

Phần I

LƯỢC TRÌNH CHUẨN BỊ¹

¹ Xin xem phần viết toàn văn về *Linh Thao* và *Câu nguyện* nơi Phụ trương I của tập sách.

1. Lược trình về *Linh Thao*

Linh Thao

☞ Là gì?

Là một giữa những phương thức² cấm phòng hay tĩnh tâm đặc biệt đặc dụng trong Giáo hội.

☞ Có từ bao giờ?

Chào đời đã hơn bốn thế kỷ rưỡi nay (vào những năm 1522-1523).³

☞ Phát nguyên từ đâu?

Từ trong nội kinh nghiệm nội tâm của thánh Inhã Loyola.

☞ Nhằm mục đích nào?

Nhằm thao luyện cho tâm linh, tức là linh thao,⁴ hay cụ thể hơn, nhằm:

1) “chuẩn bị và chinh đốn linh hồn hầu loại bỏ những quyền luyện lệch lạc” [→*tuần I*];

2) “... tìm kiếm ý Chúa hầu xếp đặt cuộc đời làm sao để có thể mưu ích cho linh hồn mình,”⁵ tức là tìm [→*tuần II*] và sống đúng [→*tuần III và IV*] thánh ý Chúa.⁶

² Sự việc Giáo hội đặt thánh Inhã Loyola làm bổn mạng công tác cấm phòng, các sinh hoạt tĩnh tâm và các nhà cấm phòng trong Giáo hội cũng cho thấy *Linh Thao* là một phương pháp cụ phách, đặc dụng có thể nói là vào bậc nhất trong Giáo hội.

³ Có thể nói là cho đến năm 1547, cuốn *Linh Thao* mới hình thành trọn vẹn, và được Đức Phaolô III công nhận năm 1548 khi tập sách được xuất bản lần đầu tiên [500 cuốn] trong bản dịch tiếng Latinh.

⁴ Tựa như thể thao: để thao luyện cho thể xác (x. *Linh Thao* số 1 = Lt 1). Có thể ví như một phương thức “tập trận” trong đời sống thiêng liêng, nội tâm.

⁵ Lt 1.

Mà, sống đúng ý Chúa, *thực thi thánh ý Chúa là yêu mến Chúa*,⁷ là nên thánh, là mưu cầu phần rỗi, là đảm bảo cho hạnh phúc đời đời trong Nước Trời,⁸ v.v... Dù diễn đạt nhiều cách khác nhau, tất cả những điều đó chỉ là một, và đó chính là điều duy nhất thiết yếu trong đời kitô hữu, và nói chung, trong đời người.⁹

☞ Bằng cách nào?

Bằng cách tích cực sống trở lại *lịch sử cứu độ*,¹⁰ qua *bốn giai đoạn*,¹¹ gọi là *tuần*, và *đồng thời* đối chiếu nhìn lại *tiểu*

⁶ Xin xem Rm 12:1-2 [“Anh em đừng có rập theo đời này, nhưng hãy cải biến con người anh em bằng cách đổi mới tâm thần, hầu có thể nhận ra đâu là ý Thiên Chúa: cái gì là tốt, cái gì đẹp lòng Chúa, cái gì hoàn hảo”], Ep 2:10, và chú thích về thành ngữ “thánh ý Chúa” trong bài viết về *Linh Thao* ở Phần III, Phụ trương I của tập sách.

⁷ “Nếu anh em yêu mến Thầy, anh em sẽ giữ các điều răn của Thầy” (Ga 14:15), “Quả thật, yêu mến Thiên Chúa là tuân giữ các điều răn của Người” (1Ga 5:3; xem 2Ga 6), “Ai có và giữ các điều răn của Thầy, người ấy mới là kẻ yêu mến Thầy” (Ga 14:21), “Ai yêu mến Thầy, thì sẽ giữ lời Thầy” (Ga 14:23), “Điều răn đúng đầu là... người phải yêu mến Đức Chúa... hết lòng, hết linh hồn, hết trí khôn và hết sức lực người...” (Mc 12:29b-31); xin cũng xem Kn 6:18, Mt 7:21, Ga 15:10, 1Ga 2:3.5). Ý Chúa là những gì Chúa muốn, Chúa dạy, là kế hoạch, là “giới răn” của Người.

⁸ Xem Mt 7:21.

⁹ Xem Lc 10:42. Cũng nên lưu ý là các cách nói như: “Thực thi thánh ý Chúa,” “Sống trọn kế hoạch Chúa yêu thương đã đề ra cho đời mình,” “Sống ơn gọi của mình,” “Yêu mến Chúa,” “Sống lời Chúa,” “Nên thánh,” “Mưu ích cho phần rỗi linh hồn,” hay là “Mưu cầu hạnh phúc đời đời,” v.v... đều là những cách nói dù khác nhau, nhưng cuối cùng rồi cũng đồng qui nơi một thực tại, nơi một tiêu đích duy nhất, và cũng chỉ mang có một ý nghĩa duy nhất. Đó là điều Chúa dạy qua lời nhấn nhủ của thánh Phaolô trong Rm 12:1-2.

¹⁰ Được ghi lại trong ‘Bản Lời Chúa,’ tức là Kinh Thánh; chẳng thế mà quy trình rập khuôn hoàn toàn theo Lời Chúa, theo Kinh Thánh. Giáo hội sống lịch sử cứu độ qua chu kỳ phụng vụ. Lịch sử cứu độ diễn ra qua và trong Đức Kitô; Ngài là hiện thân, là alpha và omega của lịch sử cứu độ, là mô mẫu lý tưởng của con người được cứu độ... Do đó, cũng có thể ghép tiến trình *Linh thao* vào trong quy trình của Năm Phụng vụ.

¹¹ Thường kéo dài trong lối 30 ngày theo cách “trọn vẹn”; cũng có những cách “thích nghi” trong lối thực hành *Linh Thao* (Lt 18), do đó có những khóa cấm

sử cá nhân của chính mình:

● **Tuần I**

⇒ **Ngắm nhìn kỳ công và hồng ân của Thiên Chúa qua công cuộc tạo dựng:**¹²

- trong vũ trụ: . vĩ mô (*macrocosmos*);
. trung mô (*cosmos*);
. vi mô (*microcosmos*);
- trong con người tôi,
 - để tin nhận kiên vững hơn *quyền năng* của Ngài,
 - để cảm nhận sâu xa và ra sức đáp trả *tình yêu* của Ngài,

⇒ **Suy về**

- sự kiện sa ngã, tội lỗi loài người,¹³
- sự kiện sa ngã, tội lỗi của cá nhân tôi,
 - để nhận ra *tình yêu tha thứ* vô biên của Thiên Chúa,
 - để thông hối, đặt lại trật tự cho đời tôi.

Ánh sáng lịch sử cứu độ¹⁴ – thể hiện qua cuộc đời Đức Giêsu Kitô và ghi lại trong Kinh Thánh – sẽ chiếu soi cuộc đời cá nhân người cầm phòng và mang lại sức mạnh giúp

phòng *Linh Thao* chỉ kéo dài 2, 3, 5, 7 hay 8 ngày... Lý tưởng là từng cá nhân một riêng rẽ làm *Linh Thao*, tức là người giúp *Linh Thao* hướng dẫn riêng cho mỗi một người cầm phòng.

¹² Xem St 1—2.

¹³ Xem St 2.

¹⁴ ‘Lịch sử cứu độ’ là trình tự của tất cả những sự việc Thiên Chúa đã làm để mưu cầu hạnh phúc, hạnh phúc đời đời cho con người, bao gồm công trình tạo dựng và cứu chuộc; là ‘lịch sử tình yêu,’ của tình yêu Thiên Chúa đối với loài người’.

cho nỗ lực cải thiện đời sống đi theo đúng chương trình, kế hoạch cứu độ của Thiên Chúa.

Như thế, *tuần I* quả là thời gian chỉnh đốn, loại bỏ quynến luyến lạc... là giai đoạn chuẩn bị cho có đủ điều kiện để bình tâm nhận định và sẵn sàng thực thi ý Chúa, sẵn sàng thực thi trọn vẹn kế hoạch Người đề ra cho mình, cho con người, cho nhân loại, cho vũ trụ, trong tình liên đới bao quát, với ý thức trong sáng về sứ mạng tiếp tục công trình tạo dựng của Thiên Chúa, hướng tất cả về với Người, vì Người là cứu cánh mục đích tối hậu của tất cả.

● Tuần II

⇒ Ngắm nhìn¹⁵ Đức Giêsu trong đời sống thường nhật:

- trong cuộc sống âm thầm ở Nadarét;
- trong cuộc đời công khai rao giảng.

Ngắm nhìn Đấng đã đến trong thế gian, ở giữa loài người, chỉ để làm theo ý Thiên Chúa Cha... ngắm nhìn để *biết, hiểu, yêu và noi gương* Ngài, tất sẽ làm cho người chiêm ngắm, nhờ ơn Ngài, trở nên giống Ngài – một “Kitô khác” – kết thân với Ngài; từ đó:¹⁶ nhận biết được ý Chúa đối với mình và có đủ nghị lực sống theo ý Người, đi về trong hạnh phúc của Người.

Vì thế, trong phần cuối của giai đoạn hay *Tuần II, Linh Thao* đề nghị với người cấm phòng làm một cuộc *nhận định* để nhận rõ ý Chúa hoặc cho toàn bộ đời mình hay cho một chặng đường, một vấn đề quan trọng trong đời¹⁷ – gọi

¹⁵ Với cặp mắt, với tâm tình của Đức Mẹ [và như thế suốt trong thời gian ngắm nhìn cuộc đời của Đức Giêsu từ lúc đầu thai cho đến ngày nay ở trên trời. Quả, đó là linh hồn của việc ngắm tràng hạt Mân Côi].

¹⁶ Như Ngài đã nói: “Chính Thầy là con đường, là sự thật và là sự sống. Không ai đến với Chúa Cha mà không qua Thầy” (Ga 14:6).

¹⁷ Thường là trong những cuộc cấm phòng kéo dài. Nói chung, cuốn *Linh Thao* được phân phối theo mẫu các cuộc cấm phòng kéo dài trên dưới 30 ngày.

là cuộc *chọn lựa* (*election*) – hoặc cho những chi tiết cụ thể trong cuộc sống theo ý Chúa – có thể gọi là cuộc *tu chỉnh đời sống* (*reform*).

Không còn “vô tri bất mộ nữa,” người làm *Linh Thao* sẽ biết rõ và yêu mến Chúa Kitô hơn, sẽ kết thân với Ngài chặt chẽ hơn, và thực sự trở thành bạn chí thiết, bạn đường của Ngài vậy.¹⁸

● Tuần III

⇒ **Ngắm nhìn Đức Giêsu chịu thống khổ và chịu chết [cuộc tử nạn]:**

Ngắm nhìn như thế, với ơn Chúa, sẽ đưa đến chỗ nhận ra *ý nghĩa của khổ đau*, cảm nghiệm được sâu xa tình thương vô bờ của Đấng đã nói: “Không ai có tình thương lớn hơn tình thương của người hy sinh mạng sống mình cho bạn hữu,”¹⁹ tức là cho những người Ngài thương mến, cho con người tội lỗi, cho tôi, và sẽ đưa đến chỗ thương mến Ngài mãnh liệt hơn, cụ thể hơn, hầu có sức đáp trả... đến độ dám hy sinh tất cả vì Ngài, dám sống trọn ý Chúa như đã nhận ra rõ trong *tuần II*, khi vui cũng như lúc buồn, khi hứng thú cũng như lúc thất vọng, khi lành mạnh cũng như lúc bệnh tật, khi thành công, thịnh đạt cũng như khi túng quẫn thất bại ê chề, khi được tưởng thưởng cũng như lúc bị giết hại... giống Ngài.

Và như thế, *tuần III* trở thành giai đoạn *tôi luyện* – trong đau khổ – và *củng cố* – trong tình yêu – để *quyết tâm* thực thi, sống thật thánh ý Chúa trong mọi cảnh huống thuận nghịch của cuộc đời, cho đến chết! Chứ không phải chỉ hứa suông, hứa hão như thường thấy. Lừa thử vàng, gian nan thử đức.

¹⁸ ...đề từ “đức tin nghe nói,” bước vào và tiến nhanh trên con đường “đức tin kinh nghiệm”.

¹⁹ Ga 15:13.

● Tuần IV

⇒ Ngắm nhìn Đức Giêsu Kitô sống lại, để

- được chia sẻ niềm *hân hoan*, vui mừng với Chúa sống lại²⁰ là:

- được thông dự vào *sức mạnh phục sinh* của Ngài trong niềm hứng khởi,
- sống niềm *hy vọng*:²¹ sẽ được chung phần vinh quang mai ngày với Ngài...
- đi đến chỗ nhận ra tầm *hữu ích của đau khổ* trong kế hoạch cứu độ.

Niềm hân hoan ấy, sức mạnh và *niềm hy vọng* ấy sẽ làm cho nên kiên cường trong quyết tâm thực thi trọn vẹn thánh ý Chúa. Vậy thì *tuần III* và *tuần IV* trong *Linh Thao* có phần giống nhau, vì cả hai đều nhắm đến cùng một thành quả, là tôi luyện và củng cố quyết tâm sống trọn thánh ý Chúa.

☞ **Đặc nét của Linh Thao:**

- giúp nhìn và sống trọn lại toàn bộ lịch sử cứu độ,
- giúp ‘xếp đặt’ toàn bộ ‘đời sống’ theo ý Chúa
- một cách toàn diện, tận gốc và triệt để
- do đó, giúp cho ‘biết mình’ rõ với ưu khuyết... để trưởng thành thật sự,

²⁰ *Lt 221*

²¹ Nếu suốt trong tiến trình *Linh Thao* [và dĩ nhiên là trong đời sống kitô], bao giờ người kitô chính danh cũng sống ba nhân đức đối thần Tin Cậy Mến, thì người làm *Linh Thao* dựa cậy nhiều hơn vào đức tin trong tuần I [Thiên Chúa hiện hữu và tạo dựng trong yêu thương], vào đức mến trong các tuần II và III [vì yêu thương, Thiên Chúa hiện thân làm người và chịu chết để cứu độ con người], và vào đức cậy trong tuần IV [sống niềm hy vọng sẽ được thông phần vinh quang với Đức Kitô].

→ phối hợp và tận dụng toàn bộ thực tại:

- lịch sử cứu độ với tiểu sử cá nhân,
- ơn/lời Chúa với cố gắng/tâm lý con người,
- siêu nhiên với tự nhiên,
- quá khứ với hiện tại và tương lai,
- người cầm phòng với người linh trợ.²²

Vấn nạn: – Chủ đề duy nhất của *Linh Thao* là lịch sử cứu độ cộng với tiểu sử cá nhân, tức là cầm phòng bao nhiêu bận thì cũng vẫn lần bước đi theo có một chủ đề duy nhất ấy. Như thế có làm cho nhầm chán hay không?

– Thưa không, vì:

⇒ lịch sử cứu độ

- tiềm tàng ý nghĩa thiên hình vạn trạng...
- qua *Lời Chúa* ghi lại trong *Kinh Thánh*;
- bao nhiêu đời người mới gẫm suy cho xong?
- mỗi lần gẫm đọc trong đức tin là mỗi lần Chúa ban cho
 - ánh sáng,

²² Trong cuộc cầm phòng *Linh Thao* [cũng trong đời kitô nói chung...], có ba “hoạt viên” chính: Thiên Chúa, người cầm phòng và người giúp cầm phòng [linh trợ] cùng chặt chẽ hợp tác với nhau: Thiên Chúa ban ánh sáng và sức mạnh cho người cầm phòng lẫn người giúp cầm phòng; người cầm phòng cũng như người giúp cầm phòng lo để tâm cầu nguyện – tức là nói chuyện với Chúa – và phối tác hỗ tương; nói cách khác: người giúp cầm phòng có bổn phận đưa đường dẫn lối người cầm phòng trong quy trình *Linh Thao* và đặc biệt là trong tiến trình nhận định, còn người cầm phòng thì cần phải tin tưởng để rộng tay tiếp nhận những chỉ dẫn và cởi mở tâm hồn với người giúp cầm phòng. Có thể dùng “biểu đồ” bách phân này để minh họa phân hợp tác của các hoạt viên: Thiên Chúa làm việc 85-90% [“Không có Thầy giúp, các con không làm được gì hết!” (Ga 15:5)], người cầm phòng lối 7-8% và người giúp cầm phòng lối 2-3%... các hoạt viên nhân loại có chu tất phần mình thì mới hưởng được phần trợ giúp không bao giờ thiếu của Thiên Chúa và công tác chung mới tiến hành tốt đẹp được. Quả là một công tác tương phối “tay ba” [biểu đạt hình tam giác với ba cạnh chuyên thông sinh động].

- sức mạnh mới...
- phù hợp với nhu cầu của mỗi người trong giây phút hiện tại.

⇒ **tiêu sử cá nhân**

- không ngừng tiếp diễn, tiên phát, biến đổi...
- với vấn đề mới... mức trưởng thành mới...
- nhìn lịch sử cứu độ với một cách nhìn mới...
- rút ra những giải đáp, những bài học mới...

Tuy nhiên, dù có phải luôn luôn trung thành đi theo sát Lịch Sử Cứu Độ trong khi giúp làm *Linh Thao*, thì không phải vì thế mà người hướng dẫn các khóa *Linh Thao* không cần phải ra sức thay đổi lề lối, lời lẽ và cách thức trình bày làm sao cho thích ứng với hoàn cảnh của các người cầm phòng.

☞ **Với điều kiện nào?**

⇒ **Với bốn điều kiện²³ sau đây:**

1) *thinh lặng*

- bên ngoài: ra khỏi cảnh sống ồn ào, tạm ngưng nói năng, giao tiếp;
- bên trong: giữ tâm hồn lắng đọng, hướng về Chúa và nội tâm; tạm gác lại một bên tất cả mọi vấn đề, ưu tư, lắng lo, suy nghĩ về những gì khác...
- không trống rỗng, nhưng là tràn đầy...
- vì mục đích:
 - không phải *thinh lặng* để *thinh lặng*, để “giữ kỷ luật” mà là
 - để – có “*kỹ thuật*”²⁴ mà – trò chuyện/câu chuyện với Chúa;

²³ Tức là muốn nói đến kỹ thuật, chứ không phải là kỷ luật.

2) *cầu nguyện*: xin xem phần lược trình về cầu nguyện trong những trang tiếp sau đây.

3) *nỗ lực*

- tránh lầm tưởng: có phương pháp hay, có người giảng hay... và cần chỉ có mặt “thụ động”²⁵ là đủ!
- tránh lẫn lộn giữa *cắm phòng* với *học hỏi*: khóa cắm phòng là để *thực hành*, tập sống đời tâm linh, chứ không phải chỉ để học hỏi lý thuyết;²⁶ nếu có phần học hỏi, thì là để đưa ra thực tập, thực hành ngay;
- không ai sống/ăn... giữ đạo/lên thiên đàng/xuống hỏa ngục thay cho ai được cả,
- mỗi cá nhân phải đích thân ra tay thực hành những gì quy trình *Linh Thao* đề ra... 10/12% phần mình [điều kiện tiên quyết để nhận được trợ lực và ơn giúp của Chúa];
- nói đến nỗ lực là nói đến khó khăn, cần cố gắng, kiên trì.

4) *bàn hỏi*²⁷

- để giúp nhận định
 - . cách thức mỗi người làm việc trong cuộc cắm phòng;
 - . các tác động cảm nhận trong lúc cắm phòng cũng như trong đời sống thiêng liêng;

²⁴ Thịnh lặng là điều kiện thiết yếu cho hoạt động duy tư, tâm linh...

²⁵ Nằm nhìn người ta tập thể dục trong TV mà tưởng là mình đã tập thể dục, thì lắm to!

²⁶ Là ăn... chứ không phải là dạy/học nấu ăn hay nấu ăn. Cũng nên lưu ý: muốn ăn ngon, ăn nhiều thì điều kiện đầu tiên là phải đói... Trong đời sống thiêng liêng cũng thế. Chẳng thế mà có Mùa Vọng, Mùa Chay, các phần chuẩn bị trong Phụng Vụ... Xin xem chẳng hạn: Lv 18:4.5; Đnl 4:5.6.13.14; Mt 7:21-27; Lc 6:46-47; Gc 1:22-24; 2:14-26.

²⁷ Xin xem chú thích trên đây về thành ngữ ‘Lịch sử cứu độ’.

- có thể giúp làm sáng tỏ những khó khăn, thắc mắc về mặt tâm linh.

☞ *Dành cho ai?*

Cho bất cứ ai muốn sống trọn kế hoạch của Chúa dành cho đời mình, cho những ai muốn mưu cầu hạnh phúc – đặc biệt là vĩnh cửu – cho chính mình,²⁸ chứ không phải chỉ dành cho người tu hành.²⁹

Hơn bao giờ, Giáo hội đang cần những “tông đồ” – dù là linh mục, tu sĩ hay giáo dân – đượm nhuân đời sống thiêng liêng, kết thân với Đức Giêsu, hăng say xả thân phục vụ Nước Chúa, để tiến hành ở giữa thời đại ngày nay, sứ mạng cứu độ Thiên Chúa đã trao phó.³⁰ Ai là những “tông đồ” như thế, nếu không phải là người mạnh bước theo sát gót Đức Kitô để sống trọn kế hoạch của Chúa dành cho đời mình?

²⁸ Bởi con người đạt được hạnh phúc qua việc sống trọn ý Chúa.

²⁹ Còn là giáo dân, Inhã cũng đã sống qua cảm nghiệm *Linh Thao* và chia sẻ kinh nghiệm cảm phòng ấy cho nhiều giáo dân, cách riêng là cho các bạn cùng sáng lập Dòng Tên với mình. Quả thế, *Linh Thao* là một phương pháp cảm phòng Chúa đã muốn ban tặng cho Giáo Hội qua trung gian của một giáo dân, là thánh Inhã Loyola; và *Linh Thao* đã được chia sẻ trước hết cho giáo dân! Thế nên, nếu ngày nay, có tiếp tục giới thiệu *Linh Thao* cho giáo dân, thì điều đó cũng chẳng có gì là lạ cả. Hơn nữa, trong thời tiếp hậu công đồng Vatican II và đang bước vào thế kỷ 21 hay thiên kỷ thứ ba này, vai trò của giáo dân ở giữa lòng Giáo Hội mang một tầm cỡ rộng lớn hơn thời Inhã nhiều. Vì vậy, nếu hôm nay, có đề ra cho giáo dân những phương cách thao luyện tâm linh chặt chẽ và thích ứng hơn xưa, sâu đậm và hữu hiệu hơn, thì cũng chỉ là chuyện dĩ nhiên nếu không nói là bức thiết.

³⁰ Sống trọn tinh thần *Linh Thao* thì không thể không mang nhiệt huyết tông đồ [của một Phanxicô Xaviê, của một Isaac Jogues, Gioan Brébeuf, Phêrô Claver, v.v...].