

CẦU NGUYỆN VÀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH THỰC HÀNH

Lm Phêrô Trần Mạnh Hùng



PHẦN DẪN NHẬP

Khi nói về việc CẦU NGUYỆN, ai trong chúng ta cũng cảm thấy đây là một nhu cầu cần thiết cho đời sống tâm linh cá nhân, và đời sống đạo của mỗi người. Cầu nguyện được ví như hơi thở của linh hồn. Thiếu hơi thở con người không thể sống được và linh hồn cũng vậy. Cho nên, việc cầu nguyện là điều thiết yếu và tối quan trọng cho đời sống thiêng liêng, hay đạo đức của người Kitô hữu.

Thánh Giêrôm (Jerome), vị học giả lỗi lạc về Thánh Kinh, đã nói một câu thật chí lý: **“không biết Thánh Kinh là không biết Chúa Kitô.”** Người Việt Nam ta có câu: **“Vô tri thì bất mộ.”** Nghĩa là: “Không biết thì không thể yêu mến.”

Vậy muốn biết, trước tiên chúng ta cần phải tìm hiểu, nhờ đó ta nhận biết và rồi có thể đi đến sự yêu mến.

Tôi nghĩ, đây là điểm quan trọng và cần thiết cho đời sống đạo và đời sống tâm linh của mỗi người, dù chúng ta ở trong bất cứ bậc sống nào đi chăng nữa, thì điều này luôn luôn được áp dụng.

Vậy để có được một sự hiểu biết tường tận, thấu đáo và thắm sâu về Thiên Chúa (T.C), lẽ dĩ nhiên là chúng ta không bao giờ có thể hiểu biết tất cả về bản tính của T.C, nhưng ít ra, theo thiên ý của tôi, chúng ta cần có đời sống kết hiệp mật thiết với T.C Ba Ngôi, muốn có đời sống kết hiệp với T.C, cần phải có đời sống CẦU NGUYỆN liên li, nhưng vì, đôi khi bởi những lo lắng và những bận rộn trong sinh hoạt cuộc sống hằng ngày, từ chuyện làm ăn đến công việc học hành, cũng như trong công việc dân thân mục vụ, chúng ta có thể đâm ra sao lãng việc cầu nguyện, là hơi thở của đời sống thiêng liêng.

Điều này, trước tiên, tôi xin tự đấm ngực và nói rằng: lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đảng, vì có lẽ ít nhiều trong quá khứ, tôi vì mãi mê công việc học hành và viết lách, nên đôi khi đã bê trễ và chệnh mảng trong việc cầu nguyện, thậm chí có những lúc ăn gian thì giờ với Chúa và đã bỏ qua việc cầu nguyện mỗi ngày.

Lẽ đó, để hun đúc lại đời sống tâm linh và việc tu đức của chúng ta, đặc biệt là đối với anh chị em giáo dân. Tôi xin phép được chia sẻ với quý độc giả về đề tài CẦU NGUYỆN VÀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH THỰC HÀNH.

Đó chính là một trong những đề tài, mà theo cái nhìn của tôi, là điều không thể thiếu, trong đời sống đạo đức của mỗi người trong chúng ta, vì những yếu tố sau đây:

1. Không có đời sống cầu nguyện mật thiết với Chúa, thì sẽ không thể bền vững trong hành trình ơn gọi của mình. Ơn gọi ở đây, không có ý, chỉ giới hạn trong đời sống dâng hiến, ví dụ như tu sĩ nam nữ hay linh mục, mà bao gồm cả ơn gọi lập gia đình, hay bậc sống độc thân. Mỗi người trong chúng ta, đều có ơn gọi riêng, mà Chúa đã giao phó cho mình.

2. Không có cầu nguyện thì đời sống thiêng liêng của chúng ta sẽ trở nên khô cằn, nó sẽ không sinh hoa trái, và cuối cùng là dẫn đến sự lạnh nhạt hoặc lười biếng đối với việc giữ đạo, công tác tông đồ và công việc mục vụ.

Riêng quý vị nào đã chọn đời sống dâng hiến, thì vắng bóng sự cầu nguyện sẽ không có đời sống kết hiệp thân mật với Chúa, và như thế là chúng ta đã đánh mất ý nghĩa và mục đích của đời tu, của việc tận hiến. Vì cốt lõi của đời sống tận hiến và của người Kitô hữu là sống kết hiệp mật thiết với Ba Ngôi Thiên Chúa.

Đó cũng chính là một trong những mục đích chính, khi Thiên Chúa tạo dựng nên con người. Ngài tạo dựng nên con người, trước tiên, là để sống gần gũi và chia sẻ mối tương quan thân mật với Ngài. Sách Sáng Thế hay còn gọi là Sách Khởi Nguyên ghi lại rất rõ: “Nghe thấy tiếng Đức Chúa là Thiên Chúa đi dạo trong vườn lúc gió thổi trong ngày,” (St 3: 8).

Thiên Chúa cứ mỗi chiều về lại tản bộ đến vườn địa đàng, rồi đi dạo và đàm đạo với tổ tông của chúng ta, Adam và Eva. Qua cách thức mà Sách Sáng Thế mô tả, giúp cho chúng ta có được một hình ảnh vô cùng tuyệt đẹp giữa tổ tông con người và Thiên Chúa từ thuở ban đầu, khi tội chưa ngự trị nơi mặt đất.

Sau khi đã trình bày một cách vắn gọn về những lý do quan trọng, tại sao chúng ta cần có đời sống cầu nguyện, bây giờ, tôi xin được đi vào trọng tâm của vấn đề thực hành.

I. CẦU NGUYỆN VÀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH THỰC HÀNH

Linh mục Dòng Tên, **John Polkinghorne**, tác giả cuốn sách *Belief in God in an Age of Science – Niềm Tin Nơi Thiên Chúa Trong Thời Đại Khoa Học*,¹ đã phát biểu như sau khi ngài chia sẻ kinh nghiệm cá nhân về đời sống cầu nguyện:

¹ . John Polkinghorne, S.J., *Belief in God in an Age of Science* (United States: Yale University, 1998). Cha Polkinghorne đã được The John Templeton Foundation trao giải thưởng năm 1999, vì tác phẩm này được coi như là một trong những kiệt tác về Thần Học và Khoa Học Tự Nhiên.

“Throughout my life, whether as a Physicist or as a Priest and all the time as a human being, I have been sustained by the practice of prayer.”

Phỏng dịch: *“Trong suốt cuộc đời, tôi đã được trợ giúp bằng việc thực hành cầu nguyện, dù là một nhà Vật lý học hay là một linh mục, cũng như trong cuộc sống của kẻ lữ hành.”*²

Cảm tưởng ấy đã đánh động tôi rất mạnh, vì đó cũng là niềm xác tín của riêng cá nhân. Cho nên, khi tôi đọc những dòng tư tưởng này của vị linh mục Dòng Tên khả kính, mà tôi rất ngưỡng mộ từ lâu, nó làm cho tôi liên tưởng đến một lời khuyên vàng ngọc của một vị linh mục đàn anh, Dòng Chúa Cứu Thế, thuộc tỉnh Dòng Canberra (Úc Đại Lợi) dành cho tôi, khi tôi sắp sửa lãnh nhận sứ vụ linh mục vào tháng 7 năm 1994. Vị linh mục ấy viết cho tôi những lời lẽ đại ý như sau:

“Anh Hùng thân mến, nhân dịp anh sắp sửa lãnh nhận sứ vụ linh mục, tôi không có gì quý báu để tặng anh làm quà kỷ niệm. Tôi chỉ có một lời khuyên đơn giản, xuất phát từ tấm lòng thành của tôi đối với anh. Tôi biết rồi mai đây, sau khi anh chịu chức linh mục, anh sẽ rất bận rộn với biết bao công tác mục vụ ..., nhất là, anh còn phải tiếp tục con đường học vấn của anh tại Đại Học, cho nên, tôi khuyên anh điều này: ‘Mỗi ngày anh hãy cố gắng bỏ ra ít nhất là 15 phút để CẦU NGUYỆN, vì không có đời sống cầu nguyện, anh sẽ không có đời sống kết hiệp mật thiết với Chúa, và như thế hành trình ơn gọi của anh sẽ rất dễ bị lung lay.’ Tôi chia sẻ với anh điều này từ chính kinh nghiệm của bản thân, sau hơn 25 năm làm linh mục.”

Lời khuyên vô cùng quý báu ấy của vị linh mục đàn anh khả kính, vẫn luôn vang vọng trong tâm hồn ... và tôi luôn ghi nhớ mãi ... cho đến giây phút hiện tại và tôi đã cố gắng thực hành lời khuyên ấy mỗi ngày.

Sau này, khi sang Rôma du học (1999-2003), tôi lại may mắn được đọc tác phẩm của cha **Timothy Radcliffe**, O.P., cựu Bề Trên Tổng Quyền Dòng Đa Minh. Tựa

² . Xem tác phẩm *Spiritual Evolution* (1998), được soạn thảo bởi John Mark Templeton and Kenneth Seeman Giniger.

đề là: *Sing a New Song: The Christian Vocation* (Hãy hát lên bài ca mới: Ôn gọi của Kitô Hữu).

Cha Radcliffe đã viết những dòng như sau: “Chúng ta có thể đi hết hành trình ơn gọi của mình mà chẳng cần đến việc cầu nguyện không?”³.

Cho nên tôi nay, tôi xin mạo muội được phép chia sẻ với quý ông bà và anh chị em, một vài nguyên tắc căn bản về vấn đề CẦU NGUYỆN, nhân dịp chúng ta tổ chức tuần tĩnh tâm, sau đại lễ Phục Sinh, nhằm chuẩn bị tâm hồn mừng kính Lễ Lòng Chúa Thương Xót vào Chúa Nhật, ngày 8 tháng 4 năm 2018 (Divine Mercy Sunday – 8 April 2018), và đồng thời tôi cũng hy vọng là điều này cũng sẽ giúp cho mỗi người trong chúng ta, thăng tiến đời sống cầu nguyện của chính mình.

Phương cách thứ 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, thần học gia Dòng Tên người 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.”⁴ 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**

³ . Sau này tôi may mắn được đọc 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 dòng 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.

⁴ . Lời ở đây xin được hiểu theo ý nghĩa thần học của tác giả Phúc Âm thứ 4.

ngỉ yên trong cung lòng của T.C, thì bấy lâu nó vẫn còn khắc khoải.”⁵ (Bao lâu mà chúng ta chưa mật thiết kết hiệp với Chúa, thì bấy lâu ta vẫn còn khắc 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. Tiếng Anh họ nói rất vắn gọn và súc tích: Pray as you are.

Phương cách thứ 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 bản 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

⁵ . “You have made us for Yourself, Lord, and our hearts are restless until they rest in You.” Xem *The Confession of St. Augustine* (New Jersey: Catholic Book Publishing Co., 1997), Chương thứ I, trang 19).

việc dày công luyện tập là kỹ-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. Còn người tây phương thì họ khuyên: “You are only good at what you practice.”

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.

Phương cách thứ 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 thường tưởng, 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 ư 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.

Phương cách thứ 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.”

Phương cách thứ 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 hạt, có được phép hút thuốc hay không?

Điều này làm tôi nhớ đến một câu truyện dí dỏm, có tính cách chọc ghẹo phá phách 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 truyện 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 quì gối, thì ta hãy làm như vậy.

Phương cách thứ 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 việc T.C hiện hữu và điều T.C muốn. Từ đó, ta có thể suy tư rằng: Sự hiện hữu của Thiên Chúa cũng là ước muốn của Ngài (**God is what God wants**). Cả hai là một, được quyện 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. Cố Hồng Y **Leo Suenens**, tổng giám mục giáo phận Malines-Bruxelles, Bỉ, trong tác phẩm, *Vua Baudouin Nước Bỉ: Âm Hưởng Một Cuộc Đời* - Le Roi Baudouin: Une Vie Qui Nous Parle, đã viết như sau: “Cầu nguyện là ở trong Chúa, và **tất cả ý muốn của Thiên Chúa trở thành tâm nguyện** của chúng ta, và tâm nguyện của chính chúng ta, cũng sẽ trở thành thánh ý Thiên Chúa.”⁶

Để có thể sống trong sự hiệp thông, rồi dẫn đến hiệp nhất, ta cần 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 dối, và bóp mép sự thật. Vì điều này sẽ giết chết đời sống hiệp thông và đời sống cộng đoàn. Lẽ đó, **đời sống tâm linh và đời sống luân lý phải đi đôi với nhau.**⁷ Cho nên, ta có thể đưa ra một nguyên tắc 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.

⁶ . Xem bản Việt Ngữ do G.S. Nguyễn Đăng Trúc chuyển dịch *Âm Hưởng Một Cuộc Đời* (France: Định Hướng Tùng Thư Xuất Bản, 1998), trang 102.

⁷ . Đây cũng chính là một đề tài hấp dẫn mà hiện nay, một số các thần học gia luân lý đang tìm cách đẩy mạnh và phổ biến qua việc viết sách và giảng dạy. Xem Dennis Billy, C.Ss.R., and Donna L. Orsuto, (eds.) *Spirituality and Morality: Integrating Prayer & Action* (New York: Paulist Press, 1996). Also Marciano Vidal, C.Ss.R. *Morale e Spiritualità: della separazione alla convergenza* (Assisi: Cittadella Editrice, 1998). Đặc biệt hơn cả là tác phẩm của thần học gia luân lý Richard M. Gula, S.S., *The Good Life: Where Morality and Spirituality Converge* (New York: Paulist Press, 1999).

Phương cách thứ 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 chủ trương 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, hay 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 nghich, 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 qui 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 ...”

Hay nói một cách nôm na nhưng rầy chí lý: “Hữu xạ thì tự nhiên hương.”

Phương cách thứ 8: Dừng 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 kiềng. 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 mỗi ngày, 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. Tỹ như cây ổi hay 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.

Phương cách thứ 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** – là chứng **bệnh liệt kháng**. 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 sẵn sàng 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 xúng, 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 Chakhông 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.

Mâu nhiệm của bí tích thanh tẩy hay còn lại là bí tích rửa tội, là chúng ta được tháp nhập vào trong thân thể nhiệm màu 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.

Phương cách thứ 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 quan tâm để 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 mạnh 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.”

Nói đến điểm này, tôi xin mạn phép được hỏi quý ông bà và anh chị em, nhất là quý vị trong nhóm gia đình Lòng Chúa Thương Xót. Có bao giờ quý vị đã ngồi và chiêm ngắm khuôn mặt hay bức ảnh Chúa Giêsu Thương Xót, hay gọi là Divine Mercy Image, và bắt gặp cái ánh mắt đầy nhân từ, dịu hiền, và đầy lòng trắc ẩn, thương xót đang nhìn ngắm chúng ta... và muốn mời gọi chúng ta hãy đến với Ngài và hãy đặt tin tưởng ở nơi Ngài. Vì Ngài đã mặc khải: “Hãy tin tưởng ở nơi Ta!” “Jesus, I Trust in You or Gesù, confido in Te.”

Như chúng ta đã nói với nhau, là mục đích của việc cầu nguyện, tựu 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 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 rực tràn 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.

Kính chúc quý vị độc giả và toàn thể quý nam nữ tu sĩ và linh mục thành công và thăng tiến luôn mãi trong đời sống CẦU NGUYỆN.

Linh mục Phêrô Trần Mạnh Hùng