

## 2. Lược trình về Cầu Nguyện

### Cầu nguyện?

#### ☞ Là gì?

Là *nói chuyện* với Chúa, là nói chuyện *tâm tình* với Chúa<sup>30</sup> trong niềm tin yêu và cậy trông

→ như *bạn* trò chuyện với *bạn*, như em bé bập bẹ nói chuyện với mẹ mình...

→ qua trao đổi, *đối thoại*, tức là có nói có nghe [trong lặng thinh]...

→ bằng

- lời nói phát ra bên ngoài [gọi là *khẩu nguyện*],
- hoặc bằng “lời tâm tư” [gọi là *tâm nguyện*].

#### ☞ Để làm gì ?

→ để xin Chúa ban ơn? không đơn thuần và chủ yếu là thế,<sup>31</sup>

→ *chủ yếu* là để kết hợp *thấm thiết* với Chúa, để hiểu biết và yêu mến Ngài hơn, để đi vào trong tình *thân mật* với Ngài,<sup>32</sup> và để nhờ đó dễ dàng *nhận biết* và *thực thi ý* Ngài... chuẩn bị cho cuộc thân mật phúc vinh đời đời...

#### ☞ Nói những gì?

→ đơn sơ, chân thành nói lên những tâm tình<sup>33</sup> • tôn thờ, tán dương, ca ngợi... bởi Thiên Chúa cao cả, quyền năng, tốt lành...

---

<sup>30</sup> Thử ý thức về vinh dự được “nói chuyện với Thiên Chúa” như thế!

<sup>31</sup> Nếu chỉ để “xin ơn” thì quả là chỉ nhằm *vụ lợi* !

<sup>32</sup> Giống như các người bạn, các người tình giữa loài người: gặp gỡ nhau để trở nên thân thiết thấm đậm hơn...

<sup>33</sup> Ở đây, chủ yếu bàn đến *tâm nguyện*.

- cảm tạ vì muôn ơn lành Ngài ban...
- tạ lỗi vì đôi lúc không dùng ơn Ngài cho đúng... ý Ngài;
- tin tưởng xin Ngài tiếp tục ban ơn Ngài thấy cần ban cho...
  - . ơn phần hồn, rồi mới đến
  - . ơn phần xác<sup>34</sup>...

→ tránh “thói quen” chỉ – hoặc trước hết – xin những điều *vật chất*<sup>35</sup> ...

→ ngoài những tâm tình chung như vậy, còn có những tâm sự vui buồn, những *đề tài* cầu nguyện, suy niệm hay nguyện gẫm

- nên chọn và chuẩn bị trước;
- đề tài suy niệm có thể là
  - . một đoạn Kinh Thánh
  - . một kinh quen thuộc... như kinh *Lạy Cha* chẳng hạn,
  - . một biến cố trong cuộc sống...
  - . gương một vị thánh...

### ☞ **Thiết yếu?**<sup>36</sup>

→ có cầu nguyện thì mới đi vào trong thân mật với Chúa: mới hiểu biết về Ngài, mới yêu mến Ngài nhiều hơn;<sup>37</sup>

<sup>34</sup> Ngay cả khi cầu xin những ơn phần xác, cũng cần nhớ lại ý nghĩa cao đẹp của việc cầu xin này, là tuyên xưng: *tình thương* của Thiên Chúa đối với con người [sẵn sàng ban ơn cho], *quyền năng* của Ngài [đu sức ban ơn], và đồng thời khiêm nhường nói lên *thần phận yếu hèn* cần được trợ giúp của mình, cũng như *lòng tin tưởng cậy trông* vào Ngài. Và như thế, nói chung, việc cầu xin giúp mở rộng lòng ra hơn để đón nhận dồi dào ơn Chúa hằng sẵn sàng ban xuống... dù lời cầu có sức ‘lôi kéo’ ơn Chúa...

<sup>35</sup> Cầu nguyện như thế thì chẳng khác chi sống theo đà duy vật... ngược với tinh thần Kitô (x. Gc 4:3). Thực ra, chúng ta chưa xin thì Chúa cũng đã biết chúng ta cần gì rồi: x. Mt 6:7. Vậy, phải xin đúng theo *trật tự* [điều quan trọng trước, điều thứ yếu sau...], và phải xin sao cho *lịch sự* [= nếu đẹp lòng Chúa, “nếu Chúa muốn...” (Gc 4:15)].

<sup>36</sup> Chúa dạy “... phải cầu nguyện luôn...” (Lc 18:1).

→ có kết thân với Ngài và yêu mến thì mới dễ dàng

- *nhận rõ thánh ý Ngài*<sup>38</sup> [bởi thân với ai thì biết rõ sở ý người đó],
- *hăng say thực thi thánh ý ấy* [bởi đã yêu ai thì do *sức mạnh của tình yêu*, không còn thấy nặng nhọc, khó khăn khi phải hy sinh vất vả để làm vừa lòng người mình yêu];

→ mà có nhận biết và *thực thi thánh ý Chúa* thì mới thực sự *yêu mến Chúa*, tức là: nên thánh, đảm bảo phần rỗi đời đời, v.v. ... và đó là điều *quan yếu nhất* của đời con người;<sup>39</sup>

→ vậy, cầu nguyện giúp cho nắm vững được điều quan yếu đó;

→ thế mới rõ là đời cầu nguyện không chỉ dành riêng cho người “tu hành” mà thôi, nhưng còn cho hết mọi người ... !

#### ☞ Với điều kiện nào?

→ thể lý:

- khỏe khoắn...
- thanh lặng bên ngoài;
- nơi chốn và tư thế thích hợp
  - . đi, đứng, quỳ, ngồi và cả nằm [khi cần], và bất cứ ở đâu...
  - . thay đổi khi *thực sự* cảm thấy không thích hợp;
  - . giữ nguyên vị thế, không thay đổi khi thấy cầu nguyện tốt...
- bóng tối, ánh sáng phù hợp...

---

<sup>37</sup> Tất nhiên là với ơn trợ giúp của Thần Khí *ánh sáng* và *tình yêu*.

<sup>38</sup> Về cách hiểu từ ngữ này, xin xem ghi chú liên hệ ở trong bài viết về *Linh Thao* trong Phần III, Phụ trương I của tập sách.

<sup>39</sup> Được cả thế gian mà mất linh hồn thì được lợi gì? (x. Lc 9:25). Đức Bênê-đictô XVI nhận định: “cầu nguyện” không phải chuyện ‘thứ yếu’ hoặc ‘tùy nghi’, nhưng là “vấn đề sống chết” (trong buổi đọc kinh Truyền Tin ngày Chúa nhật, 04.03.2007).

→ tâm lý:

- thình lạng bên trong,
- tâm hồn lảng động,
- tin tưởng phó thác,
- quyết nỗ lực tối đa;

→ tâm linh/thiên liêng:

- bỏ mình để làm vừa lòng “Người Bạn” là Thiên Chúa:

. *tối thiểu*: không bám dính với tội trọng (tình trạng kẻ thù...);

. tiến lên dần theo đà thu hút của Tình Yêu Chúa, tức là từ bỏ tội trọng, tội nhẹ... rồi những gì bất toàn, v.v... để trở nên bạn tình!..

→ Vậy, khi cảm thấy cầu nguyện không được, thì việc đầu tiên cần làm là xem mình có đủ điều kiện hay không... và phải tạo cho đủ.

### ☞ **Bắt đầu như thế nào?**

→ đặt mình trước sự *hiện diện của Chúa* [ở khắp mọi nơi...] với tất cả tin yêu, tâm tình thờ lạy... ý thức Chúa đang nhìn mình, và mình đang hướng lòng về với Chúa... xin Chúa giúp cho mọi tư tưởng, lời nói và hành động đi đúng theo ý Chúa.<sup>40</sup>

→ nhớ về *đề tài* đã dọn sẵn [nếu cần thì để trước mặt]...

→ tạo cái có thể gọi là “*bối cảnh cụ thể*”<sup>41</sup> [tựa như là bức phong sơn khầu];

### ☞ **Khó khăn lúc cầu nguyện?**

---

<sup>40</sup> Trong *Linh Thao*, thánh Inhã khuyên bắt đầu với lời nguyện “căn bản” [vì gồm tóm những gì con người cần nhất cho hạnh phúc đời đời của mình] như thế, gọi là *Kinh nguyện* (x. *Lt* 46).

<sup>41</sup> Linh Thao gọi là *Tiền nguyện I* (x. *Lt* 47). Chẳng hạn hình dung ra khung cảnh máng cỏ, núi Tabo, biển hồ, vườn Cây Dầu, Núi Sọ, v.v...

→ khó khăn có thể gọi là “cố hữu” [từ giáo dục...]

- như: *hình ảnh* méo mó, khát khe về Thiên Chúa; ... luôn luôn sẵn sàng để phạt...
- cần thay đổi cách nhìn về Thiên Chúa:

. Ngài là Cha, là Mẹ, là Người Bạn, là Tình Yêu<sup>42</sup>...

→ khó khăn có thể nói là thông thường

- *lo ra*/chia trí

➤ chữa trị: - *lo vô/vào*...

➤ vào đâu? - vào lại trong

\* sự hiện diện của Chúa...

\* bối cảnh cụ thể,

\* đề tài suy niệm;

- khô khan ...

➤ chẩn đoán: - xét xem có hội đủ điều kiện [nói trên];

➤ chẩn trị: - nếu thiếu thì cố tạo cho đủ...

- nếu đã đủ mà vẫn cứ khô khan... đó là

→ “khô khan tôi luyện đức tin” [Chúa dùng: giúp lớn lên...]

→ cách xử lý: tiếp tục cầu nguyện cho hết giờ...- bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần các lời nguyện ngắn đức kết từ những ý tưởng trong đề tài cầu nguyện... cho đến hết giờ đã định...

→ thí dụ: “Lạy Chúa, xin thêm lòng tin cho con!” “...xin cho con biết cầu nguyện!” “...xin cho con cảm nhận rõ Tình Yêu vô biên của Chúa!” “... xin cho con biết thống hối!” v.v...

➤ lưu ý: nên làm một vài việc hy sinh nho nhỏ để thắng mình và để nói lên thái độ quảng đại hợp tác.

---

<sup>42</sup> “Thiên Chúa là Tình Yêu” (1Ga 4:8).

☞ **Làm sao biết đã cầu nguyện tốt hay chưa tốt?**

→ thấy xuôi chảy, tình cảm dào dạt, ướt át là cầu nguyện tốt?  
— chưa chắc!

→ cầu nguyện khô khan, khô khan là cầu nguyện không tốt?  
— cũng chưa chắc!<sup>43</sup>

→ xem quả thì biết cây:

- nếu cầu nguyện, dù là khô khan... nhưng đưa đến chỗ có được nhiều nghị lực thiêng liêng để sống theo thánh ý Chúa sít sao hơn, toàn vẹn hơn... sống bác ái, hòa nhã, nhân nhục, lạc quan, khôn ngoan... thì đó là cầu nguyện *tốt*;

- nếu cầu nguyện, dù có xem ra xuôi chảy, sốt sắng dào dạt... nhưng không giúp cho sống thánh ý Chúa tích cực hơn... và còn ngược lại... thì đó là cầu nguyện phải nói là không mấy tốt đẹp!

→ vai trò của tình cảm [ướt át]

- hữu ích hay rất hữu ích [có thể ví như đồ gia vị đối với các món ăn: cho dễ ăn hơn], bởi nó giúp cho cầu nguyện được dễ dàng, nhẹ nhàng hơn...

- nhưng không phải là chủ yếu, nhất thiết phải cần đến;

- nếu chỉ cố đi tìm tình cảm ướt át... thì

  - . như “xây nhà [thiên liêng] trên cát, trên nước...

  - . khó kiên trì, trung thành trong việc thực hành cầu nguyện, dễ chán nản bỏ cuộc...

  - . trở thành vụ lợi, ích kỷ, chỉ biết tìm mình chứ không phải tìm Chúa...

---

<sup>43</sup> Bởi có nhiều vị thánh cầu nguyện “rất đàng hoàng” mà hàng năm dài, vẫn thấy khô khan, không có được một chút cảm nhận ướt át..

. khó trưởng thành trong đức tin.

☞ **Một số mẫu gương cầu nguyện trong Kinh Thánh:**

→ Abraham: St 18:16-33

→ Giacóp: St 32:23-33

→ Môsê: Xh 3:1-6; 17:8-13; 33:12-23; 34:6-9

→ Êtte: Et 4:17k-17aa

→ Đavít: Tv 50

→ Đức Maria: Lc 1:46-55

→ Đức Giêsu: Mt 6:7-15...

→ Các kitô hữu đầu tiên: Cv 1:24-25

\*

\*

\*