

## **Phần III**

### **PHỤ TRƯỞNG**

## Phụ Trương I

### Văn Bản Chuẩn Bị<sup>1</sup>

#### Giới Thiệu

Sau đây là hai bài viết nói về phương thức *Linh Thao* và lẽ lối cầu nguyện, dành riêng cho các bạn đang chuẩn bị đi cắm phòng theo phương thức *Linh Thao* của Thánh Inhã Loyola.

Vì *Linh Thao* gắn chặt với cầu nguyện: *Linh Thao* không có, nếu không có cầu nguyện; thế nên, cũng không thể nói đến *Linh Thao* mà không bàn đến cầu nguyện. Đó là lý do tại sao hai bài viết dưới đây được giới thiệu sát cánh nhau trong Phụ trương I của tập sách nhỏ này.

Chính niềm tâm tín này: *hiểu có rõ thì làm mới hay*,<sup>2</sup> đã đưa dẫn tới việc hình thành hai bài viết sau đây.

---

<sup>1</sup> *Đề nghị*: Lúc đọc các bài viết dưới đây, nên *tóm lược ý chính* của các *phân đoạn* – nằm giữa các dấu hoa thị – và thử dựa theo ý chính ấy mà *đặt tiêu đề* cho mỗi phân đoạn; bởi làm thế sẽ giúp chú tâm nhiều hơn vào những gì đọc thấy; nhờ vậy, người đọc sẽ tiếp thu đầy đủ và trọn vẹn hơn, những gì các bài viết muốn trình bày.

<sup>2</sup> Trong chú dẫn 11 của tập sách *Linh Thao*, tác giả khuyên đại đê: tốt hơn là người làm *Linh Thao* không nên bận tâm tìm biết về những gì sẽ làm trong bước kế tiếp. Điều này có nghĩa là không nên để *tâm trí bị chi phối* bởi thóc mách muốn biết hoặc hấp tấp nghĩ về những gì sắp làm, về những thành quả sắp gặt hái được, bởi làm thế thì sẽ bị chia trí, không thể *dồn hết chú tâm* vào

Xin chân tình trao gửi đến quý bạn niềm thâm tín ấy.

***NTM***

\*

\*

\*

---

những gì *đang* làm và phải làm cho tốt [cách chung cho đời sống thiêng liêng, chú dẫn muốn lưu ý về hai điều: 1) “cố sống cho trọn giây phút hiện tại,” và 2) “bình tâm tin tưởng tiến bước, dù không thấy trước được con đường Chúa dẫn mình đi là như thế nào”]; chứ không có nghĩa là không nên hay không được *tìm biết về kỹ thuật, phương thức và nội dung của Linh Thao* để cấm phòng cho tốt theo phương thức Inhã. Bằng chứng cụ thể và đơn giản về cách hiểu này là sự việc những người *biết rõ*, nắm vững kỹ thuật, phương thức và nội dung như thế của *Linh Thao* vẫn có thể làm Linh Thao tốt, nếu không nói là tốt hơn.

## A. *Linh Thao*

Có người cao hứng hát:

— Ai bảo *Linh Thao* là khô?  
*Linh Thao* khoái lắm chứ!

Có người bẻ ngược lại:

— Mà *Linh Thao* là cái quái gì?

Từ nhiều năm nay, nghi ngờ, hiểu lầm, thắc mắc và ca tụng cứ nối đuôi lượn vòng giữa các cộng đoàn công giáo người Việt sống ở nước ngoài; nhiều nhất là tại Bắc Mỹ và Âu châu. Và tại đâu rồi cũng như thế cả! Bởi vì, ngay từ đầu, lúc mới thoát thai, *Linh Thao* cũng đã phải sống qua những trạng huống tương tự.

Như thế, vì nhiều lý do khác nhau.

Một trong những lý do: là vì chưa rõ *Linh Thao* là gì.

*Linh* là thiêng liêng, là tinh thần; *thao* là luyện tập; linh thao là luyện tập cho tinh thần, là tu tập cho đời sống thiêng liêng.<sup>3</sup> Đó là theo nguyên ngữ. Còn theo ngôn ngữ tu đức trong Giáo Hội Công Giáo, thì *Linh Thao* (*Exercices Spirituels - Spiritual Exercises*) là một giữa nhiều phương pháp cấm phòng, là phương thức rèn luyện nội tâm trong thinh lặng và qua cầu nguyện, dựa theo kinh nghiệm và những lời khuyên mà thánh Inhã Loyola đã ghi lại trong cuốn sách mang cùng tên *Linh Thao*. Nếu có thể thao để luyện tập cho thể xác, thì cũng cần phải có linh thao để luyện tập cho linh hồn!

Mở đầu cuốn *Linh Thao*, trong lời chú dẫn tiên khởi, thánh Inhã Loyola giải thích rõ là: “Hai tiếng *linh thao* ở đây

---

<sup>3</sup> Có thể nói là một phương thức “tập trận” cho cuộc chiến thiêng liêng, nội tâm.

có nghĩa là mọi cách xét mình, suy gẫm, chiêm niệm bằng miệng lưỡi (tức là khẩu nguyện) hay bằng tâm trí (tức là tâm nguyện) và các việc thiêng liêng khác... Ví như đi đạo, đi bộ, chạy bộ, là những việc thể thao, thì cũng thế, linh thao là tất cả những phương cách chuẩn bị và chinh đốn linh hồn nhằm loại bỏ những quyến luyến lệch lạc, và sau đó tìm kiếm ý Chúa hầu sắp đặt cuộc đời làm sao để có thể mưu ích cho linh hồn mình”<sup>4</sup>

Muốn giúp kiếm tìm ý Chúa và tiếp nhận đầy đủ nghị lực thiêng liêng để mà hoàn thành kế hoạch của Ngài, phương pháp *Linh Thao* đề ra một số kỹ thuật làm phương thể chuẩn bị hầu tạo cho tâm hồn có đủ điều kiện hầu mở rộng đón nhận ánh sáng và sức mạnh của Thần Khí Thiên Chúa. Nói khác đi, mục đích *Linh Thao* nhằm tới, là giúp người cầm phòng nhận định cho ra và thực thi cho trọn *thánh ý Thiên Chúa* đối với riêng cá nhân mình, tức là kế hoạch độc đáo Ngài đề ra cho đời mình.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> *Lt 1* (= *Linh Thao*, số 1); xin cũng xem Rm 12:1-2. Có thể coi *Linh Thao* như là một cách thức bàn rộng và sống trọn *Kinh Lạy Cha*.

<sup>5</sup> Cách nói: “thánh ý Thiên Chúa” hoặc “kế hoạch độc đáo Ngài đề ra cho một cá nhân”... thường bị ngộ nhận, với lối hiểu coi đó chỉ như là chuyện quan liên đến một [hay những] cá nhân riêng lẻ, với những nghĩa vụ và quyền lợi riêng tư, không mấy may dính dáng gì đến người khác, đến cộng đồng nhân loại, đến hoàn vũ; không phải là như thế, mà phải hiểu: kế hoạch kia dù có độc đáo thì cũng là kế hoạch đề ra cho con người, cho một hữu thể sống trong *tương quan liên đới* với Thiên Chúa, với tha nhân và với các tạo vật khác; đó là những chiều kích gồm hàm trong “thánh ý Chúa” đối với một cá nhân. Vậy, sống trọn thánh ý Chúa là sống đầy đủ hết mọi chiều kích ấy: là phụng sự Thiên Chúa, là mưu cầu lợi ích đời này và đời sau cho cá nhân mình, cũng như cho tha nhân (gia đình, xã hội loài người, mọi tạo vật trong trời đất), là ‘mến Chúa yêu người,’ là xây dựng cho vũ trụ, là tiếp tục công cuộc tạo dựng Thiên Chúa đã bắt đầu (x. St 1:26-30). Thế nên, không như có người nhằm tưởng và phê bình cho rằng đi cầm phòng (= tìm và sống ý Chúa cho đời mình) là ‘ích kỷ’, chỉ biết lo cho một mình mình; không, trái lại, cầm phòng hoặc làm *Linh Thao* là mưu cầu lợi ích – không những vật chất đời này, mà cả thiêng liêng, đời đời nữa – cho hết thảy mọi người, mọi tạo vật.

Cũng nên lưu ý: những 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*,”<sup>6</sup> “*sống lời Chúa*,” “*nên thánh*,” “*muốn ích cho phần rỗi linh hồn*,” hay là “*muốn cầu hạnh phúc đời đời*,” v.v... đều là những cách biểu đạt dù khác nhau, nhưng cuối cùng rồi cũng đồng quy nơi một thực tại, một tiêu đích duy nhất, và cũng chỉ mang có một ý nghĩa duy nhất. Khi sống trọn kế hoạch của Chúa là cùng lúc, con người nên thánh và nắm lấy được hạnh phúc đích thực và trường cửu cho đời mình.

Vậy, khi muốn giúp “*kiếm tìm cho được lợi ích của linh hồn*” là *Linh Thao* muốn giúp người cảm phòng nên thánh, tức là sống trọn ơn gọi kitô của mình.

\*

Nếu thế thì đâu có còn thắc mắc hỏi rằng: trong Giáo Hội, lối cảm phòng theo phương thức *Linh Thao* của thánh Inhã Loyola sẽ được dành cho những ai? Cho linh mục, tu sĩ không thôi, hay là cho cả giáo dân nữa? Cho người trẻ không thôi, hay là cho cả người cao niên nữa? Trong Giáo Hội – cả trong nhân loại nữa – ai lại không được Chúa kêu gọi để nên thánh, để mến yêu Ngài!

Ấy thế mà có người vẫn vặn hỏi: “Tại sao lại đi xúi giáo dân thực hành một phương pháp thiêng liêng cầu kỳ rắc rối với nhiều đòi hỏi lắm thứ đến thế? Không biết mới đây ai đã dựng đứng, bày ra cái kiểu *Linh Thao* như vậy, chứ hồi xưa đâu có thấy!”

*Linh Thao* không phải chỉ mới bắt đầu từ hôm qua, từ mười mấy năm nay, nhưng là từ những năm 1521-1522, từ hơn 4 thế kỷ rưỡi nay lận! Lối 4-5 tháng sau khi dứt khoát với cuộc đời 30 cái xuân nặng mùi trần tục, không mấy phù hợp với danh nghĩa kitô hữu, Inhã Loyola đã hành hương

---

<sup>6</sup> “Yêu mến Thiên Chúa là tuân giữ các điều răn của Người” (1Ga 5:3; x. 1Ga 2:3,5).

đến Montserrat và lưu lại Manresa suốt gần một năm (từ 23 tháng 3 năm 1522 cho đến lối trung tuần tháng 2 năm 1523). Trong thời gian này, Inhã đã sống đời khổ hạnh, dành nhiều thì giờ để cầu nguyện, và nhận được nhiều ánh sáng nội tâm Chúa ban cho. Nhờ những kinh nghiệm và ánh sáng nội tâm ấy, Inhã đã tiến những bước thật dài trên đường thiêng liêng. Không muốn giữ ơn Chúa cho riêng một mình mình, cũng như không muốn để những kinh nghiệm nội tâm quý giá như thể rơi vào quên lãng mà không chia sẻ với tha nhân anh chị em, Inhã đã cẩn mẫn và cẩn thận ghi lại tất cả: đó là những ngày tháng phương pháp Linh Thao được thai nghén và cuốn *Linh Thao* bắt đầu chào đời; cho đến năm 1547, tức là 25 năm sau, cuốn *Linh Thao* mới đạt đến mức lớn khôn như chúng ta đang thấy ngày nay.<sup>7</sup> Sau khi đi hành hương thánh địa (1523) trở về, Inhã lưu lại Barcelona (từ tháng 2, 1524 đến gần cuối tháng 3, 1526) và quyết định đi học trở lại để “giúp các linh hồn” cho đặc lực hơn. Nhưng cho đến lúc rời qua học tại Alcalá từ cuối tháng 3, 1526, thì cuốn *Cuộc đời tự thuật* (*Autobiography*) của Inhã mới tiết lộ rõ sự việc tác giả cuốn *Linh Thao* giúp cấm phòng theo phương thức *Linh Thao*, và “từ cách đó, thấy có những hoa trái nảy sinh cho vinh danh Chúa”;<sup>8</sup> những người được Inhã dùng *Linh Thao* mà giúp đỡ trong thời gian ấy, đều thuộc thành phần giáo dân, nam hoặc nữ. Lúc đó, dù đã 35 tuổi đầu, Inhã cũng chỉ mới chập chững bước vào đại học và đang cố học để làm linh mục. Muốn làm linh mục để giúp đỡ các linh hồn cho hữu hiệu hơn; tuy nhiên không phải vì thế mà Inhã bó tay không giúp những người khác thực hành *Linh Thao* trong thời gian còn đi học. Nổi bật nhất trong các giáo dân được giáo dân Inhã giúp làm *Linh Thao*, là 9 người bạn chí thiết, những người sau này đã cùng với tác giả *Linh Thao* sáng lập Dòng Tên. Thánh Phanxicô Xaviê là một trong nhóm các người bạn chí thiết ấy.

<sup>7</sup> Có thể nói là cho đến năm 1547, cuốn *Linh Thao* mới hình thành trọn vẹn.

<sup>8</sup> Thánh Inhã Loyola, *Cuộc đời tự thuật* (*Autobiography*), số 57.

Vậy, sử sách cho thấy rằng: *Linh Thao* là một phương pháp cấm 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 chuẩn bị bước vào thiên kỷ thứ ba này, vai trò của giáo dân ở giữa lòng Giáo Hội mang một tầm cỡ rộng lớn hơn hồi 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.

Nếu có lạ thì đó là: sau hơn 4 thế kỷ rưỡi rồi mà vẫn có nhiều người còn hiểu lầm, coi *Linh Thao* như là một cái gì riêng rẽ của cá nhân Inhã Loyola, chứ không phải là một phương pháp tâm linh được Giáo Hội công nhận,<sup>9</sup> tán dương và quý mến đến độ đặt tác giả *Linh Thao* làm bản mạng công tác cấm phòng và các sinh hoạt tĩnh tâm trong Giáo Hội.

\*

Có người lại nghĩ: *Linh Thao* là do Dòng Tên “đẻ ra” và chỉ được dành riêng, dành độc quyền cho Dòng Tên. Nhưng thực ra phải nói ngược lại mới đúng: *Linh thao* đã “đẻ ra” Dòng Tên, vì nhờ sống qua kinh nghiệm *Linh Thao*, cho nên 10 bạn sáng lập mới có đủ tinh thần, ơn Chúa soi sáng và nghị lực mà lập ra Dòng Tên. Rồi cứ nhìn các dòng không phải Dòng Tên, cũng như các giáo dân nam nữ trên khắp thế giới hiện đang giúp cho nhiều anh chị của mình làm quen và thực hành *Linh Thao*, thì sẽ thấy rõ là: không phải *Linh Thao* chỉ được dành riêng cho Dòng Tên mà thôi. Nếu trong thực tế, các tu sĩ Dòng Tên giúp làm *Linh Thao* nhiều hơn, thì chỉ

<sup>9</sup> *Linh Thao* được Đức Phaolô III công nhận năm 1548 khi tập sách được phát hành lần đầu tiên [500 cuốn] trong bản dịch tiếng Latinh.



vì trung thành với gốc cội tu đức của mình, cũng như chăm lo học hỏi, đào sâu và biết khá về *Linh Thao*, nên Dòng Tên cảm thấy dễ dàng sẵn sàng hơn để giúp tha nhân trong đường hướng đó. Chứ không phải là độc quyền.

Không kể vô số cá nhân và rất nhiều dòng tu trong Giáo Hội, từ nhiều thế kỷ nay, đã và đang ái mộ cùng sống theo tinh thần *Linh Thao*, còn có cả một đoàn thể giáo dân rải rác rất nhiều nơi trên thế giới, cũng đang bước theo đường hướng thiêng liêng của *Linh Thao* nữa. Đó là phong trào *Hiệp Hội Thánh Mẫu* ngày trước, và từ sau công đồng Vatican II đã được canh tân để trở thành phong trào *Các Nhóm Đời Sống Kitô* (tiếng Pháp – cũng như Ý và Tây Ban Nha – viết tắt là CVX, tức là *Communauté de Vie Chrétienne*, còn tiếng Anh thì gọi là CLC, có nghĩa là *Christian Life Community*). Đoàn thể này đã công khai chào đời năm 1563, tức là lúc *Linh Thao* mới được 41 tuổi đời kinh nghiệm. Năm đó, Jean Leunis, tu sĩ Dòng Tên người Bỉ, tuổi 28, đã lập ra nhóm *Hiệp Hội Thánh Mẫu* đầu tiên giữa các học sinh trường Dòng Tên tại Rôma. Sau đó các nhóm khác đã thành hình và đoàn ngũ chung quanh nhóm *đầu tiên* để trở thành phong trào *Hiệp Hội Thánh Mẫu*. Kể ra thì trước đó đã có những nhóm “đạo đức” giúp nhau sống tinh thần *Linh Thao*, dựa vào tác vụ trợ giúp thiêng liêng của các tu sĩ Dòng Tên đầu tiên, đặc biệt là của thánh Inhã Loyola; tuy nhiên các nhóm này không đoàn ngũ và liên kết với nhau một cách chặt chẽ và rộng lớn như *Hiệp Hội Thánh Mẫu*. Năm 1584, Đức Giáo Hoàng Grêgôriô XIII đã chính thức công nhận *Hiệp Hội* là một đoàn thể của Giáo Hội. Năm 1587, Đức Xistô V đã củng cố *Hiệp Hội* với nhiều đặc ân thiêng liêng. Các thế kỷ tiếp đó, *Hiệp Hội* đã có mặt tại nhiều nơi trong thế giới công giáo: tại cả nhiều nơi không có mặt Dòng Tên; chẳng hạn như tại Việt Nam trước đây (trước 1957). Phần đóng góp đặc sắc nhất mà *Hiệp Hội Thánh Mẫu* đã mang lại cho Giáo Hội là giúp khơi dậy và nuôi dưỡng nhiều ơn gọi linh mục và tu sĩ; rồi từ đó, đã giúp ghi thêm nhiều tên tuổi lừng danh vào bảng vàng các thánh.

Xin kể ra đây một vài vị quen thuộc với chúng ta nhất, như: Thánh Gioan Berchmans, Thánh Phanxicô de Sales, Thánh Gioan Eudes, Thánh Grignon de Montfort, Thánh Anphongsô Liguori, Thánh Gioan Báp-tít de la Salle, Thánh Camille de Lellis, v.v. Ngày nay, tiếp tục truyền thống *Hiệp Hội Thánh Mẫu* ngày xưa, các *Nhóm Đời Sống Kitô*, có mặt tại năm châu, cũng đang ra sức sống trọn tinh thần *Linh Thao* hầu phục vụ đắc lực cho Chúa và anh em đồng loại của mình.

\*

Trong những thập kỷ gần đây, giữa các anh chị em người Việt sống tại nước ngoài, đặc biệt nhất là tại Bắc Mỹ và Âu châu, tiếp theo các khóa *Linh Thao* được tổ chức càng ngày càng nhiều dân lên tại các châu nói trên, đã thấy mọc lên phong trào các nhóm *Linh Thao*. Giữa các nhóm *Linh Thao* này, có rất nhiều các nhóm đã đoàn ngũ lại với nhau theo một đường hướng rõ rệt và trong một tổ chức chặt chẽ hơn: các nhóm này được gọi là nhóm *Đồng Hành* trong *Nhóm Đồng Hành* lớn, hay là *Phong Trào Đồng Hành* (= *Bạn Đồng Hành* với Chúa Kitô), cũng tương tự như phong trào *Các Nhóm Đời Sống Kitô* (CLC) nói ở trên. Còn các nhóm khác thì tổ chức và sinh hoạt tùy theo nhu cầu và hoàn cảnh riêng. Nhưng trong thực tế thì khó mà nhận ra được sự khác biệt vừa nói; trước tiên là bởi vì các nhóm *Linh Thao* – cũng như các nhóm viên *Linh Thao* – và các nhóm *Đồng Hành* – cũng như các nhóm viên *Đồng Hành* – đều nhằm chung cùng một tiêu đích, đó là trở nên bạn thân của Chúa Kitô dựa theo đường hướng *Linh Thao*, và thứ đến là bởi vì nhóm này hay nhóm kia – nhóm viên *Linh Thao* hay nhóm viên *Đồng Hành* – cũng thường có những sinh hoạt chung với nhau và khá đều đặn. Cơ quan liên lạc và phát ngôn hiện nay của *Phong trào Đồng Hành* là tờ *Nội San Đồng Hành*. *Phong trào Đồng Hành* cũng soạn thảo nhiều tài liệu viết hoặc ghi âm để giúp các anh chị em muốn tìm hiểu và sống tinh thần *Linh Thao*.

Tóm lại, giữa cao trào tham dự các khóa cấm phòng theo phương thức *Linh Thao* được tổ chức tại các cộng đoàn người Việt ở nước ngoài, có thể nhận ra bốn loại thành phần sau đây:

1. Những bạn hàng năm tham dự cấm phòng *Linh Thao*, nhưng hoàn cảnh riêng không cho phép tham gia sinh hoạt với một nhóm đạo đức nào.

2. Những bạn thuộc các hội đoàn và phong trào khác, nhưng lại muốn nhờ lối tu đức *Linh Thao* mà đẩy mạnh đời sống thiêng liêng của mình, nên hàng năm vẫn đều đặn tham dự cấm phòng theo phương thức *Linh Thao*, đồng thời vẫn tiếp tục sinh hoạt trong các hội đoàn hoặc phong trào của mình.

3. Những anh chị đã từng đi *Linh Thao*, và tiếp tục sinh hoạt đều đặn trong các nhóm *Linh Thao*.

4. Và các anh chị thuộc các nhóm *Đông Hành*.

Như thế có nghĩa là: không phải hễ đi *Linh Thao* thì nhất thiết phải vào nhóm *Linh Thao* hoặc là *Đông Hành*, bởi vì đi *Linh Thao* chỉ là để nhận rõ và sống trọn ơn gọi kitô riêng của mình, chứ không phải là để trở thành thành viên này nọ của một nhóm hay là của một phong trào nào đó.

Trong khoảng thời gian từ 1983 đến 1997, hằng năm, trên dưới 70-80% các cộng đoàn công giáo người Việt tại Bắc Mỹ đều có tổ chức một hay nhiều khóa *Linh Thao* cho những ai trong cộng đoàn muốn tham dự. Dù hiện nay, con số các khóa có giảm đi đôi chút, thì không phải vì thế mà cao trào *Linh Thao* không dâng thêm lên trong diện phẩm chất; bởi con số các khóa dài ngày và các tham dự viên đứng tuổi liên tiếp tăng dần thêm. Các khóa *Linh Thao* này đều được tổ chức với sự tán đồng và giúp đỡ chí tình của các linh mục quản nhiệm cũng như của giới hữu trách trong các cộng đoàn.

Có một điểm đáng lưu ý là: các nhóm *Linh Thao* và phong trào *Đồng Hành* đã bùng lên như một “luồng gió mạnh”... mà không có một sự tính toán hay đặt kế hoạch nào trước cả, và đã bùng lên giữa những người giáo dân trẻ. Kế hoạch, chương trình: chỉ sau đó các linh mục và tu sĩ mới phác họa ra để chạy theo mà ứng đáp nhu cầu hiện ra trước mắt, nhằm hợp tác với ơn Chúa và với thiện chí của những người trẻ. Mười mấy năm trước đây, ai có thể ngờ được rằng ngày nay có một phong trào bành trướng nhanh và rộng đến như thế, đến độ có người tự hỏi: hiện tượng ấy chẳng phải là dấu chỉ cho thấy rõ Chúa đang muốn dùng *Linh Thao* như là một giữa nhiều phương thế để giúp người Việt ở nước ngoài, đặc biệt là người trẻ, sống mạnh đức tin và làm tông đồ nơi những môi trường sống mới, đầy khó khăn, chông gai và cạm bẫy giữa thế giới tân tiến ngày nay hay sao?

Nếu thực sự như thế thì cần phải học hỏi và đào sâu để hiểu biết *Linh Thao* cho thấu đáo và sử dụng *Linh Thao* cho điều luyện hầu cộng tác đắc lực với ơn Chúa mà giúp cho anh chị em đồng bào Việt trong nỗ lực sống mạnh và sống trọn đời kitô của mình.

\*

*Linh Thao* là một giữa nhiều phương pháp cấm phòng thường được đặc dụng trong Giáo Hội. Vậy, so sánh với các phương pháp khác, *Linh Thao* có những đặc nét như thế nào?

Trước khi bàn sơ về các đặc nét chính của *Linh Thao*, thì xin được nói cho rõ ngay là: khen xoài ngon không có nghĩa là chê mít dở. Nếu lên đến cái hay cái đẹp của một phương pháp cấm phòng không có nghĩa là coi các phương pháp khác tầm thường, không ra gì.

Giữa những yếu tố làm nên những đặc nét của *Linh Thao*, có thể nêu lên hai yếu tố nổi bật nhất sau đây:

1. *Linh Thao* giúp sống trọn trở lại toàn bộ Lịch Sử Cứu Độ:

Một kỳ cắm phòng có thể chọn một đề tài nào đó để làm nội dung cho suy tư và cầu nguyện. Chủ đề được chọn chỉ cần làm sao cho hợp với hoàn cảnh của cá nhân hay của nhóm tham dự cắm phòng là được. Chẳng hạn chọn chủ đề “Ôn gọi và đời sống linh mục” cho các thầy phó tế cần cắm phòng để dọn mình chịu chức linh mục; chủ đề “Bí tích hôn nhân và đời sống gia đình” cho các cặp ‘đính hôn’ cắm phòng để chuẩn bị lễ cưới; chủ đề “Đời tu và các lời khẩn” cho tập sinh cắm phòng để sửa soạn khẩn dòng, v.v... *Linh Thao* thì không làm thế: bất cứ trong trường hợp nào, *Linh Thao* cũng vẫn đề nghị với người giúp cắm phòng cũng như với người cắm phòng đi theo cùng một chủ đề duy nhất, là “*Lịch sử Cứu Độ*,” tức là lịch sử Thiên Chúa yêu thương tạo dựng và cứu độ con người, kể từ ban sơ vũ trụ cho đến lúc Chúa Giêsu lên trời, và cả cho đến ngày nay. *Lịch sử Cứu độ* diễn ra *qua* và *trong* Đức Kitô; Ngài là hiện thân, là *anpha* và *ômêga* của *Lịch sử Cứu Độ*, là mô mẫu lý tưởng của con người được cứu độ... *Lịch sử Cứu Độ* toàn bộ đó đã được Lời Chúa ghi lại trong Kinh Thánh, và đang được Giáo Hội làm sống lại suốt Năm Phụng Vụ.<sup>10</sup> Và như thế, *Linh Thao* đề nghị với người cắm phòng lần bước đi theo từng diễn biến trong tiến trình của *Lịch Sử Cứu Độ*. Khi trầm mình vào trong tĩnh mặc, lắng đọng và cầu nguyện để sống trở lại *Lịch Sử Cứu Độ* như thế suốt thời gian cắm phòng, thì cùng lúc người làm *Linh Thao* cũng được mời gọi để sống trở lại *tiểu sử đời mình*.<sup>11</sup> Sự việc chiêm ngắm song đôi này trong ánh sáng của Chúa chiếu soi qua cầu nguyện, sẽ giúp cho người cắm phòng theo phương pháp *Linh Thao*, tìm ra được chỗ

<sup>10</sup> Do đó, cũng có thể ghép tiến trình *Linh thao* vào trong quy trình của Năm Phụng vụ.

<sup>11</sup> Nếu biết đặt mình trong ánh sáng tình yêu vô biên của Thiên Chúa, thì dù có mang những vết thương hằn sâu đáy lòng, việc nhìn lại tiểu sử cá nhân như thế cũng không làm cho các vết thương ấy rướm máu trở lại, cũng như không gây mặc cảm tội lỗi vô bờ, nguy hại... trái lại, sẽ giúp cho hiểu được, hiểu sâu tình yêu vô biên hầu đáp trả, để được chữa lành tận gốc, để trưởng thành bởi biết mình rõ hơn với những ưu, khuyết của mình, không nhắm mắt trốn chạy.

đúng của mình trong *Lịch Sử Cứu Độ*, và từ đó, nhận ra được những gì cần phải gọt giũa đi trong đời mình để đúng cho vừa vào chỗ đã dành cho mình. Hệt như một cơ phận cần phải gọt giũa làm sao để ráp cho vừa vào trong guồng máy vậy. Nói cách khác: sống trọn lại *Lịch Sử Cứu Độ* và cùng lúc sống trở lại tiểu sử đời mình trong ánh sáng *Lịch sử Cứu Độ*, sẽ giúp người cầm phòng nhận ra kế hoạch Chúa dành cho đời mình, tức là nhận ra thánh ý Chúa. Chẳng hạn khi nhìn ngắm gương Chúa Giêsu – “là con đường” – đã thực thi trọn vẹn thánh ý Thiên Chúa Cha thế nào, thì cũng giống như vậy, người làm *Linh Thao* sẽ nhờ đó mà nhận ra được đường hướng để đi cho đúng theo ý Thiên Chúa theo mẫu gương Đức Kitô.

Sự việc bao giờ *Linh Thao* cũng giới thiệu chỉ một chủ đề duy nhất là *Lịch Sử Cứu Độ*, có làm cho người cầm phòng nhàm chán như lúc buộc phải ăn mãi một món ăn cũ hay không? – *Lịch sử Cứu Độ* là cũ, nhưng lại tiềm tàng ý nghĩa thiên hình vạn trạng và phong phú vô song. Bởi lẽ *Lịch Sử Cứu Độ* được chính Lời Chúa thuật lại ở trong Kinh Thánh. Bao nhiêu đời người mới cạn nguồn suối Lời Chúa? Bao nhiêu đời người mới gẫm suy cho xong ý nghĩa phong phú và những bài học muôn hình thái tiềm ẩn ở nơi *Lịch Sử Cứu Độ*? Mặt khác, đời con người lại không ngừng chuyển động và biến đổi với năm tháng dần trôi, với những cảnh huống chưa bao giờ sống qua; những vấn đề phải đương đầu, phải đối phó của hôm qua không còn phải là của hôm nay, và những vấn đề của hôm nay cũng chẳng còn phải là của ngày mai. Những đổi thay như thế của cuộc sống làm cho người thực hành *Linh Thao* chiêm ngắm *Lịch Sử Cứu Độ* qua Lời Chúa, với những cách nhìn mới, trong những phối cảnh mới, theo một mức độ kinh nghiệm và trưởng thành mới, để từ đó rút ra những ứng dụng mới, những bài học chưa từng thấy cho những bước sắp phải đi trong đời mình.

Tuy nhiên, dù có phải luôn luôn trung thành đi theo sát *Lịch Sử Cứu Độ* khi giúp làm *Linh Thao*, thì không phải vì thế mà người chỉ dẫn các khóa *Linh Thao* không cần phải ra

sức thay đổi lê lối, lời lẽ và cách thức trình bày làm sao cho thích ứng với tâm tính và hoàn cảnh của những người cảm phòng, chẳng hạn: bằng cách đặc biệt nhấn mạnh đến một số điều xét thấy cần thiết hơn cho họ, hoặc cố tránh lối trình xuất độc điệu gây nhàm chán, buồn tẻ mà họ có thể cảm thấy khi phải theo dõi nhiều lần cùng một cách thức diễn đạt, miêu tả không thay đổi.<sup>12</sup>

## *2. Linh Thao giúp nhận định cho ra và thực thi cho trọn ý Chúa.*

Nhằm tiêu đích chủ yếu là “*xếp đặt toàn bộ đời sống*”<sup>13</sup> một cách triệt để, dựa theo kế hoạch Thiên Chúa đề ra cho mọi người và cho từng người: phương pháp cảm phòng nào, kể cả *Linh Thao*, cũng đều ra sức giúp cho người cảm phòng có đủ điều kiện để tiếp tục “*quay về*” với Chúa một cách thiết thực và triệt để hơn, để làm cho đức tin thêm sinh động và nồng cháy hơn, để sống mạnh lại những xác tín kitô mà cuộc sống xô bồ hằng ngày làm cho lu mờ, tê liệt đi; hoặc là để đẩy mạnh đời sống kitô đang ở trong thế dầm chân tại chỗ, thiếu nghị lực tông đồ, v.v... Nhưng tất cả những điều đó chưa phải là tiêu đích chủ yếu *Linh Thao* nhắm tới, bởi vì những điều đó chỉ là những khía cạnh, chưa phải là toàn bộ bản chất của đời sống kitô. Như đã thấy trên đây, khi đề cập đến mục đích của *Linh Thao*, Thánh Inhã xác định là: *Linh Thao* nhắm tới việc “*loại bỏ những quyền luyến lệch lạc, và sau đó, tìm kiếm ý Chúa hầu sắp đặt cuộc đời làm sao để có thể mưu ích cho linh hồn mình.*”<sup>14</sup> Không phải chỉ loại bỏ

<sup>12</sup> Chỉ chú tâm đến một chủ đề nhất định: - làm quên đi nhiều khía cạnh khác của cuộc sống... hoặc tránh né... - theo dõi chuyện có vẻ mới lạ làm cho khó đi vào chiều sâu tâm hồn... chỉ hời hợt, bên ngoài, - có nguy hiểm biến cuộc cảm phòng thành một khóa học, - có thể làm cho thụ động [chỉ nghe], làm biếng trong trận chiến nội tâm. Nhiều cách làm *Linh Thao*: 5, 6, 7, 8 hay 10 ngày... 1588: thánh Phêrô Canisio cho làm 5 ngày...

<sup>13</sup> *Lt* 1.

<sup>14</sup> *Ibidem.*

một vài quyền luyến lệch lạc nào đó gây ra trục trặc cho đời sống nội tâm là đủ; không phải chỉ xếp đặt, sửa đổi hay vá víu lại một vài khía cạnh nào đó trong cuộc sống đạo để cho yên lương tâm là xong; cũng không phải chỉ có làm đẹp lòng Chúa trong một số chi tiết rời rạc là được; nhưng là dốc toàn lực để cộng tác với sức mạnh Chúa ban, ngõ hầu canh tân toàn diện con người mình, và triệt để khuôn rập toàn bộ cuộc sống của mình đúng theo kế hoạch Thiên Chúa an bài cho đời mình, tức là đúng theo ơn gọi của mình. Tính cách toàn diện và triệt để của tiêu đích mà *Linh Thao* nhắm tới, đã được tác giả *Linh Thao* nêu rõ qua những lời khuyên sau đây dành cho người làm *Linh Thao*: nên “đăng trọn cả ý muốn và tự do của mình cho Đấng Tạo Hóa và là Chúa mình, để Ngài tùy nghi xử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh Ý Ngài”;<sup>15</sup> nên “suy xét về cách thức phải tự chỉnh đốn nhằm đạt tới mức toàn thiện trong bất cứ bậc hay lối sống nào Thiên Chúa, Chúa chúng ta, sẽ cho chúng ta lựa chọn.”<sup>16</sup>

Trong đền thờ của Chúa, Samuen thưa: “Lạy Ngài, xin hãy nói, tôi tớ Ngài đang lắng tai nghe.”<sup>17</sup> Trên đường Đama, thánh Phaolô thưa với Chúa: “Lạy Chúa, Chúa muốn con làm gì?”<sup>18</sup> Trong *Linh Thao*, với tâm tình hiến dâng trọn vẹn, người cảm phòng cũng thưa lên với Chúa: “Lạy Chúa, xin hãy nhận lấy tất cả tự do, trí khôn và ý chí của con, tất cả những gì con có và làm chủ... Xin Chúa xử dụng hoàn toàn theo tôn ý.”<sup>19</sup> Người làm *Linh Thao* muốn tín thác trọn vẹn con người và cuộc sống của mình vào trong vòng tay an bài đầy yêu thương của Chúa, để được “tình yêu và ân sủng” của Ngài hỗ trợ mà hành động cho đúng theo cách thức và

---

<sup>15</sup> Lc 5.; xem Ep 2:10.

<sup>16</sup> Lc 135; xem Rm 12:1-2.

<sup>17</sup> 1Sm 3:10.

<sup>18</sup> Cv 22:10.

<sup>19</sup> Lc 234.



đường lối “xử dụng” của chính Ngài. Và người thực hành *Linh Thao* hân hoan tâm tín rằng: “Thế là đủ!”

Chiêm ngắm toàn bộ *Lịch Sử Cứu Độ* kéo theo cố gắng nhìn lại toàn bộ lịch sử đời mình – như đã thấy ở trên kia – thế nào, thì nỗ lực uốn nắn chính mình và cuộc sống của mình một cách toàn diện và triệt để, theo mẫu mực kế hoạch của Thiên Chúa, cũng kéo theo phương thức giải quyết các vấn đề nơi chính mình và trong cuộc sống của mình một cách toàn bộ và tận gốc rễ như vậy. Đó là thành quả độc đáo của *Linh Thao*, và có thể coi như là hệ luận xuất phát từ hai nét đặc thù vừa đề cập đến ở trên đây.

\*

Làm *Linh Thao* là dần bước theo con đường lịch sử Thiên Chúa đã tạo dựng và cứu độ nhân loại, mang theo những buồn vui trong tiểu sử đời mình. *Linh Thao* đề nghị chia con đường này ra làm 4 chặng hay là 4 giai đoạn. Cuốn *Linh Thao* gọi các giai đoạn này là *Tuần*. Cũng có thể gọi là 4 bước trong cách thức cầm phòng theo phương thức *Linh Thao*.<sup>20</sup>

1– Trong bước đầu, ngỡ ngàng nhận ra tình thương sáng tạo của Thiên Chúa với không biết bao nhiêu là hồng ân, và thái độ thờ ơ, phản bội của con người cũng như của chính mình, người làm *Linh Thao* sẽ cảm thấy đau xót thấm thía, ước muốn đền đáp hết lòng tình thương vô biên ấy: “Tôi phải làm gì cho Chúa?”<sup>21</sup> Nhưng cùng lúc người làm *Linh Thao* cũng cảm nhận được rằng: tự sức riêng, mình không

---

<sup>20</sup> 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 cầm phòng *Linh Thao* chỉ kéo dài 2 (như *Linh Thao* cuối tuần, theo tinh thần của Chú dẫn 18 của *Lt*: xin xem H. Coathalem, *Commentaire du livre des Exercices*, DDB, Paris, 1965, tt.93-94), 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.

<sup>21</sup> *Lt* 53.

thể làm gì nên công để đền đáp tình Chúa yêu cho xứng được cả, tức là cảm nhận ra thân phận tội lỗi và bất lực của mình. Từ cảm nhận sâu xa ấy, người làm *Linh Thao* sẽ thâm tín rằng: “Không có Chúa Kitô giúp, tôi sẽ không làm được gì cả.”<sup>22</sup> Thế nên, cần phải níu lấy và ôm chặt chân Ngài. Và chính vì thế, dù biết mình tội lỗi, bất lực, thì cũng không nản lòng thất vọng như Giuđa, nhưng trái lại, vẫn tin tưởng cậy trông và phó thác như Phêrô. Việc nhận thức trên đây trong ánh sáng ơn Chúa, cộng với sức mạnh cứu độ của Ngài, sẽ cung ứng cho tâm hồn của người làm *Linh Thao* những điều kiện thanh luyện và đổi mới cần thiết, cũng như giúp cho tâm hồn ý thức về sự cấp thiết cần phải xếp đặt lại trật tự đời sống, và cần phải tìm về với tự do nội tâm. Như thế mới nhận ra được rằng hoa trái của bước một trong *Linh Thao* không phải là kết quả của một cuộc “chùi rửa” nội tâm hời hợt cho sạch “bùn nhơ tội lỗi” không thôi, nhưng thực sự là một cuộc biến đổi sâu xa, một cuộc biến đổi tận gốc rễ: đem toàn bộ tiềm năng của con người đặt vào trong đường hướng của Thiên 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.

2 – Cảm nhận được sức mạnh của Chúa Kitô là điều tối cần; nhìn ngắm Ngài và sẵn sàng sống theo chương trình của Thiên Chúa là những thái độ căn bản làm điều kiện thiết yếu cho nỗ lực tìm và sống ý Chúa. Tuy nhiên, cảm nhận mình cần Chúa Kitô, ngắm nhìn Ngài và sẵn sàng hành động như Ngài thì vẫn chưa phải là thực sự đón nhận chính Ngài. Nhờ ánh sáng và sức mạnh của Ngài, quan sát kỹ lưỡng thái độ, hành động của Ngài và khuôn rập cuộc sống của mình làm một với đời Ngài: đó mới là thực sự đón nhận chính Ngài, và

---

<sup>22</sup> Xem Ga 15:5.

đó cũng chính là điểm khác biệt giữa bước thứ nhất và bước thứ hai trong *Linh Thao*. Vì thế, có thể nói rằng hoa trái của bước thứ hai được gói ghém trong lời – mà suốt cả giai đoạn hai này – Thánh Inhã khuyên người làm *Linh Thao* thành khẩn xin Chúa ban cho, đó là: “Xin cho được hiểu biết thâm sâu về Chúa Kitô... để yêu mến Ngài hơn, và để theo Ngài... cũng như để bắt chước Ngài.”<sup>23</sup> Bởi là con đường, là sự thật, là sự sống và là mẫu gương thực thi Ý Thiên Chúa,<sup>24</sup> Ngài sẽ chỉ cho thấy kế hoạch Thiên Chúa và ban cho nghị lực để sống theo, như Ngài đã sống. Từ đó, người làm *Linh Thao* sẽ nhận biết được ý Chúa đối với mình và có đủ nghị lực sống theo ý Người, đi về trong hạnh phúc của Người.<sup>25</sup> Vậy, Người làm *Linh Thao* sẽ nhìn ngắm, sẽ chiêm niệm diễn tiến các biến cố trong cuộc đời dương thế của Đức Kitô, từ lúc Nhập Thể, sinh ra cho đến lúc đứng trước thềm cuộc tử nạn.

Cùng một lúc với nỗ lực nhìn lại *Lịch Sử Cứu Độ* qua cuộc đời Đức Giêsu, người làm *Linh Thao* cũng nhìn lại cuộc đời của mình, con người của mình với những thái độ và hành động khác nhau: không phải là chỉ nhìn một cách thờ ơ, bàng quan, nhưng là với cặp mắt của một nhà điêu khắc, của một họa sĩ đang chăm chú nhìn vào mẫu tượng và tác phẩm chưa hoàn thành của mình để uốn nắn, để đẽo gọt cho thật kỹ, cố làm sao cho tác phẩm của mình trở thành giống hệt kiểu mẫu, trở “nên đồng hình đồng dạng với Người Con”.<sup>26</sup> Nghĩa là làm thế nào để trở thành một “Kitô khác” (*Alter Christus*).<sup>27</sup> Từ đó, nhờ ánh sáng Chúa soi dẫn và sức mạnh

<sup>23</sup> Lc 10:4 và 10:9; ...đề từ mức “đức tin nghe nói,” bước vào và tiến nhanh trên con đường “đức tin kinh nghiệm.”

<sup>24</sup> Chính Đức Kitô đã thưa: “Lạy Thiên Chúa, này con đây, con đến để thực thi ý Ngài” (Dt 10:7) và đã nói: “Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy” (Ga 4:34);

<sup>25</sup> 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).

<sup>26</sup> Rm 8:29.

<sup>27</sup> ‘Nên giống hệt Đức Kitô’ hoặc thực sự ‘trở thành một Kitô khác’ là có được hết mọi nhân đức.

tình yêu của Chúa trợ lực, người làm *Linh Thao* sẽ nhận ra được và nhất quyết sống theo đường lối, kế hoạch của Ngài, tức là thi hành trọn vẹn thánh ý Chúa Cha, dựa theo mẫu gương tỏ rạng nhất Chúa Kitô đã nêu cho thấy, đó là: “Đến để thi hành thánh ý Thiên Chúa Cha.”<sup>28</sup> Không còn “vô tri bất mộ” nữa, người làm *Linh Thao* sẽ biết rõ và yêu mến Chúa Kitô tha thiết hơn, sẽ kết thân với Ngài chặt chẽ hơn, và thực sự trở thành bạn chí thiết, bạn đường của Ngài vậy.

3 – “Sao con không theo sát Thầy ngay bây giờ được? Con sẵn sàng chết vì Thầy mà!”<sup>29</sup>: Phêrô đã mạnh dạn khẳng định với Thầy mình như thế. Cuối giai đoạn hai trong *Linh Thao*, người cầm phòng cũng hăng say khẳng khái thưa lên với Chúa như vậy. Nhưng nếu Phêrô đã chối Thầy mình và đã trốn chạy trong cuộc tử nạn, thì ai còn dám tự phụ để nói như ông nữa rằng: “Dù cho mọi người có vấp ngã vì Thầy, thì phần tôi, tôi sẽ không vấp ngã bao giờ.”<sup>30</sup> Đó là kinh nghiệm đau thương của Phêrô cũng như của hết thầy các tông đồ,<sup>31</sup> và đó cũng là kinh nghiệm đầy nước mắt của con người muôn thuở sa đi ngã lại: kinh nghiệm hiện rõ nơi từng chặng đường của *Lịch Sử Cứu Độ*. Vậy, để người cầm phòng tìm được sức mạnh để mà noi gương Đức Kitô triệt để thi hành thánh ý Thiên Chúa Cha cho đến giọt máu cuối cùng; để mà trung thành sống mãi trong tình bạn chí thiết với Thầy mình, khi vui cũng như lúc buồn, khi thành công hạnh phúc cũng như lúc gặp gian nan thất bại... *Linh Thao* tiếp tục giới thiệu một giai đoạn khác trong *Lịch Sử Cứu Độ*: đó là cuộc tử nạn của Đức Giêsu. Trong bước thứ ba này, *Linh Thao* đề nghị với người làm *Linh Thao* tập sống các kinh nghiệm đáng giá nhất của tình yêu đích thực: kinh nghiệm của Đức Giêsu chịu nhục nhã và khổ đau cho đến chết để nói lên lòng từng phục tuyệt đối đối với Thiên

---

<sup>28</sup> Ga 6:38.

<sup>29</sup> Ga 13:37.

<sup>30</sup> Mt 26:33.

<sup>31</sup> Xem Mt 26:35.

Chúa, và tình thương tội độ đối với con người.<sup>32</sup> Đã vượt qua giai đoạn quyết tâm bước theo Chúa Kitô, quyết tâm noi gương và nên giống Ngài, thì đây chính là lúc cần phải tiến xa hơn, sâu hơn, cần phải sống, phải cảm nhận và thông dự vào kinh nghiệm khổ nạn đau thương nhất và hùng hồn nhất của tình bạn, của tình yêu đích thực mà Chúa Kitô dành cho mỗi một người trong nhân loại.<sup>33</sup> Lửa thử vàng, gian nan thử đức: cùng thông dự vào những khổ đau của Chúa Kitô là bằng chứng hùng hồn và chắc chắn nhất cho thấy lòng mến yêu chân thật đối với Ngài, cho thấy tình bạn tín trung dành cho Ngài. Kết hiệp với Chúa Kitô khổ đau có sức tôi luyện cho ý chí nên kiên cường, bền đỗ trong quyết tâm thực thi thánh ý Chúa, để *như giống* – không những Đức Kitô, mà thực sự là – “*Đức Kitô chịu đóng đinh.*”<sup>34</sup> Đó là mốc thứ ba trong tiêu đích của *Linh Thao* muốn nhắm đến.

4 – Mâu nhiệm Phục Sinh là chìa khóa của mâu nhiệm cứu rỗi, là hoa trái cao đẹp nhất trong vườn *Lịch Sử Cứu Độ*. Và nói đến mâu nhiệm Phục Sinh tức là nói đến cuộc tử nạn và sống lại của Chúa Kitô. Đó là hai khía cạnh của cùng một thực tại. Giai đoạn ba của *Linh Thao* đã nhìn ngắm Chúa Kitô khổ đau, thì giai đoạn cuối, tức là bước thứ tư của *Linh Thao*, cũng phải dẫn đưa người cảm phòng đến chỗ thông dự vào niềm vui phục sinh của Chúa.<sup>35</sup> Niềm vui Phục Sinh là tiêu đích của đời sống kitô. Hướng về tiêu đích đó là giúp cho xác tín của đức tin kitô được chắc chắn thêm, là giúp cho quyết tâm thực thi thánh ý Chúa được mạnh mẽ thêm. Chẳng thế mà Kinh Thánh nói: “Niềm vui của Chúa là thành lũy chở che anh em.”<sup>36</sup> Thánh Phaolô khẳng định rằng: “Nếu Đức Kitô đã không sống lại... thì chúng ta là những kẻ khôn

---

<sup>32</sup> Xem Ga 15:13.

<sup>33</sup> Xem *Lt* 203.

<sup>34</sup> 1Cr 1:23.

<sup>35</sup> Xem *Lt* 221.

<sup>36</sup> Nkm 8:10.

khổ nhất trên đời. Nhưng không, Đức Kitô đã sống lại.”<sup>37</sup> Thế nên, chúng ta là những người hạnh phúc nhất trần gian! Niềm hạnh phúc này là nguồn sức mạnh cho đời Kitô. Điều mà bước thứ tư của *Linh Thao* muốn nhắm tới, là đề nghị với người cầm phòng hãy cố tìm đến nguồn sức mạnh đó ở nơi Đức Kitô sống lại, để được củng cố trong quyết tâm sống thánh ý Chúa qua mọi trạng huống. Về điểm này thì bước thứ ba và bước thứ tư của *Linh Thao* có phần giống nhau, bởi cả hai đều nhắm đến cùng một thành quả.

Còn một điểm khác cũng làm cho hai bước *Linh Thao* này giống nhau, đó là cả hai đều cố đưa dẫn người cầm phòng đến chỗ kết hợp mật thiết với Đức Kitô: một đàng là bằng cách thông phần với những khổ nhục đón đau Ngài chịu trong cuộc tử nạn; và đàng kia là bằng cách thông dự vào niềm vui phục sinh chiến thắng của Ngài. Nếu phải miêu tả theo kiểu nói tu đức cổ điển, thì có thể đồng hóa bước đầu của *Linh Thao* với “*bước đường thanh luyện*” (*voie purgative – purgative way*), và bước thứ hai với “*bước đường quang khai*” (*voie illuminative – illuminative way*), còn hai bước thứ ba và thứ tư thì có thể so sánh với “*bước đường kết hợp*” (*voie unitive – unitive way*).

\*

Đã nói đến phương pháp, thì tất cũng cần phải nói tới các điều kiện<sup>38</sup> thiết yếu để thực hành phương pháp cho đúng với kỹ thuật của nó. Đại để có bốn điều kiện cần phải tôn trọng để *Linh Thao* có thể tiến hành đúng với đường lối đặc thù của nó, đó là: *thinh lặng, cầu nguyện, nỗ lực và bàn hỏi*.

### 1. Thinh Lặng:

Tức là giữ yên tĩnh, tránh ồn ào náo động, không to tiếng... tuy nhiên, đó mới chỉ là thinh lặng bên ngoài, làm

<sup>37</sup> 1Cr 15:17a-19a.

<sup>38</sup> Tức liên quan đến kỹ thuật, chứ không phải là kỹ luật.

điều kiện cần thiết cho một trạng thái tinh lặng khác, chủ yếu hơn, đó là tinh lặng bên trong, tức là để cho tâm hồn lắng đọng xuống và quy hướng về Chúa, không xao lãng phân tán, không để những ưu tư lo nghĩ hay những gì khác xâm chiếm... Một người có thể ở trong tĩnh mặc, thanh vắng nhưng lại không có tinh lặng nội tâm, nếu tâm tư người ấy vẫn tưởng nghĩ đến trăm ngàn thứ chuyện ngôn ngữ giữa chợ đời.

Nếu chỉ tinh lặng để lặng thinh, tức là nếu chỉ giữ một thứ tinh lặng rỗng tuếch, vô ý nghĩa thì ai mà có thể giữ được? Không: tinh lặng ở đây là tinh lặng có ý nghĩa tràn đầy. Quả vậy, lúc làm *Linh Thao*, cần phải tinh lặng, là vì có tinh lặng thì mới cảm trí được để nói chuyện với Chúa và lắng nghe Ngài nói qua cầu nguyện. Không trao đổi với Chúa, không nghe được Ngài nói gì, không để tâm đọc các dấu chỉ và ánh sáng của Ngài, thì làm sao có thể biết được Ngài muốn gì, làm sao nhận ra được ý của Ngài, và làm sao *Linh Thao* đạt được mục tiêu nhắm tới là giúp nhận định ý Chúa? Không chỉ riêng *Linh Thao* yêu cầu phải giữ tinh lặng: mọi hoạt động nghiêm chỉnh, đi vào chiều sâu của trí tuệ, cũng đều yêu cầu tương tự như thế. Có phòng tra cứu của một thư viện nào chịu để cho tự do làm ồn đâu!

## 2. *Cầu Nguyện:*

Là chuyện trò thân tình với Chúa. Cầu nguyện dẫn lối vào trong mối thâm tình đó, hướng tới *tiêu đích kết hợp hai nên một trong mối đồng tâm nhất trí đượm đầy yêu thương*. Cầu nguyện để gặp Chúa: là như thế! Đã kết thân hoặc nên một với Chúa, tất nhiên *con người sẽ biết Chúa muốn gì, ý Chúa là như thế nào*. Đã trở nên thắm thiết trong tình yêu thương, tất nhiên *con người sẽ có đủ sức mạnh của yêu thương để thi hành những gì Người Yêu của mình muốn!* Tình yêu chẳng

mạnh như sự chết đó sao?<sup>39</sup> Và đúng như thánh Augustinô nhận định: đã trót yêu thì đâu còn biết nhọc mệt!

Cầu nguyện đóng vai trò trụ cột trong phương pháp *Linh Thao*, và bao gồm nhiều nhân tố quan yếu cần phân tích rõ. Thế nên, tiếp theo sau bài viết về *Linh Thao*, sẽ có một bài viết thứ hai bàn về cầu nguyện: xin tiếp tục theo dõi...

Ở đây, chỉ xin lưu ý thêm một điểm như sau: trong cuộc sống thường nhật, lúc cầu nguyện, có thể tự do lựa chọn bất cứ đề tài nào thích hợp; còn trong lúc làm *Linh Thao*, người cầm phòng sẽ cố tuân tự dựa theo các đề tài rút ra từ tiến trình *Lịch Sử Cứu Độ* mà cầu nguyện.

### 3- *Nỗ Lực*:

Là đem hết sức mình mà hợp tác<sup>40</sup> với ơn Chúa cũng như với sự trợ giúp của người khác để hành động, để – trong trường hợp cụ thể đang bàn đây – sống đời nội tâm, để làm *Linh Thao* với tất cả chú ý và quyết tâm, với hết cả lòng quảng đại của mình. Trong cuộc sống, và dĩ nhiên là trong tất cả mọi sinh hoạt tu đức, người kitô xác tín rằng con người không hành động và cũng không thể hành động lẻ loi một mình; con người hành động với sức của Chúa, cũng như với sự trợ lực trực tiếp hay gián tiếp, nhiều hay ít của người khác. “Không có Thầy, các con không thể làm gì được.”<sup>41</sup> Đức Kitô đã nói rõ như thế. Tuy nhiên, không phải vì thế mà con người có thể lười biếng khoán trắng cho Thiên Chúa phần nỗ lực cần phải đóng góp của mình; không ai được phép khoanh tay ngồi chờ những “*quả sung ơn Chúa*” rụng thẳng vào miệng, như anh chàng lười biếng có một không hai, mà Giáo Khoa Thư nước ta ngày trước đã một dạo nói

---

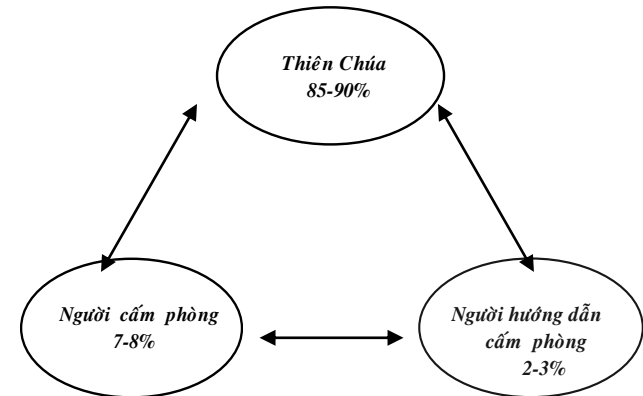
<sup>39</sup> Xem Dc 8:6.

<sup>40</sup> “Thiên Chúa sinh dựng nên con người không cần con người con người hợp tác, nhưng Thiên Chúa không thể cứu độ con người nếu con người không chịu hợp tác” (thánh Augustinô).

<sup>41</sup> Ga 15:5.



tới. Nếu dùng đồ biểu phần trăm để thử ước tính “*cổ phần*” Thiên Chúa đóng góp vào trong hành động của con người, thì có thể nói rằng Ngài có khoảng 85-90%. Thế thì trong lúc làm *Linh Thao*, người cầm phòng phải dốc lực lối 7-8% của những gì cần cho việc thành tựu công tác thiêng liêng, và người giúp hướng dẫn tiến trình *Linh Thao*, tức là “người giảng cầm phòng” có bốn phần làm phần còn lại, vào lối 2-3%. 7-8% ít thật! Tuy nhiên, nếu không chịu ứng ra phần ấy, thì không thể hưởng được “*cổ phần*” 85-90% mà Thiên Chúa luôn luôn sẵn sàng đóng góp và tặng không cho!



Nếu không ai có thể ăn ngủ thay cho người khác, thì cũng vậy, không ai có thể sống đạo, thực hành các việc nội tâm, thiêng liêng thay cho người khác được. Và do đó, không ai có thể lên thiên đàng hay xuống hỏa ngục thay cho người khác được! Thế mà có người vẫn đổ lỗi cho người khác để mình khỏi giữ đạo: tại “Ông cha giảng buồn ngủ!” tại “Giáo Hội thủ cựu, lỗi thời!”... Nỗ lực cá nhân là yếu tố bao giờ cũng phải có, và không thể thay thế bằng bất cứ gì khác được.

Vấn đề nỗ lực cá nhân còn dây dưa liên hệ với một vấn đề khác nữa: đó là vấn đề lý thuyết và thực hành trong đời sống đức tin. Có người tưởng rằng tin là hiểu biết và “lấy đầu óc, trí tuệ” mà xác tín về các chân lý Thiên Chúa và Giáo Hội

dạy: chỉ có thể thôi! Có lẽ họ “giữ đạo” mà không “sống đạo”; có lẽ họ tin mà không cố gắng sống đức tin, không nỗ lực đưa đức tin vào trong cuộc sống thực tế của cá nhân mình... Thái độ nhầm lẫn này cũng thường gặp thấy trong cách quan niệm về các khóa cấm phòng, các kỳ *Linh Thao*. Nhiều người coi các khóa *Linh Thao*, các cuộc cấm phòng như là những “khóa học”: đi cấm phòng, đến dự *Linh Thao* là để học hỏi thêm một số điều mới lạ hay ho; là để biết thêm về một phương pháp thiêng liêng nghe nói cự phách, danh tiếng, có sức biến đổi ò ạt vũ bão; là để nghe một người thuyết giảng lưu loát, hùng hồn, hấp dẫn... Quan niệm như thế là bóp méo tiêu đích của tôn giáo, của đức tin. Tôn giáo và đức tin không nhằm đến lý thuyết cho bằng thực hành, cho bằng hành động: “Hãy khiêm tốn đón nhận Lời... hãy đem Lời ấy ra thực hành.”<sup>42</sup> “Rêu rao là mình có đức tin mà không hành động theo đức tin, thì có ích lợi gì?... Đức tin không có hành động thì quả là đức tin chết.”<sup>43</sup> “Không phải bất cứ ai thưa với Thầy: ‘Lạy Chúa! lạy Chúa!’ là được vào Nước Trời cả đâu! Nhưng chỉ ai thi hành ý muốn của Cha Thầy, là Đấng ngự trên trời, thì mới được vào mà thôi... Ai nghe những lời Thầy nói đây, mà chẳng đem ra thực hành, thì ví được như người ngu dại xây nhà trên cát.”<sup>44</sup> Dựa theo kinh nghiệm, thánh Inhã Loyola nhận định nói rằng: “...không phải hiểu biết nhiều, nhưng là chính cảm nhận sâu xa tự trong đáy lòng mới làm cho linh hồn no thỏa.”<sup>45</sup> Vì thế, cần phải quan niệm lại cho đúng: tiêu đích đầu tiên và cuối cùng các cuộc cấm phòng, các khóa *Linh Thao* nhắm tới không phải là việc “học” lý thuyết, nhưng là việc “hành” thực tế. Nếu có “học” thì cũng chỉ là để tạo điều kiện cần

<sup>42</sup> Gc 1:21-22.25. Trong Cựu Ước, rất nhiều lần Thiên Chúa nhắc cho dân là phải “đem ra thực hành” (x. chẳng hạn: Lv 18:4.5; Đnl 4:5.6.13.14; v.v...); cũng tương tự như thế ở trong Tân Ước (x. chẳng hạn: Mt 7:21; Lc 6:46-47;...).

<sup>43</sup> Gc 2:14-17.

<sup>44</sup> Mt 7:21.26.

<sup>45</sup> Lt 2.

thiết cho việc “hành,” cho hành động chứ không thể dừng lại ở mức hiểu biết lý thuyết không thôi.

Nếu đem sinh hoạt cấm phòng so sánh với các hành động: dạy và học làm bếp, nấu ăn và ăn, thì trong các việc này, hành động nào sẽ giúp hiểu rõ sinh hoạt cấm phòng – hay làm *Linh Thao* – nhiều nhất? Hành động “ăn”! Cấm phòng, tĩnh tâm hoặc làm *Linh Thao* là đưa các chân lý đức tin thâm nhập vào trong các sinh hoạt nội tâm của chính mình, là cố làm cho các chân lý ấy trở “thành xương, thành thịt” trong đời sống kitô của cá nhân mình. Cố gắng tức là phải nỗ lực. Ăn là hành động dễ nhất trong đời. Ấy thế mà cũng có lúc “phải gắng mà ăn.” Vậy, nếu không cố gắng, không nỗ lực, thì làm sao cấm phòng cho tốt được?!

Đã nói tới chuyện ăn, thì xin được bàn tiếp luôn thế: Ăn dễ, ăn khó; lúc nào ăn dễ, lúc nào lại khó ăn? Làm sao để ăn cho dễ, ăn cho ngon và cho nhiều? Phải có thức ăn tốt, thức ăn béo bô? Phải có đầu bếp giỏi?... Cũng cần phải có như thế; tuy nhiên đó không phải là điều kiện tiên quyết và chủ yếu. Điều kiện tiên quyết và chủ yếu là phải “đói,” phải thấy “đói.” Không thấy đói, lại thấy đắng miệng, thì có cao lương mỹ vị đến mấy cũng không nuốt nổi. Trái lại, khi đói thì dù có ăn cơm nguội với xì dầu thường không thôi cũng thấy ngon! Trong đời sống thiêng liêng cũng hết như vậy: có khao khát chân lý của Chúa; có cảm thấy đói khát ánh sáng và sức mạnh của Ngài... thì tâm hồn con người mới tha thiết và hăng say mở lòng ra mà đón nhận Lời Chúa một cách dễ dàng và quảng đại, ngay cả khi Lời ấy chỉ được nói lên qua những ngôn từ diễn đạt lúng túng, vấp vấp của một con người tầm thường, không mấy tài cán. Quả thực, thánh Phaolô chia sẻ cho biết rằng: “Đức Kitô đã... sai tôi đi rao giảng Tin Mừng, và rao giảng không phải bằng lời lẽ khôn khéo [của khoa tu từ, của tài hùng biện], để thập giá Đức Kitô khỏi trở nên vô hiệu.”<sup>46</sup> Không phải cái mới lạ của các

---

<sup>46</sup> 1Cr 1:17.

đề tài, không phải cái hay ho của phương pháp, cũng không phải tài hùng biện hấp dẫn của diễn giả là yếu tố chính làm cho lòng con người cảm nhận được ơn soi sáng và sức biến đổi của Chúa. Chủ yếu là con người phải cố gắng, nỗ lực mở rộng lòng ra, làm cho lòng mình đói, khát ánh sáng và sức mạnh của Ngài!

Nếu tưởng rằng chỉ cần có phương pháp tu đức hay, tốt, tiếng tăm, và chỉ cần có người giảng thuyết lưu loát, hùng hồn, hấp dẫn... là mình sẽ sốt sắng nóng cháy, sẽ nhận được nhiều ơn Chúa, sẽ tiến đức nhanh và cao mà không để ý gì tới nỗ lực cá nhân, thì chẳng khác gì người thức dậy ban sáng, nằm nhìn những người tập thể dục trong tivi, rồi cứ yên lòng cho sức khỏe của mình, vì nghĩ là mình cũng đã tập thể dục rồi! Nhảy xuống khỏi giường, làm các động tác thể dục thì mệt, thì chảy mồ hôi... nhưng, có làm như thế thì mới mang lại lợi ích thực sự cho sức khỏe. Trong sinh hoạt nội tâm tu đức cũng thế: có nỗ lực, có cố gắng, có nhọc mệt – tức là có *Linh Thao* – thì mới tăng cường được sức khỏe cho linh hồn. Tiền nào của nấy: chính là thế!

#### 4. Bàn Hỏi:

*Linh thao* là một cuộc thực tập để tu luyện linh hồn. Giống như trong mọi cuộc thực tập khác, trong thời gian làm *Linh Thao* cũng cần có một huấn luyện viên, một người có kinh nghiệm để chỉ dẫn đường đi nước bước của tiến trình thiêng liêng. Có thể gọi là người giảng, người giúp hay là người hướng dẫn *Linh Thao*. Vị này giữ một vai trò song đôi: vừa làm người thuyết trình Lời Chúa theo kỹ thuật *Linh Thao*, vừa làm người linh hướng – *linh trợ* – để giúp cho người cầm phòng bước đi vững dạ giữa những kinh nghiệm nội tâm, và từ từ nhận ra con đường Thiên Chúa đã ân cần kẻ sẵn cho đời mình, tức là để giúp lớn lên trong kinh nghiệm nội tâm và trong khả năng nhận định thiêng liêng. Không thiếu chi người nghĩ rằng công tác thuyết giảng là việc chính yếu của người giúp cầm phòng hay hướng dẫn *Linh Thao*; thực ra không phải thế: *tác vụ linh trợ* – đây tế

nhị và khó khăn, cũng như đòi hỏi nhiều kinh nghiệm – mới là công tác chính yếu của người hướng dẫn *Linh Thao*. Không thể nào quan niệm được một khóa *Linh Thao* mà không có tác vụ linh trợ. Hễ đã có *Linh Thao* là phải có linh trợ. Cũng thế, hễ đã làm *Linh Thao* tất phải cần đến linh trợ, tất cần phải lấy tinh thần cởi mở và chân thành mà bàn hỏi về các sự việc diễn biến nội tâm với người hướng dẫn.

Trên sân khấu *Linh Thao*, thấy xuất hiện ba loại diễn viên: Thiên Chúa, người hướng dẫn *Linh Thao* và người thực hành *Linh Thao*. Mỗi loại diễn viên đều có phần đóng góp nhiều hay ít của mình ở trong công tác chung, như đã thấy qua hình ảnh của biểu đồ phần trăm nói ở trên. Có thể lấy hình tam giác với các góc và các cạnh, để tạm cụ thể hóa vị trí của các diễn viên (ở mỗi góc), và mối tương liên giữa ba loại diễn viên (qua các cạnh): Thiên Chúa soi sáng và tác động trên người hướng dẫn lẫn người thực hành *Linh Thao*; qua cầu nguyện, các người này quy hướng tâm trí về với Chúa và mở rộng lòng mình đón nhận ơn Ngài để hoàn thành công tác phần mình, rồi đồng thời trao đổi với nhau qua việc bàn hỏi và *tác vụ linh trợ*. *Linh Thao* là cả một công trường xây dựng trong nỗ lực hợp tác và tương trợ. Đâu có lý do để lo sợ, để nằm ý trong ảo tưởng cô đơn và lẻ loi?

Và như thế, bốn yếu tố trụ cột trong việc thực hành phương pháp *Linh Thao* có thể được tóm kết như sau với các mục tiêu chủ yếu của chúng:

*Thinh lặng để lắng nghe*

*Cầu nguyện để gặp Chúa*

*Nỗ lực để hợp tác*

*Bàn hỏi để nhận định/*

“Cứ làm như vậy!”<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> Xem Lc 10:28.

## ***B. Cầu Nguyện***

Có ai bao giờ bàn đến tu đức, nói đến đời sống thiêng liêng mà lại không đề cập đến *cầu nguyện*! Nếu muốn tìm đọc hết những gì xưa nay các tôn giáo nói về cầu nguyện, thì có lẽ phải dành ra hàng chục năm dài may ra mới đủ!

Con người cần nói và cần nghe nói về cầu nguyện. Bởi vì tự đáy lòng, con người cảm thấy cần phải cầu nguyện. Có danh nhân đã từng quả quyết rằng: “Cầu nguyện là hơi thở của hồn con người.” Chim bay, cá lội còn con người thì cầu nguyện.

Cảm thấy cần phải cầu nguyện, nhưng cùng lúc con người lại cảm thấy không biết ăn nói, đối xử làm sao cho bớt bất xứng trước nhan Thiên Chúa<sup>48</sup> hầu tiếp nhận cho được ánh sáng tỏa phát ra từ Ngài, và cảm nhận cho được tình Ngài yêu thương hiện diện sát kề bên mình. Thế nên, con người cảm thấy cần được nghe nói về cầu nguyện.

Con người ngày nay cũng cần nói và nghe nói về cầu nguyện. Bởi vì, một đàng con người ngày nay vẫn là con người muôn thuở, và đàng khác, con người thời nay lại cảm thấy cần phải thích nghi lề lối cầu nguyện của mình sao cho hòa nhịp êm đẹp với những cảnh huống hoàn toàn mới lạ và đầy xáo trộn giữa cuộc sống hiện đại.

\*

### *Cầu nguyện?*

*Là nói chuyện với Chúa!* Nói cho rõ hơn đi, vì nói chuyện có thể là nói với người thân thương cũng như với người thù ghét, với người quen biết cũng như với người xa lạ, đáng

---

<sup>48</sup> Xem Rm 8:26.

sợ... Thế thì cầu nguyện là *nói chuyện thân mật, chân tình với Chúa*,<sup>49</sup> là nói “*chuyện tình*” với Ngài, là lấy hết tâm tình mà thưa chuyện, mà đàm đạo với Chúa. Cầu nguyện là *đối thoại*: có nói, có nghe, chứ không phải chỉ nói một mình như trong một cuộc độc thoại chán ngắt, hay là như trong một cuộc trao đổi hàm hồ! Có những buổi nói chuyện khách sáo đưa dãi, rập theo lối văn tiểu thuyết vay mượn, lòng trí để nơi khác; có những buổi trao đổi tâm tình qua ca dao thành ngữ quen thuộc; có những buổi hàn huyên tâm sự bộc phát từ con tim nồng cháy tình người; có những lúc ngồi bên nhau nhìn nhau không nói, mà lòng vẫn cảm nhận được cả một mối tâm đầu ý hợp sâu đậm giữa đôi bạn tri kỷ chí thân, giữa cặp tình nhân nồng thắm chân thành.

Cầu nguyện cũng có thể mang những hình thái tương tự như vừa nói: có những người đọc kinh thuộc lòng ngoài miệng như máy, còn lòng trí thì rất xa Chúa; có những người dùng lời kinh đọc ngoài miệng (gọi là *khẩu nguyện*) để thưa lên với Chúa những tâm tình kính yêu sâu kín bên trong của mình; có những người chỉ tự sự với Chúa qua những tâm tư tiềm ẩn dâng lên từ đáy lòng mình (gọi là *tâm nguyện*); rồi cũng có lúc chỉ cần mở lòng rộng ra để Chúa nhìn mình và mình nhìn Chúa trong thinh lặng, để lòng mến thương của mình đắm chìm vào trong biển thẳm tình yêu vô biên của Chúa.

Đúng thế, cầu nguyện dẫn hồn con người đến chỗ *kết hiệp mật thiết với Chúa*,<sup>50</sup> để từ đó làm cho lòng trí sốt mến, nóng cháy lên, làm cho con người cảm thấy Chúa không còn quá thiêng liêng, xa vời nữa! Thế mới rõ: *kết hợp mật thiết với Chúa* chính là *tiêu đích* của cầu nguyện, kết hợp không phải qua tình cảm thôi đâu, nhưng đặc biệt và chủ yếu là *qua ba nhân đức đối thần tin-cậy-mến*, qua ý chí, ý hướng được

---

<sup>49</sup> Thử ý thức về vinh dự được “nói chuyện với Thiên Chúa” như thế!

<sup>50</sup> Trong tình cha-con: x. Mt 6:9; Lc 11:2. Tất nhiên là với ơn trợ giúp của Thần Khí ánh sáng và tình yêu.

minh chứng và thể hiện bằng *hành động* cụ thể trong cuộc sống hằng ngày. Có thể người cầu nguyện mới dễ *nhận ra* thánh ý Chúa,<sup>51</sup> và có thể mới thu nhận đủ nghị lực tình yêu để mà *thực thi* những gì Ngài muốn; bởi càng yêu thương nồng cháy, càng nên một với người yêu, thì càng có sức để làm vừa lòng vừa ý người yêu,<sup>52</sup> bất chấp mọi khó khăn chông chát giữa cuộc sống.<sup>53</sup> Thánh Augustinô nhận xét rất tâm lý, nói rằng: “Đã yêu thì không còn biết mệt nhọc, và dù có nhọc mệt, thì đó chỉ là cái nhọc mệt mà mình yêu thích!” Tâm trọng yếu<sup>54</sup> của việc cầu nguyện nằm tất cả ở đó! Trọng yếu đối với hết mọi người, chứ không chỉ riêng đối với người sống đời tu trì.

\*

Thiên Chúa sinh dựng nên con người *giống* Ngài là Tình Yêu. Ngài là Cha là Mẹ con người. Vì thế, tự đáy lòng sâu thẳm, con người cảm nhận ra một mối tình đậm thắm dồn thúc quy hướng hồn mình về với Thiên Chúa: sức dồn thúc ấy, có lúc mạnh, có lúc yếu, có lúc tỏ, có lúc mờ. Đó là lý do tại sao một khi đã cảm nhận được mối thâm tình kia đến mức độ tỏ rạng và mạnh mẽ – chẳng hạn như trong trường

---

<sup>51</sup> Về cách hiểu từ ngữ này, xin xem ghi chú liên hệ ở trong bài viết về *Linh Thao* ngay trước đây, cũng trong phần Phụ trương I này.

<sup>52</sup> Còn những ai sống đời tận hiến thì nhờ đó mà nắm chắc được phương cách đặc biệt hữu hiệu để mãi trung thành giữ trọn mối tình keo sơn đối với Đấng mình đã dâng trọn con tim.

<sup>53</sup> Chẳng thế mà tác giả *Lt* khuyên người làm *Linh Thao* – tức là đi tìm cho biết để làm cho trọn thánh ý Chúa – trong lúc suy niệm, nên khẩn xin cho được: “Biết Đức Kitô tường tận hơn, hiểu Ngài thâm sâu hơn, yêu Ngài tha thiết hơn và theo Ngài sát gót hơn”; như thế có nghĩa “trở nên một với Đức Kitô” để “trở nên một với Đức Kitô” tức là đi đến chỗ nhận ra thánh ý Thiên Chúa, biết cách và có đủ nghị lực mà thực thi trọn vẹn thánh ý ấy, trở về lại với cội gốc, vào trở lại trong lòng Thiên Chúa Tình Yêu, cứu cánh tối hậu và là hạnh phúc vĩnh cửu của con người. Xin cũng xem Mc 9:28-29.

<sup>54</sup> Đức Bênêđictô XVI nhận định: “cầu nguyện” không phải là chuyện ‘thứ yếu’ hoặc ‘tùy nghi’, nhưng là “vấn đề sống chết” (trong buổi đọc kinh Truyền Tin ngày Chúa nhật, 04.03.2007).



hợp các thánh có *đời sống thiêng liêng cảm nghiệm* (*mystique/mystic*) – thì những tâm hồn sống qua những kinh nghiệm ấy, không thể làm sao mà không đàm thoại hầu như *liên li* với Chúa được. Giống hệt như những người yêu nhau, như những tình nhân vậy. Yêu nhau thì muốn gần nhau, đàm đạo với nhau, ít nhất là qua thư từ hoặc là điện thoại, để trao đổi tâm tình cho nhau và với nhau. Có thể mới thấy được là cầu nguyện đóng vai trò chủ yếu đến mức nào trong đời sống thiêng liêng của con người, nghĩa là trong mối tương quan mật thiết giữa con người với Thiên Chúa. Muốn yêu Chúa, muốn tiến mạnh trong tình yêu Chúa, nói là thương Chúa, mến Chúa... mà suốt ngày không nói với Chúa được một lời, không dành được một lát để đến bên Ngài, để liếc nhìn Ngài qua một ánh mắt... thì chỉ là muốn hảo và nói suông mà thôi. Có ai yêu nhau thật mà lại làm như vậy đâu! Người kitô có yêu Chúa thật hay không? Cầu nguyện là cách trả lời thiết thực cho câu hỏi này. Vậy, cứ xem họ có cầu nguyện hay không thì biết!

\*

Nhiều người cứ *làm tưởng* cho rằng cầu nguyện *chỉ là cầu xin*, và theo “thói quen”, chỉ chăm chú xin những điều *vật chất*, một cách lộn xộn.<sup>55</sup> Thả cho tâm tư lảng động dần xuống để lắng nghe và đón nhận tiếng Chúa là một phần trọng yếu nhưng thường lại bị bỏ quên đi trong lúc cầu nguyện. Tại sao? Có lẽ tại cầu nguyện mà chỉ biết bo bo chăm lo xin xỏ không thôi: đã xin xỏ thì phải nói nhiều, sợ nói ít, Chúa không hiểu những gì mình cần, không chịu cho những gì mình muốn. Làm thế là bịt tai không chịu nghe Đức Giêsu dạy, nói là: “Khi cầu nguyện, anh em đừng lái nhải như dân ngoại! Họ nghĩ rằng: cứ nói nhiều là được nhận

---

<sup>55</sup> Cầu nguyện như thế thì chẳng khác chi sống theo đà duy vật... ngược với tinh thần kitô (x. Gc 4:3). Vậy, phải cầu xin sao cho đúng *trật tự* [điều trọng yếu, trường cửu trước, điều thứ yếu sau...], và phải cầu xin sao cho *lịch sự* [= nêu đẹp lòng Chúa, “nếu Chúa muốn...” (Gc 4:15)].

lời. Đừng bắt chước họ, vì Cha anh em đã biết rõ anh em cần gì, trước khi anh em cầu xin.”<sup>56</sup>

Cầu nguyện mà xin xỏ không thôi, lại còn dẫn đến một ngõ cụt khác nữa, đó là: “Xin làm cho... ý Cha thể hiện,”<sup>57</sup> mà chỉ biết lo xin cho ý riêng của mình thành tựu không thôi. Hơn nữa, lúc ý riêng – thường là khác với ý Chúa!<sup>58</sup> – không được toại nguyện, thì đâm ra lầm bầm kêu trách Chúa một cách bất lịch sự, thiếu tế nhị, nghĩ là Chúa không thương nên không giúp mình. Thật rõ là oan cho Chúa: Ngài chỉ muốn điều hay, điều lành, điều tốt cho chúng ta thôi! Ngộ nhận như thế, thường là vì con người chỉ biết miệt mài xin cho được những điều mình “*thích*” mà quên ý thức đi là điều ấy có thực sự “*hạp*” cho mình hay không. Trong khi đó, Thiên Chúa chỉ biết lo lắng ban tặng cho con người những gì “*hữu ích*”; Ngài biết rằng có những cái con người “*thích*” nhưng không những là không “*hạp*” mà còn có hại cho con người nữa. Chính vì thế, thánh Phaolô nói rõ: “Chúng ta không biết cầu nguyện thế nào cho phải... chính Thần Khí cầu thay nguyện giúp chúng ta... vì Thần Khí cầu thay nguyện giúp cho dân thánh theo đúng ý Thiên Chúa”<sup>59</sup> Thánh nữ Têrêxa Avila, tác giả tập sách *Con đường trọn lành*, nhận định rằng chỉ cần cầu xin Chúa thế này là đủ: “Lạy Cha, xin ban những gì thích hợp cho chúng con,” vì Thiên Chúa thấu hiểu mọi sự và thương yêu lo lắng cho chúng ta. Kinh Lạy Cha và lời Chúa Giêsu cầu nguyện trong Vườn Cây Dầu là những mẫu thức tuyệt hảo nhất của lời nguyện cầu con người thưa lên cùng Thiên Chúa: “*Nếu được thì xin... nhưng xin đừng theo ý con, một theo ý Cha mà thôi!*”

<sup>56</sup> Mt 6:7-8.

<sup>57</sup> Mt 6:10.

<sup>58</sup> “*Tư tưởng của các người không phải là tư tưởng của Ta, và đường lối của Ta không phải là đường lối của các người*” (Is 55:8).

<sup>59</sup> Rm 8:27; thánh Gioan cũng cho biết: “*Người [Thiên Chúa] nhậm lời chúng ta, khi chúng ta xin điều gì hợp ý Người*” (1Ga 5:14).

Sống xa ánh sáng đức tin, nhắm tít cặp mắt siêu nhiên, quên bẵng đi mất nấc thang giá trị thiêng liêng và những tiêu chí đời đời, nên mới có chuyện hiểu lầm Thiên Chúa như thấy ở trên đây!

\*

Chẳng thế mà thánh Inhã Loyola lấy việc ‘*từ bỏ mình*’ làm thước đo con đường tiến đức cũng như chiều cao của đời cầu nguyện. Từ bỏ chính mình phải là *điều kiện số một* và là *hoa trái đầu tiên* của đời cầu nguyện. Không tin thì cứ thử xem: cứ thử bám chặt lấy ý riêng kỳ cục của mình đi, rồi sẽ thấy trong giờ cầu nguyện, có cả hàng loạt vụn lý trường thành dựng lên sừng sững chặn lối không để cho ta đến gần với Chúa, ngăn cách không để cho ta gặp được mặt Ngài. Cũng chính vì thế mà thánh Inhã đã đặc biệt lưu ý tới một lối cầu nguyện gọi là “*xét mình*” hoặc “*phút hồi tâm.*” Lối cầu nguyện này giúp *thanh luyện nội tâm*, tức là giúp mỗi người từ bỏ ý riêng với các khuynh hướng xấu, để mở rộng con đường tâm hồn mình ra cho thanh thoát mà tiến nhanh đến chỗ gặp Chúa. Có từ bỏ chính mình với những ý riêng và đam mê lệch lạc của mình, thì mới có thanh lặng nội tâm mà nghe tiếng Chúa hầu gặp cho được Ngài. Nội tâm có thanh lặng lắng động, thì mới dễ cảm tri; rồi lúc đó mới cảm nhận rõ lặng thanh bên ngoài thực là điều cần thiết và đầy thú vị. Đại để, đó là những *điều kiện tâm linh quan yếu* nhất, không có không được, trong lúc thực hành cầu nguyện. Chung chung mà nói thì cái khó khó nhất gặp thấy khi thực hành cầu nguyện, là phải từ bỏ chính mình. Vậy đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông. Cầu nguyện khó không khó vì Chúa uy linh khôn ví, nhưng khó vì lòng người ngại ý Chúa uy linh!

\*

Con người cầu nguyện là cầu nguyện với cả con người toàn diện của mình. Con người không phải là thần thiêng

thuần túy, mà còn mang cả xác thể vật lý nữa; thế nên, cầu nguyện là con người cầu nguyện với cả xác thể<sup>60</sup> của mình nữa. Điều kiện sức khỏe, tình trạng thoải mái thể lý, các tư thế: đứng, đi, quỳ, ngồi, nằm... đều cần phải lưu ý đến trong lúc cầu nguyện. Có người cần phải tập thể dục và đi tắm cho thoải mái trước khi bắt đầu cầu nguyện. Có người tìm vào chỗ có ánh sáng êm dịu để cầu nguyện, tránh mặt trời lóa chói làm hoa mắt chia trí; có người đi vào giữa thiên nhiên, cõi đồng hoang trơ trọi hoặc nơi đồi núi xanh tươi để cầu nguyện; có người lại ưa nhìn trời xanh trong biếc hay biển cả hùng vĩ mênh mông...; dĩ nhiên, lúc nào cũng phải cần đến bầu khí tĩnh mịch, thanh lặng từ bên ngoài cho đến bên trong. Tùy lúc, tùy nhu cầu, hoàn cảnh – và ngay cả trong thời gian một buổi suy niệm – người cầu nguyện có thể thay các yếu tố tâm thể lý ấy; chẳng hạn như để tránh khô khan, chia trí lo ra hoặc buồn ngủ: nghĩa là cố tạo *điều kiện thuận lợi về mặt tâm thể lý*, cho nỗ lực đi tìm Chúa và kết hợp với Ngài. Một khi đã hội được những điều kiện thuận lợi, nghĩa là đang “cảm thấy gần Chúa” thì đừng nên thay đổi chi hết, vì thay đổi có thể làm mất đi những điều kiện thích hợp đang có. Đó là lời khuyên đầy kinh nghiệm của thánh Inhã. Lời khuyên này có thể được tóm gọn trong nguyên tắc gọi là “*thay đổi hoặc đừng thay đổi*,” đặc biệt đặc dụng đối với việc chọn tư thế và tìm nơi chốn thích hợp để cầu nguyện cho thoải mái dễ dàng: thay đổi tư thế hoặc nơi chốn lúc thấy khó cầu nguyện; giữ nguyên tư thế và ở ngay tại chỗ khi thấy cầu nguyện được. Nguyên tắc “thay đổi hoặc đừng thay đổi” này còn được áp dụng cho một khía cạnh khác nữa trong nỗ lực cầu nguyện: đó là việc lựa chọn đề tài và theo sát diễn tiến của đề tài. Điểm này sẽ được bàn đến sau.

\*

---

<sup>60</sup> “Đức Giêsu lên núi (để) *cầu nguyện*... Đang lúc Người cầu nguyện, *dung mạo* Người bỗng đổi khác, *y phục* Người trở nên trắng tinh chói lòa” (Lc 9: 28b-29). Cũng là dịp nhắc cho nhớ về sức mạnh biến đổi của cầu nguyện.

Đà áp dụng các kỹ thuật tâm thể lý như *thiền*, *Yoga*, v.v. vào sinh hoạt cầu nguyện là một nỗ lực quý giá, đáng chuộng, đáng khen và đáng khuyến khích. Vì làm thế là *tạo thêm điều kiện* thuận lợi cho phần tâm lý và thể lý trong con người đang ra sức dốc toàn bộ tiềm năng mình có để cộng tác tối đa vào trong cố gắng hướng lòng lên với Thiên Chúa. Nhưng dù sao, kỹ thuật *cũng chỉ là kỹ thuật*; biến kỹ thuật thành phù phép, lẫn lộn kỹ thuật với chính sinh hoạt cầu nguyện, thì chẳng khác chi quan niệm theo lối duy vật, nhằm lẫn coi thể xác là toàn bộ con người, coi con người là toàn bộ thể xác không hơn không kém. Thiếu chi trường hợp thể xác đau đớn, bệnh tật, suy nhược, tiêu tụy và tàn lụi mà vẫn kết hợp rất sâu thẳm với Chúa qua cầu nguyện. Đó là những tâm hồn thanh thoát tự do, đã đạt được tới chỗ từ bỏ chính mình để ôm lấy và sống trọn kế hoạch Chúa dành cho cuộc đời mình. Đúng như Đức Kitô đã nhận định: Yêu Chúa – sống kết thân với Chúa – đâu có phải hệ tại ở chỗ cứ kêu cầu inh ỏi ‘Lạy Chúa! Lạy Chúa!’ nơi môi miệng, nhưng chính ở điểm biết thực thi thánh ý Chúa, kế hoạch Ngài đã đề ra cho đời mình.<sup>61</sup>

\*

– Đúng thế! Tuy nhiên *công ăn việc làm lu bu bề bộn* đâu có cho phép thông dong đến nhà thờ, nhà dòng để mà cầu nguyện! Tối nằm trên giường rồi mới nhớ ra là mình chưa đọc kinh sáng!!! Chắc Chúa cũng thông cảm!

– Cầu nguyện là giống như hơi thở của con người; cầu nguyện là hơi thở của hồn con người, của đời sống thiêng liêng. Thầy Kitô đã chẳng dạy mọi người thuộc mọi bậc sống là: “Hãy luôn tỉnh thức và cầu nguyện”<sup>62</sup> đó sao! Có lúc, có nơi nào lại không được phép cầu nguyện? Có lúc, có nơi nào lại không cầu nguyện được? Không cầu nguyện được là tại tâm hồn chưa sẵn sàng đó thôi! Lúc bị bắt gàn

---

<sup>61</sup> Xem Mt 7:21.

<sup>62</sup> Lc 21:36.

chết, trong những ngày ở nhà thương chữa bệnh, Đức Gioan Phaolô II đã chẳng phải nằm trên giường mà cử hành Thánh Lễ đó sao! Có người lấy làm lạ, thắc mắc: làm sao vừa lái xe mà vừa cầu nguyện được? Nếu có thể vừa lái xe vừa nói chuyện với người bạn đi cùng xe, ngồi ở ghế bên cạnh được, thì tại sao lại không cầu nguyện được trong lúc lái xe? Sao lại không biết mời Chúa ngồi ghế bên cạnh và đàm đạo với Ngài như là với một người bạn! Để đã thông cho rõ hơn về điều thắc mắc này, thì xin được bàn thêm như vậy: lúc cầu nguyện, *ý hướng* và *chú ý* con người quy về với Chúa; việc cố gắng quy hướng này có thể mạnh hay nhẹ, nhiều hay ít. Đó là chuyện tự nhiên trong mọi sinh hoạt con người: không ai có thể luôn luôn, mãi mãi và bao giờ cũng dồn trọn một trăm phần trăm chú ý vào trong hết mọi hành động của mình được. Không cần chú ý một trăm phần trăm, thì cũng có thể đưa cơm vào miệng được. Vậy, nếu có nhiều mức độ quy hướng chú ý về với Chúa, thì cũng có nhiều cường độ chú ý cao thấp khác nhau trong hành động cầu nguyện. Khi hoàn cảnh không cho phép chú ý trọn một trăm phần trăm, thì không phải vì thế mà cho rằng lúc đó không thể có “hành động cầu nguyện,” hoặc hành động đó không được kể là cầu nguyện! Chờ cho tới lúc hoàn cảnh cụ thể cho phép có đủ điều kiện lý tưởng rồi mới cầu nguyện, rồi mới yên tâm cầu nguyện, là không thực tế. Tục ngữ Tây phương có câu: “Cái tuyệt triệt tiêu mất cái tốt” là thế! Tất nhiên, cần phải có những lúc dành hết thì giờ, để cả con người với trọn một trăm phần trăm chú ý quy về với Thiên Chúa, cho việc cầu nguyện. Nhưng, nếu bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu cũng biết hướng lòng lên nói chuyện với Chúa, dù chú ý có được nhiều hay ít, có được dài hay ngắn tùy hoàn cảnh cho phép, thì đúng là nhất rồi còn gì! Cầu nguyện không ngừng là thế! Tìm gặp và yêu mến Chúa trong mọi sự, ở mọi nơi cũng là thế!

Công ăn việc làm bận bịu không cho phép cầu nguyện: đó là lối nhận định mới nghe qua thì thấy khá có lý, nhưng đó chỉ là lối nhận định của những ai chưa có dịp “thử nếm xem

cho biết Chúa dịu ngọt đến thế nào,<sup>63</sup> chưa có dịp nếm thử tình yêu ngây ngất của Chúa; mà tình yêu của Chúa thì đâu có dành độc quyền cho riêng một ai! Đâu có dành độc quyền cho riêng giới tu hành! Chúa dành tình yêu bao la của Ngài cho tất cả, cho mọi người, không trừ một ai! Ai ai cũng đều được Thiên Chúa mời gọi yêu mến Ngài hết lòng, hết sức, hết trí khôn, hết linh hồn và thân xác, hết cả thì giờ nữa!

\*

– Ừ thì yêu! - Nhưng sao yêu mà không chịu hẹn hò, gặp gỡ và gần gũi nhau? Yêu kiểu gì mà không dành trọn thì giờ nói chuyện với nhau và nghe nhau nói? Hay chỉ yêu bằng miệng, yêu theo lối môi mấp? Tôi chỉ biết bận bịu và dành hết thì giờ lo cho chính tôi, cho gia đình tôi mà thôi? Vậy tôi yêu mến Chúa theo kiểu gì, đến mức nào? Ai sẽ trả lời dùm tôi đây? Ai sẽ về với Chúa dùm tôi trong cuộc sống đời đời?

\*

– Ừ thì nói! Nhưng sẽ phải *nói chuyện gì với Chúa* đây? – Những người bạn chí thiết, những người yêu chí tình không bao giờ đặt câu hỏi như thế, không bao giờ băn khoăn kiểu ấy. Nếu lấy lại lối diễn đạt của thánh Augustinô, thì phải nói: “Cứ yêu đi, rồi sẽ biết phải nói gì!” Giữa hai người yêu, đề tài câu chuyện đâu phải là vấn đề; đó chỉ là chuyện phụ, không quan trọng, không bao giờ cần đặt ra; tâm tình đối với nhau, trao cho nhau, mới thật là chuyện chính yếu. Có người nói tếu là: trong các món ăn người ta dọn ra, Chúa chỉ thích nhất có một món, là món “*cháo lòng*”; có lẽ bởi vì đó là món phải *đem hết lòng mình* ra mà nấu, và chỉ cần nấu với hết lòng là ngon, là Chúa thích! Nếu đúng như thế thì ai lại không nấu được “*cháo lòng*” đơn sơ cho Chúa! Cầu nguyện mà đem hết lòng, hết tâm tình vui buồn, sướng khổ, thích thú hoặc chán nản... ra mà tâm sự với Chúa, mà bàn hỏi với Ngài, mà đón nhận ý kiến của Ngài... là Chúa thích nhất đó!

---

<sup>63</sup> Tv 34:9.

Ai lại không có lòng, không có tâm tình? Sống giữa đời, lòng mình có trăm ngàn thứ tâm tình: tâm tình về chính mình, về những hoàn cảnh và biến cố trong cuộc sống... về cả chính Thiên Chúa. Những kinh nghiệm cùng hoàn cảnh sống, những con người giao tiếp và chung đụng hằng ngày, tất sẽ khơi dậy trong ta biết bao phản ứng, biết bao tâm tình, biết bao nhu cầu...

Trong khi trò chuyện với Chúa, có thể để cho tâm hồn sống dậy những tâm tình như: – *tôn thờ, tán dương, ca ngợi...* – *cảm tạ, tri ân – tạ tội – và xin ơn*. Đến với Thiên Chúa, người có lòng tin, sống lòng tin không thể không ý thức hay nhận ra mình đang đối diện với một Đấng chí thánh, cao cả, quyền uy, toàn năng, tốt lành... và như thế, làm sao lại không thấy lòng nhộn lên những tâm tình tôn thờ, tán phục, tán dương, ca ngợi... ? Đứng trước Đấng toàn năng, người có lòng tin cảm nhận rõ là tất cả những gì hiện hữu – chung quanh mình và trong chính mình – với bao nhiêu hồng ân nhận được, đều do Ngài và từ Ngài mà đến... và như thế, làm sao lại không thấy lòng nhộn lên những tâm tình biết ơn và tri ân nồng cháy? Đồng thời, người có lòng tin cũng thấy biết bao lần mình đã dùng những ân huệ ấy không đúng đường lối của Chúa, trái với thánh chỉ của Ngài... và như thế, làm sao lại không thấy vọng lên từ đáy lòng những tâm tình tạ tội, những lời van xin tha thứ? Nhưng dù sao thì người đặt hết niềm tin thác vào Chúa nhân lành cũng vẫn tin tưởng bám chặt vào lòng thương của Ngài để tiếp tục xin Ngài ban ơn trợ giúp hồn xác, biết đặt nhu cầu của linh hồn lên trước nhu cầu phần xác.<sup>64</sup>

<sup>64</sup> Thiếu chi tín hữu tưởng rằng cầu nguyện là để xin Chúa ban ơn, và chỉ biết xin ơn phần xác, vật chất. Cầu nguyện như thế thì chẳng khác chi sống theo đà duy vật... ngược với tinh thần kitô. Thực ra, chúng ta chưa xin thì Chúa cũng đã biết chúng ta cần gì rồi: x. Mt 6:7. Mặt khác, 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 [đủ sức ban ơn], và đồng thời khiêm nhường nói lên *thân phận*



Rồi, cầu nguyện không phải là nói không thôi mà còn là *nghe* nữa chứ! Nghe Chúa nói qua Lời Chúa trong Kinh Thánh, trong Giáo Hội, trong cuộc sống, nơi các biến cố và nơi những người gần xa Chúa đặt trên đường đời mỗi người. Cố gắng lắng nghe mọi nơi mọi lúc để có thể nói chuyện với Chúa bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào. Những khi, qua một biến cố, một câu nói, một đoạn nào đó trong Lời Chúa, mà thấy lòng mình “*sốt nóng lên*” giống như hai môn đồ đi về Emmau ngày trước: cảm thấy mình gần Chúa hơn, tin cậy mến nồng cháy hơn, hầu như gặp được, thấy được Ngài... thì những lúc đó, bằng mọi giá, cứ dừng lại để cảm nhận trọn những tâm tình ấy, đừng vội chạy đi tìm những thứ cao đẹp gì khác cả! Trong cầu nguyện, không có gì cao đẹp hơn là gặp được Chúa, và đạt đến chỗ trao đổi nỗi lòng nóng cháy với Ngài: đó là chính tiêu đích cầu nguyện nhắm tới cơ mà! Chúa không ưa cao lương mỹ vị cầu kỳ, Ngài rất dễ tính và rất dễ cảm thương. Ngài chỉ thích có món “*cháo lòng*” đơn sơ không thôi! Biết nhiều lời hay ý đẹp, nắm nhiều kiến thức cao kỳ sặc mùi lý thuyết mà không đem ứng dụng vào thực hành... thì nào có ích gì! Đâu có đem lại được một chút ấm lòng, một chút no thỏa và hạnh phúc cho cuộc sống vật chất cũng như thiêng liêng! Lòng có ấm, có no thỏa trong ánh sáng và tình yêu của Chúa, thì con người nội tâm mới được tôi luyện cho nên kiên cường, trong đẹp thật sự. Tác giả *Linh Thao*, thánh Inhã Loyola, đã đặc biệt lưu ý về điểm này. Các người thương nhau, các cặp tình nhân đâu cần bày biện nhiều chuyện để nói, nhiều lời để tả. Họ chỉ cần ngồi bên nhau, có khi trong thinh lặng hoàn toàn... hoặc chỉ cần lập lui

---

*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 và không ngừng ban xuống.

lập tới có vài lời quen thuộc, xưa như trái đất... mà ai cũng biết cả rồi!

Đó là trường hợp của những người đã thấy lòng dạ ấm áp lên rồi. Còn thông thường thì có thể thấy *lạnh nguội* hơn một chút, *khô khan* yếu nhược hơn một chút, và cần được trợ giúp chống đỡ nhiều hơn. Những lúc như thế, thì nên rút ra từ Lời Chúa, từ các lời kinh quen thuộc hoặc là từ các biến cố trong đời sống... những gì thích hợp cho tình trạng cụ thể lúc đó của tâm hồn mình để chuẩn bị một đề tài thiết thực mà cầu nguyện, mà nói chuyện với Chúa.

Như đã nói trước đây, nguyên tắc “*thay đổi hoặc đừng thay đổi*” rút ra từ các lời khuyên của thánh Inhã Loyola, còn được áp dụng cho cách thức chọn và dùng đề tài cầu nguyện nữa. Nếu thấy đề tài hoặc là một điểm trong đề tài còn giúp mình cảm nhận được mùi vị thiêng liêng, còn giúp lòng mình nóng lên vì cảm thấy gần Chúa, v.v. thì cứ yên tâm *đừng lại* ở đề tài đó, ở điểm đó; và suốt trong thời gian còn cảm nhận được như thế, thì đừng thay đổi. “Bởi vì không phải hiểu biết nhiều, nhưng là chính việc cảm mến bên trong mới làm cho tâm hồn no thỏa.”<sup>65</sup> Nhưng nếu, sau khi đã cố gắng mà thấy một đề tài nào đó, hoặc là một điểm nào đó trong đề tài không gây được âm hưởng cho tâm hồn lúc cầu nguyện, thì đừng ngần ngại *thay đổi* đi, nghĩa là chọn một đề tài khác, hoặc là đi qua một ý tưởng khác, một phần khác trong đề tài.

\*

Thế là phần chuẩn bị cầu nguyện coi như tạm xong.

Và đây đã đến lúc *bắt đầu* câu chuyện với Chúa. Những nhận thức và cảm tình phút đầu thường mang một tầm trọng yếu quyết định trong một cuộc trao đổi, đối thoại: tùy ở những cảm nhận đầu tiên này mà cuộc nói chuyện có được thoải mái phóng lên vun vút, hay là phải rơi vào cảnh tẻ

<sup>65</sup> Lt 2.

nhật, bế tắc, chán ngấy... Ngay từ phút đầu cầu nguyện, nếu biết lấy hết tin yêu mà nhận ra Chúa đang hiện diện trước mặt mình, bên cạnh mình và đang âu yếm nhìn mình;<sup>66</sup> nếu biết nỗ lực dồn trọn ý hướng và chú tâm về với Chúa trong khiêm tốn, cởi mở, trong sáng tỏ và chân thành, thì buổi nói chuyện với Chúa mới có đà mà tiến nhanh, tiến mạnh lên cao lên xa trong gặp gỡ và kết hiệp.

\*

Trên kia đã nói: con người cầu nguyện là cầu nguyện với cả con người của mình. Thế thì không lẽ gì lúc cầu nguyện ta lại không dùng *trí tưởng tượng*. Nếu trí tưởng tượng đi làm ăn riêng, không chịu hợp tác để cầu nguyện, thì lòng trí khó mà kiên trì chú tâm vào Chúa cho được. Mà muốn trí tưởng tượng cộng tác cầu nguyện, thì cần phải cung cấp chất liệu tốt cho hoạt động của nó: chất liệu rút ra từ – hoặc có liên quan với – đề tài cầu nguyện. Chẳng thế mà cứ mỗi lần giới thiệu một đề tài mới, là tác giả *Linh Thao* đều đề ra một *bối cảnh cụ thể*<sup>67</sup> mới, thích hợp với đề tài. *Bối cảnh cụ thể* có thể ví như bức phong, tức là bức màn lớn có vẽ phong cảnh làm nền cho sân khấu diễn kịch. Trí tưởng tượng dựa theo đề nghị của đề tài cầu nguyện mà hình dung ra khung cảnh tương ứng với nội dung đề tài. Chẳng hạn: lúc suy niệm về bình tâm, về tội lỗi, v.v... thì lúc đó, trí tưởng tượng có thể hình dung ra cảnh Chúa Giêsu hấp hối trong vườn Cây Dầu, hình dung ra Núi Sọ có Chúa Kitô chịu đóng đinh khổ nhục trên thánh giá; hoặc là lúc chiêm niệm Thiên Thần truyền tin, Chúa Giêsu sinh ra, v.v... thì trí tưởng tượng lại hình dung ra căn nhà, căn phòng Đức Mẹ, hình dung ra bò lừa với máng cỏ Chúa nằm, có Đức Mẹ, có Thánh Giuse và các mục

---

<sup>66</sup> *Lt* khuyên nên bắt đầu với *kinh nguyện*: “xin Chúa cho tất cả ý chí, hành vi và hoạt động của tôi hoàn toàn hướng về việc phụng sự và ca tụng Chúa chí tôn” (*Lt* 46).

<sup>67</sup> Xem *Lt* 47 [gọi là *tiền nguyện* I].

đồng chung quanh. *Bối cảnh cụ thể là phần đóng góp trí tưởng tượng công hiến cho cầu nguyện vậy.*

\*

Đến đây chắc hẳn các bạn đã thấy rõ cần phải thưa chuyện với Chúa qua những thái độ, tâm tình và lời lẽ như thế nào rồi. Giống hệt như giữa hai người bạn chí thân, giữa hai mẹ con: hồn nhiên, thoải mái, đơn sơ, cởi mở, chân thành, tin tưởng, thân ái... Con càng bập bẹ, mẹ càng thấy mến: mến cái hồn nhiên, cái trong sáng, cái ngây thơ dễ thương của đứa con nhỏ. Ai lại đi giữ kẽ, lựa lời khách sáo mà nói với người mình thương bao giờ đâu! Chỉ có ra trước tòa án mới làm thế! Càng thương nhau thì càng ăn nói tự nhiên, đơn sơ. Trong cầu nguyện cũng hệt như vậy: càng biết Chúa, càng tiến sâu, tiến cao trong tình yêu Chúa, thì cách thức nói chuyện với Chúa càng trở nên *đơn sơ*, càng ít suy luận dông dài, và càng đi đến chỗ *nhìn Chúa* nhiều hơn là nhìn vào chính mình, nghe nhiều hơn nói, ca tụng và thưa “*xin vâng*” nhiều hơn là xin xỏ. Đó là lúc sinh hoạt cầu nguyện bước qua ngưỡng cửa *chiêm niệm*.

– Sao mà nặc mùi thánh thiện quá vậy! Tội tôi trần tục mà! – Càng trần tục thì càng cần phải đến với ánh sáng và sức mạnh của Chúa; bởi có thế mới mong tiến tới trên đường *nên thánh*. Mà *nên thánh là ơn gọi cơ bản của tất cả và của mỗi một người kitô*, không trừ một ai, dù là tu hành hay trần tục. Không có Chúa soi dẫn, không có sức mạnh của Ngài, làm sao con người có thể đứng vững trong ơn thánh sùng, nên tốt, *nên thánh* được? Hiện không thiếu chi những người, cả những người trẻ nữa, đã từng sống qua kinh nghiệm cầu nguyện cao độ nói trên đây. Họ ở giữa đời, chung lộn và phải đối phó với cái lu bu mỗi ngày của cuộc sống, hệt như bất cứ ai. Họ không phải là “*nhà tu*”; có khi họ phải gánh vác những trách vụ gia đình và con cái, còn nặng nề hơn rất nhiều người khác nữa. Nếu muốn bảo cầu nguyện là một thách đố thì cũng được! Đó thực là một phần trong cái thách đố thánh Augustinô đã sống qua: “Người này người nọ làm

được, sao tôi lại không?” Cứ thử nếm xem đi thì sẽ biết Chúa dịu ngọt đến độ nào! Nếu chỉ đọc cuốn *Hà Nội 36 phố phường* để nghe Thạch Lam tả trên giấy, thì không sao cảm nhận cho ra hết được mùi vị ngọt ngào thanh trong của bánh cốm xanh thơm xứ Bắc! Có *học*, có *tập*, có thử luyện, có thực hành cầu nguyện, thì mới cầu nguyện tốt và giỏi được. Có là gì đâu: ăn với nói ai lại không biết, thế mà ai cũng phải học ăn học nói cả đó!

\*

Nếu cầu nguyện tốt và giỏi là dễ ợt, thì còn cần bàn đến làm gì ở đây! Có *hai cái khó* năng gặp nhất trong lúc cầu nguyện, đó là: *Lo ra (chia trí)* và *khô khan*. Đã biết đó là những cái khó chung, ít ai tránh được, thì đừng quá lo lắng, khiếp đảm, chán nản, lúc gặp phải. Đó là biện pháp tiên quyết.

Rồi, hễ thấy mình *lo ra*, thì cố gắng mà *lo vào*. Có người vặn hỏi rằng: “Lo vào đâu?” Tất nhiên không phải lo vào rạp xinê hay là vào quán bar! mà là lo vào lại *trước thánh nhan Chúa* và *trong sự hiện diện của Ngài*, vào lại *trong bối cảnh cụ thể* và *trong nội dung của đề tài* đang dùng cho buổi cầu nguyện. Nói chung thì “lo vào” tức là cố gắng ý thức và chú tâm trở lại để tiếp tục nói chuyện với Chúa. Không ai bắt lỗi, làm tội việc lo ra, chia trí xảy đến ngoài ý muốn của mình cả. Biết mình *lo ra*, thì lo cầm trí lại là được.

Còn một khó khăn khác thường gặp thấy lúc cầu nguyện, là cảm thấy *khô khan nguội lạnh*. Khi cầu nguyện mà *khô khan*, không cảm nhận được gì, thì việc đầu tiên cần phải làm là nhìn lại, là *tự vấn (xét mình)* xem đã áp dụng đúng và trọn vẹn tất cả những gì cần phải hội đủ cho việc thực hành cầu nguyện hay chưa. Nếu chưa, thì cố can đảm sửa chữa lại tình trạng thiếu sót đó. Nếu thấy là mình đã hội đủ mọi điều kiện cần thiết cho cầu nguyện mà cứ phải lê gót dài dài giữa lòng sa mạc băng tuyết đêm đen, thì lúc đó nên làm hai điều sau đây: – thứ nhất là tiếp tục *kiên trì* cầu nguyện cho hết giờ đã định; – thứ hai là nên *lặp đi lặp lại* một vài lời nguyện

ngắn đơn sơ như: “Lạy Chúa, xin cho con cảm nhận được tình yêu của Chúa”; “Lạy Chúa, xin đỡ nâng lòng tin yếu kém của con”; “Lạy Thầy Giêsu, xin dạy con biết noi gương Thầy mà thực thi trọn vẹn thánh ý Chúa Cha,” v.v... Chúa Giêsu đã chẳng làm như vậy ở trong vườn Cây Dầu, lúc Ngài cảm thấy lo âu, buồn khổ, chán nản... đến độ chảy mồ hôi máu ra đó sao: “Lạy Cha, xin đừng làm theo ý con...?”

Những khi gặp khó khăn trong cầu nguyện, nên làm một vài việc hy sinh nhỏ nhỏ để thắng mình và để nói lên thái độ quảng đại hợp tác.

Đó là những liều thuốc có tính cách *cấp thời* để chữa cho qua cơn *lo ra* và *khô khan* ngay lúc gặp phải. Nếu nhận ra được ngay những gì cần phải sửa đổi, thì nên cố gắng sửa đổi ngay. Chẳng hạn như: cố gắng *từ bỏ* chính mình và quảng đại dâng trọn cho Chúa những gì mình còn đang giằng co “*dành giết*” với Ngài... hoặc là *thay đổi* nơi chốn, *thay đổi* nhịp thở, hít dài một vài ngậm khí trời trong lành cho cơ thể được dễ chịu thoải mái... *thay đổi* tư thế: đi, đứng, ngồi, quỳ... Trong những lúc *khô khan*, *lo ra*, nên chọn những tư thế khác khổ hơn một tí để thân xác có cơ hội cộng tác đặc lực hơn với nỗ lực của tâm hồn, cũng như để tâm hồn có dịp biểu lộ thiết thực hơn lòng khiêm tốn cùng thái độ khẩn xin tha thiết của mình. Thế nên, để có thể nắm vững tình hình và áp dụng biện pháp đối phó thích hợp, người cầu nguyện thường được khuyên nên dành ra một ít phút sau các buổi cầu nguyện để *kiểm điểm* xem mình đã cầu nguyện như thế nào, hầu cải tiến về sau. Nếu đã làm hết sức, mà vẫn không thấy có gì cần sửa đổi về phần mình, thì cứ tin thác vào Chúa và nhất quyết một mực *kiên tâm bền chí* tiến bước trên đường cầu nguyện, không chịu bỏ cuộc. Thánh nữ Têrêxa Avila đã từng bền chí cầu nguyện bất chấp khô khan suốt nhiều năm dài. Nếu trẻ con ưa ăn kẹo, và chỉ có người lớn mới dám đi vào trong sa mạc, thì Thiên Chúa cũng thường

dành nhiều ủi an, dịu ngọt<sup>68</sup> cho người mới lần lần bước đi vào con đường cầu nguyện, và để cho những người già dặn về mặt nội tâm hơn một chút, phải hì hục vươn trèo ngỗ đèo trần trụi của đức tin.

\*

Những giây phút *kiểm điểm* sau các buổi cầu nguyện còn nhằm một mục tiêu tích cực khác nữa, đó là *ghi nhớ lại* – có thể bằng giấy trắng mực đen – những kinh nghiệm gặp Chúa qua ánh sáng và tâm tình bùng dậy trong lòng giữa lúc cầu nguyện, để rồi *từ từ đi đến chỗ nhận ra đường lối và kế hoạch Chúa để ra cho đời mình*. Đó là những bước thực tập đưa dần tới mức điều luyện trong *thuật nhận định thiêng liêng*.

\*

Nói cho cùng thì một buổi cầu nguyện *lo ra* và *khô khan* mà *cố gắng* và *bền chí*, chưa hẳn là tệ hơn một buổi cầu nguyện *“ướt át,”* vì có thể tâm hồn đang trải qua một giai đoạn thanh luyện và thử thách.

Vậy, đâu là *tiêu chí* chắc chắn để *đánh giá phẩm chất* việc thực hành cầu nguyện trong đời sống thiêng liêng của

---

<sup>68</sup> Có thể ví những tâm tình sốt sắng, ướt át trong đời sống thiêng liêng với đồ gia vị: gia vị (tiêu, hành, nước mắm, ớt, v.v.) giúp cho ăn dễ, ăn nhiều – vì làm cho cảm thấy ngon – gia vị quá là *hữu ích*; nhưng nếu chỉ ăn thuần gia vị không thôi, thì không sống được; ngược lại, nếu không có gia vị mà cứ cố gắng ăn (đĩ nhiên, lúc đói, không cần cố gắng!) thì vẫn sống tốt; như thế có nghĩa là đồ gia vị *không thiết yếu* cho sức khỏe, cho sự sống, tức là không có cũng sống được; cũng tương tự như thế trong đời sống thiêng liêng: tình cảm ướt át là hữu ích; tuy nhiên, không phải là thiết yếu, không có cũng được; không có mà vẫn kiên tâm tiến bước trong đức tin, thì càng tiến đức cao, càng trưởng thành hơn...; ngược lại, nếu chỉ biết đơn thuần dựa vào tình cảm ướt át để ‘giữ đạo,’ để cầu nguyện, thì sẽ gặp ít là hai mối nguy: một, xây ngôi nhà thiêng liêng “trên cát,” trên nước... mất; hai, rơi vào tình trạng ích kỷ thiêng liêng: nói là đi tìm Chúa, mà thực ra chỉ lo tìm mình, tìm cách để thương thức tình cảm sốt sắng của mình!

một người? Cứ xem quả thì biết cây:<sup>69</sup> cứ nhìn vào cuộc sống của một người *trước* và *sau* thời gian thực hành cầu nguyện, thì sẽ biết ngay được phẩm chất đời cầu nguyện của người đó; vì *cầu nguyện tốt sẽ đem lại nghị lực thiêng liêng để sống ý Chúa tốt*; và nếu cầu nguyện không ra gì, thì dù nước mắt có đầm đìa, cũng không biến đổi được cuộc sống cho phù hợp hơn với ý Chúa, trước sau vẫn vậy, hay có khi còn tệ hơn, bởi không biết dùng ơn Chúa... đâm ra ù lý, nhảm lờn; còn nói chi đến chuyện tình cảm lên xuống, còn mắt! Dĩ nhiên việc nhận định này đòi hỏi một thời gian tương đối dài.

Ngoài *hoa trái căn bản* vừa nêu, xin thử kể thêm ra đây một số – ít nhất là một số – những *hoa trái* khác dễ nhận ra nhất nơi tâm hồn sống đời cầu nguyện, đó là: trong sáng nhờ bỏ mình và thanh luyện, bình an, vui tươi, bình tĩnh và bình tâm, sáng suốt, đầy nghị lực, vị tha, hy sinh, quảng đại, hòa nhã, khiêm nhu, dễ tha thứ, nhẫn nhục, khôn ngoan và lạc quan siêu nhiên. Tất một lời, vì luôn đặt người thực hành cầu nguyện vào trong tư thế chú tâm lắng nhìn để *biết Chúa, biết mình và biết người*, nên cùng lúc, cầu nguyện cũng giúp cho chóng đạt tới mức *trưởng thành con người* và mức *trưởng thành trong thuật nhận định thiêng liêng*, cùng gặt hái được *những kinh nghiệm nội tâm* ngày càng dồi dào phong phú hơn. Cứ thử nghiệm đi, rồi sẽ thấy...!

\*

Con người cảm thấy cần nghe nói về cầu nguyện, vì con người cảm thấy cần phải cầu nguyện và cầu nguyện cho thật tốt.

Có nhảy xuống nước thì mới biết bơi; cũng vậy, có cầu nguyện thì mới biết cầu nguyện. *Cách học* cầu nguyện hay nhất là thực hành cầu nguyện. Đó là phương thức học hỏi của các tông đồ ngày trước: các vị đã *học cầu nguyện bằng*

---

<sup>69</sup> Xem Mt 7:16-17; Lc 6:43-44.



*cách cầu nguyện* thưa với Đức Giêsu rằng: “Thưa Thầy, xin dạy cho chúng con biết cầu nguyện”;<sup>70</sup> các vị cũng đã học *cầu nguyện bằng cách* ngồi quanh Đức Maria<sup>71</sup> mà *cầu nguyện* trong những ngày chờ đợi Thánh Thần Thiên Chúa đến. Và như thế thì có thần thiêng vô hình, Thiên Chúa cũng sẽ cho “*gặp thấy*” được Ngài trong *cầu nguyện!*

---

<sup>70</sup> Lc 11:1 → bằng Kinh Lạy Cha (x. Mt 6:7-13; Lc 11:1-4). Thánh Xyprianô chia sẻ cảm nhận của mình, nói rằng: “Trước mặt Chúa Cha, thử hỏi lời cầu nguyện nào chân thật hơn lời cầu nguyện phát xuất từ miệng Chúa Con, Đáng là sự thật? Cầu nguyện khác với cách Chúa dạy, chẳng những là dốt mà còn là tội như Ngài đã ngỏ lời trách nhóm Pharisêu: “Các ông gạt bỏ điều răn của Thiên Chúa mà duy trì truyền thống của các ông” (Các bài đọc Kinh sách, bài đọc II, thứ ba Tuần I Mùa Chay).

<sup>71</sup> Cv 1:14.