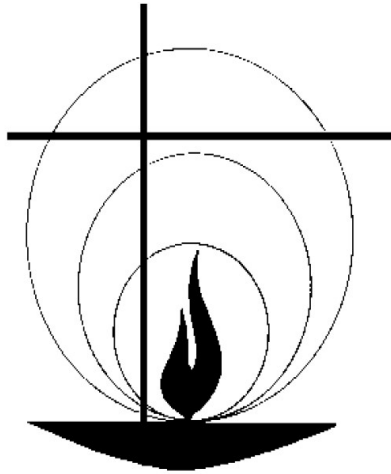


Michael Nguyễn Thế Minh



BUỐC ĐƯỜNG LINH THAO

2011⁹

Linh Thao là gì ?

Là một giữa nhiều phương thức cấm phòng trong Giáo Hội, chào đời đã hơn bốn thế kỷ rưỡi, trong nội kinh nghiệm nội tâm của thánh I-Nhã Loyola, nhằm vào việc thao luyện về mặt tâm linh, tức là nhằm thực tập, trau dồi và bồi dưỡng cho đời nội tâm.

Linh Thao...

- ◆ Để tập nói chuyện với Chúa, nghĩa là để đẩy mạnh đời cầu nguyện.
- ◆ Để mở lòng đón nhận ánh sáng cùng sức mạnh của Chúa.
- ◆ Để nhìn kỹ vào nội tâm hầu thanh luyện và tái lập trật tự cho tâm hồn.
- ◆ Để biết nhận định cho đúng và thực thi cho trọn thánh ý Chúa trong cuộc sống.
- ◆ Để biết sống thân mật với Chúa ở giữa đời.
- ◆ Để nhận ra chỗ đứng và vai trò của mình trong cộng đồng Giáo Hội.

Linh Thao dành cho ai?

- ◆ Ai lại không muốn hạnh phúc!
- ◆ Ai lại không ý thức rằng: sống trọn kế hoạch của Chúa là mưu cầu hạnh phúc – đời đời – cho chính mình!

Michael Nguyễn Thế Minh, SJ.

BƯỚC ĐƯỜNG LINH THAO

Tài liệu thực hành

dành cho các bạn đã tham dự

Linh Thao dài ngày

[ấn xuất lần X tái bản lần IX với một số bổ chú]

Với phép Bề Trên có thẩm quyền

2011

LỜI NÓI ĐẦU

Nếu chỉ có một hòa tấu trường khúc số 9 của Beethoven, thì cũng có hàng trăm hàng ngàn nhạc trưởng diễn tấu trường khúc ấy. Nếu chỉ có một bản hát *Ave Maria* của Schubert hay của Gounod, thì cũng có hàng ngàn hàng vạn ca sĩ diễn trình ca khúc ấy.

Cũng thế, nếu chỉ có một phương thức cấm phòng độc nhất của thánh Inhã Loyola là *Linh Thao*, thì cũng có hàng trăm, hàng ngàn người dựa theo kinh nghiệm cá nhân mà trợ giúp người khác sống qua bước đường *Linh Thao* ấy, trong những phong cách khác nhau tùy theo khả năng Chúa ban và nhu cầu của người cấm phòng.

Vậy, qua tập sách nhỏ này, xin được mạo muội giới thiệu *một* cách thức thực hành *Linh Thao* theo đường lối nói trên.

Chủ đích của tập sách là tóm lược ghi lại dưới dạng *tư tưởng gợi ý*, những gì đã được trình bày những năm qua, trong các khóa *Linh Thao* dài ngày¹ do chính soạn giả điều hành, hầu giúp các bạn *đã một lần tham dự* các khóa như thế, có được một tài liệu thực tiễn, khúc chiết, rõ ràng để dễ dàng ứng dụng tinh thần *Linh Thao* vào giữa cuộc sống hằng ngày, cũng như vững bước theo dõi trình tự *Linh Thao* những khi cấm phòng trở lại.

¹ Thường là từ 5 đến 8 hay 10 ngày.

Nếu chỉ gọi ý... thì chính là vì chỉ muốn đóng vai xúc tác tố đối với người cầm phòng, tức là để, với ơn Chúa, người cầm phòng tự vận dụng lấy khả năng tư duy của mình mà:

- thoả mái hồi tưởng về những kỷ niệm hay kinh nghiệm thiêng liêng từng cảm nhận được và đã sống qua trong kỳ hoặc các kỳ *Linh Thao* tham dự trước đây;

- tự do khám phá và đào sâu thêm về những chiều kích tiềm ẩn trong đời sống thiêng liêng nội tâm, cũng như về tác động thiên hình vạn trạng của Thánh Linh trong nơi sâu thẳm của tâm hồn...

Nhằm chính tiêu đích đó, Inhã Loyola, tác giả *Linh Thao*, đã khuyên: “Người trình bày... chỉ giải thích vắn tắt... Vì, từ một căn bản lịch sử xác thực, người chiêm niệm tự mình suy nghĩ và lý luận gặp được điều gì hay đẹp giúp cho cảm nhận sự kiện lịch sử ấy – hoặc nhờ tư duy hay nhờ ơn Chúa soi sáng tâm trí – họ sẽ thấy ý vị hơn và thu đạt kết quả thiêng liêng nhiều hơn là được người hướng dẫn diễn giải... Bởi vì không phải hiểu biết nhiều, nhưng chính việc cảm nếm bên trong mới làm cho tâm hồn thỏa mãn.”²

Ấy thế, cần trầm sâu trong ánh sáng và sức mạnh của Tình Yêu, thì mới có được điều kiện để linh hội *Linh Thao* chính xác, để thực hành *Linh Thao* êm xuôi, tránh được cạm bẫy của cách tiến hành theo lối duy chí thường gặp thấy, bởi đây không phải là lãnh vực thuộc lý tính và ý chí đơn thuần.

Chính vì thế mà tập sách luôn mở rộng để đón nhận những ánh sáng, những cảm nhận, những kinh nghiệm do tác động bao giờ cũng mới mẻ của Chúa gọi lên trong các

² Lt 2 [=Linh Thao, số 2].

tâm hồn... cần ghi lại, ghi thêm nhằm chia sẻ: Đó là công tác phụ bổ.

Ngoài Phần II là phần ghi lại những *tư tưởng gợi ý* về *Linh Thao*, tập sách còn gồm hai phần khác: Phần I và Phần III. Phần I là phần *Chuẩn bị* với các trang *lược trình về Linh Thao* và về *Cầu Nguyện*; Phần III là phần *Phụ trợ*, tóm gộp những gì xét thấy hữu ích cho cách thức thực hành *Linh Thao* nói trên đây.

Xin chân tình trao gửi...

NTM



Phần I

LƯỢC TRÌNH CHUẨN BỊ¹

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

1. Lược trình về *Linh Thao*

Linh Thao

☞ Là gì?

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

☞ Có từ bao giờ?

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

☞ Phát nguyên từ đâu?

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

☞ Nhằm mục đích nào?

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

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

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

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

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

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

⁵ Lt 1.

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

☞ Bằng cách nào?

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

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

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

⁸ Xem Mt 7:21.

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

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

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

sử cá nhân của chính mình:

● Tuần I

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

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

⇒ Suy về

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

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

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

¹² Xem St 1—2.

¹³ Xem St 2.

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

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

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

● Tuần II

⇒ Ngẫm nhìn¹⁵ Đức Giêsu trong đời sống thường nhật:

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

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

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

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

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

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

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

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

● Tuần III

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

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

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

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

¹⁹ Ga 15:13.

● Tuần IV

⇒ Ngẫm nhìn Đức Giêsu Kitô sống lại, để

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

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

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

☞ *Đặc nét của Linh Thao:*

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

²⁰ Lc 22:1

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

→ phối hợp và tận dụng toàn bộ thực tại:

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

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

– Thưa không, vì:

⇒ **lịch sử cứu độ**

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

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

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

⇒ **tiểu sử cá nhân**

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

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

☞ *Với điều kiện nào?*

⇒ **Với bốn điều kiện²³ sau đây:**

1) *thinh lặng*

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

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

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

3) *nỗ lực*

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

4) *bàn hỏi*²⁷

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

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

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

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

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

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

☛ *Dành cho ai?*

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

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

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

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

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

2. Lược trình về Cầu Nguyện

Cầu nguyện?

☞ Là gì?

Là *nói chuyện* với Chúa, là nói chuyện *tâm tình* với Chúa³⁰ trong niềm tin yêu và cậy trông

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

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

→ bằng

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

☞ Để làm gì ?

→ để xin Chúa ban ơn? không đơn thuần và chủ yếu là thế;³¹

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

☞ Nói những gì?

→ đơn sơ, chân thành nói lên những tâm tình³³ • tôn thờ, tán dương, ca ngợi... bởi Thiên Chúa cao cả, quyền năng, tốt lành...

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

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

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

³³ Ở đây, chủ yếu bàn đến *tâm nguyện*.

- cảm tạ vì muôn ơn lành Ngài ban...
- tạ lỗi vì đôi lúc không dùng ơn Ngài cho đúng... ý Ngài;
- tin tưởng xin Ngài tiếp tục ban ơn Ngài thấy cần ban cho...
 - . ơn phần hồn, rồi mới đến
 - . ơn phần xác³⁴ ...

→ tránh “thói quen” chi – hoặc trước hết – xin những điều *vật chất*³⁵ ...

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

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

☞ **Thiết yếu?**³⁶

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

³⁴ 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 yếu hèn* cần được trợ giúp của mình, cũng như *lòng tin tưởng cậy trông* vào Ngài. Và như thế, nói chung, việc cầu xin giúp mở rộng lòng ra hơn để đón nhận dồi dào ơn Chúa hằng sẵn sàng ban xuống... dù lời cầu có sức ‘lôi kéo’ ơn Chúa...

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

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

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

- *nhận rõ thánh ý Ngài*³⁸ [bởi thân với ai thì biết rõ sở ý người đó],

- hằng say *thực thi thánh ý* ấy [bởi đã yêu ai thì do *sức mạnh của tình yêu*, không còn thấy nặng nhọc, khó khăn khi phải hy sinh vất vả để làm vừa lòng người mình yêu];

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

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

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

☞ Với điều kiện nào?

→ thể lý:

- khỏe khoắn...

- thảnh lạng bên ngoài;

- nơi chốn và tư thế thích hợp

- . đi, đứng, quỳ, ngồi và cả nằm [khi cần], và bất cứ ở đâu...

- . thay đổi khi *thực sự* cảm thấy không thích hợp;

- . giữ nguyên vị thế, không thay đổi khi thấy cầu nguyện tốt...

- bóng tối, ánh sáng phù hợp...

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

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

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

→ tâm lý:

- thỉnh lặng bên trong,
- tâm hồn lắng đọng,
- tin tưởng phó thác,
- quyết nỗ lực tối đa;

→ tâm linh/thiên liêng:

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

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

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

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

☞ **Bắt đầu như thế nào?**

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

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

→ tạo cái có thể gọi là “*bối cảnh cụ thể*”⁴¹ [tựa như là bức phong sơn khấu];

☞ **Khó khăn lúc cầu nguyện?**

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

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

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

- như: *hình ảnh* méo mó, khắt khe về Thiên Chúa; ... luôn luôn sẵn sàng để phạt...

- cần thay đổi cách nhìn về Thiên Chúa:

. Ngài là Cha, là Mẹ, là Người Bạn, là Tình Yêu⁴²...

→ khó khăn có thể nói là thông thường

- *lo ra*/chia trí

➤ chữa trị: - *lo vô/vào*...

➤ vào đâu? - vào lại trong

* sự hiện diện của Chúa...

* bối cảnh cụ thể,

* đề tài suy niệm;

- khô khan ...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

→ cầu nguyện khó khăn, khô khan là cầu nguyện không tốt?
— cũng chưa chắc!⁴³

→ xem quả thì biết cây:

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

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

→ vai trò của tình cảm [ướt át]

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

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

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

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

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

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

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

. khó trưởng thành trong đức tin.

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

- Abraham: St 18:16-33
- Giacóp: St 32:23-33
- Môsê: Xh 3:1-6; 17:8-13; 33:12-23; 34:6-9
- Étte: Et 4:17k-17aa
- Đavít: Tv 50
- Đức Maria: Lc 1:46-55
- Đức Giêsu: Mt 6:7-15...
- Các kitô hữu đầu tiên: Cv 1:24-25



Phần II

LINH THAO TOÁT Ý

Lưu ý sơ khởi

⇒ lại cảm phòng? “Hãy đến... Ta sẽ bỏ sức cho!”¹

⇒ tâm lý: hay quên,² sao nhãng, buông trôi theo thói quen/cuộc sống/ảnh hưởng của ngoại cảnh và xã hội/lời kéo của cảm dỗ..., tưởng đã *biết* đủ... ý lại!³

⇒ chủ đề?⁴ gắng nhớ lại: *Lời Chúa* là nguồn suối bất tận, luôn mới lạ và phong phú vô song với những ý nghĩa thiên hình vạn trạng... Chúa luôn có chuyện mới, chuyện hay... để nói với tôi về chặng đường đời tôi vừa đi qua, sắp đi qua... bởi tiến trình đời sống: chuyển biến không ngừng... đổi mới với vấn đề mới... Ngài đang chờ: *mở rộng lòng*, lắng nghe... điều chỉnh cho đúng làn sóng...

⇒ đừng đi tìm cái mới lạ, những cảm giác mạnh... điều chính yếu làm sao để với ơn Chúa, nhận ra và thực thi những gì làm cho cuộc sống của mình ăn khớp trọn vẹn với phương án, với kế hoạch tình yêu Thiên Chúa đã vạch cho;⁵

⇒ trên trần gian này, không một ai được đảm bảo sẽ mãi đứng vững trong ơn thánh⁶...

¹ Mt 11:28.

² Đnl 4:9 (“anh em hãy ý tứ và cẩn thận giữ mình đừng quên những điều mắt anh em đã thấy, và suốt đời, đừng để cho những điều ấy ra khỏi lòng anh em”); 32:7 (“... hãy nhớ lại”); xin cũng xem 2Pr 1:12-13; 3:1-2.

³ Xin xem Mt 3:8-9.

⁴ Chủ đề? Chú tâm đến *một* chủ đề nhất định sẽ: 1. làm quên đi nhiều khía cạnh khác của cuộc sống... hoặc tránh né... 2. theo dõi những 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. 3. có thể làm cho thụ động [chỉ nghe], làm biếng trong trận chiến nội tâm. 4. tất nhiên là phải: thay đổi một vài phương cách tổ chức, cầu nguyện... tránh “*routine*”; chọn những đoạn Kinh Thánh thích hợp nhưng khác nhau mỗi năm; đó là *kinh nghiệm* của nhiều người đã cảm phòng “nghiêm túc, chỉnh tề” qua nhiều năm.

⁵ Châm ngôn [thuật thuyết giảng]: *Non nova ut sciatis, sed vetera ut faciatis* (không [trình bày] điều mới để các bạn *biết*, nhưng là điều cũ để các bạn *làm*).

⁶ “Ai tưởng mình đang đứng vững, thì hãy coi chừng kẻo ngã!” (1Cr 10:12). Khôn ngoan như Salômon (1V 3:7-12), được Chúa hiện ra với (1V 3:5; 9:1-2

⇒ cần không ngừng lưu tâm lo cho phần rỗi⁷...

⇒ ngại ngùng: sẽ ra sao? làm tốt không? sợ phải cố gắng, phải cải thiện! có đủ hy sinh và can đảm đáp trả hay không? mõi mết, miến cưỡng... khát lại! Nhưng đâu có lẽ loi một mình: cùng bước đi với Chúa [hơn 85% là phần Chúa làm]!

⇒ thể nên: cần phản ứng mạnh mẽ, dồn hết nỗ lực, lấy hết can đảm để bắt đầu, để hy sinh, hãm mình;

⇒ tin tưởng, phó thác vào tình yêu và quyền năng của Chúa;

⇒ kinh nghiệm cho thấy: bước khởi đầu mà “quyết tâm” thì sẽ ảnh hưởng lớn đến toàn bộ tiến trình cuộc cảm phòng;

⇒ vậy, có biết dồn hết sức lực để bắt đầu và tiến hành với tất cả lòng hăng say, quảng đại thì mới có đà để tiến mạnh, mới tránh được nguy cơ nhàm lờn đưa tới chỗ buông rơi, mới thu hoạch được hoa trái dồi dào...

⇒ tuy nhiên, nên tránh tiến hành theo lối duy chí... mà phải biết tin tưởng và kiên trì cậy dựa vào *ánh sáng cùng sức mạnh* của tình yêu Thiên Chúa, thì tiến trình mới êm dịu, và hoa trái mới trường tồn...

⇒ soạn chương trình cho kỹ lưỡng và phù hợp với nhu cầu riêng;

⇒ nhớ lại tiêu đích của *Linh Thao*: lập hay tái lập trật tự,⁸ thanh luyện tâm hồn, hầu tìm kiếm và thực thi ý Chúa⁹ bằng

mà rồi cũng rơi vào tình trạng “mất khôn” (1V 11:1-11)! “Hãy nên hoàn thiện như Cha anh em trên trời là Đấng hoàn thiện” (Mt 5:48).

⁷ “Anh em hãy biết run sợ mà gắng sức lo sao cho mình được cứu độ” (Pl 2:12).

⁸ Chủ yếu là trật tự trong cuộc sống của chính cá nhân mình... chứ không phải là trật tự trong cuộc sống của những người chung quanh mình. *Nguyên Lý và Nền Tảng* có phải là một phần của *tuần I* hay không, hay là phần dẫn nhập vào toàn bộ *Linh Thao*? Đó là vấn đề đang bàn cãi giữa các chuyên gia về *Linh Thao*. Trong thực tế, vấn đề không kéo theo nhiều khác biệt chi mấy... chọn những đoạn Kinh Thánh thích hợp nhưng khác nhau mỗi năm.

⁹ Xem Đnl 30:11-14; Rm 12:1-2.

cách sống mạnh mẽ sử cứu độ¹⁰ – được ghi lại trong Kinh Thánh – và tiểu sử cá nhân... trong đời sống thân mật [cầu nguyện] với Chúa... là một cuộc *thực tập, thực hành*, chứ không phải là một khóa học hội, chỉ đơn thuần dừng lại ở chỗ hiểu biết lý thuyết không thôi...

⇒ cố gắng dùng những ghi chú đã có sẵn [từ kỳ cắm phòng 5/7 ngày các lần trước] để soạn đề tài các buổi cầu nguyện cho chính tề... đúng với quy trình *Linh Thao*;

⇒ dù có nhiều đoạn Kinh Thánh đề nghị nhằm yểm trợ các chân lý gợi lại trong *Linh Thao*, thì cũng chỉ dùng – sau khi xem xét và tùy theo thì giờ có được – những đoạn đặc biệt thích hợp cho nhu cầu cá nhân mình; không nên tham lam hoặc đọc đến những đoạn không trực tiếp liên quan các chủ đề trong quy trình *Linh Thao*, bởi chủ yếu trong thời gian cắm phòng theo phương thức Inhã là suy niệm sát theo những ý tưởng, nhận định và chủ đề giới thiệu trong tiến trình *Linh Thao*.

⇒ ngâm đọc Kinh Thánh như “thư tình” và nhất là với tất cả lòng tin, xác tín về ánh sáng và sức mạnh Chúa ban;

⇒ nhất quyết trung thành với giờ cầu nguyện [ít nhất là 4 - 5 giờ mỗi ngày], và mỗi lần đừng quá ngắn¹¹ – ít là một giờ – cũng như cô dùng hết thì giờ đã định...

⇒ đừng quên kiểm điểm giờ cầu nguyện: thiếu sót thì sửa đổi, tốt đẹp thì tạ ơn và tiếp tục như thế;

⇒ để ý đến các biến động (*motions*) xây đến trong tâm hồn và nếu cần thì ghi chép lại những gì cần ghi nhớ;

⇒ giữ *thinh lặng*¹² và bầu khí tĩnh mịch bên ngoài cũng như bên trong cho thật sít sao;

¹⁰ Qua bốn “bước”, bốn giai đoạn hoặc “tuần”: xin xem Phần I “Lược trình về *Linh Thao*”.

¹¹ Xem *Lt 12*.

⇒ cầu nguyện ‘lập lại’ và nghiền ngẫm những gì đã đi qua trong tiến trình Linh Thao, đồng thời tránh tọc mạch tìm tòi về những gì sắp suy nghĩ đến trong những bước sau của tiến trình *Linh Thao*;

⇒ Thánh Inhã khuyên: “*Người làm Linh Thao sẽ nhận được nhiều lợi ích, nếu biết lấy hết lòng quảng đại và hào hiệp mà [bước vào kỳ cấm phòng] đến với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, dâng trót cả ý muốn và tự do của mình cho Đấng Chí Tôn, để Ngài toàn quyền sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh Ý Ngài.*”¹³

Cầu nguyện mở đầu

⇒ đặc biệt nhằm vào các nhận định trên đây;

⇒ các đoạn **Kinh Thánh**¹⁴ có thể dùng:

- **Xh 24:12-18:** Môsê ở với Chúa 40 ngày đêm trên núi [+**1V 19:1-14:** Êli...; **Lc 4:1-2:** Đức Giêsu cầu nguyện 40 ngày đêm trong sa mạc];
- Xh 32:1-20: bò vàng... xa/quên Chúa;
- Is 55:1-3.6-13: “Đến cả đi, hỏi những người đang khát!”
- **Mt 11:25-30:** Hãy đến với Ta... Ta sẽ bồi dưỡng...
- Mt 21:12-23: thanh luyện, lắng nghe, thân mật, hoa trái;
- **Mt 21:33-43.45-46:** tá điền sát nhân không nộp hoa lợi;
- Mt 25:1-13: khờ dại, khôn ngoan;

¹² Nói chung là các điều kiện cần có để cấm phòng cho tốt đẹp: *thình lặng* [để lắng nghe], *cầu nguyện* [để gặp Chúa], *nỗ lực* [để hợp tác] và *bàn hỏi* [để nhận định].

¹³ Lt 5.

¹⁴ Các đoạn ghi chữ đậm: nên lưu ý cách riêng.

- **Mt 25:14/Lc 19:11-27**: các nén bạc để làm lời (ơn Chúa);
- **Mc 2:1-12/Lc 5:18-26**: tinh táo mà bại liệt!
- **Lc 6:43-49**: lý thuyết và thực hành trong cuộc sống đạo;
- **Lc 8:4-15**: gieo giống: đất xấu, đất tốt;
- **Lc 10:38-42**: Mácta và Maria;
- **Lc 11:1-13**: ‘Xin dạy chúng con cầu nguyện!’
- **Lc 12:13-34**: đừng thu tích của cải;
- **Lc 13:1-9**: nếu không sám hối... cây và không sinh trái;
- **Lc 16:19-31**: dùng chân chày biếng trễ: có người chỉ dạy... lo mà biết nghe!
- **Lc 19:1-10**: ông Giakêu hân hoan đón Chúa vào nhà;
- **Lc 19:41-47**: tái lập trật tự trong Đền Thờ Giêrusalem
- **Lc 20:9-19**: vườn nho và hoa lợi;
- **Mc 12:1-12**: tôi có nhận Ngài?
- **Ga 1:35-42**: “– Thầy ở đâu? – Đến mà xem!”
- **Ga 3:1-21**: nói chuyện với Nicôđêmô;
- **Ga 4:5-42**: nói chuyện với người phụ nữ xứ Samaria;
- **Ga 10:1-21**: Ngài biết tôi...
- **Ga 15:1-17**: Cây và nhánh nho (chặt chẽ kết thân);
- **Cv 1:12-14**: các tông đồ cấm phòng với Đức Mẹ;
- **Kh 3:14-22**: chẳng lạnh mà cũng chẳng nóng... Ta đứng trước cửa...

⇒ mỗi người tự chọn lấy một hay hai đoạn... hợp với nhu cầu riêng.

