

1- LINH THAO LÀ GÌ?

- ✚ Linh Thao là những thao luyện nhằm giúp linh hồn khoẻ mạnh, là luyện tập cho tinh thần, là tu tập cho đời sống thiêng liêng.
- ✚ Linh Thao là tất cả những phương thức luyện tập; trau dồi và bổ dưỡng cho đời sống nội tâm; là tất cả những cách chuẩn bị và chinh đốn đời sống nội tâm nhằm loại bỏ những quyền luyến lệch lạc, và sau đó tìm kiếm ý Chúa.
- ✚ Linh Thao là một phương thức tĩnh tâm rất được trọng dụng trong Giáo Hội, chào đời đã hơn bốn thế kỷ, từ kinh nghiệm nội tâm của thánh I-Nhã Loyola.
- ✚ Mục đích của Linh Thao:
 - Tu tập sống đời sống cầu nguyện: Trò chuyện và sống thân mật với Chúa.
 - Tìm gặp Chúa trong mọi sự.
 - Xếp xếp lại thứ tự ưu tiên cho đời sống
 - Nhận định cho đúng và thực thi cho trọn Thánh Ý Chúa,

2- LINH THAO DÀNH CHO AI?

Dành cho tất cả những ai muốn luyện tập trong đời sống thiêng liêng

3- ĐIỀU KIỆN ĐỂ LÀM LINH THAO

- ✚ **Thái độ tâm hồn:** Ao ước được Chúa biến đổi. Quảng đại và mở lòng đón nhận ơn Chúa.
- ✚ **Quyết tâm và nỗ lực:** Đem hết sức mình mà hợp tác với ơn Chúa ban và với sự trợ giúp của linh hướng, để quyết tâm gặp gỡ Chúa và làm theo ý Chúa
- ✚ **Tự Kỷ luật:** Biết giữ thanh lặng bên trong và bên ngoài, biết xếp xếp thời gian cầu nguyện, viết nhật ký, kinh sáng, tối, thánh lễ, v.v...
- ✚ **Gặp linh hướng** để bàn hỏi về những khó khăn, thắc mắc cá nhân, hoặc những diễn biến tâm hồn trong lúc làm Linh Thao (Nếu thấy cần thiết)

4- PHƯƠNG CÁCH CẦU NGUYỆN

- ✚ **Nơi cầu nguyện:** Cần tìm một chỗ thích hợp giúp cầu nguyện sốt sắng hơn. Nếu ở nhà tĩnh tâm: Có thể là phòng riêng; trong nhà nguyện; hoặc dưới 1 góc cây... Nếu ở nhà: Có thể là phòng ngủ; một phòng trong nhà ít người qua lại, hoặc đến một nhà thờ, một công viên ít người qua lại...

- ✚ **Giờ cầu nguyện:** Trong khóa tĩnh tâm, nên theo giờ cầu nguyện đã được linh hướng sắp xếp chỉ định. Nếu ở nhà: Bất cứ giờ nào thuận tiện cho tôi.
- ✚ **Tư thế cầu nguyện:** Có thể là ngồi, quỳ, đi, đứng... miễn sao giữ được tâm hồn sốt sắng luôn quy hướng về Chúa. Không nên thay đổi tư thế cầu nguyện khi thấy đang thích hợp và sốt sắng
- ✚ **Nhật ký cầu nguyện:** Ghi lại đơn sơ ánh sáng, tâm tình mà tôi vừa đón nhận; tâm nguyện tôi vừa cam kết với Chúa. Chỉ vài hàng là đủ, không cần dài dòng.

5- HƯỚNG DẪN MỞ SÁCH KINH THÁNH

Sách Kinh Thánh được chia làm 2 phần: Cựu ước & Tân ước

Thí dụ: Muốn mở sách Luca 5:1-20. Có nghĩa là Luca, chương 5, câu 1 đến 20

- Mở phần “mục lục” ở những trang cuối cùng của sách Kinh Thánh
- Tìm xem sách Luca ở trang số mấy. Thí dụ sách Luca ... trang 1728
- Mở trang 1728, sẽ thấy sách Luca được bắt đầu từ trang này
- Mở trang kế tiếp sẽ thấy:
 - Trang bên trái, trên đầu cùng có đề “Luca 1:11” có nghĩa là trang sách này bắt đầu bằng Luca chương 1 câu 11
 - Trang bên phải, trên đầu cùng có đề “Luca 1:33” có nghĩa là trang sách này kết thúc bằng Luca chương 1 câu 33
- Tiếp tục mở những trang kế tiếp cho đến khi bắt gặp Luca chương 5, câu 1-20

6- CẦU NGUYỆN VỚI KINH THÁNH

Cầu nguyện với Kinh Thánh kéo dài khoảng 45 phút, gồm các bước sau đây:

- Lắng đọng tâm hồn, đặt mình trước sự hiện diện của chúa, làm 1 cử chỉ tôn kính như: làm dấu thánh giá, sắp mình thờ lạy, v.v...
- Xin một ơn cụ thể mà bạn đang ao ước cho giờ cầu nguyện hoặc ơn thích hợp với nội dung của bài Kinh Thánh. Đây là trọng điểm của giờ cầu nguyện
- Đọc chậm rãi đoạn Kinh Thánh. Dừng lại ở những chữ hay câu văn làm mình phải suy nghĩ, thắc mắc vì khó hiểu, hay tâm đắc; hay được đánh động. Lập đi lập lại những lời đó cách chậm rãi, suy niệm về chúng cách cẩn thận.

- d. Đặt mình vào hoàn cảnh của bài đọc, hình dung ra các nhân vật, vào vai của họ, nghe lời họ nói, quan sát hành động họ làm. Đặc biệt, lắng nghe Đức Giêsu nói, và quan sát điều Ngài làm. Bạn có thể tự hỏi: Chúa muốn nói gì với tôi qua những lời này? Tại sao điều này lại đánh động tôi?
- e. Khi gặp những tác động: thí dụ như tìm được ánh sáng, nhận được một an ủi, một niềm vui hạnh phúc, nghiệm ra được một ý nghĩa mới, được thúc đẩy làm một cử chỉ yêu thương, v.v... Hãy dừng lại ở đó, vì qua những câu Kinh Thánh, Chúa đang muốn nói với bạn điều gì đó. Dừng vội vã đi tiếp.
- f. Dừng chán nản nếu không có gì xảy ra. Vì đôi khi Chúa để cho bạn cảm thấy khô khan và trống rỗng, nhằm giúp bạn nhận ra việc gặp gỡ Ngài không phải do sức riêng của bạn. Hãy nhớ, Chúa đến với bạn theo cách riêng của Ngài.
- g. Tâm tình với Chúa, nói với Ngài tất cả những điều trong đầu bạn lúc này: Phơi bày tâm trạng của mình, thỉnh ý, xin nghị lực... Hãy kể cho Chúa nghe những hứng thú, mong ước & khát vọng, niềm vui & nỗi buồn, hay lời tạ ơn, v.v...
- h. Kết thúc giờ cầu nguyện bằng kinh Lạy Cha, hoặc 1 kinh mà bạn yêu thích
- i. Nhìn lại giờ cầu nguyện: Trong bài đọc hôm nay, câu nào đánh động tôi? Lời nào đã làm tôi suy nghĩ chú ý? Tôi đã cảm nhận điều gì? Chúa đã chạm đến tôi như thế nào? Hãy ghi vào “nhật ký cầu nguyện” những tâm tình này

7- PHÚT HỒI TÂM

Mỗi ngày, ít nhất 1 lần, thánh I-Nhã khuyên ta nên ngừng lại để “hồi tâm”, để nhận ra sự hiện diện của Chúa trong cuộc sống và ơn Ngài trao ban, và cũng để nhìn vào chính mình với quyết tâm đổi mới. Phút Hồi Tâm được làm trong khoảng 15-20 phút và gồm 5 bước sau đây:

Bước 1: Tâm Tình Tạ Ơn:

- a. Đặt mình trước mặt chúa - Ý thức Chúa đang hiện diện, Ngài đang ở trước mặt, Ngài đang ở ngay bên
- b. Nhìn lại những món quà Chúa đã ban tặng cho tôi trong ngày hôm nay, thí dụ như: niềm vui, bình an, hạnh phúc, sức khỏe, v.v... Hãy dâng lên Chúa lời tạ ơn.

Bước 2: Xin Ơn Soi Sáng:

- a. Xin Chúa ban ơn soi sáng và giúp sức để làm Phút Hồi Tâm.

- b. Không dựa theo sức riêng và cảm xúc của mình, nhưng làm theo ơn Chúa ban qua tác động của Chúa Thánh Thần

Bước 3: Nhìn Lại Ngày Sống:

- a. Cùng với Chúa, nhìn lại ngày sống của mình, từ sáng sớm cho tới bây giờ: Những suy nghĩ, lời nói, việc làm, cảm xúc, phản ứng .v.v. những món quà Chúa ban liên quan đến gia đình, sức khỏe, công ăn việc làm, v.v...
- b. Nhìn lại những biến chuyển nội tâm, những động lực thúc đẩy, những khuynh hướng và ý nghĩ, v.v... trước những biến cố xảy ra trong ngày.
- c. Nhìn kỹ để nhận ra Chúa ở đâu trong những biến cố đã xảy ra trong ngày hôm nay? Trong suy nghĩ; lời nói và việc làm của tôi ...
- d. Có thể tự hỏi lòng mình những câu hỏi như:
 - Những gì đã xảy ra trong ngày, tôi đã hành động ra sao? Cảm xúc của tôi thế nào?
 - Điều gì trong tôi đã thúc đẩy tôi hành xử và cảm xúc như thế? Điều đó đến từ Chúa hay đến từ đâu?
 - Chúa đã tỏ tình thương của Ngài đối với tôi như thế nào qua các biến cố ấy? Tôi đã làm gì để đáp lại tình thương của Ngài? v.v...

Bước 4: Xin Ơn Tha Thứ Và Chữa Lành:

- a. Xin Chúa tha thứ những yếu đuối sơ sót, thói quen không tốt, ý nghĩ sai lạc..
- b. Xin Chúa chữa lành tâm hồn, cất đi những gánh nặng nề, những gian nan vất vả, vết thương nơi lòng mình, v.v... Hãy dâng lên Chúa tất cả, phó thác tất cả cho Ngài.

Bước 5: Hướng Về Ngày Mai Với Quyết Tâm Đổi Mới:

- a. Xin Chúa giúp tôi quyết tâm đổi mới, giúp tôi sống trọn vẹn ngày mai theo Ý Chúa.
- b. Có thể tự hỏi lòng mình những câu hỏi sau:
 - Tôi sẽ làm gì để có thể sống một ngày mai hạnh phúc hơn, ý nghĩa hơn?
 - Tôi cần thay đổi điều gì trong lời ăn tiếng nói, trong cách hành xử và trong lối sống của tôi?
- c. Kết thúc Phút Hồi Tâm bằng 1 lời cầu nguyện, hoặc kinh Lạy Cha, hoặc 1 kinh nào tôi ưa thích.