

* **Suy niệm 2:**

Tôi chú ý đến những câu nào đánh động tôi nhất. Nếu cần, tôi có thể lướt mắt nhìn bản văn, đặc biệt những câu gây chú ý. Tôi nhận ra sứ điệp Lời Chúa hôm nay, nhưng qua những Lời cụ thể này, **tôi tìm hiểu Chúa muốn nói gì với riêng tôi hôm nay.**

- Để nhận ra ý Chúa, tôi phải đối chiếu Lời Chúa với cuộc sống cụ thể của tôi trong thời gian này.
- Tôi ghi nhớ một câu đánh động tôi nhất, diễn tả ý Chúa muốn tôi thực hiện hôm nay. Tôi đọc đi đọc lại câu này nhiều lần cho thuộc lòng. Nếu cần tôi ghi trên mảnh giấy nhỏ để giữ trong túi, thỉnh thoảng lấy ra đọc.

3. CẦU NGUYỆN: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Cầu nguyện là đáp lại lời Chúa. Tôi đối thoại với Chúa về nội dung bài Kinh Thánh này.
- Tôi có thể lướt mắt nhìn bản văn, đọc lại những từ, những câu gây cho tôi chú ý nhất, dùng chính những từ những câu đó tạo nên lời cầu của tôi. Tôi quên những ưu tư riêng mà chỉ chú ý lắng nghe và đáp lời Chúa.
- Khi cầu nguyện, **tôi không quên nói với Chúa điều tôi quyết tâm đem ra thực hành** mà Chúa Thánh Thần vừa giúp tôi nhận ra khi tôi suy niệm.

4. CHIÊM NGƯỠNG (KẾT HIỆP):

(Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Tôi cứ tiếp tục tâm tình với Chúa, qua việc lắng nghe Chúa, tâm sự với Chúa bằng những lời đơn sơ của tôi. Chúa đã nói, tôi đã nghe. Bây giờ tôi nói, Chúa nghe.
- Thình lặng là giây phút tôi sống kết hiệp thân thương với Chúa. Tôi ở đó bên lòng Chúa. **LỜI** bao trùm lấy tôi. Tôi như bị cuốn hút, như bị biến mất trong **LỜI**. Không còn lời mà chỉ có **LỜI**.
- Tôi không tìm “cảm giác” sốt sắng. Quan trọng là tôi hiện diện với **LỜI** và ở lại trong **LỜI**. Đến một lúc tôi như hoàn toàn thụ động. Điều tích cực tôi cần làm là đón nhận chính Chúa, sống với Chúa, an bình tựa bên lòng Chúa.

5. HÀNH ĐỘNG (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- Cuối giờ thực hành Lectio divina, tôi dâng lời tạ ơn Chúa qua một lời kinh tự phát hoặc Kinh Lạy Cha, bài “Magnificat” hoặc một câu hát tạ ơn v.v...
- Tôi đặc biệt tạ ơn Chúa Thánh Thần và tôi xin Người soi sáng, ban sức giúp tôi thực hành điều đã quyết định.

Việc thực hành Lectio divina là lắng nghe Chúa nói qua việc đọc Lời Chúa trong tâm tình cầu nguyện để nhận biết thánh ý Chúa và đem ra thực hành. *“Cũng nên nhớ rằng Lectio divina không kết thúc trong năng động của nó bao lâu nó chưa mở ra với hành động (actio), thúc đẩy người tín hữu dâng hiến đời mình cho người khác trong tình bác ái” (Tông huấn Lời Chúa 87).*

Tôi ghi nhớ:

- Câu Lời Chúa đã đánh động tôi và tôi đã thuộc lòng.
- Tôi đọc nhiều lần, rất nhiều lần trong ngày câu Lời Chúa đánh động tôi nhất. Nhờ thế càng ngày tôi càng tưởng nhớ đến Chúa và kết hiệp với Chúa hơn nữa nhờ được chính Lời của Chúa tác động mỗi ngày.
- Quyết tâm đáp lại lời Chúa mời gọi để đem ra thực hành

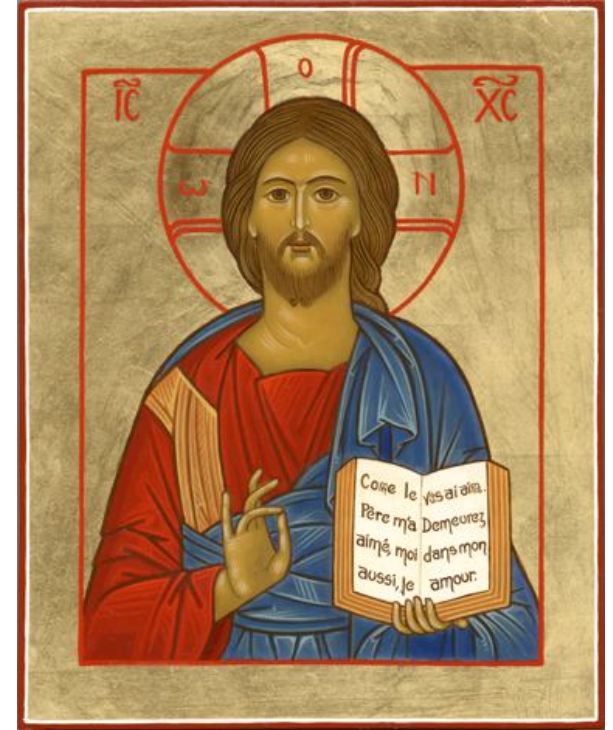
N.B:

Tôi ý thức rằng Lectio divina không phải chỉ là chuyện của thời gian ngồi trong nhà nguyện hay nơi nào đó hơn kém một giờ, mà phải trải dài trong suốt ngày sống. Câu “Lời Chúa” ngắn gọn thuộc lòng, tôi sẽ nhâm đi nhắc lại trong suốt ngày, nhiều lần nhất có thể, qua đó tôi tiếp tục lắng nghe Chúa nói với tôi, tôi kết hiệp với Chúa và Lời này sẽ có tác động giúp tôi ý thức thực hành điều đã quyết định.

Vì khó nhớ câu Lời Chúa, tôi ghi câu này vào một mảnh giấy nhỏ, giữ trong túi áo. Thỉnh thoảng tôi lấy ra đọc. Tuy nhiên tôi cố gắng học thuộc lòng để làm giàu tâm trí tôi bằng Lời Chúa. Cũng nên tập thói quen viết nhật ký Lectio divina.

Fr. Marie Bảo Tịnh O.Cist
Đan viện Kitô Mỹ Ca
baotv44@gmail.com

LECTIO DIVINA
ĐỌC KINH THÁNH
TRONG TÂM TÌNH CẦU NGUYỆN



... "Thưa Thầy, tôi phải làm gì để được sự sống đời đời làm gia nghiệp? Người đáp: "Trong Luật đã viết gì? Ông đọc thế nào"? Ông ấy thưa: "Ngươi phải yêu mến Đức Chúa... , và yêu mến người thân cận như chính mình". Đức Giê-su bảo ông ta: "Ông trả lời đúng lắm. Cứ làm như vậy là sẽ được sống" (Lc 10, 25-28).

A. LỜI MỜI GỌI CỦA GIÁO HỘI

1- Công Đồng Vaticanô II:

"Thánh Công Đồng cũng tha thiết và đặc biệt khuyến khích mọi kitô hữu hãy năng đọc Kinh Thánh để học biết khoa học siêu việt của Chúa Giêsu Kitô (x. Pl 3,8). *"Vì không biết Kinh Thánh là không biết Chúa Kitô"* (Th. Giêrônimô) ... **Mọi người cũng nên nhớ rằng kinh nguyện phải đi đôi với việc đọc Kinh Thánh**, để có sự đối thoại giữa Thiên Chúa và con người, vì *"chúng ta ngó lời với Người khi cầu nguyện, và chúng ta nghe Người nói lúc chúng ta đọc các sách thánh ngôn thần linh"* (Th. Amrôsiô) (MK 25).

2- Tông huấn Lời Chúa (Verbum Domini)

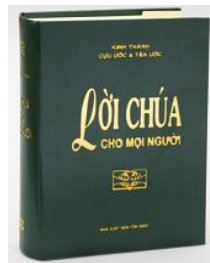
"Thượng Hội Đồng nhiều lần nhấn mạnh tới việc cần phải có một cách tiếp cận bản văn thánh trong tâm tình cầu nguyện, coi như là yếu tố căn bản cho đời sống thiêng liêng của mọi tín hữu, đang dần thân vào các thừa tác vụ và các bậc sống khác nhau, và **đặc biệt theo phương thức Lectio divina**" (số 86).

3- Lời mời gọi của Hội đồng Giám mục Việt Nam:

"Giáo Hội tại Việt Nam phải "phát động chương trình mỗi gia đình một cuốn Kinh Thánh được đặt nơi xứng hợp, cố võ đọc và cầu nguyện với Lời Chúa", khuyến khích học thuộc lòng những đoạn Kinh Thánh cốt yếu. Mọi thành phần Dân Chúa, giáo dân, chủng sinh, tu sĩ và các mục tử, cần tập thói quen đọc và suy niệm Lời Chúa hằng ngày, **đặc biệt theo phương thức Lectio divina**" (Thư chung của HĐGMVN ngày 1.5.2011 số 11).



B. SÁCH KINH THÁNH VÀ VIỆC THỰC HÀNH LECTIO DIVINA



Để thực hành Lectio divina, nhất thiết cần phải có Sách Kinh Thánh. Theo các Giáo Phụ, khi đọc Kinh Thánh, ta đối diện với Chúa Kitô là Đấng nói với ta qua Kinh Thánh chứ không phải ta chỉ đối diện với một cuốn sách. Do vậy, một cuốn sách Kinh Thánh trọn bộ là điều cần thiết, nếu không ít nhất phải có sách Tân Ước. Bạn đến nhà sách công giáo tìm mua một cuốn sách Kinh Thánh (bản dịch công giáo) trang trọng, in ấn và mẫu mã đẹp. Sách Kinh Thánh là bí tích Lời Chúa nên cần phải tôn kính và "để nơi xứng hợp". Rất nên làm bàn thờ Lời Chúa trong gia đình, không quá cao để có thể trong ngày dễ dàng lấy Sách Kinh Thánh (đọc liên tục một sách trong Tân Ước hoặc bài đọc lễ hôm sau).

C. THỰC HÀNH LECTIO DIVINA QUA NĂM GIAI ĐOẠN

Lectio divina là một phương thức Đọc Lời Chúa trong tâm tình cầu nguyện. Tiến trình truyền thống của Lectio divina gồm năm giai đoạn, sau khi đã chuẩn bị.

CHUẨN BỊ: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

Nếu muốn đời sống thiêng liêng phát triển, mỗi ngày ta phải ưu tiên dành cho Lectio divina tối thiểu 30 - 45 phút (15 phút cho giáo dân) để tiếp cận Lời Chúa, nhờ đó ta nhận ra thánh ý Chúa để thực hành.

- Tôi mở sách Kinh Thánh tìm bài (để nghị đọc bài Tin Mừng của lễ trong ngày).
- Tôi đặt mình hiện diện với Chúa Ba Ngôi:
 - . Chúa Giê-su là Đấng nói với tôi qua Lời Kinh Thánh
 - . Chúa Thánh Thần là Đấng dạy bảo tôi
 - . Chúa Cha là Đấng yêu thương nhìn tôi.
- Tôi cầu xin ơn Chúa Thánh Thần.
Xin Đức Mẹ đồng hành.



1. ĐỌC – LẮNG NGHE:

(Khi ở riêng, không làm phiền ai, tôi đọc hơi lớn tiếng)
(Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

Đọc lúc này tức là lắng nghe, nên cần chú tâm.

- **Đọc lần 1:** - Tôi chú tâm chậm rãi đọc lần thứ nhất để biết nội dung bài đọc. Không suy nghĩ gì, tôi chỉ tiếp nhận nội dung.
- **Đọc lần 2:** Sau một phút thỉnh lặng, tôi đọc lần 2. Tôi chú tâm đến những từ, những động từ, câu văn, những hình ảnh nổi bật trong bài đọc.

2. SUY NIỆM: (Tôi xin ơn Chúa Thánh Thần)

- **Đọc lần 3:** Tôi chú tâm đến sứ điệp đức tin của bản văn vừa đọc.

* Suy niệm 1:

Tôi tìm hiểu sứ điệp nói chung của Lời Chúa trong bản văn. Nội dung bản văn muốn nói gì?