã được thanh thoát cũng chính là lời cầu nguyện. Bất cứ cử động nào của con tim đều như một tiếng nói âm thầm và kín đáo ca ngợi Đấng Vô Hình.*

*Bất cứ bạn ước mong gì nơi Chúa, bạn sẽ nhận được như bạn hy vọng. Nếu bạn chỉ có một niềm hy vọng nhỏ bé, bạn sẽ nhận lãnh được ít. Nếu niềm hy vọng của bạn lớn lao, bạn sẽ lãnh nhận được nhiều. Nếu niềm hy vọng của bạn triển nở trong lời cầu nguyện và hy sinh liên tục, bạn sẽ lãnh nhận được tất cả. “Trông cậy như thế, chúng*

*ta sẽ không phải thất vọng, vì Thiên Chúa đã đổ tình yêu của Người vào lòng chúng ta, nhờ Thánh Thần mà Người ban cho chúng ta” (Rm.5:5). Bạn hãy hy vọng sự thánh thiện của bạn. Bạn hãy hy vọng đời sống vĩnh cửu. Bạn hãy hy vọng phần rỗi của anh chị em bạn. Bạn hãy hy vọng Chúa Kitô trở lại trong vinh quang.*

*Niềm hy vọng kitô hữu vượt quá mọi kỳ vọng nhân loại. Vì niềm hy vọng kitô giáo đặt mọi sự nơi Mầu Nhiệm Phục Sinh, nó có thể đương đầu với mọi thử thách thánh giá. Niềm hy vọng ấy sẽ cho bạn can đảm để đi cho tới cùng sự hy sinh cao cả nhất. Bạn hãy nhớ lại lời Đức Thánh Cha Gioan Phaolô II nói với Giới Trẻ Thế Giới ở Saint Jacques de Compostelle: “Các bạn đừng sợ trở nên những vị thánh.”*

*“Sứ điệp của tôi đơn giản trong hai chữ thôi: Bình An và Hy Vọng! Bình An vì chiến tranh đã dạy cho tôi rằng chỉ có hòa bình thật sự trong tâm hồn, được chính Chúa Giêsu ban tặng. Hy Vọng là khả năng nhìn thấy vô hình, khả năng đã cho Đức*

*Maria sức mạnh đứng vững trước cái mà mọi người gọi là Chấm Dứt: thật ra đó chỉ là mới Bắt Đầu! Can đảm lên! Đời sống với Chúa Giêsu thật đáng giá! Hãy cho Ngài tất cả... Không chậm trễ, không lầy lội, không nếu, không nhưng, không trừ... Đó là hạnh phúc đích thật!”*

## **Thinh lặng chiêm niệm**

*Bạn hãy làm thinh đi  
 Chúa Giêsu đang nói với bạn,  
 Nhưng Ngài nói cách dịu dàng,  
 Ngài thủ thỉ trong khi bạn lại la hét,  
 Nên bạn chẳng nghe được Ngài.  
 Tuy nhiên đã từ lâu,  
 Ngài cố gắng làm cho bạn nghe được tiếng Ngài.  
 Nhưng Chúa lịch sự và giản dị,  
 Ngài chờ khi nào bạn thôi nói.  
 Để nói với bạn, Ngài biết lắng nghe bạn.  
 Bây giờ đến phiên bạn,  
 Bạn hãy thử cố gắng lắng nghe Ngài.  
 Bạn hãy đi vào sa mạc,  
 Hãy tạo nên thinh lặng:*

*Chung quanh bạn, và ở trong bạn.  
Trong sa mạc,  
Không thể nào mà không nghĩ đến Chúa.  
Tình Yêu thật lặng lẽ.*

*Nhưng có những thình lặng dồn nén,  
Những tiếng kêu bị chặn lại trong tim,  
Những thình lặng rộn ràng,  
Những thình lặng ích kỷ.  
Nhưng cũng có những thình lặng dâng hiến,  
Những thình lặng đón mời,  
Những thình lặng lắng nghe,  
Những thình lặng yêu thương.*

*Vâng, lạy Chúa,  
Con nín lặng và ngắm nhìn Chúa.  
Con nhìn Chúa và như vậy là đủ cho con.*

*Hai cái nhìn gặp nhau là thình lặng,  
Và lấy làm đủ cho nhau.  
Bạn làm thình và Chúa nín lặng,  
Bạn chiêm ngắm Chúa và Chúa nhìn bạn,  
Bạn yêu mến Chúa và Chúa mến thương bạn.  
Thời gian không còn tính đếm nữa,*

*Không còn gì hiện hữu quanh bạn,  
Ngoài ra chỉ còn có Chúa.  
Và Chúa nói với bạn,  
Có lẽ chỉ qua một cái nhìn,  
Một nụ cười trẻ thơ,  
Sự nhỏ nhẹ của một người không nhà,  
Một cử chỉ tầm thường,  
Hay là qua tạo vật.  
Có những thình lạng rộn ràng,  
Và có những thình lạng yêu thương,  
Những thình lạng lặng lẽ.  
Tôi đói sự thình lạng.  
Nhưng thình lạng nào?*

*Lạy Chúa,  
Con cảm ơn Chúa về sự thình lạng dưỡng nuôi  
con,  
Sự thình lạng con nhận lãnh như quà tặng,  
Và nó không ngừng nói với con về Chúa,  
Như miếng bánh thánh này,  
Mà con thường thức từng chút một,  
Và nó đã làm con dịu cơn đói.*

*Lạy Chúa,*



*Trong rộn ràng và tiếng động của cuộc sống,  
Con chìm đắm, con mất hút, con đi xa,  
Và linh hồn con mệt mỏi.  
Nhưng Chúa nhẹ nhàng dẫn dắt con  
Đến điều chính yếu: Chúa ở trong con.  
Sự sung mãn để Chúa ở trong con,  
Để con chỉ hiện hữu bởi Chúa.  
Những chuyện vãn thành tiếng động  
Sẽ xóa đi dần khỏi ký ức con.  
Và thình lặn đổ đầy cho con:  
Bây giờ, con xin Chúa hãy ở lại.*