

## 1- LINH THAO LÀ GÌ?

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

## 2- LINH THAO DÀNH CHO AI?

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

## 3- ĐIỀU KIỆN ĐỂ LÀM LINH THAO

- ✚ **Thái độ tâm hồn:** Ao ước được Chúa biến đổi. Quảng đại và mở lòng đón nhận ơn Chúa.
- ✚ **Quyết tâm và nỗ lực:** Đem hết sức mình mà hợp tác với ơn Chúa ban và với sự trợ giúp của linh hướng, để quyết tâm gặp gỡ Chúa và làm theo ý Chúa
- ✚ **Thinh lặng:** Biết giữ thinh lặng bên trong và bên ngoài. Thinh lặng bên trong là không để ý đến chuyện gì khác ngoài Chúa, vì tâm trí ta đang chú ý tới Chúa. Thinh lặng bên ngoài là miệng không nói, tiếng động không gây.
  - Thinh lặng để cầu nguyện; để nói chuyện tâm tình với Chúa và để nghe tiếng Chúa nói .
  - Nếu lòng tôi đang tập trung vào Chúa thì miệng tôi không thể nói chuyện với một ai khác, và tự nhiên khao khát bầu khí thinh lặng để cuộc nói chuyện tâm tình của tôi với Chúa không bị cản trở.
  - Hãy để cho Chúa thu hút, để Chúa quyến rũ thì thinh lặng tự nhiên sẽ đến, cầu nguyện sẽ tốt. Thiếu thinh lặng là dấu chỉ thiếu cầu nguyện nghiêm túc.
- ✚ **Tự kỷ luật:** Biết sắp xếp thời gian cầu nguyện. Cầu nguyện là cuộc hẹn hò với Chúa, vậy nên giữ đúng và giữ đủ thời gian cầu nguyện, viết nhật ký, kinh sáng, kinh tối, thánh lễ, v.v...

- ✚ **Gặp linh hướng** để bàn hỏi về những khó khăn, thắc mắc cá nhân, hoặc những diễn biến tâm hồn trong lúc làm Linh Thao (Nếu thấy cần thiết)

## 4- CẦU NGUYỆN

- ✚ **Tại sao cần cầu nguyện?** Cầu nguyện là hơi thở của linh hồn, là sinh khí trong đời sống thiêng liêng. Không ai có thể ăn ngủ thay cho người khác, thì cũng vậy, không ai có thể cầu nguyện thay cho người khác được. Và do đó, không ai có thể lên thiên đàng hay xuống hỏa ngục thay cho người khác được!
- ✚ **Nơi cầu nguyện:** Cần tìm một chỗ thích hợp giúp cầu nguyện sốt sắng hơn. Nếu ở nhà tĩnh tâm: Có thể là phòng riêng; trong nhà nguyện; hoặc dưới 1 gốc cây... Nếu ở nhà: Có thể là phòng ngủ; một phòng trong nhà ít người qua lại, hoặc đến một nhà thờ, một công viên ít người qua lại...
- ✚ **Giờ cầu nguyện:** Trong khóa tĩnh tâm, nên theo giờ cầu nguyện đã được linh hướng sắp xếp chỉ định. Nếu ở nhà: Bất cứ giờ nào thuận tiện cho tôi.
- ✚ **Tư thế cầu nguyện:** Có thể là ngồi, quỳ, đi, đứng...miễn sao giữ được tâm hồn sốt sắng luôn quy hướng về Chúa. Không nên thay đổi tư thế cầu nguyện khi thấy đang thích hợp và sốt sắng
- ✚ **Nhật ký cầu nguyện:** Ghi lại đơn sơ ánh sáng, tâm tình mà tôi vừa đón nhận; tâm nguyện tôi vừa cam kết với Chúa. Chỉ vài hàng là đủ, không cần dài dòng.

## 5- HƯỚNG DẪN MỞ SÁCH KINH THÁNH

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

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

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

## 6- CẦU NGUYỆN VỚI KINH THÁNH

Cầu nguyện với Kinh Thánh kéo dài khoảng 45 phút đến 1 tiếng, gồm các bước sau đây theo công thức **4 P + 1 R (Formular 4P + 1R)**

### **P1: Presence of God: Cảm nhận sự hiện diện của Chúa**

- Tìm nơi yên tĩnh, chọn tư thế thích hợp.
- Lắng đọng tâm hồn
- Đặt mình trước sự hiện diện của chúa
- Làm 1 cử chỉ tôn kính như: làm dấu thánh giá, sắp mình thờ lạy, v.v...

### **P2: Petition for Grace: Xin ơn cho giờ cầu nguyện**

Bắt đầu vào tĩnh tâm, bạn cần biết mục đích của khóa và ao ước của bản thân. Kết hợp cả hai để làm thành một ơn xin cụ thể. Hoặc một ơn thích hợp với nội dung của bài Phúc Âm. Ơn xin là trọng tâm chi phối toàn bộ giờ cầu nguyện.

### **P3: Passage of Scripture: Cầu nguyện với Kinh Thánh**

#### **PHƯƠNG PHÁP TỔNG QUÁT: A GENERAL METHOD**

- Đọc chậm rãi đoạn Kinh Thánh.
- Dừng lại ở những chữ hay câu văn làm mình phải suy nghĩ, thắc mắc vì khó hiểu, hay vì thấy tâm đắc; hay được đánh động.
- Trao đổi với Chúa và lắng nghe Ngài giảng giải, mời gọi.
- Chúa muốn nói gì với mình qua đoạn Kinh Thánh này?

#### **PHƯƠNG PHÁP CHUYÊN BIỆT: A SPECIALIZED METHOD**

##### **A. SUY NIỆM (Meditation)**

Đọc kinh thánh từ từ, chậm rãi, chú ý đến những từ ngữ, hình ảnh, câu văn tác động trên tôi... Suy niệm là suy gẫm trước mặt Thiên Chúa như trong một cuộc tiếp xúc thân mật, là kết hiệp với Ngài qua Lời Ngài; **suy nghĩ để cảm nghiệm** chứ không phải chỉ suy nghĩ hay tìm hiểu suông nhằm làm thỏa mãn nhu cầu tri thức của trí tuệ.

##### **B. CHIÊM NIỆM HÌNH DUNG THEO PHƯƠNG PHÁP I-NHÃ**

- ❖ Dùng óc tưởng tượng để hình dung bối cảnh/nhân vật/đối thoại.... Xem họ làm gì, nói gì, liên hệ với người khác như thế nào...
- ❖ Đặt mình hiện diện trong một biến cố hay một cảnh trong bài tin mừng. Có thể nhập vai một nhân vật nào đó trong câu chuyện, hay như một khách bàng quan. Nếu đối tượng là Đức Kitô thì việc chiêm ngưỡng là chính. Chiêm ngắm nhân vật đó để rút ra bài học cho chính mình.
- ❖ Để ý đến các giác quan như thị giác (mắt), thính giác (tai), vị giác (lưỡi), khứu giác (mũi), xúc giác (da) để suy, ngắm, cảm nhận... ở từng chi tiết nhỏ.
  - Xem (sight), quan sát các nhân vật, từ y phục đến diện mạo, cử chỉ, tác phong, tính tình, thói quen, những việc các nhân vật làm, v.v....

- Nghe (hearing) những lời đối thoại của các nhân vật (cả những điều không được ghi lại), những âm thanh, tiếng động... đang xảy ra trong biến cố đó.
- Nếm (taste) và ngửi (smell) hương vị và mùi vị của biến cố đang xảy ra (nghĩa bóng và nghĩa đen).
- Cảm nhận khi được đụng chạm (touch) với Đức Kitô, với các nhân vật, đồ vật, cảnh vật, súc vật, v.v....

- ❖ Ngắm (chiêm niệm) để rồi suy nghĩ về những điều đó → rút ra những điều bổ ích cho linh hồn hoặc bài học cho chính mình. Để ý đến tác động nội tâm. Chúa đang dạy/nói với tôi điều gì? Tại sao điều này lại đánh động tôi?
- ❖ Dùng đến sự tưởng tượng như một phương tiện hay như một chiếc cầu để đi qua chứ không phải để dừng lại ở đấy.
- ❖ Đừng chán nản nếu không có gì xảy ra. Vì đôi khi Chúa để cho bạn cảm thấy khô khan và trống rỗng, nhằm giúp bạn nhận ra việc gặp gỡ Ngài không phải do sức riêng của bạn. Hãy nhớ, Chúa đến với bạn theo cách riêng của Ngài.
  - Dù theo phương pháp nào, điều quan trọng không phải là đi tìm những tư tưởng cao siêu mới lạ, nhưng là để cảm nếm sâu xa những gì Chúa nói với tâm hồn tôi.
  - Dù theo phương pháp nào, dừng lại ở điểm nào là tùy ý; không nhất thiết phải làm hết các điểm được nêu ra.

### **P4: Prayer: Tâm sự với Chúa**

- ❖ Đây là phần kết thúc bài chiêm niệm (suy niệm), hãy tâm tình với Chúa, nói với Ngài tất cả những điều trong đầu bạn lúc này: Phơi bày tâm trạng của mình, thỉnh ý, xin nghị lực... Hãy kể cho Chúa nghe những hứng thú, mong ước & khát vọng, niềm vui & nỗi buồn, hay lời tạ ơn, v.v...

- ❖ Kết thúc giờ cầu nguyện bằng kinh Lạy Cha, hoặc 1 kinh mà bạn yêu thích

### **1 R: Review: Kiểm Điểm Giờ Cầu Nguyện (Time of reflection)**

- ❖ Cách mình vừa cầu nguyện (thời giờ, nơi chốn, phương pháp) có giúp ích không?
- ❖ Mình có nhận được ơn xin của bài cầu nguyện không? Còn nhận được những ơn gì khác nữa?
- ❖ Cảm nghiệm của mình như thế nào? Được đánh động ở những điểm nào? Vui hay buồn? Bình an hay bối rối? Được an ủi hay sầu khổ?
- ❖ Để ý những tác động nội tâm trong suốt giờ cầu nguyện (nó mang mình đi đâu - đến gần Chúa hơn hay xa Chúa hơn?)
- ❖ Ghi chép những điều trên vào nhật ký cầu nguyện.

## 7- THỰC HÀNH PHÚT HỒI TÂM VỚI 5 NGÓN TAY

Hồi Tâm là cùng Chúa nhìn lại ngày sống, điểm lại các hoạt động nhằm giúp bạn ý thức hơn về sự hiện diện và hoạt động của Chúa, sự đáp trả của bạn với Chúa, và là cơ hội để nhìn vào chính mình với quyết tâm đổi mới. Mỗi ngày, ít nhất 1 lần, thánh I-Nhã khuyên ta nên ngừng lại để “hồi tâm.” Phút Hồi Tâm được làm khoảng 15-20 phút, gồm 5 bước. Một cách dễ nhớ, bạn có thể thực hành Phút Hồi Tâm với năm ngón tay.

Để bắt đầu, bạn hãy ý thức đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Làm một cử chỉ nào đó giúp mình ý thức hơn về sự hiện diện này như làm Dấu Thánh Giá, cúi chào.....

**Bước 1: Ngón cái:** là ngón đầu tiên, gần ta nhất, tượng trưng cho bước thứ nhất là **“Ta On.”** Tạ ơn là tâm tình đầu tiên, là căn tính cơ bản của người Kitô, là nhìn nhận tất cả mọi sự tôi là, tôi có, tôi đang hiện hữu... là món quà từ Thiên Chúa. Nhìn lại những món quà đó trong ngày hôm nay như: niềm vui, bình an, sức khỏe, v.v... Hãy dâng lên Chúa lời tạ ơn với một tấm lòng biết ơn sâu sắc của một tạo vật hèn kém.

**Bước 2: Ngón trỏ:** chỉ cho ta hướng đi đúng, tượng trưng cho bước thứ hai là **“Xin Ôn Soi Sáng.”** Xin Chúa Thánh Thần soi sáng, chỉ cho ta thấy sự hiện diện của Chúa qua mỗi biến cố, và cũng xin Ngài “trở” cho ta thấy sự hoạt động của thần dữ lôi kéo ta trong ngày. Xin Chúa Thánh Thần hướng dẫn tôi có cái nhìn giống như Chúa nhìn.

**Bước 3: Ngón giữa:** cao nhất, tượng trưng cho bước thứ ba **“Nhìn Lại Ngày Sống”** là bước dài nhất, chiếm nhiều giờ nhất, cần phải đi vào chi tiết, vào chiều sâu của mỗi biến cố. Nhìn lại ngày sống của mình, từ lúc làm phút hồi tâm lần trước tới bây giờ qua các biến cố, sự việc đã xảy ra.... Những suy nghĩ, lời nói, cảm xúc, phản ứng của tôi.... Những biến chuyển nội tâm, những động lực thúc đẩy....

- Thần lành ở đâu, thần dữ ở đâu, tôi ở đâu trong mỗi biến cố đó?
- Tôi đã ngã theo sự lôi cuốn nào? Đã đáp trả ra sao? Sự đáp trả của tôi dặt tôi tiến về gần Chúa hơn, hay dặt tôi đi xa Chúa hơn?
- Chúa đã tỏ tình thương của Ngài đối với tôi như thế nào qua các biến cố ấy?

**Bước 4: Ngón áp út** để đeo nhẫn cưới, là ngón để diễn tả tâm trạng đang yêu, được yêu, và muốn ràng buộc với người mình yêu, tượng trưng cho bước thứ tư là **“Xin Ôn Tha Thứ và Chữa Lành.”** Có yêu thì mới xin tha thứ những yếu đuối sơ sót, thói quen không tốt, ý nghĩ sai lạc... để yêu tiếp, để ý thức hơn sự hiện diện của người yêu bên cạnh mình. Có yêu mới mạnh dạn xin Thiên Chúa Tình Yêu chữa lành tâm hồn, cất đi những gánh nặng

nề, những gian nan vất vả, vết thương nơi lòng mình... Có yêu mới chạnh lòng tha thứ cho nhau, và mong mỗi được chữa lành vết thương cho người mình yêu.

**Bước 5: Ngón út:** thấp nhất, yếu nhất, là ngón cuối cùng trong năm ngón tay để chỉ bước cuối cùng trong phút hồi tâm là **“Hướng Về Những Ngày Sắp Tới Với Quyết Tâm Đổi Mới.”** Tương lai không thuộc về tôi và tôi không làm chủ được tương lai mình, phận người bất lực và yếu đuối, yếu như ngón tay út bé nhỏ. Hãy dâng lên cho Chúa ngày mai vô định đó với quyết tâm đổi mới. Xin Chúa cho tôi ý thức hơn và nhạy bén hơn về sự hiện diện của Chúa trong những ngày sắp tới.

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

