

10 ĐIỂM CẦN THIẾT CHO ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN¹

Linh mục Trần Mạnh Hùng

Lời tâm sự của tác giả

Bài viết này mặc dù đã được tôi cho đăng trên Nguyệt San *Dân Chúa Mỹ Châu* - Số 294, tháng 8/2001, tr. 4 – 8 và cho đến nay là sắp sửa giáp 20 năm, tuy nhiên, sáng nay khi tôi tình cờ đọc lại, tôi vẫn cảm thấy những gì mà tôi đã viết và chia sẻ với quý vị độc giả lúc bấy giờ thì cho đến hôm nay nội dung và thông điệp của bài viết này vẫn còn nguyên hiệu lực và giá trị của nó, vì đề tài CẦU NGUYỆN, vẫn luôn là một trong những vấn đề sống còn của Giáo hội và của mỗi cá nhân Kitô hữu,² vì nếu không có đời sống cầu nguyện, mỗi người trong chúng ta sẽ không bao giờ có thể trung thành với ơn gọi của chính mình, ơn gọi ấy có thể là đời sống hôn nhân và gia đình hay ơn gọi thánh hiến trong bậc sống tu trì.³ Nhiều vị đại thánh trong Giáo hội đã khẳng định: nếu không có thực hành việc cầu nguyện thì chúng ta sẽ không thể nào chống trả lại được các cơn cám dỗ của ma quỷ và các bày tôi của nó, hoặc ai siêng năng cầu nguyện thì sẽ được cứu rỗi. Đặc biệt hơn cả là tấm gương sáng của Chúa Giêsu về việc cầu nguyện. Điềm qua 4 sách Phúc Âm (Tin Mừng),⁴ chúng ta thấy Chúa Giêsu thường âm thầm cầu nguyện nơi thanh vắng. Ngài cầu nguyện thường xuyên, cả sớm mai và chiều tối, có khi Ngài cầu nguyện suốt đêm.⁵ Cách riêng, Ngài cầu nguyện trước khi thực hiện những việc làm quan trọng, nhất là trong cuộc thương khó (x. Mt 26:36; Mc 14:32; Lc 22:40-45; Ga 18:1). Chúa Giêsu năng cầu nguyện, vì

¹ . Xem Nguyệt San DÂN CHÚA MỸ CHÂU - Số 294, tháng 8/2001, tr. 4 - 8.

² . Vì như các Thánh đã từng nói: “Cầu nguyện là hơi thở của linh hồn.”

³ . Xem tác phẩm của cha Timothy Radcliffe, O.P., cựu Bề Trên Tổng Quyền Dòng Đa Minh. Tựa đề là: *Sing a New Song: The Christian Vocation* (Dublin: Dominican Publication, 1999). Cha Radcliffe đã viết những giòng như sau: “**Chúng ta có thể đi hết hành trình ơn gọi của mình mà chẳng cần đến việc cầu nguyện không?**” xem trang 52. “Ơn gọi” ở đây có thể là ơn gọi lập gia đình, ơn gọi sống bậc độc thân hay ơn gọi cũng có thể là đi tu, sống đời tận hiến. Nói tóm lại, mỗi người trong chúng ta đều có một ơn gọi và điều này đến từ Thiên Chúa.

⁴ . Tin Mừng của Matthêu, Máccô, Luca và Gioan.

⁵ . Xem Mt 14:23; Mc 6:46; Ga 6:15, đặc biệt là Phúc âm của Thánh Luca đã ghi lại rất rõ: “Trong những ngày ấy, Đức Giêsu đi ra núi cầu nguyện, và Người đã thức suốt đêm cầu nguyện cùng Thiên Chúa. Đèn sáng, Người kêu các môn đệ lại, chọn lấy mười hai ông và gọi là Tông Đồ.” (Lc 6:12-13)

ngài muốn sống kết hiệp mật thiết với Chúa Cha, để lắng nghe những gì mà Chúa Cha muốn truyền đạt cho Ngài, và để thực hiện ý muốn của Chúa Cha.⁶

Đây chính là bài học quý giá đối với tôi, kể từ khi tôi bắt đầu gia nhập Chứng viện, rồi chuyển sang đi tu Dòng Chúa Cứu Thế và vô nhà tập rồi khấn tạm và đến năm 1994 thì tôi được lãnh tác vụ linh mục. Tính đến nay cũng đã hơn 27 năm, ngày tôi được đón nhận hồng ân cao cả qua thiên chức linh mục, tôi luôn cố gắng và thực hành việc cầu nguyện mỗi ngày, qua nhiều hình thức cầu nguyện khác nhau, nhưng mục đích chính vẫn là ước muốn được sống thân tình và kết hiệp với Chúa trong những giây phút của từng ngày sống, nhờ đó mà tôi luôn cảm thấy sự bình an trong tâm hồn. Vì thế, tôi mong ước được chia sẻ 10 điểm cần thiết cho đời sống CẦU NGUYỆN một lần nữa và tôi hy vọng rằng điều này sẽ giúp ích thật nhiều cho các bạn trẻ để họ có thể tìm thấy sự bình an và hạnh phúc trong cuộc sống, qua việc siêng năng thực hành việc cầu nguyện mỗi ngày. Tôi cầu chúc cho tất cả quý vị độc giả thành công trong việc cầu nguyện và xin Chúa cho quý vị ơn biết cầu nguyện sốt sắng.



Bài viết ngắn gọn này là hoa trái của tuần lễ Tu Đức (30.1 - 4.2.2001), khóa IV, dành cho linh mục tu sĩ Việt Nam Hải Ngoại, được tổ chức tại C.I.A.M - Rôma, do Đức ông Đinh Đức Đạo, giám đốc văn phòng phối kết mục vụ, chủ xướng. Do đó, tác giả xin chân thành cảm ơn, trước tiên Đức ông Đạo, và tất cả quý vị đã hướng dẫn các buổi chia sẻ và cầu nguyện trong tuần tu đức nói trên, đặc biệt là Đức tân hồng y Phanxicô Xaviê Nguyễn Văn Thuận, đã hy sinh thời giờ quý báu để đến gặp gỡ và chia sẻ “Chứng Nhân Hy Vọng” với anh em linh mục, và tu sĩ nam nữ, đến từ 7 quốc gia và được coi như là đại diện cho 5 Châu kéo về tại Rôma, hầu tham dự tuần lễ tu đức.

⁶ . Xem bài phát biểu của ĐTC Phanxicô: *Chắc chắn là Chúa Giêsu luôn cầu nguyện cho chúng ta.*

Sáng thứ Tư, ngày 2/6/2021 là lần thứ ba liên tiếp **Đức Thánh Cha Phanxicô** có buổi tiếp kiến chung trực tiếp với các tín hữu tại sân Damaso ở nội thành Vatican. Tiếp tục loạt bài giáo lý về **đề tài cầu nguyện**, **Đức Thánh Cha trình bày Chúa Giêsu như gương mẫu cầu nguyện cho các môn đệ của Người**. Chúa Giêsu chỉ chọn các tông đồ sau khi đã cầu nguyện suốt đêm dài. Trước mỗi thời khắc quan trọng trong sứ vụ, Chúa Giêsu đi vào nơi thanh vắng để cầu nguyện.

Hồng Thủy - Vatican News

<https://www.vaticannews.va/vi/pope/news/2021-06/dtc-phanxico-tiep-kien-chung-chua-giesu-cau-nguyen-cho-chung-ta.html> (Truy cập, ngày 20.07.2021).

Cho nên, tác giả xin mạo muội được phép chia sẻ với quý vị đọc giả, trước tiên là anh chị em tham dự viên của khóa tu đức IV vừa qua, kể đến là tất cả Kitô hữu một vài nguyên tắc căn bản, hầu hy vọng giúp cho anh chị em, mỗi người trong chúng ta thăng tiến đời sống cầu nguyện của chính mình. Vì chủ đề “CẦU NGUYỆN” hầu được coi như là một đề tài chủ lực trong những buổi thảo luận và chia sẻ của tuần lễ tu đức nói trên. Lẽ đó, tác giả xin được đưa ra một cách hết sức vắn gọn 10 điểm, được coi như là nền tảng căn bản giúp cho việc cầu nguyện có kết quả tốt đẹp.

Điểm 1: Hãy sống thực với chính mình.

Tại sao đây là điều kiện tiên quyết trong việc cầu nguyện?

Bởi vì Thiên Chúa (T.C) muốn chúng ta sống cái giây phút hiện tại, mà cái giây phút hiện tại ấy chính là trở nên một tông đồ cầu nguyện. T.C tạo dựng nên con người để con người đối thoại với T.C, để sống trong sự hiệp thông với ba ngôi T.C. Đây có thể được coi như là một trong những mục đích chính khi T.C tạo dựng nên con người.

Karl Rahner, nhà thần học gia Đức, được coi như là lỗi lạc nhất của thế kỷ 20, đã không ngần ngại để nhận định về con người như sau: “Chúng ta là kẻ lắng nghe Lời.” Điều mà trong thực tế, Rahner muốn ám chỉ đó chính là: chúng ta được tạo dựng để đối thoại, để hàn huyên, để ngắm nhìn dung mạo, và để sống trước tôn nhan T.C.

Đi xa hơn một tí nữa, Rahner cho rằng: con người tự bản chất luôn hướng đến sự hiệp thông và ao ước được kết hiệp với Đấng Siêu Việt. Tư tưởng này rất phù hợp với suy tư của Thánh Augustinô khi ngài cho rằng: “linh hồn con người được dựng nên là để cho chính T.C, lẽ đó mà bao lâu nó chưa được nghỉ yên trong cung lòng của T.C, thì bấy lâu nó vẫn còn khắc khoải”. Bao lâu mà chúng ta chưa mật thiết kết hiệp với Chúa, thì bấy lâu ta vẫn còn khoắc khoải ưu tư.

Vậy đâu là hệ quả của chân lý trên đối với vấn đề cầu nguyện? Nó đơn giản chỉ là: tất cả những gì chúng ta cần thiết cho việc cầu nguyện đều đã được ban tặng cho chúng ta. Cầu nguyện sốt sắng, trước tiên, không phải là việc học cho bằng được một kỹ thuật, nhưng đúng hơn là được bắt đầu bằng chính với thực tại con người của chúng ta với tất cả những gì đã được T.C phú bẩm cho con người.

Điểm 2: Có tinh thần kỷ-cương.

Thánh Thomasô Aquinô, vị tiến sĩ Hội Thánh, lừng danh thời Trung cổ đã xây dựng nền thần học của chính mình trên quan điểm: “ân sủng được xây dựng trên nền tảng tự nhiên.”

Chúng ta có thể đem điều này áp dụng vào trong thực tế của việc cầu nguyện và rút ra một nguyên tắc như sau: Đừng chỉ có dựa vào ân sủng của Chúa mà lãng quên cái bổn phận tự nhiên mà chúng ta cần phải làm. Tôi xin mạn phép đơn cử một tỷ dụ để làm sáng tỏ vấn đề. Muốn thăng tiến trong đời sống cầu nguyện mà không bao giờ chịu khó vất vả để ngồi yên tịnh hầu suy gẫm, nhưng cứ chỉ trông vào ơn thánh của Chúa ban cho ta để có thể nói tiếng lạ ngay lập tức!!!

Làm thế nào để bạn có thể trở thành một tín đồ cầu nguyện sốt sắng? Và qua đó có thể kết hiệp mật thiết với Chúa.

Xin được đề nghị một nguyên tắc chung: đó là thực hành. Chỉ có siêng năng thực tập mới giúp ta trở nên hoàn chỉnh. Chúng ta đạt đến mức độ tuyệt đỉnh của bất kỳ một lãnh vực nào, thì trong đó chỉ có một phần nhờ bởi khả năng thiên phú, nhưng hầu hết hai phần còn lại, có lẽ quan trọng hơn, là nhờ bởi sự dày công luyện tập. Do đó, đối với lãnh vực cầu nguyện, ta có thể coi khả năng thiên phú là ân sủng và việc dày công luyện tập là kỷ-cương.

Có rất nhiều người trong anh chị em chúng ta đã không trở thành một tông đồ cầu nguyện sốt sắng, mặc dù T.C đã ban cho họ ơn biết cầu nguyện, nhưng vì họ đã không chịu khó dành thì giờ để chăm lo luyện tập việc cầu nguyện của chính mình. Nên ta cần ghi nhớ nguyên tắc căn bản của luật tự nhiên: chỉ có tập luyện mới trở nên hoàn hảo. Người Việt nam ta có câu: “Văn ôn, võ luyện”, thiết nghĩ đây là túi khôn của ông bà tổ tiên ta để lại.

Một trong những khó khăn thường hay gặp phải trong việc cầu nguyện, đó chính là: sự kiên tâm bền chí. Để khắc phục được cái khó khăn này, chúng ta cần phải thực hành việc cầu nguyện mỗi ngày. Điều quan trọng không hề tại ở chỗ, là chúng ta cầu nguyện lâu hay ít, nhưng hệ tại ở chỗ là chúng ta có trung thành cầu nguyện mỗi ngày hay không. Do đó, giả sử chúng ta quyết định là mỗi ngày, tôi sẽ để dành ra 10 phút để cầu nguyện với Chúa, thì chúng ta nên cố gắng giữ đúng như vậy. Dần dà điều ấy sẽ trở thành một thói quen tốt lành. Một điều khôn ngoan là đừng nên bao giờ đặt ra cho mình một chương trình (đề án), mà xét về lâu về dài không thể thực hiện được, như vậy chúng ta sẽ bỏ cuộc dọc đường và sẽ không trau dồi được cái nhân đức kiên trì.

Điều 3: Học hỏi việc suy gẫm.

Thánh Phanxicô đệ Salê nói rằng: “Không ai trong chúng ta có thể phát triển đời sống tâm linh mà không cần đến việc học hỏi Lời Chúa và thực hành việc suy gẫm.” Ngài cũng dạy rằng: việc suy gẫm rất đơn giản, không phức tạp như chúng ta tưởng

tượng, nó là việc gọi lên các suy tư về T.C trong trí não của chúng ta, hầu hướng lòng hoặc nâng tâm hồn ta lên với T.C.

Nhìn thoáng qua, ta thấy điều này rất đơn giản, nhưng đi sâu vào vấn đề, nó quả thực rất u phong phú và sâu sắc. Nếu ta để ý và phân tích tư tưởng sau cùng của định nghĩa trên về việc suy gẫm, do thánh Phanxicô đệ Salê đề xướng thì chúng ta sẽ nhận thấy rằng: điều quan trọng của việc suy gẫm hệ tại ở chỗ là nâng tâm hồn ta lên với T.C. Việc suy gẫm còn được giả thiết xây dựng trên và liên quan đến những cảm xúc của con người. Tất cả những cảm xúc mà ta cảm nghiệm được - có lúc vui, có lúc buồn - sẽ đánh động chúng ta và giúp chúng ta nâng hồn mình lên với Chúa và cùng lúc để bày tỏ tâm tình cảm tạ tri ân hoặc yêu mến Chúa.

Điều 4: Cần đọc sách thiêng liêng.

Nếu sự phát triển trong đời sống tâm linh nhờ vào việc học hỏi và thực hành việc suy gẫm, và suy gẫm là hành động tập trung các tư tưởng của chúng ta vào chính Chúa hầu có thể nâng tâm hồn mình lên với Chúa, trong sự kết hiệp mật thiết. Do đó, chúng ta cần đến sự giúp đỡ từ các sách thiêng liêng, với mục đích cung cấp cho chúng ta những tư tưởng để suy gẫm về T.C.

Thánh Têrêsa thành Avila đã thú nhận rằng: trong suốt 14 năm liền, thánh nữ đã không khi nào, mỗi khi đi vô nhà nguyện, mà không cần dùng đến sách thiêng liêng. Tôi xin phép được trưng dẫn một đoạn ngắn trong sách tự thuật của ngài như sau:

“Đọc sách thiêng liêng rất hữu ích cho việc suy niệm. Trong suốt 14 năm liền, tôi không bao giờ bắt đầu việc cầu nguyện mà không dùng đến sách thiêng liêng, ngoại trừ sau khi rước mình thánh Chúa.

Tôi luôn cảm thấy khô khan khi tôi không đọc sách thiêng liêng và thông thường những lần như vậy, tâm hồn tôi cảm thấy bồi hồi xao xuyến, có lắm khi rối bời... và tư tưởng tôi rất hỗn loạn. Nhưng khi tôi bắt đầu đọc một đoạn sách thiêng liêng thì tôi có thể cầm lòng, cầm trí lại được, và tôi có thể bắt đầu suy niệm.”

Điều 5: Nếu nó hữu ích đối với bạn, thì bạn hãy thực hiện.

Điều này, có lẽ chúng ta đã được các cha linh hướng chỉ bảo rất nhiều lần. Và có lẽ chúng ta, đặc biệt cho quý vị nào đã từng đảm trách việc hướng dẫn đời sống thiêng liêng cho người khác, cũng đã từng được nghe những câu hỏi tương tự như sau:

“Có được phép nghe băng nhạc khi tôi cầu nguyện?”; “Tôi có phải quỳ gối mỗi khi cầu nguyện không?” hoặc “Trong khi lần chuỗi mân côi (hay lần hạt), có được phép hút thuốc hay không?” Điều này làm tôi nhớ đến một câu truyện dí dỏm, có tính cách đàm tiếu và chọc ghẹo anh em. Chuyện xảy ra giữa một cha dòng Thánh Phanxicô và một cha dòng Tên.

Một hôm cha dòng Phanxicô đến gặp cha linh hướng của mình để tham kiến. Ngài hỏi:

- “Thưa cha, con có được phép hút thuốc khi cầu nguyện không?”

Vị linh hướng trả lời: “Dĩ nhiên là không.”

Sau đó, vị linh mục dòng Tên cũng vô gặp cha linh hướng. Ngài hỏi:

“Thưa cha, trong khi hút thuốc con có được phép cầu nguyện không?”

Vị linh hướng trả lời: “Dĩ nhiên là được, cái đó còn gì tốt bằng!!!”

Ngang qua câu chuyện dí dỏm của vị linh mục dòng Tên, chúng ta có thể tìm thấy câu trả lời như sau: Nếu điều đó hữu ích cho bạn, giúp bạn có thể nâng tâm hồn lên với Chúa trong lúc cầu nguyện thì bạn cứ vậy mà làm. Nên nhớ rằng: Thánh thần Chúa luôn luôn dùng tất cả mọi cách thức và mọi giác quan của con người chúng ta để giúp ta cầu nguyện. Nếu ta cảm thấy rằng: tôi cầu nguyện sốt sắng hơn khi quỳ gối, thì ta hãy làm như vậy.

Điều 6: Để việc cầu nguyện sinh hoa kết trái, cần phải có đời sống liêm chính.

Điểm này được thánh I-nhaxiô thành Loyola, vị sáng lập dòng Tên, nhấn mạnh trong phương pháp linh thao của ngài. Thánh nhân trả lời các vấn nạn của việc tâm hồn tự cảm thấy nguội lạnh và không sinh hoa kết trái trong đời sống cầu nguyện của chính mình.

Một trong những điều mà thánh nhân hay thường đặt câu hỏi, đó chính là: “Liệu bạn có trung thành với giới răn của Chúa không?” Hay “Bạn đã trở nên thờ ơ lãnh đạm với việc yêu mến thánh ý Chúa?” Vậy trước khi ta đặt vấn đề, tại sao tôi không cảm thấy sự hiện diện của Chúa trong giờ cầu nguyện, ta cần nên hỏi chính mình trước hết là tôi đã yêu mến và sẵn sàng đón nhận thánh ý Chúa chưa?

T.C mà chúng ta tìm kiếm qua việc cầu nguyện, chính là T.C đáng dựng nên con người và vũ trụ. Khác với con người, nơi T.C không có sự phân biệt giữa T.C hiện hữu và điều T.C muốn. Từ đó ta có thể suy tư rằng: Thiên Chúa là Thiên Chúa muốn (God is what God wants). Cả hai là một, được quyền lẫn với nhau trong thực tại bản chất của T.C. Bởi lẽ đó, việc ta sống hiệp thông và kết hiệp với Chúa thì cũng chính là

chu toàn thánh ý Chúa.

Mà để có thể sống trong sự hiệp thông, rồi dẫn đến hiệp nhất, ta cần nói sự thật. Chỉ có sự thật mới có thể xây dựng đời sống kết hiệp mật thiết. Mới có được một tương quan lành mạnh trong sự liên đới. Không có sự thật thì chỉ gây nên chia rẽ và đi đến thất bại. Một gia đình, một cộng đoàn, một xứ đạo, một quốc gia sẽ không có sự hiệp nhất, nếu mỗi người trong chúng ta, ai cũng biết nói láo, và bóp mép sự thật. Vì điều này là giết chết đời sống hiệp thông và đời sống cộng thể. Lẽ đó, đời sống tâm linh và đời sống luân lý phải đi đôi với nhau. Cho nên, ta có thể đưa ra một nguyên lý như sau: Đời sống cầu nguyện sẽ sinh hoa kết trái bằng việc sống liêm chính, và để mức lấy nghị lực cho đời sống thanh liêm chính trực cần có đời sống cầu nguyện.

Điều 7: Dừng lượng giá việc cầu nguyện bằng cảm xúc.

Một trong những cảm dỗ rất mạnh mẽ và thường hay xảy ra cho chúng ta trong đời sống cầu nguyện đó chính là: ta hay thường xuyên đánh giá việc thành công hay thất bại trong tiến trình cầu nguyện của chính mình bằng các cảm xúc có được.

Một điều ta cần để ý là mục đích duy nhất của việc cầu nguyện tựu trung ở chỗ “kết hiệp” với Chúa. Kết hiệp với Chúa qua việc cầu nguyện, có thể có hoặc không tạo nên cho ta những cảm giác sáng khoái.

Khi chúng ta cầu nguyện là chúng ta tìm kiếm Chúa, Đấng ngự trị đằng sau và vượt lên trên tất cả các cảm xúc của con người. Nếu chúng ta chỉ chú trọng tìm kiếm và đặt trọng tâm của việc cầu nguyện nơi các cảm xúc thanh thản, nhẹ nhàng và sáng khoái, thì có lẽ ta đã đặt sai mục đích của việc cầu nguyện. Vì T.C trôi vượt hơn tất cả những điều ấy. Cho nên, một trong những nguyên tắc tối cần thiết là chúng cần phải phân biệt giữa việc kết hiệp với Chúa và các trạng thái cảm xúc của mình. Điều trước tiên, ta nên am tường là T.C có thể ban cho ta những cảm giác tích cực và tiêu cực trong khi ta cầu nguyện. Cả hai trạng thái này đều có thể đem lại kết quả mỹ mãn cho ta, thể theo như thánh ý Chúa muốn. Tôi xin đơn cử một vài ví dụ để hy vọng làm sáng tỏ vấn đề.

Một bà mẹ cầu nguyện để có đủ nghị lực và lòng kiên nhẫn hầu may ra có thể can tâm chịu đựng sự ngộ nghịch và bất tuân của đứa con trai hoang đàng của bà. Bà ta có thể được Chúa ban cho những cảm giác bình an và thanh thản trong tâm hồn, sau khi cầu nguyện. Điều này được coi như là một cảm giác tích cực. Nhưng ngược lại, một người chồng phạm tội ngoại tình, khi cầu nguyện thì chỉ cảm thấy sự bất an trong tâm hồn và ông ta cảm thấy lòng mình như bị rối bời ... Điều này là một cảm giác tiêu cực, nhưng cái cảm giác tiêu cực ấy đã giúp ông ta ăn năn hối lỗi và đã cải tà quy chánh.

Sau này ông ta đã hồi tâm quay trở về với vợ con và lo lắng cho gia đình.

Cho nên, ta thấy rằng, cả hai trạng thái cảm xúc khác nhau, T.C đều hiện diện, và Ngài đã dùng những cảm giác ấy để lôi kéo và hướng dẫn chúng ta quay trở về với đường ngay nẻo chánh, theo như thánh ý của Ngài.

Vậy thì làm sao chúng ta có thể phán đoán và định giá kết quả của việc cầu nguyện. Chúa Giêsu trong Phúc âm của Thánh Luca 6: 43-45 đã trả lời một cách cụ thể như sau: “Cây tốt thì không thể sinh trái xấu, ngược lại cây xấu không thể sinh trái tốt, thật vậy, xem quả thì biết cây...”

Điều 8: Đừng quá kỳ vọng.

Sống trong thế giới hiện đại và đầy dẫy những phát minh mới lạ về khoa học kỹ thuật. Con người ngày nay thường xuyên bị ảnh hưởng bởi những trào lưu cổ võ cho việc phát triển không ngừng. Lẽ đó, một cách rất tự nhiên ngay cả trong đời sống cầu nguyện, ta luôn kỳ vọng ở nơi sự thăng tiến liên tục của chính mình. Nhưng có điều là trong đời sống tâm linh và cầu nguyện, mực thước đo lường của việc phát triển thì dường như không có. Định giá đời sống cầu nguyện thì được ví như ta đang đứng và ngắm nhìn sự phát triển của một cây kiểng. Nếu như ta muốn, ta có thể làm cái công việc ấy, nhưng tôi xin bảo đảm với quý vị là nó sẽ không mang lại một kết quả tích cực nào hết.

Tất cả cây cối đều phát triển mỗi ngày trước mắt của chúng ta, nhưng cho dù chúng ta có nhìn ngắm một cách chăm chú đi chăng nữa, thì chúng ta vẫn không thể nào nhìn thấy được sự tăng trưởng của nó một cách tỏ tường. Một cách thức tương tự như thế, nếu đem so sánh với đời sống cầu nguyện của chúng ta thì tôi thiết nghĩ, nó cũng rất ư xứng hợp. Bằng việc trung thành cầu nguyện từng ngày một, và hy vọng sau một thời gian lâu dài, ta may ra nghiệm thấy phần nào sự thăng tiến trong đời sống cầu nguyện của chính mình. Tỷ như cây xoài mà ta trồng, rồi 5 năm sau ta trở lại và khám phá ra, bây giờ nó đã xum xê lớn mạnh và đâm hoa kết trái.

Một yếu tố căn bản để ta có thể nhận định phần nào sự tăng trưởng trong đời sống cầu nguyện của chính mình, là việc cầu nguyện nếu có hiệu nghiệm sẽ thăng tiến cuộc sống và biến đổi con người của ta, nhưng sự kiện này có thể xảy ra là do ân sủng của T.C, chứ không tất yếu do ta định đoạt. Bạn nào muốn mình trở thành nhà chiêm niệm chỉ trong nháy mắt thì đó quả thực là một ảo vọng.

Điều 9: Cầu nguyện là công việc của Đức Kitô và của Giáo Hội hơn là công việc của mỗi cá nhân.

Chúng ta thông thường nghĩ rằng: cầu nguyện là việc làm của mỗi người, do đó nó mang tính chất cá nhân. Nhưng trong thực tế, việc cầu nguyện thì nó vượt lên trên lãnh vực chiều kích cá nhân và mang tính chất hiệp thông và có tính cách phổ quát.

Truyện kể lại, có một chàng thanh niên nghiện ngập ma túy và đã mắc phải chứng bệnh AIDS. Vào thời điểm gần cuối của cuộc đời, trước khi anh già từ cuộc sống ở trần gian, anh ta được các cô y tá và các người làm việc thiện nguyện tắm rửa, thay áo quần, lo cho ăn uống... nói chung họ săn sóc cho những nhu cầu của anh thật chu đáo. Anh hết sức cảm động trước tấm lòng tốt và quảng đại của họ. Cho nên, anh ta đã bày tỏ ước nguyện của mình: là anh ta rất muốn làm một nghĩa cử nào đó để đền đáp phần nào cho ân xứng tấm lòng ưu ái của họ. Anh ta không thể tự mình di chuyển và ra khỏi giường được nữa, nên một nữ tu đã đề nghị với anh ta: là bạn hãy cầu nguyện cho những người này, như một cách thức để đền đáp công ơn họ. Trước đề nghị như vậy, anh ta đã ôn tồn trả lời rằng: tôi xin lỗi, không biết ma sơ có tin rằng, Chúa sẽ nhận lời cầu khẩn của một kẻ tội lỗi như tôi, vì suốt cả cuộc đời, tôi luôn lang thang sống trên các vỉa hè phố.

Vị nữ tu điềm nhiên trả lời: vậy anh đã được rửa tội chưa?

Thưa có.

Vậy thì Thiên Chúa Cha không thể tách biệt lời cầu nguyện của anh và của Chúa Giêsu, con chí ái của Ngài. Vì khi anh cầu nguyện, Chúa Cha chỉ nghe có giọng Chúa Giêsu.

Mầu nhiệm của bí tích thanh tẩy là chúng ta được tháp nhập vào trong thân thể nhiệm mầu của Đức Giêsu Kitô. Cho nên trở thành người Kitô hữu là trở nên một Chúa Kitô khác. Một khi đã lãnh nhận bí tích thanh tẩy, bạn cầu nguyện là Chúa Giêsu cầu nguyện. Cho nên thánh Phaolô đã khẳng định rằng: mỗi khi ta cầu nguyện là ta dâng lời cầu nguyện với Chúa Giêsu, trong Chúa Giêsu và nhờ Chúa Giêsu. Cho nên khi Chúa Cha nhìn Chúa Giêsu, Ngài thấy trong Chúa Giêsu tất cả chúng ta. Vậy mỗi khi cầu nguyện, ta hãy nhớ kết thúc bằng câu: nhờ Đức Kitô con Chúa, Chúa chúng con, như Giáo hội vẫn dạy.

Điều 10: Cầu nguyện là chiêm ngắm.

Người ta kể lại một câu chuyện như sau: có một ông lão kia, mỗi buổi trưa ông đều đi đến một ngôi thánh đường nọ, và luôn luôn ngồi ở dãy ghế sau cùng. Sau một thời gian lâu dài, mọi người đều lưu ý đến ông. Họ không biết rõ gốc tích và lai lịch của ông lắm, nhưng họ rất đỗi ngạc nhiên và thắc mắc: không biết ông lão kia đã làm gì

trong suốt khoảng thời gian ông ta ngồi cầu nguyện ở phía cuối nhà thờ? Rồi một ngày kia, một người trong đám họ, bèn bạo dạn hỏi thăm ông lão: “Xin ông vui lòng nói cho chúng tôi biết, ông đã làm gì mỗi khi ông cầu nguyện?”

Ông lão vui vẻ và điềm nhiên trả lời: “Đôi khi tôi đến đây và tôi ngồi để nói chuyện với Chúa Giêsu. Dịp khác, tôi chỉ ngồi và ngắm nhìn Chúa Giêsu. Nhưng phần nhiều là tôi chỉ ngồi để chiêm ngắm Ngài.”

Như chúng ta đã nói với nhau là mục đích của việc cầu nguyện tự trung ở chỗ là gặp gỡ và kết hiệp mật thiết với Chúa. Chúng ta muốn hiện diện trước tôn nhan Chúa và chúng ta biết rằng khi chúng ta cầu nguyện là chúng ta đang đặt mình trước mặt Chúa và Chúa đang hiện diện với chúng ta. Chúng ta mong ước được Thiên Chúa tuôn đổ tràn đầy trong tâm hồn chúng ta những tâm tình yêu mến, và chúng ta cũng khao khát được trở nên một với Chúa, ngang qua việc kết hiệp mật thiết với Ngài.

Thiên Chúa luôn nhìn ngắm chúng ta bằng ánh mắt đầy lòng yêu mến, và ta đáp lại bằng ánh mắt tâm hồn rục rần lửa yêu thương. Và trong giây phút như vậy ngôn ngữ loài người trở nên vô hiệu lực. Trong bối cảnh như vậy, theo truyền thống Kitô Giáo, thì sự kiện như thế được gọi là chiêm niệm, cho nên lời nói và hành động cần được nhường chỗ cho việc chiêm ngắm. Sự chiêm ngắm này được ví như thể “cái nhìn” say đắm của hai tình nhân đang yêu nhau. Và đối với họ việc có mặt bên nhau hầu như đã nói lên tất cả. Chiêm niệm, hẳn nhiên không phải là công việc dễ dàng đạt được, tuy nhiên tất cả đều là khả thể đối với Thiên Chúa.

Xin chân thành cầu chúc các bạn thành công trong đời sống cầu nguyện.

Linh mục Trần Mạnh Hùng, C.Ss.R

Alphonsian Academy

Via Merulana, 31

00185 - Roma - Italia.

hungroma@gmail.com