

Linh thao trong cuộc sống

Nihil Obstat

Thủ Đức ngày 24/01/2022

FX Nguyễn Hai Tính, S.J., STD

Censor librorum

Imprimi potest

Thủ Đức ngày 28/01/2022

Vincent Phạm Văn Mầm, S.J.

Giám Tỉnh Dòng Tên

Giuse Phạm Thanh Liêm, S.J.

LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

MỤC LỤC

Chữ Viết Tắt & Ghi Chú.....	27
Lời Nói Đầu.....	29

BẠN ĐỒNG HÀNH

DẪN NHẬP.....	35
1. Linh thao là gì?.....	35
2. Mục đích Linh thao.....	36
3. Thái độ cần thiết để làm Linh thao.....	37
ĐIỀU KIỆN NỘI TÂM	
Để làm LINH THAO.....	39
1. Khao khát nên thánh.....	39
a. Thiếu lòng khao khát sống tốt hơn, không thể làm Linh thao	39
b. Ao ước khao khát nên trọn lành hơn nữa.....	39
2. Lòng quảng đại.....	40
a. Dâng trót con người mình cho Chúa.....	40

b. Để tùy Chúa làm tất cả những gì Ngài muốn	40
c. Lòng quảng đại được cụ thể hóa.....	40
i. Giữ thinh lặng bên ngoài qua việc kiểm chế ngũ quan.....	41
ii. Giữ thinh lặng nội tâm	41
iii. Ý thức mình sống trước nhan Chúa.....	41
VỀ CẦU NGUYỆN.....	43
1. Nhiều cách cầu nguyện.....	43
a. Cầu nguyện như suy gẫm.....	44
b. Cầu nguyện như chiêm niệm.....	44
i. Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ để rút ích lợi.....	44
ii. Để nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu hơn.....	45
c. Các bước cầu nguyện.....	45
i. Ý thức Chúa hiện diện và chào Chúa	46
ii. Xin Chúa ban Thánh Thần.....	47
iii. Hội nhập khung cảnh.....	48
iv. Ôn xin của bài cầu nguyện.....	48
v. Điểm cầu nguyện.....	49
vi. Tâm sự.....	49
2. Cầu nguyện.....	49
a. Ý thức Thiên Chúa hiện diện.....	49

b. Ở với Chúa: lắng nghe, tâm sự, và yên lặng bên Chúa.....	50
i. Lắng nghe Thiên Chúa.....	50
ii. Thân thưa với Chúa.....	50
iii. Ở lặng bên Chúa.....	51
3. Cầu nguyện để trở nên một với Thiên Chúa.....	51
a. Khao khát ước mong kết hiệp với Thiên Chúa.....	51
b. Hy sinh từ bỏ chính mình.....	51
c. Đồng hình đồng dạng với Ngài trong tư tưởng, lời nói và hành động.....	52
4. Cầu nguyện chính yếu là tâm sự.....	52
a. Cầu nguyện và suy nghĩ.....	53
b. Cảm nghiệm (LT 2).....	53
c. Tâm sự.....	54
5. Điểm gợi ý và tư thế khi cầu nguyện.....	55
XÉT GẮM NHƯ PHÂN ĐỊNH THIÊNG LIÊNG.....	56
1. Nguyên tắc chính yếu.....	56
a. Thiên Chúa muốn tôi sống hạnh phúc.....	56
b. Các thần lành giúp tôi sống như Thiên Chúa muốn.....	57
c. Thần dữ không muốn tôi sống hạnh phúc với Thiên Chúa.....	57
2. An ủi hay sầu khổ.....	57

a. An ủi.....	57
b. Sầu khổ.....	58
c. Cách thức chống trả.....	59
d. Ghi chú	60
i. Người thường sống trong tình trạng tội.....	60
ii. Người đang tiến trên đường thiêng liêng.....	60
iii. An ủi không qua trung gian.....	60
3. Những câu hỏi gợi ý giúp xét gẫm.....	61
a. Tôi được gì trong giờ cầu nguyện này?.....	61
b. Tôi có hài lòng với giờ cầu nguyện này không?.....	62
c. Nếu tôi không hài lòng lắm thì đâu là nguyên do?.....	62
d. Thân thưa nói chuyện với Chúa về tình trạng tâm hồn mình.....	63
4. Cầu nguyện không được tốt hay bị sa sút.....	63
a. Do thiếu quảng đại.....	64
b. Do còn bám víu vào tạo vật (tình cảm lệch lạc)	64
c. Nhận thức sai lầm	64
d. Để tôi luyện mình.....	65
e. Trúng bẫy thần dữ giả dạng thần lành.....	65
5. Tại sao tôi bị cám dỗ nhiều về điều này.....	66
a. Đây là điểm yếu của tôi.....	66

b. Tôi chưa dứt khoát chống trả.....	67
c. Cũng là dịp để lập công, để nên thánh hơn.....	68
d. Tình yêu với Chúa đã bị suy giảm.....	69
i. Khao khát nên thánh.....	69
ii. Quảng đại trong từng chọn lựa thường ngày.....	70
HỒI TÂM XÉT MÌNH.....	71
1. Các bước gợi ý giúp hồi tâm xét mình.....	71
2. Cảm tạ Thiên Chúa vì những hồng ân kỳ diệu.....	72
3. Bắt đầu lại khi thấy rõ mình hơn.....	72
4. Cầu nguyện ngắn dựa vào chính đời sống.....	73
 LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG 	
VIỆC CẦN LÀM KHI LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG.....	77
a. Trong một ngày.....	77
b. Một tuần.....	77
Về cầu nguyện.....	78
Về cuộc sống.....	78
c. Hết một chủ đề.....	78
NGUYÊN LÝ VÀ NỀN TẢNG.....	79
1. Mục đích và yêu cầu.....	79

a. Trí (biết đúng để sống đúng)	79
b. Tâm (Bình tâm)	80
2. Bản văn Kinh Thánh	80
3. Các bài cầu nguyện dẫn nhập	81
a. Tv 139 (138)	81
b. Hãy cởi dép khỏi chân (Xh 3:1-12)	82
c. Lòng người như thửa đất (Mt 13:1-8.18-23)	83
d. Đến mà xem (Ga 1:35-51)	84
e. Muốn sao thì được vậy (Mt 15:21-28)	84
4. Bài cầu nguyện về Nguyên Lý Nền Tảng	86
a. Con người, hình ảnh Thiên Chúa (St 1:1-2.4a)	86
b. Con người được Chúa chăm nom (Tv 8)	87
c. Thiên Chúa yêu tôi vô cùng (Ga 3:16; 1Ga 4:9-16)	88
d. Thiên Chúa quan phòng (Mt 6:25-34)	88
e. Trong Đức Giêsu Kitô (Ep 1:3-14)	90
f. Thiên Chúa phò tôi (Rm 8:28-39)	90
g. Thái độ đối với của cải (Lc 12:13-15.16-21.22-34)	91
h. Nguyên lý và Nền Tảng (LT 23)	92
i. Chỉ một điều cần (Lc 10:38-42)	93
j. Yêu Chúa yêu người (Mc 12:28-34)	94
k. Yêu người (Lc 10:29-37)	95
<i>Ghi chú</i>	96

TỘI

98

1. Mục đích và yêu cầu.....	98
a. Trí.....	98
<i>Nhận biết mình là tội nhân</i>	<i>99</i>
<i>Nhận biết sự xấu xa và ác hại của tội.....</i>	<i>99</i>
b. Tâm.....	100
<i>Cảm nhận Thiên Chúa yêu thương tha thứ.....</i>	<i>100</i>
<i>Khao khát trở về với Thiên Chúa.....</i>	<i>101</i>
2. Bản văn Kinh Thánh.....	101
3. Các bài gợi ý cầu nguyện.....	102
a. Tội Adam và Evà (St 3).....	103
b. Tội Cain (St 4:1-16).....	104
c. Con cái ác quỷ (Ga 8:31-51).....	105
d. Ba tội (LT 45-54).....	105
e. Tội tôi (LT 55-61).....	105
f. Tái gẫm (LT 62-63).....	105
g. Do Thái thờ bò vàng (Xh 32).....	106
h. Vô ơn và thử thách Thiên Chúa (Xh 15:22-17:7).....	107
i. Lời nguyện thống hối (Br 1:15-3:8).....	107
j. Nhìn lại suốt tuần	108
k. Bất công (Am 8:4-10).....	108

l. Israel bất trung (Gr 3:1-4:4)	109
m. Tội dân ngoại (Rm 1:18-32)	110
n. Dừng đứng trước nỗi khổ (Mt 25:31-46)	111
o. Những người mù thiêng liêng (Ga 9:1tt)	112
p. Phạm đến Thánh Thần (Mc 3:20-30)	113
q. Tôi là tội nhân (1Ga 1:8-2:11)	114
r. Lời nguyện thống hối (Tv 51/50)	114
s. Thiên Chúa- người cha nhân từ (Lc 15:11-24)	115
t. Chị phụ nữ ngoại tình (Ga 8:1-11)	116
u. Chị phụ nữ thống hối (Lc 7:36-50)	117
<i>Ghi chú:</i>	118

LỜI MỜI GỌI CỦA VUA HẰNG SỐNG.....121

1. Mục đích và yêu cầu.....	121
2. Bản văn Kinh Thánh	122
3. Bài cầu nguyện về Tiếng Gọi Vua Hằng Sống.....	122
a. Từ nay người sẽ là kẻ lưới người (Lc 5:1-11).....	123
b. Sứ mạng (Ga 20:21)	124
c. Ôn gọi Abraham (St 12:1-9)	126
d. Đáp trả trong vâng phục đức tin (St 22:1-10).....	127
e. Ôn gọi Isaia (Is 6:1-13)	128
f. Ôn gọi tiên định (Is 42:1-9)	129

g. Người tôi tớ Giavê (Is 49.50-52).....	129
h. Ôn gọi tiên tri Giêrêmia (Gr 1:4-10.17-19).....	130
i. Ôn gọi Kitô hữu (Mc 8:34-9:1).....	131
j. Ôn gọi tông đồ (Mc 3:13-19).....	132
k. Tiếng gọi Vua Hằng Sống (LT 91-98).....	133
Ghi chú.....	133

LỜI THIÊN CHÚA

THỰC HIỆN SỨ MẠNG CHA TRAO PHÓ.....136

1. Mục đích và yêu cầu.....	136
a. Hiểu Chúa hơn, yêu Chúa và theo Chúa hơn.....	136
b. Đồng hình đồng dạng với Chúa hơn.....	137
2. Bản văn Kinh Thánh.....	137
a. Mầu nhiệm nhập thể.....	137
b. Đời bình thường “phi thường”.....	138
c. Con đường Đức Giêsu đi.....	138
3. Sứ mạng đòi tự hủy.....	139
a. Nhập Thể (Lc 1:26-38).....	140
b. Lời đã thành xác thịt (Ga 1:14; 1:1-18).....	141
c. Nhập thể là tự hủy (Pl 2:6-11).....	142
d. Sinh bởi người nữ (Gl 4:4-6).....	143
e. Giáng Sinh (LT 101-109).....	143
f. Ngôi Lời Nhập Thể để thi hành Ý Thiên Chúa.....	144

g. Giáng Sinh (Lc 2:1-20).....	145
h. Cắt bì và đặt tên (Lc 2:21).....	146
i. Được dâng trong đền thờ (Lc 2:22-40).....	146
j. Trốn sang Ai Cập (Mt 2:13-23).....	147
k. Con phải lo việc Cha con (Lc 2:41-50).....	148
l. Đức Giêsu sống rất lâu ở Nadarét (Lc 2:51-52).....	149
<i>Ghi chú</i>	150
4. Đức Giêsu thuộc trọn về Cha.....	151
a. Đức Giêsu chịu phép rửa (Mc 1:1-13).....	151
b. Đức Giêsu chịu cám dỗ (Mt 4:1-11).....	152
c. Trọn ngày sống cho Thiên Chúa (Mc 1:21-39).....	153
d. Của ăn của Ta là làm theo ý Đấng đã sai Ta (Ga 4:34).....	154
e. Cách sống được chúc phúc (Mt 5:1-12).....	155
f. Sống phó thác tất cả nơi Thiên Chúa (Mt 6:25-34).....	156
g. Hãy nên thánh vì Ta là thánh (Lv 19:1-2).....	158
<i>Ghi chú</i>	158
5. Đức Maria thuộc trọn về Thiên Chúa.....	159
a. Lời vâng tuyệt hảo (Lc 1:26-38).....	159
b. Mẹ âm thầm thuộc về Thiên Chúa.....	160
c. Mẹ tìm lại được hài nhi Giêsu (Lc 2:41-52).....	162
d. Niềm tin của Mẹ vào Con (Ga 2:1-11).....	162

e. Ai là mẹ tôi và ai là anh em tôi (Mt 12:46-50).....	163
f. Mẹ dưới chân thập giá (Ga 19:25-27)	164
<i>Ghi chú</i>	165
6. Con đường Đức Giêsu đi.....	166
a. Thái độ của dân chúng (Mc 1-3).....	166
b. Thái độ của người thân và ký lục, biệt phái.....	167
c. Ôn gọi tông đồ (Mc 3:13-19)	168
d. Khủng hoảng sứ vụ tại Galilê (Mc 4).....	168
e. Hạt giống âm thầm mọc (Mc 4:26-29).....	169
f. Quyền trên thiên nhiên (Mc 4:35-41)	170
g. Loan báo Tin Mừng bằng trừ quỷ (Mc 5-6).....	171
h. Không hiểu đường lối của Đức Giêsu (Mc 4;6).....	171
i. Đức Giêsu là Kitô (Mc 8:27-30).....	172
j. Con đường thập giá (Mc 8:31-33).....	173
k. Phải vác thập giá mình (Mc 8:34-9:1)	174
l. Cầu nguyện và ăn chay (Mc 9:14-29).....	175
m. Con đường Đức Giêsu đi: Phục vụ (Mc 9:33-37)	176
n. Ngăn cản nhân danh Đức Giêsu (Mc 9:38-41)	176
o. Vẫn không hiểu bài học thập giá (Mc 10:32-45).....	177
p. Thương cảm người mù (Mc 10:46-52).....	178
q. Không chấp nhận con đường Đức Giêsu	179

r. Giới răn yêu thương (Mc 12:38-34)	179
s. Đức Giêsu- con người tự do	180
t. Đời sống trinh khiết của Đức Mẹ và thánh cả Giuse	181
<i>Ghi chú</i>	182
NGÀY INHÃ	183
1. Mục đích yêu cầu	183
a. Nhận thức, chọn và được chọn	184
b. Để hiểu rõ hơn về con người mình	184
2. Bản văn Kinh Thánh	184
3. Những gợi ý cầu nguyện về ngày Inhã	185
a. Hai con đường (Tv 1)	185
b. Anh nhà giàu (Mc 10:17-22)	186
c. Giá trị của tiền bạc (Mc 10:23-31)	186
d. Sự sống và sự chết (LT 136-147)	187
e. Ba mẫu người (LT 149-157)	187
f. Ba bậc khiêm nhường (LT 165-168)	188
g. Số phận của Đức Giêsu (Mc 10:32-34)	189
h. Nếu thế gian ghét các người (Ga 15:18-25)	190
i. Ai muốn theo Ta (Mt 16:21-28)	191
Lượng giá “ngày Inhã”	192
a. Bình tâm	192

b. Thái độ của tôi đối với nghèo và sỉ nhục.....	192
c. Dứt khoát với quyến luyến lệch lạc.....	193
d. Mức độ tình yêu của tôi đối với Thiên Chúa.....	193

CHỌN LỰA.....195

1. Lựa chọn theo Thánh Inhaxiô.....	197
2. Điều kiện để làm việc lựa chọn tốt.....	197
a. Nhận thức đúng đắn về mục đích đời người.....	197
b. Bình tâm.....	198
3. Về lựa chọn.....	198
a. Nhận ra ý Chúa về đời mình.....	198
b. Dứt khoát chọn.....	199
4. Dấu chỉ việc lựa chọn được làm đúng.....	200
5. Chọn lựa.....	200
6. Sau chọn lựa.....	201
a. Tâm tình tạ ơn (Lc 17:11-19).....	201
b. Chúa vẫn trung thành mãi.....	202

ĐƯỜNG TÌNH YÊU.....204

1. Mục đích yêu cầu.....	205
2. Bản văn Kinh Thánh.....	205
3. Gợi ý cầu nguyện về tình yêu Thiên Chúa.....	207

a. Làm sao Ta có thể quên được người (Hs 11:1-9).....	208
b. Yêu đến độ đã ban Con Một Người (Ga 3:16-21).....	209
c. Thánh Thần - bằng chứng tình yêu (1Ga 4:8-16).....	209
d. Tự hiến mạng sống (Ga 10:17-31).....	210
e. Bí tích Tình Yêu (Lc 22:14-20).....	210
f. Hãy ở lại trong tình yêu Thầy (Ga 15:9-17).....	211
g. Điều tốt nhất cho người yêu (Ga 17:1tt).....	212
h. Tình yêu qua phục vụ (Ga 13:1-17).....	213
i. Hãy yêu nhau như Thầy yêu (Ga 13:31-35).....	213
j. Hãy tin vào tôi, hãy yêu tôi (Ga 14:1tt).....	214
k. Hãy kết hiệp làm một với Thầy (Ga 15:1-8).....	215
l. Ta đã thắng thế gian (Ga 16:16-33).....	216
<i>Ghi chú</i>	216
4. Đức Giêsu chấp nhận thập giá vì yêu.....	217
a. Âm mưu giết Đức Giêsu (Mc 14:1-2.10-11).....	218
b. Báo biến cố Phêrô chối Thầy (Mc 14:26-31).....	219
c. Đức Giêsu ở vườn dầu (Mc 14:32-42).....	219
d. LT 200 tt.....	220
e. Giuđa nộp Thầy bằng nụ hôn (Mc 14:43-52).....	220

f. Phêrô chối Chúa (Mc 14:66-72).....	221
g. Đức Giêsu trước tòa Do Thái (Mc 14:53-65).....	221
h. Đức Giêsu trước tòa Philatô (Lc 23:1-7).....	222
i. Đức Giêsu trước tòa Hêrôđê (Lc 23:8-12).....	222
j. Trước tòa Philatô lần II (Lc 23:13-25; Ga 18:33-19:16).....	223
k. Đức Giêsu bị đánh đòn (Mc 15:15).....	224
l. Đức Giêsu đội mào gai (Mc 15:16-20).....	224
m. Đức Giêsu vắt thập giá (Mc 15:21).....	225
n. Đức Giêsu bị đóng đinh (Mc 15:22-32).....	225
o. Đức Giêsu trên thập giá (Mc 15:33-41).....	226
p. Sinh thì và táng xác (Mc 15:37-47).....	226
q. Tâm tình của người yêu thương Chúa.....	227
r. Tv 22 (21).....	228
s. Người tôi tớ chết thay nhiều người (Is 52:13-53:12).....	229
t. Chu toàn sứ mạng dù phải chết (Pl 2:6-11).....	230
u. Dân Ta ơi, Ta đã làm gì cho ngươi.....	231
v. Đức Maria dưới chân thập tự (Ga 19:25-27).....	231
w. Chứng nhân thinh lặng: Chúa Cha.....	232
x. Chiêm ngắm toàn bộ cuộc khổ nạn (LT 208 tt).....	233
Ghi chú.....	233

PHỤC SINH234

1. Mục đích yêu cầu235
2. Bản văn Kinh Thánh235
3. Thiên Chúa phục sinh Đức Giêsu Nadarét237
 - a. Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ (LT 218-225).....237
 - b. Niềm vui của chị Maria Magdala (Ga 20:11-18)238
 - c. Hai môn đệ Emmau (Lc 24:13-35)238
 - d. Chúa Phục Sinh trao sứ mạng (Ga 20:19-23)239
 - e. củng cố đức tin của Thomas (Ga 20:24-29)240
 - f. Chăm sóc các tông đồ (Ga 21:1-14)241
 - g. Cứng lòng trước biến cố Phục Sinh
(Mt 28:11-15)242
 - h. Chúa Phục Sinh luôn ở với chúng ta
(Mt 28:16-20)243
 - i. Chúa Phục Sinh được siêu thăng (Cv 1:6-11)244
4. Ghi chú245

THÁNH THẦN LUÔN HOẠT ĐỘNG TRONG HỘI THÁNH.....246

- a. Chúa Giêsu hứa ban Thánh Thần
(Ga 14:15-26)246
- b. Thánh Thần làm chứng về Đức Giêsu
(Ga 15:26-16:15)247

c. Thánh Thần tỏ hiện dịp lễ Ngũ Tuần (Cv 2:1-17).....	248
d. Đức tin vào Chúa Giêsu Phục Sinh (Cv 2:14-41).....	249
e. Nhân danh Đức Giêsu Nadaret (Cv 3:1-26).....	250
f. Phêrô làm chứng cho Chúa Giêsu Phục Sinh trước chính quyền (Cv 4:1-22)	250
g. Từ khi biết Đức Giêsu Kitô, tất cả như phân bón (Pl 3:1-16).....	251
CHIÊM NIỆM ĐỂ ĐƯỢC TÌNH YÊU	253
1. Mục đích yêu cầu.....	253
2. Xin Chúa làm cho con yêu Chúa.....	253
3. Bài cầu nguyện	254
a. Chiêm niệm để được tình yêu (LT 230-237)	254
b. Thiên Chúa là Tình yêu (1Ga)	254
ĐỂ DUY TRÌ VÀ PHÁT TRIỂN ƠN LINH THAO	255
1. Luôn sống đời sống thường ngày với ý thức Thiên Chúa luôn hiện diện và yêu thương mình.....	255
2. Vui nhận Ý Chúa làm ý mình	256
3. Hy sinh hãm mình liên lỉ.....	257

SÁCH LINH THAO CỦA THÁNH INHAXIÔ

Lời Dẫn.....	261
Ghi Chú Về Bản Dịch Sách Linh Thao.....	271
Các Chú Dẫn.....	273
23. Nguyên Lý Và Nền Tảng	283
24. Việc Xét Mình Riêng Hàng Ngày	284
32. Xét Mình Chung	286
44. Xưng Tội Chung Và Rước Lễ	290
TUẦN THỨ NHẤT	292
45. Cuộc Linh Thao Thứ Nhất.....	292
55. Cuộc Linh Thao Thứ Hai Suy Gẫm Về Các Tội.....	295
62. Cuộc Linh Thao Thứ Ba.....	298
64. Cuộc Linh Thao Thứ Bốn.....	299
65. Cuộc Linh Thao Thứ Năm	299
73. NHỮNG ĐIỀU PHỤ THÊM	301
TUẦN THỨ HAI.....	307
91. Tiếng Gọi Vua Đời Tạm Giúp Chiêm Ngẫm Cuộc Đời Vua Hằng Sống.....	307

101. Ngày Thứ Nhất: Cuộc Chiêm Niệm Thứ Nhất	
Về Màu Nhiễm Nhập Thể.....	309
110. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Hai	
Chúa Sinh Ra Đời	312
118. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Ba.....	313
120. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Tư	313
121. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Năm	314
135. Lời Phi Lộ Về Sự Suy Xét Các Bậc Sống.....	317
136. Ngày Thứ Bốn Suy Gẫm Về Hai Cờ Hiệu.....	318
149. Cũng Ngày Thứ Bốn	
Suy Ngẫm Về Ba Mẫu Người	321
Ba Bậc Khiêm Nhường	325
169. Lời Phi Lộ Để Làm Việc Lựa Chọn.....	326
175. Về Ba Thời Kỳ	329
Cách Thứ Nhất	
Để Làm Việc Lựa Chọn Tốt Lành.....	330
184. Cách Thứ Hai	
Để Làm Việc Lựa Chọn Tốt Lành.....	331
189. Để Tu Chính Và Cải Thiện	
Đời Sống Và Bậc Minh.....	333
TUẦN THỨ BA	334
190. Ngày Thứ Nhất	334

200. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Hai	336
208. Ngày Thứ Hai	339
Ngày Thứ Ba	339
Ngày Thứ Bảy	340
210. Quy Tắc Để Tự Chính Đốn Trong Việc Ăn Uống Từ Này Về Sau	341
TUẦN THỨ BỐN	344
218. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Nhất Đức Kitô Chúa Chúng Ta Hiện Ra Cùng Đức Bà [299]	344
230. Chiêm Niệm Để Được Tình Yêu	347
238. BA CÁCH CẦU NGUYỆN	351
Cách Cầu Nguyện Thứ Nhất	351
249. Cách Cầu Nguyện Thứ Hai	353
258. Cách Cầu Nguyện Thứ Ba: Theo Nhịp	355
261. Các Mẫu Nhiệm Trong Cuộc Đời Đức Kitô Chúa Chúng Ta	357
313. Quy Tắc Để Cảm Biết Và Nhận Ra Phần Nào Những Thúc Đẩy Khác Nhau Trong Linh Hồn	381
328. Quy Tắc Về Cùng Một Vấn Đề Để Phân Biệt Các Thần Rõ Hơn	387

337. Quy Tắc Phải Theo	
Khi Có Nhiệm Vụ Bồi Thí Của Cải.....	390
345. Những Ghi Chú	
Giúp Nhận Thấy Và Phán Đoán	393
352. Quy Tắc Phải Theo Để Được Cảm Nghiệm Chân Chính	
Trong Giáo Hội Chiến Đấu.....	396
Anima Christi.....	401
Cùng Một Tác Giả.....	403

CHỮ VIẾT TẮT & GHI CHÚ

Tên sách Kinh Thánh được viết tắt theo bản dịch của Các Giờ Kinh Phụng Vụ.

Tên văn kiện Công Đồng Vaticanô II được viết tắt theo bản gốc tiếng Latin.

LT Sách Linh Thao của Thánh Inhaxiô Loyola.

TT Tự Thuật của thánh Inhã.

Một số trích đoạn Kinh Thánh khi thì được lấy từ bản dịch của Các Giờ Kinh Phụng Vụ khi thì được lấy từ bản dịch của cha Nguyễn Thế Thuấn, CSsR.

LỜI NÓI ĐẦU

Từ 23.10.1984 tôi đã giúp một bạn làm Linh thao trong cuộc sống. Vì bạn đó dạy học cách chỗ tôi sống gần 100 cây số, nên tôi đã ghi nhanh một số điểm gợi ý giúp bạn đó cầu nguyện. Tôi không nhớ đã đưa cho bạn Linh thao trong cuộc sống đó tờ soạn điểm cuối cùng vào ngày nào, nhưng dựa vào ngày bạn đó ghi ở tờ cuối cùng là 25.06.85, tôi nghĩ bạn ấy đã Linh thao trong cuộc sống ít là tám tháng trời.

Tôi đã khuyên bạn đó, mỗi ngày cầu nguyện ít là một tiếng đồng hồ, và nếu ngày nào được nghỉ dạy thì nên dùng cả ngày để tĩnh tâm cầu nguyện. Mỗi đề tài được đề nghị phải được cầu nguyện ít là một lần. Gặp người hướng dẫn là điều cần thiết, nhằm giúp người làm Linh thao có thể vượt qua những khó khăn và gặp Chúa dễ dàng hơn. Người hướng dẫn tuy dầu vẫn yếu đuối tầm thường như thao viên, nhưng vẫn là dụng cụ Thiên Chúa dùng để giúp đỡ người đang Linh thao với họ.

Những năm từ 1992-1999 tôi cũng giúp một số tu sĩ thuộc những dòng khác nhau làm Linh Thao Trong Cuộc Sống (LTTCS). Làm LTTCS được rất nhiều ích lợi, vì giúp người làm Linh thao đối diện với những vấn đề hay xảy tới

với họ trong bầu khí Linh thao, và người đó có kinh nghiệm giải quyết hay sống điều đó trong bầu khí cầu nguyện, theo thánh ý Thiên Chúa.

Việc làm LTTCS, dưới một khía cạnh nào đó, khó hơn làm Linh thao tập trung vì thời gian dài hơn, và đòi người làm LTTCS quảng đại và trung thành hơn.

Thời gian vừa qua, tôi được hân hạnh giúp một số bạn Linh thao. Sau khi kết khóa, có không ít người hỏi liệu có thể dùng những bài đã gợi ý trong khoá Linh thao để tiếp tục cầu nguyện được không? Đó là nguyên do tại sao các điểm giúp Linh thao trong cuộc sống hằng ngày được in dịp này. Hy vọng điều này có thể giúp một số bạn có đề tài cầu nguyện trong cuộc sống thường ngày theo tiến trình Linh thao, và nếu nó có thể giúp ai đó muốn Linh thao trong cuộc sống hằng ngày thì càng tốt. Riêng với những người này, tôi buộc phải nói thêm: người hướng dẫn rất là cần thiết ngay cả khi có đầy đủ tài liệu.

Quy luật “Để có cùng cảm nghĩ với Giáo Hội” (LT 352-370) rất quan trọng đối với linh đạo Inhã. Chúng ta có thể đọc và suy nghĩ những quy luật này trong tuần thứ ba Linh thao.

“Ta sẽ ở với ngươi,” đó là một bảo chứng để Môsê can đảm thi hành sứ vụ nơi Pharaô. Trong cùng tâm tình này, cầu mong “Thiên Chúa ở với bạn,” để đời bạn được biến đổi khi tiếp xúc gần gũi với Thiên Chúa.

Để quyển LTTCS này có thể được dùng dễ dàng, tôi cũng xin in Bạn Đồng Hành và sách Linh Thao của Thánh Inhaxiô ở đây.

Chúc bạn đọc luôn được bình an, tươi vui, triển nở, hạnh phúc trong tình yêu Thiên Chúa và con người.

Giuse Phạm Thanh Liêm, S.J.

BẠN ĐỒNG HÀNH

DẪN NHẬP

Trước khi bắt đầu khóa Linh thao, chúng ta cũng nên biết sơ qua Linh thao là gì, và thái độ cần thiết để thu lượm được nhiều kết quả trong khóa Linh thao.

1. Linh thao là gì?

Nói theo ngôn từ của Thánh Inhaxiô Loyola: “Linh thao là mọi cách xét mình, suy gẫm, chiêm niệm, cầu nguyện bằng miệng lưỡi hay bằng tâm trí, và các việc thiêng liêng khác... Gọi là Linh thao, tất cả những cách dọn và chuẩn bị linh hồn nhằm xa bỏ những quyến luyến lệch lạc, và rồi tìm kiếm Ý Chúa trong cách xếp đặt đời mình nhằm mưu ích cho linh hồn” (LT 1).

Linh thao đúng nghĩa và trọn vẹn theo phương pháp của Thánh Inhaxiô gồm bốn tuần kéo dài khoảng 30 ngày. Tuần thứ nhất suy gẫm và chiêm niệm về tội, tuần thứ hai về cuộc đời Chúa Giêsu Kitô cho đến biến cố vào thành Giêrusalem long trọng, tuần thứ ba về cuộc khổ nạn của Chúa, và tuần thứ tư về mầu nhiệm Phục Sinh và Lên Trời của Chúa” (LT 4).

2. Mục đích Linh thao

Linh thao là thời gian đặc biệt giúp con người sống với Thiên Chúa, và sống thân thiết với Ngài! Linh thao không nhằm cung cấp những kiến thức mới lạ. Linh thao là phương tiện của ân sủng nhằm giúp đổi mới con tim, đổi mới cõi lòng, đổi mới tinh thần, đổi mới con người. Nói theo ngôn từ của Thánh Inhaxiô “Linh thao để chiến thắng chính mình và xếp đặt đời mình (cách đúng đắn chứ) không theo những tình cảm lệch lạc” (LT 21). Cũng có thể nói: Linh thao giúp con người được bình tâm, nghĩa là “chỉ ước muốn và lựa chọn cái gì dẫn đưa chúng ta tới cứu cánh của mình hơn cả” (LT 23).

Để đạt được điều trên, mỗi tuần trong Linh thao đều có đích nhắm mà thao viên phải thành khẩn xin Thiên Chúa ban cho trong những bài suy ngẫm hay chiêm niệm, chẳng hạn trong tuần thứ nhất, người làm Linh thao xin Thiên Chúa ban cho mình lòng thống hối chân thành, còn trong tuần thứ hai thao viên xin Chúa ban cho ơn được “hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để được yêu mến và theo Ngài hơn” (LT 104); còn ở tuần thứ ba và thứ tư, người làm Linh thao xin Chúa ban cho ơn được chia sẻ đau khổ và hân hoan với Ngài. Những điều người làm Linh thao xin Chúa ban, đó không là điều hoàn toàn nằm trong tầm tay của con người, đó là một ơn, là hồng ân Thiên Chúa ban cho con người.

Linh thao không nhằm thêm cho người ta những kiến thức mới, nhưng nhằm giúp con người cảm nghiệm tình

yêu của Thiên Chúa đối với con người qua Đức Giêsu Kitô. Chỉ khi nào con người hiểu biết thâm sâu và yêu mến Đức Giêsu, con người mới được tự do nội tâm, và quyết định về cuộc đời mình theo Ý Chúa.

3. Thái độ cần thiết để làm Linh thao

Người làm Linh thao cần phải có lòng khao khát ao ước muốn trở nên tốt hơn, muốn thành người hoàn toàn hơn, thuộc trọn về Chúa hơn. Nếu không có ao ước này, không thể làm Linh thao được.

Nói theo ngôn từ của Thánh Inhaxiô, “người luyện tập Linh thao sẽ được nhiều ích lợi nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, bằng việc dâng trót cả ý muốn và tự do của mình cho Chúa Chí Tôn, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo thánh ý Ngài” (LT 5).

Lòng quảng đại trên được biểu lộ cách cụ thể qua việc giữ những điều phụ thêm (LT 73-82), cầu nguyện trọn một giờ (LT 12), không tò mò gây chia trí (LT 11.127), cởi mở với người hướng dẫn (LT 17.22) v.v.

Ở một mức độ nào đó chúng ta có thể khẳng định: kết quả của cuộc Linh thao tùy thuộc và tỷ lệ thuận với lòng quảng đại của người làm Linh thao. Thiếu lòng quảng đại, Linh thao không mang lại kết quả mong muốn.

Trong những trang tiếp theo, sẽ dựa vào cơ cấu Linh thao để gợi lên những chủ đề cầu nguyện, như Nguyên Lý

Nền Tảng, tuần I (Tôi là tội nhân), tuần II (Tiếng gọi Vua Hằng Sống, Nhập thể đòi tự hủy, Đức Giêsu thuộc trọn về Cha, Đức Maria thuộc trọn về Thiên Chúa, Con đường Đức Giêsu đi, Ngày Inhã, chọn lựa), tuần III và tuần IV.

ĐIỀU KIỆN NỘI TÂM ĐỂ LÀM LINH THAO

Không phải tất cả mọi người đều có thể làm Linh thao được.

1. Khao khát nên thánh

a. Thiếu lòng khao khát sống tốt hơn, không thể làm Linh thao

Không phải ai cũng làm Linh thao được. Có những người chỉ có thể làm được tuần thứ nhất của Linh thao: “Phải đề ra cho mỗi người việc gì có thể giúp họ và làm ích cho họ hơn, tùy theo mức độ họ sẵn sàng đón nhận. Bởi vậy đối với một người muốn cố gắng học hỏi và thỏa mãn linh hồn tới một mức độ nào đó, thì có thể đề nghị cho họ việc xét mình... không nên dẫn đưa họ vào việc chọn bậc sống và những việc Linh thao khác ngoài khuôn khổ tuần thứ nhất” (LT 18).

b. Ao ước khao khát nên trọn lành hơn nữa

Để có thể làm trọn vẹn Linh thao, cần phải có thái độ nội tâm cần thiết: lòng khao khát thuộc trọn về Chúa, ao ước nên trọn lành, ước mong nên thánh.

2. Lòng quảng đại

Lòng quảng đại là thái độ duy nhất cần thiết để chuẩn bị và làm Linh thao.

a. Dâng trót con người mình cho Chúa

Thánh Inhaxiô nói: “Người luyện tập Linh thao sẽ được nhiều ích lợi nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, dâng trót cho Ngài cả ý muốn và tự do của mình cho Chúa Chí Tôn, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh Ý Ngài” (LT 5).

b. Để tùy Chúa làm tất cả những gì Ngài muốn

Quảng đại, theo ngôn từ của Thánh Inhaxiô, là thái độ sẵn sàng để Chúa làm bất cứ điều gì Ngài muốn về mình; mình sẵn sàng mở lòng ra trước tác động của Thánh Thần, để tùy Chúa lôi kéo mình, và mình sẵn sàng đáp trả mọi đòi hỏi của thánh ý Chúa. Quảng đại, hàm chứa tin tưởng và phó thác hoàn toàn cho Thiên Chúa để Ngài định đoạt về đời mình, để Ngài làm cho mình những gì Ngài muốn; và chắc chắn đó là điều tốt nhất đối với mình.

Khao khát nên thánh, lòng quảng đại sẵn sàng thực hành tất cả những gì Chúa muốn về mình, là yếu tố cần thiết để làm Linh thao.

c. Lòng quảng đại được cụ thể hóa

Quảng đại, chính là tình yêu của mình đối với Thiên Chúa. Lòng quảng đại được biểu lộ một cách cụ thể trong

chính cuộc sống, trong từng hành vi cụ thể của chúng ta, và trong trọn cả ngày sống.

i. Giữ tỉnh lặng bên ngoài qua việc kiểm chế ngũ quan

Linh thao là thời gian đặc biệt mà người làm Linh thao muốn dành trọn vẹn cho Thiên Chúa. Thế nên, người làm Linh thao sẽ cầm giữ ngũ quan để không bị những tác động bên ngoài chi phối: giữ con mắt, lỗ tai, miệng lưỡi. Để nếu cần, nghe như không nghe, nhìn nhưng như không nhìn, không nói khi không thực sự cần phải nói.

ii. Giữ tỉnh lặng nội tâm

Người làm Linh thao gạt bỏ mọi bận tâm thường ngày cũng như những gì không phải suy nghĩ, để dành tất cả thời gian và con người mình cho Thiên Chúa trong những ngày này.

Người làm Linh thao gạt bỏ những tư tưởng “chia trí” và “không hợp” không chỉ trong giờ cầu nguyện, mà còn cả trong suốt ngày sống nữa. Tuy vậy, trong lúc xét gẫm và xét mình, người làm Linh thao phải tìm hiểu nguyên do tại sao mình lại hay bị chia trí và thường bị bận tâm về những điều đó, để có thể nhận biết về mình hơn.

iii. Ý thức mình sống trước nhan Chúa

Trong thời gian Linh thao, người tĩnh tâm luôn sống dưới con mắt Chúa, luôn ý thức Chúa đang hiện diện với mình và đang yêu thương mình, và luôn sống trong tâm tình của mầu nhiệm mình đang cầu nguyện suốt cả ngày.

VỀ CẦU NGUYỆN

Để con người được cứu độ, Ngôi Lời Thiên Chúa đã nhập thể làm chứng cho tình yêu, hầu con người nhận biết Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng, để rồi yêu lại Thiên Chúa.

Con người khi tin nhận Đức Giêsu là Thiên Chúa, thì nhận ra tình yêu thương vô bờ của Thiên Chúa đối với mình. Rồi khi con người tin nhận rằng Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng, con người có thể phó thác đời mình trong tay Thiên Chúa Tình Yêu.

1. Nhiều cách cầu nguyện

Cầu nguyện là ý thức Chúa đang hiện diện, lắng nghe Chúa mời gọi, nói với Chúa (dâng lên Chúa lời cảm tạ tri ân, lời khẩn cầu khi ý thức mình bất lực, lời tán dương), và ở lặng bên Chúa.

Có nhiều cách cầu nguyện, chẳng hạn như đọc kinh, xét mình, suy gẫm, chiêm niệm; nhưng dù dùng cách thức nào, nó cũng phải giúp chúng ta gặp gỡ và tâm sự với Thiên Chúa.

a. Cầu nguyện như suy gẫm

Đứng trước một biến cố hay một lời nào đó, chúng ta có thể suy nghĩ, và nhờ đó nói chuyện với Thiên Chúa.

Chúng ta có thể dùng những đoạn Kinh Thánh, để suy gẫm như cầu nguyện:

- Trước hết, xem Thiên Chúa hay Đức Giêsu, qua tác giả Kinh Thánh, muốn dạy gì trong đoạn Kinh Thánh đó;
- Sau đó, xem chúng ta đã sống điều được dạy đó như thế nào;
- Và cuối cùng chúng ta tâm sự thân thưa với Thiên Chúa.

b. Cầu nguyện như chiêm niệm

Trong những bài cầu nguyện về mầu nhiệm nhập thể, giáng sinh, Thánh Inhaxiô đều chỉ cách chiêm niệm.

i. Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ để rút ích lợi

Nhìn Đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi; Nghe Đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi; Quan sát cung cách hành xử của Đức Giêsu, suy nghĩ để rút ích lợi: đó là cách cầu nguyện "chiêm niệm."

Có những đề tài cầu nguyện không thể chiêm niệm được, nhưng nếu đề tài cầu nguyện là về Chúa Giêsu, thì có thể áp dụng cách cầu nguyện chiêm niệm.

ii. Để nên đồng hình đồng dạng với Chúa Giêsu hơn

Chúng ta nhìn, nghe, quan sát, để thấy Chúa đã nhìn, nghe, hành xử như thế nào trong những trường hợp và tình huống khác nhau, để mình trở nên giống Thiên Chúa hơn, giống Đức Giêsu hơn.

Trở nên giống Đức Giêsu hơn, nên đồng hình đồng dạng với Ngài, không phải trên bình diện thể lý, nhưng trên bình diện thiêng liêng: có con tim “nhân từ, bao dung, thương yêu” như Chúa, có ánh mắt “nhân từ, trong sáng, cảm thông” như Chúa, có cung cách hành xử “độ lượng, kiên nhẫn, cương quyết dứt khoát” như Chúa.

Chúa Giêsu luôn là mẫu để chúng ta noi theo và bắt chước: quan điểm lập trường của Ngài, cách sống của Ngài. “Để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn,” đó là mục đích của những bài cầu nguyện tuần thứ hai này.

c. Các bước cầu nguyện

Cầu nguyện là gặp gỡ Thiên Chúa, là nói chuyện thân thưa với Ngài như một người bạn với một người bạn, như trò đối với Thầy, như tôi tớ đối với chủ, như người con đối với cha mình, và như một tạo vật đối với Thiên Chúa.

Những bước cầu nguyện¹ được trình bày dưới đây, nhằm giúp người ta dễ dàng cầu nguyện hơn; nhưng một

¹ Các bước gợi ý cho một lần cầu nguyện:

Bước 1: Sau khi đã chọn địa điểm tốt nhất để cầu nguyện như mình thấy, đến chỗ đó, và ý thức mình hiện diện trước Thiên Chúa Ba

khi gặp gỡ được Thiên Chúa rồi, thì những bước cầu nguyện không còn cần thiết nữa.

i. Ý thức Chúa hiện diện và chào Chúa

Để nói chuyện với ai, cần họ hiện diện với mình một cách nào đó; cũng vậy, để nói chuyện với Thiên Chúa, cần ý thức Thiên Chúa hiện diện với mình.

Thiên Chúa ở khắp mọi nơi, Ngài luôn nhìn xem, yêu thương và chăm sóc chúng ta, Ngài luôn hiện diện với chúng ta dù chúng ta ý thức hay không; tuy vậy về phương diện con người, chúng ta vẫn cần ý thức Ngài hiện diện để có thể nói chuyện với Ngài.

Ngôi, rồi kính cẩn chào Chúa (diễn tả với thân xác nếu không có gì ngăn trở).

Bước 2: Xin Chúa Cha ban Thánh Thần của Chúa Giêsu Phục Sinh cho mình, để Ngài thanh tẩy mình, để Ngài giúp mình bỏ những vướng bận đặc biệt trong giờ cầu nguyện này, và xin Ngài giúp mình gặp gỡ Thiên Chúa.

Bước 3: Đặt khung cảnh (vì thân phận con người, chúng ta đến với Thiên Chúa qua những gì hữu hình).

Bước 4: Ôn xin (Mỗi bài cầu nguyện đều có ơn xin; Thao viên cần khao khát điều này trước khi xin).

Bước 5: Điểm gợi ý cầu nguyện

Bước 6: Tâm sự với Chúa (Sau mỗi điểm, chúng ta nên tâm sự với Chúa, chứ không nhất thiết phải chờ đến cuối giờ cầu nguyện, vì các điểm gợi ý chỉ là phương tiện giúp chúng ta gặp gỡ và tâm sự cùng sống hạnh phúc với Chúa).

ii. Xin Chúa ban Thánh Thần

thanh tẩy tâm hồn mình

Khó có thể nói chuyện thân tình với ai, nếu người đó đang thù hận với họ. Cũng tương tự như vậy, chúng ta không thể gặp gỡ nói chuyện với Thiên Chúa, nếu chúng ta đang ở trong tình trạng thù nghịch với Ngài.

Trước khi cầu nguyện, chúng ta hãy xin Thánh Thần tẩy luyện thánh hóa con người chúng ta, để chúng ta có thể gặp gỡ thân tình với Ngài.

giúp mình khao khát Chúa

Đôi khi chúng ta thấy lòng mình đứng đưng trước Chúa. Thiếu tình yêu, thiếu lòng khao khát Chúa. Xin Chúa Thánh Thần đốt nóng lòng mình.

giúp mình chọn Thiên Chúa trên tất cả

Nếu chúng ta còn nhiều bận tâm, và không chú ý tới lời nói của người đang nói chuyện với mình, thì không thể nói chuyện thân mật với người đó được. Cũng tương tự như vậy, nếu chúng ta không đặt Thiên Chúa lên trên hết, nếu chúng ta không gạt bỏ mọi vướng bận, thì chúng ta cũng không thể nói chuyện thân mật với Ngài được.

Cùng với tâm tình này, chúng ta gạt bỏ mọi chia trí đến trong đầu chúng ta, và để hết tâm trí vào đề tài cầu nguyện.

giúp mình gặp gỡ Thiên Chúa

Để gặp một nhân vật quan trọng, chúng ta phải xin gặp, và nếu được ưng thuận chúng ta sẽ được hẹn giờ.

Không phải bất cứ lúc nào mình muốn, đều có thể gặp được họ.

Cũng tương tự như vậy, gặp gỡ Thiên Chúa là một hồng ân lớn lao mà chúng ta cần ý thức để trân trọng. Chỉ có điều Thiên Chúa rất muốn gặp gỡ mình vì Ngài yêu thương mình; tuy vậy, được gặp gỡ Thiên Chúa vẫn luôn luôn là một hồng ân đặc biệt.

iii. Hội nhập khung cảnh

Trí tưởng tượng rất quan trọng đối với con người. Phần lớn hành vi phạm tội của chúng ta đều có sự đóng góp của trí tưởng tượng. Tương tự như vậy, để nên thánh, chúng ta cũng dùng trí tưởng tượng. Thân xác cũng góp phần giúp chúng ta nên thánh, như nó đã góp phần trong hành vi tội của chúng ta.

Hình dung khung cảnh câu chuyện, và đặt mình trong bối cảnh và trường hợp đó, giúp chúng ta dễ cầu nguyện hơn.

iv. Ôn xin của bài cầu nguyện

Mỗi bài cầu nguyện đều có một yêu cầu cần đạt được, đó thường là “ơn xin” của bài cầu nguyện.

Ở tuần thứ nhất, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta hiểu biết sâu xa về tội và những tác hại của tội, cho chúng ta nhận biết mình là tội nhân và ơn được trở về với Người.

Ở tuần thứ hai, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta được hiểu Ngôi Lời Nhập Thể hơn, để yêu mến Ngài hơn và theo Ngài hơn.

Ở tuần thứ ba và thứ tư, chúng ta xin Thiên Chúa cho chúng ta được đồng hình đồng dạng với Ngài; cụ thể trong tuần ba xin Thiên Chúa cho chúng ta được chia sẻ với Ngài trong đau khổ và sỉ nhục, được thông phần với Ngài trong cuộc thống khổ; và trong tuần thứ tư, chúng ta xin cho được chia sẻ niềm vui và hân hoan của Chúa Phục Sinh.

v. Điểm cầu nguyện

Mỗi bài cầu nguyện có một hay nhiều điểm cầu nguyện. Điểm cầu nguyện là những gợi ý, nhằm giúp mình có chất liệu để suy nghĩ và cầu nguyện với Thiên Chúa. Tuy mỗi bài có thể có nhiều điểm cầu nguyện, nhưng mỗi người chỉ dùng một số điểm mình thấy ích lợi, trừ phi người hướng dẫn nói khác trong trường hợp cụ thể.

vi. Tâm sự

Tâm sự là nói chuyện thân thưa với Thiên Chúa, khi đối diện với Thiên Chúa và biết rõ về mình hơn.

Tâm sự là phần chính của bài cầu nguyện, dù người hướng dẫn chỉ nhắc một vài câu về điều này.

2. Cầu nguyện

Cầu nguyện là một cách để thông hiệp với Thiên Chúa Tình Yêu trong cuộc sống thường ngày của con người, để con người sống hạnh phúc với Thiên Chúa.

a. Ý thức Thiên Chúa hiện diện

Thiên Chúa luôn yêu thương tôi dù tôi có biết và có ý thức về điều đó hay không. Thiên Chúa luôn nhìn xem tôi

và can thiệp vào đời tôi một cách kịp thời, vì Ngài luôn yêu thương tôi. “Ngài chặn tôi trước, Ngài ngừa tôi sau... bàn tay của Ngài đặt trên tôi” (Tv 139:5).

Khi cầu nguyện người ta cần ý thức Thiên Chúa đang hiện diện và yêu thương mình. Như vậy trong suốt ngày, nếu tôi làm việc mà vẫn luôn ý thức Thiên Chúa đang sống với tôi, thì tôi cũng đang cầu nguyện và đang kết hiệp với Thiên Chúa một cách nào đó.

Ý thức Thiên Chúa đang sống với mình trong đời sống thường ngày, không đòi chúng ta phải ngừng công việc mình đang làm. Trong cả ngày, chúng ta vẫn làm việc bình thường trong tâm trạng “Thiên Chúa ở bên mình và làm việc với mình.”

b. Ở với Chúa: lắng nghe, tâm sự, và yên lặng bên Chúa

i. Lắng nghe Thiên Chúa

Thiên Chúa nói với mỗi người chúng ta qua lương tâm mỗi người, qua những biến cố xảy tới với mình trong đời, qua Lời Chúa trong Kinh Thánh, v.v.

Chúa nói với tôi, tôi có lắng nghe?

Thái độ đáp trả của tôi với Lời Ngài như thế nào? Tôi vâng phục, hay từ chối, hay lẩn tránh? Tôi có sống theo Lời Chúa nói với tôi không?

ii. Thân thưa với Chúa

Khi tôi thấy con người của tôi dưới ánh sáng Lời Chúa, tôi hãy nói với Ngài những gì Thánh Thần soi sáng và thúc

đẩy trong lòng tôi. Nếu tôi có những bận tâm và ao ước, tôi hãy nói với Chúa, để Lời Chúa như gươm hai lưỡi phân tách (Hr 4:12), để tôi được tinh sạch hơn (Ga 17:17) và tự do hơn (Ga 8:32).

iii. Ở lặng bên Chúa

Như hai người bạn thân, chỉ cần ở bên nhau; cũng vậy, chỉ cần ý thức mình đang ở với Chúa.

3. Cầu nguyện để trở nên một với Thiên Chúa

Có nhiều người mong ước kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện. Đây là ao ước chính đáng và tốt lành thánh thiện. Nhưng làm sao có thể kết hiệp với Thiên Chúa trong cầu nguyện?

a. Khao khát ước mong kết hiệp với Thiên Chúa

Để hiệp nhất với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, đòi người đó luôn khao khát mong ước kết hiệp với Thiên Chúa. Chính lòng khao khát ước mong, sẽ giúp người đó luôn kết hiệp với Thiên Chúa trong cuộc sống thường ngày bằng việc chấp nhận thánh ý Chúa ngay cả khi điều đó trái ý mình, và nếu được như vậy, sẽ giúp người đó kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện.

b. Hy sinh từ bỏ chính mình

Có người cho rằng họ đã đạt đến mức kết hiệp với Thiên Chúa cách rất đặc biệt trong cầu nguyện, nhưng trong cuộc sống thực tế cho thấy người đó rất khó sống với người khác, và họ thường “khá kiêu ngạo!” Thánh Inhaxiô

lưu ý một số anh em Dòng Tên: “Cầu nguyện lâu giờ mà không có tinh thần hy sinh từ bỏ, thì chỉ làm cho người ta thêm cứng đầu.”

Để có thể kết hợp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, người ta cần phải liên li kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày sống. Họ phải luôn từ bỏ ý riêng để vâng phục Thánh Ý Thiên Chúa, để yêu thương và chấp nhận anh em, để thông cảm với những giới hạn của anh em và những trái ý từ bên ngoài đưa tới. Một người cho rằng mình đã có thể kết hiệp dễ dàng với Thiên Chúa trong cầu nguyện mà không có đời sống từ bỏ và yêu thương, e rằng đó là người “ảo tưởng,” và chưa biết mình cách sâu xa và đích thực.

c. Đồng hình đồng dạng với Ngài trong tư tưởng, lời nói và hành động

Để kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện, cần kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày sống. Sống đời sống “từ bỏ” qua yêu mến Đức Kitô khó nghèo và sẵn sàng chịu sỉ nhục và khinh chê vì Chúa Giêsu Kitô, chấp nhận Thánh Ý Chúa trong suốt ngày sống. Nói cách khác, cuộc sống “đồng hình đồng dạng” với Đức Giêsu trong tư tưởng, lời nói và hành động, sẽ giúp người đó kết hiệp với Thiên Chúa sâu xa hơn trong giờ cầu nguyện.

4. Cầu nguyện chính yếu là tâm sự

Có thể nói, cầu nguyện chủ yếu là tâm sự. Đã đành trong suy gẫm, suy nghĩ cũng quan trọng; trong chiêm

niệm, nhìn ngắm cũng quan trọng; nhưng có thể nói, tâm sự là phần quan trọng nhất.

a. Cầu nguyện và suy nghĩ

Suy nghĩ, và ngay cả suy nghĩ về những sự thiêng liêng và thần học, cũng chưa là cầu nguyện.

Cầu nguyện là nói chuyện, thân thưa hoặc tâm sự với Thiên Chúa. Nếu một suy nghĩ giúp mình tâm sự thân thưa với Thiên Chúa, thì suy nghĩ đó cũng thuộc về cầu nguyện; chẳng hạn, sau một suy nghĩ, một người có thể thấy một ánh sáng nào đó, và điều này giúp họ tạ ơn Thiên Chúa hay nói chuyện với Thiên Chúa hay nài xin Thiên Chúa điều gì đó, thì suy nghĩ đó cũng là cầu nguyện.

Điểm chính yếu của cầu nguyện không là có nhiều ý tưởng phong phú, nhưng là tâm tình và thái độ của mình đối với Thiên Chúa.

b. Cảm nghiệm (LT 2)

Để hướng dẫn người giúp Linh thao, Thánh Inhaxiô khuyên họ nên gợi ý cầu nguyện ngắn gọn và trung thực, để giúp người tập Linh thao dễ cầu nguyện hơn, vì “không phải sự hiểu biết nhiều làm thỏa mãn linh hồn, nhưng chính sự cảm nếm bên trong mới làm thỏa mãn linh hồn” (LT 2).

Trong cầu nguyện và đặc biệt trong tâm sự, chúng ta có thời gian để sống với Thiên Chúa và cảm nghiệm tình yêu của Ngài dành cho chúng ta. Trong ý nghĩa này, chúng ta có thể nói cầu nguyện là giờ phút cảm nghiệm hạnh phúc với Thiên Chúa.

c. Tâm sự

Tâm sự là nói chuyện thân thưa với Chúa như một người bạn với một người bạn, như một người tôi tớ với chủ mình.

Được coi là tâm sự,
 khi thân thưa với Thiên Chúa về chính con người và
 nhu cầu của mình,
 khi dâng lời cảm tạ tôn vinh Thiên Chúa,
 khi xin một ơn,
 khi xin tha thứ lỗi lầm,
 khi phó thác công việc hay trọn cả con người cho
 Thiên Chúa,
 khi xin dạy bảo hay hướng dẫn
 (LT 54.61.109.199.224).

Nếu xét gẫm mà chúng ta thấy giờ cầu nguyện khô khan và không có tâm tình, phải xem xem mình có dùng giờ để tâm sự thân thưa với Thiên Chúa không.

Tâm sự là lắng nghe và nói chuyện với Chúa bằng cả con người với tất cả tâm tình, là ở lặng bên Chúa mà cảm nghiệm hạnh phúc.

Suy nghĩ, chưa phải là cầu nguyện; suy nghĩ và tâm sự với Chúa, mới là cầu nguyện. Những gợi ý cầu nguyện, là những gợi ý để giúp chúng ta hiểu biết hơn về mình và về Thiên Chúa, để rồi chúng ta có thể tâm sự với Thiên Chúa dựa vào những điều chúng ta đã thấy hoặc được soi sáng.

5. Điểm gợi ý và tư thế khi cầu nguyện

Những điểm gợi ý cầu nguyện, chỉ là những gợi ý, là phương tiện giúp chúng ta cầu nguyện; nó chỉ có giá trị tương đối và “rất là tương đối.” Chính vì thế, chúng ta chỉ dùng những điểm gợi ý trong mức độ nó giúp chúng ta cầu nguyện, và chỉ dùng số điểm nào đó như chúng ta thấy cần và có ích, chứ không dùng tất cả mọi điểm đã được gợi ý (LT 2.76.228).² Về tư thế khi cầu nguyện, tư thế nào (ngồi, đứng, quỳ, phủ phục, v.v.) giúp mình dễ dàng gặp Chúa, thì mình dùng tư thế đó; Và một khi dùng tư thế đó mà gặp được Chúa, thì không nên thay đổi (LT 76).

² Tuy vậy cần lưu ý về tình trạng biếng lười của mình; có người không muốn dùng điểm vì họ làm biếng suy nghĩ cầu nguyện.

XÉT GẮM NHƯ PHÂN ĐỊNH THIÊN LIÊNG

Mười lăm phút xét gắm, là 15 phút phân định thiên liêng và cầu nguyện, là những phút phản tỉnh để biết mình hơn và biết Thiên Chúa hơn. Việc xét gắm rất quan trọng để giúp mình tiến bộ hơn, chính vì thế phải làm rất nghiêm túc.

1. Nguyên tắc chính yếu

a. Thiên Chúa muốn tôi sống hạnh phúc

Thiên Chúa tạo dựng con người để con người được sống hạnh phúc với Thiên Chúa. Thiên Chúa không bao giờ muốn sự dữ cho con người, Ngài không bao giờ muốn con người phạm tội³ dù Ngài ban cho con người được tự do. Thiên Chúa muốn con người hạnh phúc không chỉ ở đời sau nhưng ngay cả ở đời này nữa; Ngài không chỉ muốn con

Cũng có bài cầu nguyện cần dùng tất cả số điểm được cho, như trường hợp bài cầu nguyện về "Tội tôi" (LT 55 tt).

³ "Ta không muốn kẻ gian ác phải chết, nhưng muốn nó ăn năn sám hối và được sống" (Ed 33:11).

"Thiên Chúa muốn cho mọi người được cứu độ và nhận biết chân lý" (1Tm.2:4).

người hạnh phúc trong cầu nguyện mà còn cả trong cuộc sống thường ngày nữa.

Thiên Chúa muốn con người cảm nghiệm hạnh phúc khi sống đặc biệt với Ngài. Cụ thể trong cầu nguyện, Ngài muốn con người được bình an thư thái, được thêm lòng tin cậy yêu mến Ngài.

b. Các thần lành giúp tôi sống như Thiên Chúa muốn

Các thần lành là các vị sống trong tình yêu của Thiên Chúa, các ngài sống hạnh phúc trong tình yêu và các ngài cũng muốn con người sống trong tình yêu và hạnh phúc như các ngài.

c. Thần dữ không muốn tôi sống hạnh phúc với Thiên Chúa

Thần dữ là các thiên thần kiêu ngạo chống đối Thiên Chúa, và không muốn chúng ta sống hạnh phúc trong tình yêu của Thiên Chúa. Hơn nữa, thần dữ còn tìm mọi cách để tôi xa lìa và chống đối Thiên Chúa.

2. An ủi hay sầu khổ

Thiên Chúa muốn tôi sống hạnh phúc, trong cuộc sống thường ngày và đặc biệt trong giờ cầu nguyện; cụ thể, ít nhất, tôi được bình an thư thái trong cuộc sống và trong giờ cầu nguyện.

a. An ủi

An ủi là tình trạng bình thường trong giờ cầu nguyện nếu chúng ta sống tương quan tốt với Thiên Chúa.

Thánh Inhaxiô viết: "Gọi là an ủi khi trong tâm hồn có một thúc đẩy nội tâm, làm linh hồn cảm thấy bùng cháy lửa yêu mến Tạo Hóa và Chúa mình, và rồi linh hồn cảm thấy không còn có thể yêu mến bất cứ tạo vật nào trên mặt đất này vì chính nó, nhưng chỉ yêu trong Đấng Tạo Hóa mà thôi.

Tương tự, khi linh hồn chảy nước mắt trước tình yêu Thiên Chúa, do cảm nghiệm tội lỗi của mình hay do cảm nghiệm cuộc thương khó của Chúa, hay do cảm nghiệm những sự khác hướng về việc phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa.

Sau cùng, gọi là an ủi khi linh hồn cảm nghiệm sự gia tăng đức cậy, đức tin và đức mến, và niềm thanh thản thâm sâu mời gọi và lôi kéo đến những sự trên trời và phần rỗi của linh hồn, làm linh hồn cảm thấy thư thái và bình an trong Tạo Hóa và Chúa mình" (LT 316).

Phần lớn khi được an ủi là do thần lành hướng dẫn⁴ (LT 318), và nếu khi xét gẫm mình đã nhận ra đó là ơn Chúa thì hãy tạ ơn Chúa.

b. Sầu khổ

Sầu khổ là do tác động của thần dữ (LT 318).

⁴ Cũng xảy ra trường hợp có vẻ được an ủi, nhưng không phải là an ủi thực; trường hợp này là do thần dữ giả dạng thần lành để đánh lừa người ta (2Cr 11:14), làm người ta đi theo đường của nó, nhưng nếu theo nó, người ta sẽ cảm thấy bất an bối rối, vì không đi trên con đường Thiên Chúa muốn (LT 332-333).

Thánh Inhaxiô viết:

“Gọi là sầu khổ tất cả những gì trái ngược với quy tắc thứ ba. Chẳng hạn, sự tối tăm trong tâm hồn, xao xuyến bên trong, thúc đẩy về những gì thấp hèn và phàm tục, bất an trước những xáo động và cảm dỗ xúi ta mất tin tưởng, trông cậy và tình yêu; linh hồn cảm thấy lười biếng, khô nhạt, buồn rầu và như bị lìa xa Đấng Tạo Hóa và Chúa mình” (LT 317).

c. Cách thức chống trả

Vì sầu khổ là do tác động của thần dữ, mà nếu chúng ta theo nó thì không thể đến với Thiên Chúa được; thế nên “chúng ta luôn luôn làm ngược lại điều thần dữ hay thần dữ muốn” (LT 351).

Nếu thần dữ muốn chúng ta bỏ cuộc, thì chúng ta sẽ không thay đổi quyết định (LT 318), mà hơn nữa còn phải làm ngược lại điều thần dữ muốn, nghĩa là, chúng ta sẽ chăm chỉ cầu nguyện hơn, xét mình kỹ hơn, hy sinh hãm mình hơn (LT 319), thái độ dứt khoát với thần dữ (LT 325), từ bỏ mình hơn bằng việc hy sinh hãm mình và cởi mở lương tâm với những người đạo đức (LT 326).

Nếu nguyên do làm chúng ta cầu nguyện không được tốt, là bởi chúng ta còn chia trí về những vương bận hay lệch lạc nào đó, hay bởi chúng ta còn có một ngăn trở nào đó với Thiên Chúa và với con người, thì mình phải lo thống hối và hoán cải (LT 321bc).

d. Ghi chú

Một vài ghi chú để dễ dàng giúp nhận định

i. Người thường sống trong tình trạng tội

Thiên Chúa muốn người đang ở trong tình trạng tội trở về với Ngài, Ngài luôn hành động trong thâm sâu tâm hồn mỗi người để làm họ trở về với Ngài, qua tiếng nói của lương tâm và qua những dấu chỉ hữu hình.

Thần dữ hành động ngược lại. Nó tìm mọi cách để người đó ở lại trong tội, chẳng hạn bằng gợi lên những hình ảnh gây vui thú giác quan...

ii. Người đang tiến trên đường thiêng liêng

Thiên Chúa vẫn tiếp tục lôi kéo mỗi người, để họ tiến tới hơn trên đường phụng sự Chúa. Các thần lành cũng trợ giúp, để con người cảm nhận bình an và hạnh phúc, để họ vui tiến trên đường thiêng liêng.

Thần dữ tìm mọi cách và mọi lý do “ngụy biện” để ngăn cản con người tiến tới, gây bất an và xáo động nơi tâm hồn con người.

iii. An ủi không qua trung gian

Thiên Chúa muốn con người được sống trong tình yêu và hạnh phúc với Ngài; các thần lành cũng muốn chúng ta sống trong hạnh phúc với Thiên Chúa như các ngài; còn các thần dữ thì luôn chống đối Thiên Chúa và tìm mọi cách để làm con người sống xa Thiên Chúa.

Khi có nguyên do, cả thần lành lẫn thần dữ đều có thể “an ủi,” nhưng nhằm mục đích trái ngược (LT 331). Chỉ có Thiên Chúa mới có thể tác động trực tiếp trên con người không cần trung gian. Điểm đặc biệt của Thiên Chúa là có thể lôi kéo con người đến với Ngài không qua trung gian, mà con người hoàn toàn tự do (LT 330).

Chỉ có Thiên Chúa có thể can thiệp trên tự do con người; đó là lý do tại sao chúng ta cầu nguyện xin Thiên Chúa biến đổi một người, xin cho người nào đó trở lại. Làm một người trở lại, đó là khả năng chỉ có một Thiên Chúa mới có thể làm được (mà người đó vẫn hoàn toàn tự do).

Thiên Chúa có thể dùng trung gian để biến đổi một người, và Ngài cũng có thể biến đổi một người không cần dùng trung gian, mà con người vẫn hoàn toàn tự do.⁵

3. Những câu hỏi gợi ý giúp xét ngắm

Theo Thánh Inhaxiô, để việc cầu nguyện được tiến bộ, chúng ta cần lượng giá giờ cầu nguyện; việc lượng giá này được gọi là xét ngắm (LT 77).

a. Tôi được bình an thư thái không?

Tôi có được bình an thư thái không?

⁵ Với tác động của Thiên Chúa, tự do của con người luôn được bảo toàn.

“Xin thánh... làm cho người em con trở lại.” Thánh... không thể làm được điều này nếu “em con” không đồng ý; nhưng Thiên Chúa có thể làm được mà người “em con” vẫn hoàn toàn tự do.

Tôi có được thêm lòng tin cậy yêu mến Thiên Chúa không? Có cảm nghiệm Thiên Chúa gần gũi với mình không?

Tôi có nhận được “ơn xin” của bài cầu nguyện không?⁶

Tôi có được đánh động hay được một ánh sáng gì đặc biệt không?

b. Tôi có hài lòng với giờ cầu nguyện này không?

Câu hỏi này giúp tôi có nhận định tổng quát về giờ cầu nguyện. Nếu không được hài lòng lắm, thì phải tìm nguyên do và cải thiện, để giờ cầu nguyện tiếp sau được tốt hơn.

c. Nếu tôi không hài lòng lắm thì đâu là nguyên do?

Tại tôi thiếu cố gắng tập trung chăm trí cầu nguyện?

Tôi không mau mắn xua đuổi chia trí ngay khi tôi ý thức?

Phải chăng tại tôi chưa cố gắng giữ ngũ quan và tâm trí, và tôi chưa luôn sống với ý thức Thiên Chúa đang hiện diện với tôi và yêu thương tôi trong suốt cả ngày sống?

Tôi còn một vướng bận hay bất hòa nào đó với tha nhân mà chưa được giải quyết không?

Có một quyền luyến lệ lạc lạc nào đó mà tôi chưa dứt khoát bỏ không?

Hay tại tôi chưa thật sự mong ước khao khát tìm gặp Chúa, và sống với Ngài?

⁶ Mỗi bài cầu nguyện đều có ơn xin, có thể coi như yêu cầu của bài cầu nguyện.

Hay tại tôi không sẵn sàng làm tất cả những gì Thiên Chúa muốn?

d. Thân thưa nói chuyện với Chúa về tình trạng tâm hồn mình

Nếu còn giờ, tôi sẽ nói chuyện thân thưa với Chúa về thái độ cầu nguyện của mình, về những ơn Chúa đã ban cho trong giờ cầu nguyện, và về những trở ngại thiếu quảng đại với Chúa trong giờ cầu nguyện hay trong suốt ngày sống.

4. Cầu nguyện không được tốt hay bị sa sút

Sau khi cầu nguyện, người cầu nguyện dùng một thời gian ngắn để xét ngắm, xem giờ cầu nguyện của mình thế nào! Nếu không tốt⁷ hoặc không tốt lắm, thì đâu là nguyên do? Và một khi đã nhận ra thì cố gắng sửa đổi (chính mình), để giờ cầu nguyện tiếp sau được tốt đẹp hơn.

Nếu tìm đúng nguyên do và được chỉnh đốn, thì giờ cầu nguyện tiếp sau sẽ tốt đẹp hơn. Có thể nhờ người có kinh nghiệm thiêng liêng cùng nhận định với mình, bằng cách chia sẻ kinh nghiệm xét ngắm cho họ nghe, để họ giúp mình tìm được nguyên do đã làm mình cầu nguyện không được, cách chính xác và chắc chắn hơn.

⁷ Giờ cầu nguyện không tốt, tốt, hay tốt lắm, là đánh giá chủ quan hay khách quan của người cầu nguyện hay của người hướng dẫn.

a. Do thiếu quảng đại

Có thể do mình thiếu quảng đại với Chúa trong giờ cầu nguyện hay trong cả ngày sống, mà mình cầu nguyện không được tốt.

Nếu mình không cố gắng tập trung để cầu nguyện, hoặc nếu không xua đuổi ngay các chia trí đến trong giờ cầu nguyện, không đặt Thiên Chúa lên trên hết, thì cũng khó cầu nguyện "tốt."

Nếu trong ngày mình không hy sinh và kết hiệp với Thiên Chúa liên li, thì cũng khó cầu nguyện. Để dễ dàng cầu nguyện, con người cần luôn kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày sống.

b. Do còn bám víu vào tạo vật (tình cảm lệch lạc)

Có thể do còn bám víu vào một tạo vật nào đó, mà mình cầu nguyện không được "tốt."

Khi ta còn đặt một tạo vật nào trên hoặc bằng Thiên Chúa, dù ý thức hay không ý thức, thì cũng khó cầu nguyện. Như vậy nếu mình cầu nguyện không được, hãy xem mình có cố gắng quảng đại hết sức để cầu nguyện chưa; nếu đã cố gắng "hết sức" rồi mà vẫn cầu nguyện không được, thì xem mình còn quyến luyến điều gì cách lệch lạc không, và khi nhận ra thì hãy quảng đại để chỉnh đốn lại.

c. Nhận thức sai lầm

Một người có thể không cầu nguyện được, vì họ nhận thức sai lầm: họ tưởng rằng cầu nguyện được hay

không là do sức con người. Vì vậy, Thiên Chúa có thể để họ cầu nguyện không được, nhằm giúp họ nhận ra một sự thật: “Cầu nguyện được, là một ơn Thiên Chúa ban cho con người.”

d. Để tôi luyện mình

Một người có thể bị sầu khổ thiêng liêng mà không phải do lỗi của họ (LT 322b).

Nếu mình cầu nguyện không được, bị sầu khổ thiêng liêng, mà không tại lỗi mình, thì hãy kiên trì và quảng đại. Lúc đó chủ quan mình thấy mình cầu nguyện không được tốt lắm, nhưng khách quan thì vẫn tốt, vì lúc đó Thiên Chúa đang tôi luyện mình, Ngài tập cho mình đến với Ngài vì chính Ngài chứ không phải vì mình được an ủi; tuy chủ quan mình thấy mình cầu nguyện không được sốt mến, nhưng khách quan thì mình vẫn trưởng thành hơn về đức tin, đức cậy và đức mến.

e. Trúng bẫy thần dữ giả dạng thần lành

Đối với một người đang tiến tới trên đường thiêng liêng, nếu người đó biết điều gì đó là do thần dữ thì chắc chắn người đó sẽ không theo; như vậy, để làm con người đi theo đường lối tà vạy của mình, thần dữ thường hay giả dạng thần lành để dẫn đưa người đó theo lối đồi tệ của nó (LT 332).

Nếu một ý tưởng hay một điều nào đó lúc đầu có vẻ tốt lành thánh thiện, nhưng sau đó lại làm chúng ta cầu

nguyện không được: như làm chúng ta chia trí phân tâm trong cầu nguyện, làm việc cầu nguyện bị giảm sút, chúng ta thấy bối rối, không được bình an như trước, thì đó là dấu chỉ cho thấy ý tưởng hay điều đó là do thần dữ (LT 333); chúng ta hãy duyệt xét lại để rút kinh nghiệm cho lần tới, để không trúng bẫy thần dữ nữa (LT 334).

5. Tại sao tôi bị cám dỗ nhiều về điều này

Có thể có những lúc trong đời, chúng ta cảm thấy mình bị cám dỗ nhiều, và cảm thấy bị cám dỗ nhiều về điều này hơn điều kia. Tại sao vậy?

a. Đây là điểm yếu của tôi

Có thể đó là điểm yếu của tôi.

Thánh Inhaxiô viết: “Thần dữ xử sự như một tướng quân để thắng và cướp những gì nó muốn. Bởi vì, một vị chỉ huy hoặc thủ lĩnh của một đạo quân, sau khi đặt doanh trại và quan sát lực lượng hay cách bố trí của một thành trì, sẽ tấn công vào điểm yếu nhất.

Cũng vậy, kẻ thù của bản tính loài người cũng lượn quanh để quan sát các nhân đức đối thần, các nhân đức trụ và luân lý, và nơi nào nó nhận thấy ta yếu nhất và dễ nguy hiểm nhất cho phần rỗi đời đời của ta, nó sẽ tấn công vào đó để cố hạ ta” (LT 327).

Nếu tôi bị tấn công nhiều ở điểm nào, có thể đó là điểm yếu (nhược điểm) nhất của tôi chăng?

b. Tôi chưa dứt khoát chống trả

Nếu tôi bị tấn công hay bị cám dỗ dữ dội ở điểm nào đó, có thể tại vì tôi chưa dứt khoát thái độ ở điểm này, tại tôi chưa dứt khoát chống trả thần dữ và những chước cám dỗ của nó chẳng?

Thánh Inhaxiô viết: "Kẻ thù xử sự như đàn bà, vì nó yếu khi ta chống trả, và nó mạnh khi ta buông xuôi. Thực vậy, đặc điểm của đàn bà khi gây gổ với đàn ông, là mất can đảm và chạy trốn khi đàn ông thẳng tay chống trả. Còn ngược lại nếu người đàn ông bắt đầu chạy trốn và mất can đảm, thì cơn giận sự trả thù và sự hung dữ của đàn bà thật lớn và không sao lường được.

Cũng vậy, đặc điểm của kẻ thù là yếu nhược và mất can đảm cùng chạy trốn với những cám dỗ của nó, khi người tập tành trong đường thiêng liêng thẳng tay chống trả các chước cám dỗ của kẻ thù và làm ngược lại với các cám dỗ. Nhưng trái lại nếu kẻ bắt đầu tập tành trên đường nhân đức lại sợ hãi và mất can đảm trước cuộc tấn công của cám dỗ, thì trên mặt đất này không có con vật nào hung dữ cho bằng kẻ thù của bản tính loài người nhằm theo đuổi ý hướng xấu xa và vô cùng đồi tệ của nó" (LT 325).

Có thể bởi vì mình thiếu dứt khoát trong việc chống trả với chước cám dỗ, và như vậy tình yêu của mình đối với Thiên Chúa đã bị giảm sút.

Trong trường hợp này hãy xin lỗi Chúa, và bắt đầu sống quảng đại hơn với Chúa trong từng giây phút sống.

c. Cũng là dịp để lập công, để nên thánh hơn

Khi còn sống trong thân xác, chúng ta còn bị cám dỗ và thử thách; những cám dỗ đó có thể là những dịp để chúng ta diễn tả tình yêu của mình với Thiên Chúa cách cụ thể hơn.

Không ai được miễn trừ khỏi bị cám dỗ và thử thách:

Đức Giêsu không chỉ bị cám dỗ trong hoang địa (Mt 4:1-11), Ngài còn bị thách thức để làm những phép lạ từ trời, bị cám dỗ và thử thách trong vườn dầu (Mc 14:32tt), bị thử thách cả về đức tin ngay trên thập giá (Mc 15:34);

Đức Maria không chỉ thưa tiếng xin vâng trong biến cố truyền tin (Lc 1:26tt), nhưng còn thưa tiếng xin vâng trong suốt cuộc đời, đặc biệt trong biến cố Mẹ đứng dưới chân thập giá;

Thánh Phaolô đã ba lần xin Chúa cắt cái dằm ra khỏi xác thịt Ngài, nhưng Ngài được trả lời “ơn Ta đủ cho con” (2Cr 12:7-9).

Thử thách và cám dỗ trong cuộc sống tại thế, là thuộc thân phận làm người của chúng ta; chúng ta hãy chấp nhận, và can đảm đương đầu để vượt qua. Chúa không miễn trừ cho chúng ta khỏi bị cám dỗ, nhưng Chúa bảo đảm rằng nếu chúng ta tin tưởng và cậy dựa vào Ngài, thì chúng ta sẽ chiến thắng: “Các con hãy tin tưởng, Ta đã thắng thế gian” (Ga 16:33).

d. Tình yêu với Chúa đã bị suy giảm

Khi tôi bị cám dỗ nhiều hoặc mạnh, cũng có thể Thiên Chúa để tôi bị cám dỗ nhiều, để tôi có nhiều dịp lập công và trưởng thành cùng cứng cáp hơn chẳng (LT 33-34.322b); nhưng có thể đó là dấu chỉ cho thấy lòng mến của tôi đối với Thiên Chúa đã bị giảm sút chẳng?

Tình yêu được biểu lộ qua khát vọng nên thánh và những hành động cụ thể.

i. Khao khát nên thánh

Yêu là hành vi tự do. Sống theo bản năng, không được lý trí hướng dẫn, thì không phải là hành vi tự do, và như vậy không là yêu thương.

Khao khát nên thánh,⁸ ao ước thuộc trọn về Thiên Chúa, là hành vi tình yêu.

Cứ xem chúng ta khao khát thuộc về Chúa, khao khát nên thánh đến mức độ nào, để chúng ta biết chúng ta yêu Chúa như thế nào. Nếu khi xét gẫm mà chúng ta nhận thấy chúng ta còn thiếu tình yêu đối với Thiên Chúa hay thiếu lòng khao khát Thiên Chúa, thì hãy khiêm tốn xin Thiên Chúa ban tình yêu của Ngài cho chúng ta.

Xin được yêu Chúa, đó là điều chúng ta cần khiêm tốn nài xin liên lỉ (Xem LT 234).

⁸ Khao khát nên thánh, là hành vi đã được lý trí tự do hướng dẫn.

ii. Quảng đại trong từng chọn lựa thường ngày

Từ ngữ “tình yêu” là từ ngữ trừu tượng. Dù là từ ngữ trừu tượng, nó vẫn diễn tả một thực tại vô cùng phong phú được biểu lộ bằng nhiều hành vi cụ thể.

Yêu Thiên Chúa, là sẵn sàng để tùy Ngài muốn xếp đặt như thế nào về con người và cuộc đời của mình cũng được. Sẵn sàng dâng tất cả cho Chúa, để Chúa hoàn toàn tự do quyết định.

Yêu Thiên Chúa, là chọn Thiên Chúa và những gì thuộc về Thiên Chúa trên hết. Chẳng hạn trong thời gian Linh thao, dành tất cả thời giờ cho Thiên Chúa và cụ thể là cầu nguyện; luôn sống với ý thức Thiên Chúa hiện diện với mình và yêu thương mình, luôn sống trong tâm tình của chủ đề mình đang cầu nguyện; luôn giữ gìn ngũ quan để dễ dàng tập trung cầu nguyện và không làm người khác bị phân tâm chia trí; hy sinh hãm mình như dấu chỉ muốn thuộc về Thiên Chúa hơn nữa.

HỒI TÂM XÉT MÌNH

Xét mình để nhận ra những hồng ân Thiên Chúa đã ban cho mình, cũng như những lỗi lầm mình đã phạm, để tạ ơn và xin lỗi Thiên Chúa, để sống tốt hơn.

Xét mình là việc thiêng liêng rất quan trọng, nếu muốn tiến bộ không ngừng trong đời sống thiêng liêng và thân thiết với Thiên Chúa mỗi ngày hơn.

1. Các bước gợi ý giúp hồi tâm xét mình

i. Ý thức mình hiện diện trước nhan Chúa và kính cẩn chào Chúa

ii. Xin Thiên Chúa ban Thánh Thần để Ngài giúp mình...

iii. Ôn lành

- Xin ơn nhận ra những ơn lành mình đã nhận lãnh từ lần xét mình lần trước cho tới bây giờ
- Xét mình để nhận ra những ơn lành đã lãnh nhận
- Tạ ơn Chúa

iv. Lỗi lầm

- Xin ơn để nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm

- Xét mình để nhận ra lỗi lầm của mình từ lần xét mình lần trước cho tới bây giờ
- Ăn năn thống hối xin lỗi Chúa

v. Tâm sự thân thưa với Chúa dựa vào những ơn lành mình đã nhận và những lỗi lầm khuyết điểm mình đã phạm.

2. Cảm tạ Thiên Chúa vì những hồng ân kỳ diệu

Theo thói quen người ta vẫn cho rằng hồi tâm xét mình chỉ nhằm nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm của mình để ăn năn sám hối; tuy nhiên việc nhận ra những ơn lành Thiên Chúa ban cho mình trong đời sống thường ngày rất quan trọng, để luôn sống trong ý thức và tâm tình Thiên Chúa luôn yêu thương và hiện diện với mình.

Nhận ra những hồng ân Thiên Chúa ban cho mình, là dấu chỉ của một đời sống thiết thân với Thiên Chúa. Càng nhận biết hồng ân Thiên Chúa, càng thuộc về Thiên Chúa hơn.

3. Bắt đầu lại khi thấy rõ mình hơn

Nhận ra những lỗi lầm của mình để sửa đổi, là điều chính yếu của việc hồi tâm xét mình.

Trong hồi tâm xét mình, chúng ta không chỉ nhằm nhận ra những lỗi lầm khuyết điểm của mình, nhưng còn nhận ra những khuynh chiều tà ác của mình, để có thể tránh được những lỗi phạm nghiêm trọng hơn! Tại sao tôi làm điều này chứ không phải điều kia, ngay cả khi điều tôi làm

chưa phải là tội? Cái tàng ẩn hay khuynh chiều đằng sau hành động đó là gì?

Tại sao tôi hay bị cám dỗ về điều này? Tại sao tôi bị cám dỗ về điều này dai dẳng và mãnh liệt như vậy? Phải chăng vì tôi chưa có thái độ hay lập trường dứt khoát với điều này (với khuynh chiều này, với tội này)? Hay tại vì tình yêu của tôi với Thiên Chúa đã bị phai nhạt và giảm sút? Tôi cần nhận ra những điều đó, để có quyết định và thái độ cụ thể nhằm tiến bộ hơn nữa trong đời sống thiêng liêng.

4. Cầu nguyện gắn dựa vào chính đời sống

Nếu có nhiều giờ cho việc xét mình, thì sau khi đã nhận ra những hồng ân Thiên Chúa ban và những lỗi lầm mình đã phạm mất lòng Thiên Chúa, chúng ta nên dùng thời gian còn lại để nói chuyện thân thưa với Thiên Chúa dựa vào những hồng ân và những lỗi lầm của mình. Đây là những phút cầu nguyện dựa vào đời sống ngày qua của mình.

LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG

Theo Thánh Inhaxiô, Linh thao gồm bốn tuần. Tuần thứ nhất cầu nguyện về tội, tuần thứ hai về cuộc đời Chúa Giêsu cho tới ngày Ngài được rước vào Giêrusalem, tuần thứ ba về cuộc tử nạn của Chúa Giêsu, và tuần thứ tư về Chúa Giêsu Phục Sinh. Tuy vậy, vẫn còn một số bài cầu nguyện khác, như:

- Lời mời của Vua Hằng Sống;
- Các bài cầu nguyện, tạm gọi là ngày Inhã;
- Chiêm niệm để được tình yêu;
- Ngoài ra còn có những điểm phải suy nghĩ được gọi là “Nguyên Lý và Nền Tảng” ở khởi đầu của Linh thao, và các chỉ dẫn để làm việc lựa chọn ở cuối tuần thứ hai.

Tiến trình Linh thao được trình bày dưới đây theo thứ tự sau:

nếu không tính Nguyên Lý và Nền Tảng,
các bài cầu nguyện về tội và lòng nhân từ tha thứ
của Thiên Chúa, thuộc tuần nhất;
các bài cầu nguyện về Lời Mời của Vua Hằng Sống,

về cuộc đời ẩn dật, về cuộc đời công khai của Chúa,
các bài cầu nguyện của ngàyINHẢ, việc lựa chọn,
được coi thuộc tuần hai;
các bài cầu nguyện về cuộc khổ nạn và phục sinh của
Đức Giêsu, thuộc tuần ba và bốn;
bài “Chiêm niệm để được tình yêu” thường là bài cầu
nguyện cuối cùng của Linh thao.

VIỆC CẦN LÀM KHI LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG

a. Trong một ngày

Dùng khoảng 15 phút dọn điểm cầu nguyện;

Cố gắng cầu nguyện 60 phút liên tục;

Xét gẫm 15 phút (nên ghi lại các bước 1, 2 và 3);

Cố gắng hồi tâm xét mình hai lần một ngày:

Ban trưa (nếu có giờ: 15'; nếu không có giờ: tùy);

Ban tối 15'

Ghi lại nhận định ngày sống;

Quảng đại với Chúa hết sức mình. Suốt cả ngày cố gắng sống với ý thức Chúa hiện diện, đồng hành với mình. Ngài luôn luôn bao bọc, thương yêu cưng chiều mình.

b. Một tuần

Nên hồi niệm sau mỗi hai ngày;

Mỗi tuần dùng 60' lượng giá tuần và cầu nguyện dựa vào lượng giá đó, cố gắng tìm ra nguyên do để cải thiện và tiến bộ hơn:

Về cầu nguyện

Tôi có sống thân thiết với Chúa hơn không?

Tôi cầu nguyện tốt hơn hay dở hơn so với tuần trước?

Đâu là nguyên do chính làm tôi cầu nguyện tốt hơn hoặc dở hơn?

Về cuộc sống

Tôi sống tốt hơn hoặc tệ hơn tuần trước? Nguyên do?

Về đời sống cộng đoàn

Về đời sống tông đồ

c. Hết một chủ đề

Hết một chủ đề, phải lượng giá toàn chủ đề. Nếu thấy đạt yêu cầu thì sang chủ đề tiếp; nếu thấy chưa đạt thì nên cầu nguyện lại chủ đề đó. Nên trao đổi với người hướng dẫn trước khi qua chủ đề khác.

Nếu là chủ đề về tội, nên xưng tội chung cả đời trước khi qua chủ đề khác.

NGUYÊN LÝ VÀ NỀN TẢNG

Theo nhận định của các nhà nghiên cứu về Linh thao, “Nguyên Lý và Nền Tảng” không có nguồn gốc tại Manresa, nó hình thành sau, khi Thánh Inhaxiô học tại Paris. Tuy vậy “Nguyên Lý và Nền Tảng” vẫn thuộc Linh thao, vì nó là cái nhìn tổng quát về vũ trụ, con người và Thiên Chúa, và vì nó là cái nhìn nền tảng để làm Linh thao.

1. Mục đích và yêu cầu

Mỗi tuần của Linh thao, và cụ thể là mỗi bài cầu nguyện trong Linh thao đều có mục đích và yêu cầu cần đạt được. Chính vì vậy, một người khi làm Linh thao, cần cố gắng cầu nguyện hết sức để “đạt yêu cầu của từng bài,” như thể không hy vọng đạt được gì khác ở những bài tiếp sau (LT 11).

Vậy đâu là mục đích và yêu cầu khi suy nghĩ và cầu nguyện về “Nguyên Lý và Nền Tảng?”

a. Trí (biết đúng để sống đúng)

Những bài cầu nguyện trong phần này nhằm giúp cho thao viên có cái nhìn đúng đắn về Thiên Chúa, con người và vũ trụ.

Thiên Chúa là nguyên lý và nền tảng của tất cả, Ngài yêu thương con người, Ngài tạo dựng vũ trụ vật chất để phục vụ con người, để con người dùng chúng như phương tiện đến với Thiên Chúa.

b. Tâm (Bình tâm)

Làm sao để sau những bài cầu nguyện này, thao viên cảm thấy bình tâm trước mọi tạo vật.

Bình tâm không đơn thuần là đứng dưng trước mọi sự, nhưng chủ yếu là **chọn Thiên Chúa trên tất cả. Bất cứ điều nào làm vinh danh Thiên Chúa hơn thì mình chọn**; còn những gì làm vinh danh Chúa ngang nhau, thì mình không ham muốn điều này hơn điều kia; chẳng hạn, nếu làm vinh danh Chúa ngang nhau, thì tôi không chọn giàu có hơn nghèo hèn, danh vọng hơn sỉ nhục, sống lâu hơn chết yểu, v.v.

Chọn Thiên Chúa trên tất cả, chọn làm vinh danh Thiên Chúa hơn những gì khác, đó là điểm chính yếu của bình tâm. Làm sao sau khi cầu nguyện những bài về Nguyên Lý và Nền Tảng, thao viên cảm thấy mình sẵn sàng chọn Thiên Chúa và những gì thuộc về Ngài trên tất cả những gì khác trong cuộc sống của mình.

2. Bản văn Kinh Thánh

Con người giống hình ảnh Thiên Chúa
(St 1:1–2:4a);

Con người là ai (Tv 8);

Thiên Chúa thấu suốt mọi sự (Tv 139/138);

Các người tìm gì (Ga 1:35-51);

Này Ta đứng ngoài cửa Ta gõ (Kh 3:14-22);

Thiên Chúa yêu tôi vô cùng (Ga 17:23.20; 3:16;

Ga 13:1; 15:9.13; Ga 14:16; 15:26; Ga 14:23);

Chương trình "Giêsu Kitô" (Ep 1:3-14);

Thiên Chúa phù trợ tôi (Rm 8:31-39);

Thiên Chúa Quan Phòng (Mt 6:25-34);

Yêu Chúa yêu người (Mc 12:28-34);

Bình tâm (LT 23).

3. Các bài cầu nguyện dẫn nhập

Để làm Linh thao tốt, chúng ta phải đến với Thiên Chúa bằng cả con người với tâm tình kính mến, tin tưởng và phó thác tất cả con người hiện tại và tương lai của chúng ta trong tay Thiên Chúa là Đấng yêu thương chúng ta. Những bài cầu nguyện sau nhằm mục đích đó.

a. Tv 139 (138)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện trước tôn nhan Thiên Chúa với tất cả triều đình thần thánh trên trời.

Ôn xin: Cảm nghiệm được tình yêu Chúa đối với mình, Ngài luôn nhìn mình bằng con mắt yêu thương, luôn luôn can thiệp, bao bọc và dẫn dắt mình trên mọi nẻo đường.

Điểm gợi ý: Đọc chậm chậm bản văn và dừng lại suy nghĩ, cầu nguyện với tâm tình mình có. Cũng có thể xem các Điểm gợi ý:

i. Bàn tay Chúa đặt trên con

Ngài chặn con trước, Ngài ngửa con sau (bản dịch của cha Nguyễn Thế Thuấn)

ii. Đi đâu cho thoát thần trí Ngài

Tác giả Thánh vịnh muốn trốn Chúa.

Nhiều lúc trong cuộc sống tôi cũng muốn trốn Chúa.

iii. Dệt tấm hình hài trong dạ mẫu thân con

Chúa là Thiên Chúa của con. Chúa tạo dựng nên con. Chúa yêu thương con.

Tâm sự: Nói chuyện với Đấng yêu thương mình vô cùng.

b. Hãy cởi dép khỏi chân (Xh 3:1-12)

Khung cảnh: Môsê đứng trước bụi gai bốc cháy nhưng không tàn.

Ớn xin: Cởi bỏ tất cả và đến với Thiên Chúa trong tâm tình thành kính.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa siêu vượt: bụi gai bốc cháy nhưng không tàn!

⁹ Môsê: "được vớt" (Xh.2:10) nghĩa là được cứu, được yêu (tiểu sử đời Môsê).

ii. Cởi dép để đến với Thiên Chúa.

Nếu không cởi bỏ chính mình, không thể đến với Thiên Chúa.

iii. Thiên Chúa luôn nghe và lưu tâm đến những nỗi khổ và lời kêu cầu của dân Ngài

Chúa biết hoàn cảnh Dân Chúa. Chúa thương Dân Chúa, v.v.

Tâm sự: Thân thưa với Thiên Chúa là Đấng luôn luôn yêu thương và can thiệp vào đời sống chúng ta.

c. Lòng người như thửa đất (Mt 13:1-8.18-23)

Khung cảnh: Đức Giêsu rong ruổi khắp đất nước Do Thái để rao giảng nước Thiên Chúa.

Ôn xin: Quảng đại lắng nghe và sống Lời Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Hiện tại mình khao khát gì?

Quá khứ tôi khao khát gì?

Hiện tại tôi mong ước gì?

ii. Xét xem mình thuộc loại người nào?

Hạt rơi dọc đường,

Hạt rơi trên đất đá,

Hạt rơi vào bụi gai,

Hạt rơi vào đất tốt.

Tâm sự: Xin Chúa làm mình thành mảnh đất màu mỡ để có thể đón nhận Lời Chúa.

d. Đến mà xem (Ga 1:35-51)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện nơi Đức Giêsu gặp gỡ hai môn đệ: trong một hốc đá dưới một vòm cây, tùy mỗi người.

Ôn xin: Xin cho mình khao khát gặp gỡ Chúa, và xin Chúa biến đổi con người mình.

Điểm gợi ý:

i. Hai môn đệ này tìm kiếm và khao khát gì?

Họ tìm và thấy gì nơi Gioan tẩy giả?

ii. Họ tìm và gặp được gì nơi Đức Giêsu?

iii. Gặp gỡ Thiên Chúa thì được biến đổi

Abraham, Isaac, Giacóp, Môsê, các tiên tri, đã gặp Chúa và được biến đổi.

Anrê, Simon, Nathanael, đã gặp Chúa và được biến đổi.

iv. Trong suốt đời tôi, tôi đã tìm gì và đang tìm gì?

Thiên Chúa có là Đấng tôi tìm kiếm không?

Tâm sự: Với Đức Giêsu, Đấng vẫn luôn mời gọi tôi gặp gỡ Ngài: "Đến mà xem."

e. Muốn sao thì được vậy (Mt 15:21-28)

Khung cảnh: Đức Giêsu muốn sống biệt riêng với các tông đồ nên Ngài dẫn các tông đồ tới vùng Tia và Xidôn.

Ôn xin: Tin tưởng, hy vọng, phó thác vào Chúa như chị phụ nữ Canaan.

Điểm gợi ý:

i. Thái độ của các chị phụ nữ

Cái gì đã làm chị phụ nữ không bỏ cuộc?

ii. Thái độ của các tông đồ

Không biết có phải vì thương chị phụ nữ không mà các tông đồ xin Đức Giêsu “bảo chị đó về đi.” Có bảo chị ta cũng không về nếu chị ta không được điều chị ta ao ước và xin. Hay các tông đồ cảm thấy bị phiền nhiễu vì chị ta cứ đi theo?

iii. Thái độ của Đức Giêsu

Không được vớt bánh của con cho chó! Nhưng chó con cũng được ăn miếng bánh vụn rơi từ bàn của chủ.

Đức tin của chị rất mạnh.

Đức Giêsu có vẻ thua chị phụ nữ trong việc này. Không phải vậy. Việc để thấy tình yêu của Thiên Chúa cho dân ngoại.

Tình yêu của người mẹ có thể cứu con mình. Tình yêu của chúng ta cũng có thể cứu người khác.

Tâm sự: Với Đức Giêsu, Đấng sẵn sàng bỏ ý mình để theo ý Chúa Cha, khi Ngài nhận ra Thiên Chúa đã can thiệp ban đức tin cho chị phụ nữ.

4. Bài cầu nguyện về Nguyên Lý Nền Tảng:

Thiên Chúa là ai?

Con người là ai? Con người được sinh ra để làm gì?

Vũ trụ là gì? Đâu là giá trị của thực tại trần gian?

Đâu là tương quan giữa Thiên Chúa, con người và vũ trụ?

Những bài cầu nguyện trong chủ đề này giúp chúng ta có cái nhìn đúng đắn về Thiên Chúa, vũ trụ và con người.

a. Con người, hình ảnh Thiên Chúa (St 1:1–2:4a)

Khung cảnh: Đức Giêsu ở Nadarét.

Ơn xin: Nhận biết con người là tạo vật, được Thiên Chúa yêu thương. Nhận biết giá trị đích thực của con người. Tâm tình tùy thuộc Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Chúa tạo dựng tất cả bằng Lời Ngài

Trình thuật văn chương tư tế diễn tả Thiên Chúa tạo dựng vũ trụ qua lời (Ngài phán). Trình thuật văn chương bình dân diễn tả Thiên Chúa tạo dựng bằng nắn, v.v.

ii. Thiên Chúa tạo dựng con người giống hình ảnh Thiên Chúa, và là chóp đỉnh công trình sáng tạo

Chúa tạo dựng mọi sự đều tốt đẹp; sau khi tạo dựng con người Ngài thấy rất tốt đẹp.

Hình ảnh Thiên Chúa: Thiên Chúa là Đấng thiêng liêng không có thân xác như con người; Ngài là Đấng khôn ngoan, yêu thương, thống trị tất cả, v.v.

iii. Chúa trao tất cả vào tay con người

Bá chủ cá biển chim trời.

Tâm sự: Với Cha, với Thánh Thần sáng tạo, và với Chúa Con như Lời Thiên Chúa.

b. Con người được Chúa chăm nom (Tv 8)

Khung cảnh: Hình dung con người chỉ là một tạo vật bé nhỏ giữa một vũ trụ bao la.

Ôn xin: Cảm nghiệm Thiên Chúa yêu thương con người, đặt con người trên tất cả.

Điểm gợi ý:

i. Con người là ai, tôi là ai khi tôi nhìn bầu trời trong một đêm đầy tinh tú?

Con người thật bé nhỏ trong vũ trụ nhưng là tạo vật được Thiên Chúa yêu thương hết mực.

ii. Thiên Chúa tạo dựng con người giống hình ảnh Ngài

Giống hình ảnh Thiên Chúa nghĩa là gì?

Tại sao Ngài yêu thương con người như vậy?

Tâm sự: Ca tụng Thiên Chúa như tác giả Thánh vịnh.
Tâm tình tạ ơn.

c. Thiên Chúa yêu tôi vô cùng (Ga 3:16; 1Ga 4:9-16)

Khung cảnh: Đức Giêsu chết thê thảm trên thập giá.

Ôn xin: Cảm nghiệm thăm sâu tình Chúa yêu tôi.

Điểm gợi ý:

i. Điều tôi cho là quan trọng nhất trong đời là gì?

Được kính trọng, hay tiền bạc lợi lộc?

Thiên Chúa yêu tôi vô cùng (Ga 3:16), đó là điều vô cùng quan trọng mà tôi cần biết!

ii. Bằng chứng tình yêu?

Ngài ban Con Một Ngài cho tôi.

Ngài ban Thánh Thần cho tôi.

Chúa Giêsu chết cho tôi, Ngài thành lương thực nuôi sống tôi.

Tâm sự: Với Ba Ngôi Thiên Chúa, Đấng yêu thương tôi vô cùng.

d. Thiên Chúa quan phòng (Mt 6:25-34)

Khung cảnh: Đức Giêsu giảng dạy các tông đồ và dân chúng; như tôi đang hiện diện ở đó giữa các tông đồ.

Ôn xin: Cảm nghiệm tình Chúa yêu tôi qua việc Ngài luôn can thiệp, quan phòng chăm sóc tôi.

Điểm gợi ý:

i. Chớ quá lo ăn gì mặc gì

Trong cuộc sống, tôi đã bận tâm về điều gì?

Điều gì làm tôi lo lắng nhất? Tại sao vậy?

ii. Tiên vàn hãy tìm kiếm Nước trước đã

Tìm kiếm Nước Thiên Chúa, là gì?

Tôi có mong ước tìm kiếm nên thánh, cho tôi và cho những người tôi yêu thương?

iii. Tôi có tin rằng Thiên Chúa yêu tôi không? Và tôi có dám phó thác đời tôi cho Ngài không?

Tôi có chấp nhận cha mẹ, anh chị em, họ hàng của tôi không?

Tôi có chấp nhận hoàn cảnh hiện tại của tôi không?

Tôi có cảm râm oán trách Thiên Chúa bao giờ không?

Tôi có chấp nhận những gì xảy đến cho tôi trong quá khứ không?

Thiên Chúa là ai đối với tôi? Người tôi yêu nhất, năng nhớ đến nhất, luôn cần Ngài nhất (tỏ hiện bằng việc cầu xin với Ngài), đặt Ngài trên mọi chuyện và trên mọi ưu tiên khác?

Nếu tôi không dám phó thác đời tôi cho Chúa, e rằng tôi chưa tin Chúa yêu tôi vô cùng. Nếu tôi chưa chấp nhận những người thân yêu, hoàn cảnh, v.v., thì e rằng tôi chưa tin Thiên Chúa yêu thương tôi vô cùng.

Tâm sự: với Thiên Chúa là Đấng luôn yêu tôi, Ngài luôn nhìn xem, để ý và chăm sóc tôi!

e. Trong Đức Giêsu Kitô (Ep 1:3-14)

Khung cảnh: Đức Giêsu trên thập giá.

Ôn xin: Thấy và cảm nghiệm tình yêu của Thiên Chúa đối với tôi.

Điểm gợi ý:

Có thể đọc chậm chậm thánh thi, suy nghĩ, và cầu nguyện.

i. Thiên Chúa yêu thương tạo dựng tôi trong Đức Kitô

Tôi không tình cờ hiện hữu, nhưng có trong chương trình của Thiên Chúa.

ii. Thiên Chúa yêu thương cứu chuộc tôi trong và nhờ Đức Giêsu Kitô

Nhờ Đức Giêsu Kitô tôi được cứu: được tha tội và sống trong ân nghĩa với Thiên Chúa.

iii. Thiên Chúa ban tất cả cho tôi trong và nhờ Đức Kitô

Tôi được tất cả, triển nở và hạnh phúc, nhờ và trong Đức Kitô.

Tâm sự: với Chúa Cha, Chúa Con và Thánh Thần.

f. Thiên Chúa phò tôi (Rm 8:28-39)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong khung cảnh một người con được cha mẹ thương yêu nhiều.

Ôn xin: Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được cảm nghiệm rõ Thiên Chúa yêu thương mình, và Ngài sẵn sàng làm tất cả để mình thuộc về Ngài.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa muốn cho tất cả mọi người được cứu độ (1Tm 2:4)

Con người vẫn tự do, có thể làm trái thánh ý Thiên Chúa! Thiên Chúa biết con người phạm tội chống lại Ngài, dù Ngài không muốn điều đó.

ii. Nếu Thiên Chúa phò ta, ai có thể chống lại được ta?

iii. Không ai, không gì có thể tách tôi khỏi tay Thiên Chúa

Không phải vì tôi yêu Chúa đến độ đó, nhưng bởi vì Thiên Chúa giữ tôi.

Thiên Chúa yêu thương tôi như vậy, tôi còn sợ gì? Không ai có thể làm được gì tôi, kể cả thiên thần thiên phủ, hiện tại tương lai. Chấp hết.

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình quảng đại đáp trả tình yêu Thiên Chúa đối với mình.

g. Thái độ đối với của cải (Lc 12:13-15.16-21.22-34)

Khung cảnh: hiện diện trong biến cố người ta xin Đức Giêsu can thiệp để chia tài sản.

Ồn xin: thấy rõ giá trị của thực tại trần thế và ơn chọn Thiên Chúa trên hết.

Điểm gợi ý:

i. Của cải đối với người đòi chia gia tài

Thái độ của nhiều người đối với của cải: ngay cả người thân trong gia đình cũng kiện tụng nhau, thậm chí từ bỏ nhau, đánh nhau, giết nhau!

ii. Thái độ của người phú hộ đối với của cải?

Cái chết phá hủy mọi toan tính suy nghĩ của người phú hộ.

Cái chết giúp người ta biết suy nghĩ toan tính của mình có đúng không!

Tôi lo lắng toan tính nhiều điều, nhưng đêm nay tôi chết, thì những toan tính bận tâm có ích gì?

iii. Phản ứng của Đức Giêsu hàm chứa gì?

Thiên Chúa yêu thương tôi vô cùng. Đây mới là điều quan trọng. Tôi có biết điều đó không?

iv. Tôi đã coi tiền của như thế nào?

Tâm sự: với Chúa Giêsu, với Chúa Cha, và với Chúa Thánh Thần.

h. Nguyên lý và Nền Tảng (LT 23)

Khung cảnh: Đức Giêsu chết thê thảm trên thập giá.

Ôn xin: chọn Thiên Chúa trên tất cả, và bình tâm với mọi tạo vật: "Sao cũng được."

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa là cứu cánh của tôi

Con người được sinh ra để làm gì? Con người đi về đâu? Đây là ý nghĩa của đời người?

ii. Vũ trụ là phương tiện cho tôi đến với Thiên Chúa

Đâu là chỗ đứng của vũ trụ vạn vật trong chương trình của Thiên Chúa?

Trong cách sống của tôi, vũ trụ vạn vật là điểm đến hay là phương tiện?

Thái độ của tôi đối với tiền bạc, danh vọng, địa vị?

iii. Thái độ của con người phải có đối với Thiên Chúa và tạo vật: bình tâm

Tôi có tìm Chúa trong đời sống của tôi không?

Thiên Chúa có là nhất? Ý Thiên Chúa có là nhất đối với tôi không? Tôi có chọn Thiên Chúa và thánh ý Ngài trên tất cả không?

Tâm sự: với Đức Giêsu, Đấng đặt Thiên Chúa trên tất cả dù rằng Ngài phải chết.

i. Chỉ một điều cần (Lc 10:38-42)

Khung cảnh: Chị Maria ngồi dưới chân Chúa nghe Chúa giảng dạy.

Ôn xin: Chọn Thiên Chúa: chọn sống với Ngài và gặp gỡ Ngài trên tất cả.

Điểm gợi ý:

Cách cầu nguyện là nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ rút ích lợi.

i. Chọn lựa và cách sống của chị Maria.

Thiên Chúa, Đức Giêsu, và lắng nghe lời Ngài.

ii. Cách sống phản ánh quan điểm của chị Martha

Chị muốn phục vụ Chúa và các môn đệ Ngài một cách cụ thể qua việc chuẩn bị đồ ăn cho các ngài.

Chị có giới hạn: đòi Maria phải chọn lựa và làm giống chị.

iii. Quan điểm chọn lựa nào được phản ánh qua cách sống của tôi?

Tôi có chọn Chúa và thánh ý Ngài cho tôi không?

Tôi có đòi người khác phải theo ý riêng của tôi không?

Chúa mời gọi tôi điều gì?

Tâm sự: với Chúa, Đấng phê chuẩn chọn lựa của chị Maria.

j. Yêu Chúa yêu người (Mc 12:28-34)

Khung cảnh: hiện diện trong cuộc gặp gỡ và trao đổi giữa Đức Giêsu và người biệt phái.

Ôn xin: Sống yêu thương chân thực như Chúa yêu thương chúng ta.

Điểm gợi ý:

i. Yêu Chúa hết trái tim, hết linh hồn, hết trí khôn, hết sức lực

Thiên Chúa là nhất, là trên hết.

ii. Yêu anh em như yêu mình, như Chúa yêu thương con người

Ai nói yêu Chúa mà ghét anh em mình, thì đó là kẻ nói dối (1Ga 4:20).

Yêu mến tha nhân, là dấu chỉ cho biết mình yêu mến Thiên Chúa.

Tâm sự: với Đấng chết vì yêu.

k. Yêu người (Lc 10:29-37)

Khung cảnh: Như hiện diện trong biến cố người bị nạn được cứu vớt.

Ôn xin: cho mình biết thương cảm người khác, và tận tâm giúp đỡ người ta.

Điểm gợi ý:

i. Thái độ của tư tế và biệt phái

Có khi nào tôi có thái độ giống như người biệt phái đối với anh chị em sống xung quanh tôi?

ii. Thái độ của người ngoại Samaritanô nhân hậu

Động lòng thương, là thái độ của người Samaritanô nhân hậu.

Tôi có động lòng thương những người khốn khổ xung quanh tôi?

iii. Trong đời thường tôi đã sống như thế nào?

Tôi có hay giúp đỡ tha nhân, hoặc những người trong gia đình tôi không?

Tôi có nhận ra nỗi khổ của những người sống xung quanh không?

Tâm sự: với Thiên Chúa, Đấng luôn thương cảm chúng ta khi chúng ta xúc phạm đến Ngài.

Ghi chú

Những ghi chú này được nhắc cho thao viên ngay từ ngày đầu làm Linh thao, sau những lần cho điểm cầu nguyện, nhưng sẽ nhắc làm nhiều lần, để mỗi lần cho điểm không quá 30 phút, nhằm bảo đảm giờ cầu nguyện.

Mỗi lần cầu nguyện kéo dài một tiếng đồng hồ (LT 12.13), và sau đó xét ngấm 15 phút (LT 77).

Trong ngày luôn nhớ đến Chúa và tâm tình cầu nguyện (LT 78.130.206.229).

Nhớ xét mình riêng (LT 90.24-31) về lòng quảng đại đối với Chúa trong thời gian Linh thao (LT 5), dựa vào các điều phụ thêm (LT 73-82).

Nên cho người hướng dẫn biết những dao động thao viên cảm thấy (LT 17), để có thể được giúp đỡ hiệu quả hơn.

Xét gẫm để biết mình cầu nguyện có tốt không! Cầu nguyện được hay không, không chỉ là do chúng ta cố gắng, nhưng chính yếu là nhờ ơn của Chúa.

Cứ bình thường thì Chúa cho cầu nguyện được (nghĩa là được an ủi thiêng liêng), nhưng nhiều ít khác nhau, chẳng

hạn thấy yêu Chúa hơn, không thể yêu tạo vật nào vì chính nó nhưng chỉ yêu nó trong Chúa, hoặc thấy mình thêm lòng tin cậy bình an và hạnh phúc, v.v. Nếu thấy được điều này (LT 316) thì hãy tạ ơn Chúa, còn nếu cầu nguyện không được (LT 317), hãy xét xem có phải tại mình mà cầu nguyện không được không, hay tại Chúa muốn tôi luyện mình, hoặc muốn dạy mình một bài học nào đó (LT 322)? Nếu thấy tại lỗi mình mà cầu nguyện không được, thì hãy xin lỗi Chúa, và cố gắng quảng đại hơn nữa với Chúa qua việc giữ các điều phụ thêm.

Về việc đọc sách nên thận trọng để tránh chia trí, ngay cả những sách đạo đức không hợp với ơn xin của bài Linh thao (LT 11.127). Những sách, hoặc đúng hơn, những đoạn sách hợp với chủ đề cầu nguyện có thể được dùng (LT 100).

TỘI

Những bài cầu nguyện được chỉ dẫn kỹ lưỡng đầu tiên trong sách Linh Thao của Thánh Inhaxiô, là những bài về tội: về ba tội, về tội tôi, và về hỏa ngục.

Vào thời gian khởi đầu giúp đỡ các linh hồn, Thánh Inhaxiô giúp Linh thao cho riêng từng người một, và tùy người tập Linh thao đạt yêu cầu của tuần thứ nhất mau hay chậm mà người đó sẽ qua tuần thứ hai.

1. Mục đích và yêu cầu

Tôi là ai? Tôi là ai đối với Thiên Chúa và tha nhân? Mục đích và yêu cầu của những bài cầu nguyện về tội là gì? Như thế nào thì được coi là đạt yêu cầu của tuần thứ nhất này?

Tôi là một tội nhân nhưng được Thiên Chúa yêu thương vô cùng! Chúng ta sẽ xét về hai phương diện: trí và tâm.

a. Trí

Làm sao để mỗi người thấy sự xấu xa ác hại của tội và nhận biết thực sự rằng mình là tội nhân.

Nhận biết mình là tội nhân

Nhận biết rõ về chính mình và thân phận hèn yếu của mình không phải là chuyện dễ dàng. Có người cho rằng mình không có tội, mình chẳng phạm tội gì! Có người cũng cho rằng mình là một tội nhân, nhưng ai mà không phạm tội, bản tính¹⁰ con người mà?!

Nếu người nào suy nghĩ như vậy, thì họ sai lầm! Tội là hành vi tự do của con người, tôi **cố tình** làm điều tôi **thấy** tôi không nên làm và **không được phép** làm.

Nhận biết sự xấu xa và ác hại của tội

Chính hành vi tự do “cố tình làm điều tôi không được phép làm,” đã làm biến dạng con người tôi, khiến tôi không còn đẹp như trước nữa, khiến tôi không còn dễ thương và đáng yêu như trước nữa. Do phạm tội, tôi đã làm mất phẩm giá con người mình, và làm tôi “xấu như quỷ.”

Tội không phải là thực tại ngoài mình, nhưng do mình mà ra, là chọn lựa tự do của mình. Tình trạng tội là hậu quả chọn lựa **cố tình** của mình, do chính hành vi tự do của mình làm thành.

Thiên Chúa muốn con người luôn sống yêu thương, để mỗi ngày một đẹp hơn, dễ thương hơn và tự do hạnh phúc hơn. Không làm theo ý Thiên Chúa là tội. Không làm theo

¹⁰ Thực ra, tội không thuộc bản tính con người. Con người có thể không phạm tội. Phạm tội hay không là tùy tự do mỗi người.

những gì lương tâm thấy là đúng là tốt cho mình, là không làm theo ý Thiên Chúa.

Tội là không vâng lời Thiên Chúa, nhưng không phải chỉ là không vâng lời Thiên Chúa, mà còn là xúc phạm đến Thiên Chúa, **không tin rằng** Thiên Chúa yêu thương mình và muốn làm những điều tốt lành cho mình.

b. Tâm

Thiên Chúa yêu thương chúng ta trong lúc chúng ta còn là tội nhân (Rm 5:8). Cảm nghiệm tình yêu Thiên Chúa đối với mình và ao ước trở về với Ngài, là yêu cầu mà mỗi người làm Linh thao phải đạt được trong tuần thứ nhất.

Cảm nhận Thiên Chúa yêu thương tha thứ

Tội là hành vi từ chối Thiên Chúa, không còn yêu thương thuận phục Thiên Chúa nữa.

Hai người yêu nhau luôn muốn làm hài lòng nhau, họ không muốn làm trái ý nhau; chỉ một hành vi làm người kia buồn, là họ đã lo lắng và muốn chuộc lại lỗi lầm, cho dù đó chỉ là xúc phạm nhỏ. Cũng vậy người ta chỉ cảm thấy tội mình thực nặng nề và muốn trở về với Thiên Chúa khi cảm nhận Thiên Chúa yêu thương mình vô cùng.

Thiên Chúa yêu thương chúng ta vô cùng. Chính vì yêu thương nên Ngài luôn trông chờ chúng ta trở lại với Người, và Người sẵn sàng tha thứ cho chúng ta khi chúng ta thống hối.

Những bài cầu nguyện về tội không nhằm làm chúng ta bị tê liệt hay bị dằn vặt hoặc mặc cảm, nhưng để giúp

chúng ta thấy được tình yêu vô bờ của Thiên Chúa khi Ngài tha thứ tội lỗi cho chúng ta.

Khao khát trở về với Thiên Chúa

Đứng trước tình yêu vô bờ của Thiên Chúa và thấy mình tội lỗi thấp hèn như vậy, **bây giờ** tôi phải làm gì?

Thái độ của chúng ta là sám hối xin Thiên Chúa thứ tha, và ao ước khao khát bắt đầu một đời sống mới với Thiên Chúa.

Khao khát yêu mến Thiên Chúa, xin Thiên Chúa thứ tha tội lỗi, ao ước bắt đầu một đời sống mới với Thiên Chúa, là tâm tình của một người thống hối thật sự.

Cảm nhận mình là tội nhân, thấy mình được Thiên Chúa yêu thương vô cùng dù mình tội lỗi nặng nề, khao khát ao ước trở về bắt đầu một đời sống mới với Thiên Chúa, là đạt yêu cầu của tuần thứ nhất.

2. Bản văn Kinh Thánh

Có nhiều đoạn Kinh Thánh có thể dùng để cầu nguyện trong tuần thứ nhất này, ở đây chỉ xin liệt kê một vài bản văn:

Tội Adam và Eva (St 3:1tt);

Tội Cain (St 4:1-16);

Dân Do Thái thờ bò vàng (Xh 32);

Dân Do Thái vô ơn và thử thách Thiên Chúa (Xh 15:22-17:7);

Bất công (Am 8:4-10);

Israel bất trung (Gr 3:1-4:4);

Tội dân Do Thái (Br 1:15-3:8);

Tội dân ngoại (Rm 1:18-32);

Dừng đứng trước người nghèo khổ (Mt 25:31-46);

Những người mù thiêng liêng (Ga 9:1tt);

Phạm đến Thánh Thần (Mc 3:20-30);

Tôi là tội nhân (1Ga 1:8-2:11);

Chị phụ nữ ngoại tình (Ga 8:1-11);

Chị phụ nữ thống hối (Lc 7:36-50);

Lời nguyện thống hối (Tv 51/50);

Thiên Chúa là cha nhân từ (Lc 15:11-24).

3. Các bài gợi ý cầu nguyện

Thiên Chúa đã tạo dựng con người giống hình ảnh Thiên Chúa, và Ngài thấy rất là tốt đẹp! Thế nhưng con người đã dùng tự do Thiên Chúa ban cho con người để phạm tội phản lại Thiên Chúa.

Con người không là tội nhân theo bản tính, thế nhưng thực tế con người là tội nhân. Mục đích của tuần thứ nhất Linh thao nhằm giúp chúng ta nhận rõ thực sự chúng ta là một tội nhân, và nhận rõ hậu quả thê thảm đáng lẽ chúng ta phải gánh chịu do tội gây nên là cái chết vĩnh cửu, sự bất hạnh đời đời (nếu không được Thiên Chúa nhập thể chết thế cho).

Mục đích của tuần thứ nhất Linh thao được diễn tả trong ơn xin “cho mình nhận biết rõ về thực trạng con người của mình (tội nhân), và ơn sám hối trở về với Thiên Chúa.” Mục đích của tuần thứ nhất Linh thao không chỉ là biết mình là tội nhân, nhưng chính yếu làm sao có lòng ao ước khao khát trở lại với Thiên Chúa, và cảm nghiệm được tình yêu tha thứ của Thiên Chúa đối với mình.

a. Tội Adam và Evà (St 3)

Khung cảnh: Đức Giêsu bị hành hạ bởi những người ác.

Ơn xin: Hiểu biết tội và sự ác hại của tội (muốn độc lập với Thiên Chúa, nghĩ không tốt về Thiên Chúa, không tin tưởng phó thác nơi Thiên Chúa).

Điểm gợi ý:

i. Nguyên tổ trước khi phạm tội

Tương quan tốt đẹp với nhau và với Thiên Chúa.

ii. Tội

Không tin vào Thiên Chúa, tin vào ma quỷ, muốn độc lập với Thiên Chúa.

Không tin Thiên Chúa yêu thương mình.

iii. Hậu quả

Không tin vào nhau, đổ lỗi cho nhau.

Lời hứa cứu độ.

Tâm sự với Chúa trên thập giá.

b. Tội Cain (St 4:1-16)

Khung cảnh: hiện diện khi Đức Giêsu bị hành hạ và chết thê thảm.

Ôn xin: cảm nhận rõ giận hờn, thù oán và giết anh em mình là sống như thần dữ và chống lại Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Cung cách sống của Cain và Abel

Abel dâng những điều tốt nhất như lễ vật dâng lên Thiên Chúa.

Cain cũng dâng lễ vật nhưng không phải những điều tốt nhất.

ii. Cain giết Abel

Âm mưu và thi hành chương trình giết em Abel.

Tại sao Cain giết em? Phải chăng vì không muốn ai hơn mình? Muốn mình phải là nhất?

Có toan tính xếp đặt!

iii. Em ngươi đâu?

Cain nói dối khi Thiên Chúa tra vấn.

Như một người vô trách nhiệm: tôi đâu phải là người canh giữ em tôi.

iv. Hậu quả tội

Tội làm con người phải chết và làm con người đau khổ.

Tâm sự: với Đức Giêsu, Đấng chết thế cho tôi.

c. Con cái ác quỷ (Ga 8:31-51)

Khung cảnh: người Do Thái chống đối Đức Giêsu.

Ôn xin: nhận biết rõ phạm tội là hành xử như ma quỷ, phạm tội chống lại Thiên Chúa là đứng về phe ma quỷ và làm nô lệ ma quỷ.

Điểm gợi ý:

i. Người Do Thái tìm giết Đức Giêsu

Câu 40 và 59! Tại sao?

Cung cách hành xử của người Do Thái phản ánh họ giống ai: “Các người bởi cha tức là quỷ mà ra” (c. 44).

ii. Thái độ của Đức Giêsu

Nói sự thật: Ngài đến từ Thiên Chúa (c. 40).

Ngài mặc khải chân tướng của Ngài nhưng chẳng ai tin.

Tâm sự với Chúa Giêsu chết treo thập giá.

d. Ba tội (LT 45-54)

e. Tội tôi (LT 55-61)

f. Tái gamm (LT 62-63)

Khung cảnh: Như mình hiện diện trước biến cố Đức Giêsu bị hành hạ.

Ôn xin: Cảm nhận mình là tội nhân; ghê tởm tội lỗi mình; thấy rõ những lệch lạc trong tư tưởng, lời nói, hành động của mình; thấy rõ sự phù phiếm của thế gian và những cám dỗ của nó.

Điểm gợi ý:

Xem lại suy nghĩ của mình, tiêu chuẩn bình thường dựa vào để đánh giá.

Lời nói: ý hướng khi nói...

Hành động: động lực thúc đẩy hành xử...

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Đức Giêsu chịu khổ hình vì tội tôi.

g. Do Thái thờ bò vàng (Xh 32)

Khung cảnh: Hình ảnh dân Do Thái ăn tiệc và “đú đờn” sau khi lễ tế thờ bò vàng.

Ôn xin: tội là muốn điều khiển Thiên Chúa theo ý mình.

Điểm gợi ý:

i. Con người muốn làm Thiên Chúa theo ý mình!

Đồng nhất Thiên Chúa và tạo vật là tội, muốn tạo hình Thiên Chúa để điều khiển Thiên Chúa theo ý mình cũng là tội.

Xem trong đời tôi, tôi có muốn điều khiển Thiên Chúa theo ý mình không?

ii. Thiên Chúa nhân từ tha thứ

Thiên Chúa làm cho Môsê yêu dân, cầu khẩn cho dân, để Thiên Chúa tha thứ cho dân.

Tâm sự: Thân thưa với Thiên Chúa nhân từ và hay tha thứ.

h. Vô ơn và thử thách Thiên Chúa (Xh 15:22–17:7)

Khung cảnh: Hình dung quang cảnh dân Do Thái phản kháng Môsê.

Ôn xin: Nhận biết mình là tội nhân, đã có những lần mình có thái độ vô ơn đối với Thiên Chúa dù Thiên Chúa rất mực yêu thương mình, đã có nhiều lần mình muốn làm áp lực với Thiên Chúa, muốn bắt Thiên Chúa làm theo ý mình.

Điểm gợi ý:

i. Nước đắng ở Mara

Không có nước: thay vì van xin Thiên Chúa thương ban nước thì cảm râm than trách Thiên Chúa.

ii. Manna và chim cút

Không có bánh ăn, thay vì xin Thiên Chúa thì than trách, đòi ném đá Môsê...

Chúa vẫn nhân từ ban Manna cho dân ăn.

iii. Nước từ tảng đá.

Cũng tương tự vậy khi không có nước uống...

Tâm sự: Xin ơn ban cho mình ơn hoán cải đổi đời, biết luôn khiêm tốn nài xin, và lòng biết ơn.

i. Lời nguyện thống hối (Br 1:15–3:8)

Khung cảnh: Hình dung đời sống vất vả lam lũ cực khổ của những người lưu đày.

Ôn xin: Xin cho mình ơn khiêm tốn, nhận biết những lỗi lầm trong đời mình như dân Do Thái đã nhận ra lỗi lầm của họ khi lưu đày.

Điểm và Tâm sự: đọc chậm chậm và dừng lại cầu nguyện như được thúc đẩy.

j. Nhìn lại suốt tuần

Nhìn lại những hồng ân và lầm lỗi, ghi lại những điều này;

Cầu nguyện dựa trên hồng ân và những lỗi lầm này.

k. Bất công (Am 8:4-10)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện khi người giàu hà hiếp, bóc lột người nghèo.

Ôn xin: Xin cho mình được nhận biết: bất công, làm hại người nghèo là chống lại Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Người giàu đặt cửa cải trên Thiên Chúa và anh em

Chỗ đứng của Thiên Chúa và con người đối với người giàu? Tiền bạc là quan trọng đối với họ.

Tôi có coi điều gì quan trọng hơn con người, anh chị em, sống xung quanh tôi?

ii. Hình phạt xảy tới cho con người, đặc biệt cho người giàu

Hình phạt không là điều ác thực. Không phải Thiên Chúa phạt cho bằng nó giúp con người nhận biết sự thật về chính mình và trở lại với Thiên Chúa và anh em.

Tâm sự: Nói chuyện với Chúa, xin Chúa cho mình biết thương cảm người nghèo, và trở nên người nghèo của Thiên Chúa, nghĩa là chỉ đặt niềm cậy trông hy vọng nơi Thiên Chúa chứ không nơi người đời hoặc tiền của.

I. Israel bất trung (Gr 3:1–4:4)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong bầu khí dân Do Thái thờ thần ngoại.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được nhận ra mình đã nhiều lần trong đời từ chối và phản bội tình yêu Thiên Chúa đối với mình, cho mình cảm nghiệm Thiên Chúa là Đấng trung thành.

Điểm gợi ý:

i. Bỏ chồng làm đi, liệu còn có thể trở về với chồng không?

Thờ thần ngoại, cũng giống như một người làm đi. Dân Israel đã thờ thần ngoại.

ii. Dầu vậy, Thiên Chúa vẫn mời gọi và chờ mong Israel trở về với Người

Thái độ của tôi đối với Thiên Chúa như thế nào? Tôi có coi điều gì quan trọng hơn Thiên Chúa không? Nếu có, thì chẳng khác nào tôi thờ thần ngoại.

Tâm sự: Nói chuyện với Chúa, xin Chúa cho mình hiểu biết Thiên Chúa tình yêu hơn, Đấng đã yêu thương dân Israel và tôi với một tình yêu “điên.” Xin cho mình ơn trở lại với Thiên Chúa tình yêu.

m. Tội dân ngoại (Rm 1:18-32)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong khung cảnh con người tội lỗi chiều theo dục vọng của mình, làm trái với những gì tự nhiên Thiên Chúa tạo dựng.

Ơn xin: Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được hiểu biết tội là phản lại, chống lại ơn gọi làm người (tốt, thánh thiện).

Điểm gợi ý:

i. Cố tình không muốn biết Thiên Chúa, không tìm kiếm Thiên Chúa, tự kiêu tự mãn cho mình là đủ

Ngoan cố, dừng lại nơi khoái lạc xác thịt, không vươn lên như được mời gọi.

Chiều theo xác thịt, thỏa mãn dục tính thú tính nơi mình, không vươn lên.

ii. Đi ngược với ơn gọi con người

Không yêu thương, không động lòng trước nỗi khổ, nỗi khốn cùng của anh chị em đồng loại.

Không vâng lời Thiên Chúa qua các giới răn... Đặt mình là nhất.

iii. Độc dữ, bất công

Hãm hại người khác. Dùng người khác thỏa mãn dục vọng của mình, v.v.

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình thấy rõ tội là hành vi làm mất phẩm giá con người.

n. Dừng dưng trước nỗi khổ (Mt 25:31-46)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong ngày Chúa đến trong vinh quang.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn cảm nhận rõ: không yêu thương thì không thể là con Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa là Tình Yêu, ai ở trong Tình Yêu thì ở trong Thiên Chúa (1Ga 4:8.16)

Thiên Chúa là ai? Đáng yêu thương.

Thiên Chúa yêu thương nên ban cho chúng ta hết điều này đến điều khác: sự sống, được làm người, biết Thiên Chúa, biết Đức Giêsu, v.v.

ii. Saolô Saolô, sao người bắt bớ Ta (Cv 9:4)

Bắt bớ Kitô hữu là bắt bớ Đức Giêsu Kitô. Đức Giêsu Kitô đồng hóa mình với các Kitô hữu.

iii. Khi các người làm cho một trong những người bị bắt bớ tù đầy, là các người làm cho chính Ta

Không làm cho những người nghèo hèn, là không làm cho Chúa (c. 45). Đức Giêsu Kitô đồng hóa mình với người nghèo hèn, bất kể là Kitô hữu hay không.

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình có con tim của Chúa, chỉ biết yêu mà thôi.

o. Những người mù thiêng liêng (Ga 9:1tt)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện khi Giêsu chữa lành người mù từ thuở mới sinh này.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn nhận ra mình cũng là những người mù, và xin Chúa mở mắt và giải phóng mình.

Điểm gợi ý:

i. Biển cố Chúa chữa lành người mù

Nhổ nước miếng, làm bùn, trét vào mắt người mù. Anh ta để cho Đức Giêsu làm; ở vào trường hợp tôi, tôi có để Chúa làm như vậy không?

Đức Giêsu nói anh ta đi rửa ở hồ Siloác, anh ta đã đi. Ở vào trường hợp tôi, tôi có sẵn sàng làm không?

ii. Thái độ cha mẹ người mù: “khôn ngoan”

Cha mẹ người mù bị hỏi tại sao con của họ sáng mắt, họ nói hãy hỏi nó; Cha mẹ người mù tránh trả lời vì sợ bị trục xuất khỏi hội đường. Cha mẹ người mù khôn.

Tôi có hay “khôn” như cha mẹ người mù không? Không dám nói sự thật.

iii. Thái độ người biệt phái

Ác ý, muốn kết tội Đức Giêsu vì không giữ ngày sabbát.

Họ nô lệ việc giữ ngày sabbát, họ không biết ngày sabbát được lập ra vì con người.

iv. Thái độ của người mù

Ngoan ngoan, can đảm: để cho Đức Giêsu làm điều Ngài muốn làm, làm điều Đức Giêsu dạy, dám nói lên sự thật chứ không sợ hãi, v.v.

Tâm sự: Nói chuyện với Chúa, xin Chúa cho mình nhận ra những tội mù của mình, và xin Ngài chữa lành mình.

p. Phạm đến Thánh Thần (Mc 3:20-30)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi dân Do Thái ngoan cố trước những hành động Đức Giêsu làm.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn nhận rõ: ngoan cố và thành kiến, là không vâng phục Thánh Thần.

Điểm gợi ý:

i. Vì phạm thập giới

Lỗi thập giới, là làm tổn thương tha nhân và chính mình.

ii. Không nghe tiếng lương tâm, không vâng phục Thánh Thần Thiên Chúa nói với mình trong tâm hồn

Ngoan cố, thành kiến, ác tâm.

Đặt mình là nhất, đặt mình trên Thiên Chúa, tha nhân chỉ là phương tiện.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa Giêsu chết treo trên thập giá, xin cho mình ơn trở lại với Chúa, để ngoan ngoan để dạy với Thánh Thần.

q. Tôi là tội nhân (1Ga 1:8–2:11)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong tâm tình một tử tù chờ ngày hành quyết.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn cảm nghiệm (chứ không phải chỉ biết bằng lý trí) mình là tội nhân, và được ơn sám hối cách trọn.

Điểm gợi ý:

i. Không yêu

Không động lòng trước nỗi khổ của tha nhân, không giúp đỡ, không tha thứ, v.v.

ii. Không yêu hết mình, không sống tất cả cho tình yêu

Không tự hủy để yêu thương giúp đỡ tha nhân như Đức Giêsu mời gọi.

Tâm sự: Nói chuyện với Chúa Giêsu trên thập giá, xin Chúa cho mình nên giống Chúa, sống cho Tình Yêu và chết cho Tình Yêu!

r. Lời nguyện thống hối (Tv 51/50)

Khung cảnh: Như thấy vua Đavít mặc áo thô ngời trên tro ăn năn sám hối tội lỗi mình.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được lòng thống hối chân thành như Đavít xưa.

Điểm gợi ý:

i. Đọc 2Sm 11–12 để thấy tội của Đavít

Đoạt vợ của bề tôi; không dám nhận tội cướp vợ người ta nên xếp đặt để Urigia về ngủ với vợ; âm mưu không thành nên quyết định giết Urigia; để làm được điều này bao quân sĩ phải chết theo, v.v.

ii. Tội tôi

Nhớ lại tội mình đã phạm trong suốt đời (mà mình đã cầu nguyện trong bài tội tôi).

iii. Đọc chậm chậm Thánh vịnh 50, và dừng lại cầu nguyện như mình muốn hoặc được thúc đẩy.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình đổi đời, trở về với Chúa thực sự.

s. Thiên Chúa- người cha nhân từ (Lc 15:11-24)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện trong khung cảnh người cha tựa cửa chờ mong người con trở về.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn nhận biết mình là tội nhân tận xương tủy cõi lòng, và xin ơn trở về với Chúa thực sự.

Điểm gợi ý:

i. Tội của người con thứ

Dứt nghĩa đoạn tình ra đi không thềm để ý đến nỗi khổ của người cha; hoang phí tiền của với mờ hôi vất vả của người cha; hoang đàng, v.v.

ii. Thái độ của người con trưởng

Như người làm thuê; không triển nở hạnh phúc; đặt tiền bạc trên người em mình; không coi tình cha và người em là quan trọng, v.v.

iii. Tâm tình của người cha

Luôn luôn chờ mong con quay đầu trở về (người con phung phá, đói, khổ, hối hận, quyết định trở về, trở về, v.v.). Người cha tiếp đón, không để ý đến quá khứ và lỗi lầm của người con. Người cha chạy tới với người con hoang đàng, không chờ nó nói lời sám hối và xin tha thứ.

Năn nỉ người con trưởng, v.v.

Con là quan trọng, người con thứ lẫn người con trưởng. Không nghĩ tới địa vị của mình, không cần giữ sĩ diện, v.v.

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình tin tưởng Thiên Chúa yêu thương mình, xin cho mình ơn trở lại thực sự.

t. Chị phụ nữ ngoại tình (Ga 8:1-11)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi người ta dẫn chị phụ nữ ngoại tình đến với Đức Giêsu.

Ớn xin: Xin Chúa cho mình được ơn cảm nghiệm tình yêu Thiên Chúa qua Đức Giêsu.

Điểm gợi ý:

i. Thái độ của chị phụ nữ ngoại tình

Sợ sệt, hổ thẹn, tuyệt vọng...

Đi vào lòng chị, chị có hối hận không, chị nói gì với Thiên Chúa?

ii. Thái độ của biệt phái và ký lục

Nghiêm khắc, tàn nhẫn không thương xót, và đắc thắng.

Âm mưu gài bẫy hãm hại Đức Giêsu!

iii. Cung cách cư xử của Đức Giêsu

Kiên nhẫn và nhân hậu! Ai trong các ông vô tội...

Tôi không kết án chị, hãy đi và đừng phạm tội nữa.

Đi vào lòng Đức Giêsu, để hiểu Ngài hơn.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình cảm biết tình yêu của Ngài qua những lần Ngài tha thứ cho mình.

u. Chị phụ nữ thống hối (Lc 7:36-50)

Khung cảnh: Như mình hiện diện trong bữa tiệc khi chị phụ nữ thống hối khóc dưới chân Đức Giêsu khi Ngài đang dùng bữa.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn nhận biết mình là tội nhân, ơn thống hối chân thành vì Thiên Chúa yêu mình vô cùng.

Điểm gợi ý:

i. Thái độ và tâm tình của chị phụ nữ

Dám vào nhà người biệt phái (có thể bị đuổi, v.v.)

Thống hối tội cùng nên không ngại điều gì nữa, muốn trở lại, cần được xác chuẩn.

ii. Thái độ của người biệt phái đối với chị phụ nữ "nổi tiếng thành phố" này

Khinh thường.

Xét đoán dựa vào quá khứ của chị

iii. Thái độ và cung cách hành xử của Đức Giêsu

Để cho chị làm những gì chị muốn làm để diễn tả lòng sám hối; Biết từng hành vi cử chỉ của chị, và thông cảm cùng hiểu được từng cử chỉ hành vi của chị; nói lời tha thứ như chị cần, v.v

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình có lòng thống hối như chị phụ nữ này.

Ghi chú:

Ao ước nên thánh, khát mong trở nên trọn lành như Thiên Chúa là Đấng trọn lành (Lv 19:2; Mt 5:48), là một ơn rất lớn, là chính sức sống Thiên Chúa đặt vào lòng ta, là chính Tình Yêu và lửa Thánh Thần hiện diện tác động nơi tâm hồn chúng ta.

Hãy thành khẩn xin Chúa ơn khao khát nên thánh và thuộc trọn về Chúa. Lòng khao khát này sẽ giúp chúng ta sống quảng đại với Chúa trong suốt thời gian Linh thao và cụ thể trong ngày sống hôm nay.

Lòng quảng đại với Chúa, ao ước thuộc trọn về Chúa được thể hiện trong suốt ngày: ngay từ khi thức dậy đã nhớ đến tâm tình và điểm cầu nguyện (LT 74), cố gắng cầu nguyện hết sức, và cả khi không là giờ cầu nguyện thì cũng luôn nhớ đến Chúa, và xua đuổi những gì không hợp với đề tài đang cầu nguyện ra khỏi tâm trí. Nói cách khác, như thể chúng ta chỉ có một bài cầu nguyện, và lần cầu nguyện này kéo dài suốt ngày, từ khi thức dậy cho tới khi lên giường ngủ.

Phải kiểm điểm giờ cầu nguyện rất cẩn thận, xem mình có đặt tương quan sống động giữa mình và Chúa hơn là kiến thức không (LT 2), xem mình có cung kính với Chúa đủ không (LT 3), xem mình có cố gắng để gặp gỡ Thiên Chúa trong cung cách thái độ khi cầu nguyện không (LT 76), xem mình có quảng đại với Chúa trọn vẹn không (LT 78), xem mình có hy sinh tất cả cho Chúa không (LT 79-82)? Nếu mình đã chưa cố gắng sống quảng đại với Chúa (LT 90), thì mình phải cố gắng hơn.

Có thể đọc sách Gương Phúc (Gương Chúa Giêsu), quyển I, chương XXI-XXV, hoặc đọc bản dịch tác phẩm của Jean Laplace "Một kinh nghiệm sống trong Chúa Thánh Thần" từ trang 49-69.

Đọc LT 313-327 để nhận ra đường lối và mưu mô của ma quỷ. Cũng có thể đọc Jean Laplace về cùng chủ đề trong những trang 65-69.

Nếu là Linh thao trong cuộc sống hằng ngày, thì nên so sánh tuần này với tuần trước xem mình tiến bộ hay thụt lùi? Nếu thấy mình không tiến bộ, hãy thành khẩn xin lỗi Chúa và cố gắng quảng đại với Ngài hơn nữa trong việc xét mình, dọn điểm, cầu nguyện, xét ngắm, cùng giữ các điều phụ thêm, v.v.

LỜI MỜI GỌI CỦA VUA HẰNG SỐNG

“**T**iếng gọi Vua Đời Tạm giúp chiêm ngắm đời sống Vua Vĩnh Cửu,” là bài cầu nguyện nằm giữa tuần nhất và tuần hai. Bài cầu nguyện này xác định thái độ cần thiết để có thể cầu nguyện tốt những bài cầu nguyện tiếp theo sau.

1. Mục đích và yêu cầu

Ôn xin của bài cầu nguyện này: “Xin ơn đừng giả điếc trước lời mời gọi của Chúa nhưng mau mắn thi thành thánh ý Ngài.”

Dù chúng ta tội lỗi, nhưng Thiên Chúa đã yêu thương tha thứ tội lỗi và mời gọi chúng ta cộng tác với Ngài để chinh phục thế gian, để làm cho con người nhận biết tình yêu vô cùng của Thiên Chúa đối với con người. Chúng ta có sẵn sàng đáp trả lời mời gọi của Thiên Chúa không?

Chọn Thiên Chúa và đặt thánh ý Ngài trên tất cả, kết hiệp với thánh ý Thiên Chúa,¹¹ sẵn sàng đáp trả lời mời gọi

¹¹ Lấy Ý Thiên Chúa làm ý mình.

của Ngài dù thế nào chẳng nữa, ngay cả trong khó nghèo khổ nhục, là yêu cầu của bài cầu nguyện này.¹²

2. Bản văn Kinh Thánh

Yêu cầu của bài Tiếng Gọi Vua Hằng Sống, được hàm chứa trong nhiều đoạn Kinh Thánh. Có thể dùng những đoạn Kinh Thánh sau để cầu nguyện:

Lời mời (Lc 5:1-11);

Hãy là thánh (Lv 19:2);

Sứ mạng (Ga 20:21);

Ơn gọi Abraham (St 12:1-9);

Đáp trả trong vâng phục đức tin (St 22:1-10);

Ơn gọi Môsê (Xh 3:1-12);

Ơn gọi Samuel (1Sm 3:1-21);

Ơn gọi Isaia (Is 6:1-13);

Ơn gọi Giêrêmia (Gr 1:4-19 hoặc Gr 20:7tt);

Người tôi tớ Yahweh (Is 42:1-9; 49:50; 52);

Ơn gọi Phaolô (Cv 9:1-30); v.v.

3. Bài cầu nguyện về Tiếng Gọi Vua Hằng Sống

Sám hối để sống ơn gọi trọn vẹn hơn, đó là nỗ lực của tất cả Kitô hữu, cả một đời người cũng như từng ngày.

¹² Xem ghi chú của François Courel, S.J., trong SAINT IGNACE DE LOYOLA, Exercices Spirituels, DESCLÉE DE BROUWER 1960, p.65 note 2.

Bài Linh thao này sẽ chi phối tất cả những bài sau, nên chúng ta hãy cố gắng để đạt được mục tiêu của bài Linh thao này với sự trợ giúp của Chúa Thánh Thần.

Ôn xin của bài cầu nguyện này là: xin cho chúng ta đừng giả dối làm ngơ trước lời mời gọi của Đức Giêsu, nhưng mau mắn và quảng đại thi hành ý định của Ngài. Thiên Chúa mời gọi chúng ta trở nên con Thiên Chúa. Đức Giêsu mời gọi chúng ta cộng tác với Ngài làm cho nhiều người nhận biết tình yêu của Thiên Chúa Cha đối với con người, để mọi người được hạnh phúc nhờ sống tin yêu phó thác cho Thiên Chúa là Đấng yêu mình.

Được coi như đạt yêu cầu bài cầu nguyện, nếu chúng ta có tâm tình của người muốn trở vượt trong việc phục vụ Vua Hằng Sống (LT 97-98). Nếu không hoàn toàn có tâm tình của lời tâm sự trên, thì hãy thành khẩn cầu xin Chúa ban cho mình có tâm tình đó, ít nữa là lòng ao ước được có lòng ao ước đó.

a. Từ nay người sẽ là kẻ lười người (Lc 5:1-11)¹³

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Đức Giêsu giảng dạy ven bờ hồ Galilê.

Ôn xin: Xin Chúa cho được ơn nhận ra tiếng Chúa gọi mình lúc này, và ơn mau mắn thi hành Ý Ngài.

Điểm gợi ý:

¹³ Phương pháp cầu nguyện là chiêm niệm, nghĩa là nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ để rút ích lợi.

i. Đức Giêsu rao giảng, dân chúng lắng nghe

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu sáng sớm ra bờ hồ Galilê và có đám đông tới để nghe Ngài rao giảng.

Đi vào lòng của đám đông để hiểu ao ước của dân Chúa.

ii. Đức Giêsu dùng con thuyền của Phêrô làm phương tiện

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu: Ngài lên thuyền của Phêrô, nhờ Phêrô, Phêrô quảng đại dù ông có đủ lý do để từ chối (mệt vì đã lao động cả đêm, cần ngủ để tối đi lưới tiếp, v.v.

Mê lưới lạ. Nhìn, nghe, quan sát Phêrô và các bạn, v.v.

iii. Ôn nhận biết chính mình và lời mời gọi

Lạy Thầy xin xa tôi ra vì tôi là kẻ tội lỗi. Đừng sợ, từ nay ngươi sẽ là kẻ chài lưới bắt người.

Chính khi Phêrô nhận biết mình là tội nhân thì được Chúa gọi cộng tác với Ngài! Ôn gọi là một ơn nhưng không, chứ không phải vì chúng ta tốt lành hoặc đáng được kêu gọi hơn những người khác!

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình quảng đại đáp trả lời mời gọi của Ngài như Phêrô.

b. Sứ mạng (Ga 20:21)

Khung cảnh: Như mình tháp tùng Đức Giêsu rong ruổi khắp các làng mạc đất nước Do Thái để rao giảng Tin Mừng cứu độ.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình đừng giả đố làm ngơ nhưng mau mắn thi hành thánh ý Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Sứ mạng Đức Giêsu

Làm chứng cho tình yêu, làm cho con người biết và cảm nhận rằng Thiên Chúa yêu thương con người vô cùng.

Khi con người biết Ngài là Thiên Chúa, thì con người biết rằng Thiên Chúa yêu thương con người vô cùng: “Thiên Chúa đã yêu thế gian đến độ ban Con Một Ngài cho thế gian...” (Ga 3:16).

ii. Cách thế Đức Giêsu thực hiện sứ mạng

Yêu thương tự hủy, nhập thể để cứu độ con người.

Chấp nhận thân phận con người, đến độ chết trên thập giá.

iii. Sứ mạng của chúng ta và cách thế chúng ta thực hiện sứ mạng

Ga 20:21: Như Cha đã sai Thầy, Thầy cũng sai anh em.

Sứ mạng của chúng ta cũng là làm chứng cho tình yêu, qua việc hiểu, thông cảm, giúp đỡ, v.v.

iv. Con đường thập giá là con đường tuyệt vời minh chứng tình yêu

Đức Giêsu đã đi con đường thập giá; cũng vậy với các Kitô hữu.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình yêu Chúa đến độ muốn nên giống Ngài trong mọi sự. Dùng lời nguyện của kẻ muốn trở lại việc phụng sự Chúa (LT 97-98).

c. Ôn gọi Abraham (St 12:1-9)¹⁴

Khung cảnh: Hình dung mình hiện diện khi Abraham được Thiên Chúa mời gọi bỏ quê cha đất tổ để đi tới một nơi mà mình chưa biết.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được cảm nhận lời mời gọi của Chúa, và ơn can đảm từ bỏ tất cả, kể cả chính mình, để đáp trả tiếng Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa mời gọi và hứa cho Abraham...

Lời hứa, nghĩa là điều được hứa chưa xảy ra, đòi người được hứa phải tin vào Người hứa.

Chúa mời gọi tôi điều gì?

ii. Abraham đã đáp trả bằng tin

Abraham đã bỏ quê cha đất tổ, bỏ họ hàng và những gì thân yêu, để dẫn bước đi theo Đấng đã hứa mà không có bảo đảm gì ngoài lòng tin vào Đấng đó.

Tôi đã đáp trả tiếng Chúa mời gọi như thế nào? Tôi có dám bỏ tất cả để ra đi không?

¹⁴ Có thể đọc thêm Rm 4:18-25 trước khi cầu nguyện.

Tâm sự: Nói chuyện với Chúa, Đấng đã gọi Abraham, và xin Chúa ban cho mình có lòng tin như Abraham, cũng như có thái độ dũng cảm từ bỏ như Abraham.

d. Đáp trả trong vâng phục đức tin (St 22:1-10)

Khung cảnh: Đặt mình hiện diện khi Abraham ra đi theo như lời Chúa mời gọi hiến tế Isaac.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình ơn dám hy sinh tất cả, ngay cả cái mình quý nhất, để đáp trả tiếng Chúa gọi.

Điểm gợi ý:

i. Chúa tôi luyện¹⁵ đức tin của Abraham bằng cách ra lệnh hiến tế Isaac

Chúa hiện ra và mời gọi Abraham hiến tế Isaac.

Abraham vâng phục thánh ý Thiên Chúa, không nói điều này cho Sara, cho Isaac.

Điều gì khó nhất đối với tôi mà Thiên Chúa mời gọi?

ii. Nhìn, nghe, quan sát Abraham thi hành lệnh Chúa

Dù trong lòng dậy sóng nhưng Abraham vẫn dậy sớm, chẻ củi, đường xa, lời con trẻ, v.v.

Trong đời tôi, có điều gì mà tôi nghĩ rằng Chúa đòi hỏi quá đáng không?

¹⁵ Để đáp trả tiếng gọi của Thiên Chúa, tất cả chúng ta dù là ai chẳng nữa, và dù ở bất cứ thời điểm nào và hoàn cảnh nào, cũng phải từ bỏ chính mình!

Thái độ của tôi đối với Thiên Chúa như thế nào?

iii. Lời Thiên Chúa can thiệp

Chỉ là thử thách. Thiên Chúa không đòi chúng ta phải giết người.

Tôi có dám tin tưởng phó thác tất cả và tuyệt đối cho Thiên Chúa?

Tâm sự: Thân thưa với Thiên Chúa, Đấng luôn tôi luyện những người Chúa yêu.

e. Ôn gọi Isaia (Is 6:1-13)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Chúa gọi Isaia.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được ơn nhận biết mình tội lỗi bất xứng trước lời mời gọi của Chúa, và xin cho mình ơn quảng đại đáp trả tiếng Chúa mời gọi.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa là Đấng Chí Thánh

Thánh, chí thánh, ngàn trùng chí thánh.

ii. Tôi là ai?

Tội nhân, môi nhơ uế không đáng nói lời Chúa.

Chúa thánh hóa qua than hồng mà sứ thần gấp đùng vào môi. Chúa làm chúng ta nên thánh, tinh sạch, v.v.

iii. Sai ai?

Này tôi đây, xin hãy sai tôi!

Tôi có sẵn sàng thưa tiếng xin vâng với Thiên Chúa?

Tâm sự: Thân thưa với Thiên Chúa là Đấng Thánh, và xin Ngài thánh hóa mình.

f. Ôn gọi tiền định (Is 42:1-9)

Khung cảnh: Như thể Thánh Thần bao phủ mình như bao phủ trên Mẹ dịp truyền tin.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được cảm nghiệm tình yêu của Thiên Chúa đối với mình, khi Ngài gọi và chọn mình.

Điểm gợi ý:

i. Cung cách cư xử của người tôi tớ Giavê

Trung tín, âm thầm, hiền lành, v.v.; Thiên Chúa gọi, cầm tay, v.v.

ii. Sứ mạng của người tôi tớ Thiên Chúa

Làm sáng tỏ công lý: không dập tắt tim đèn còn khói, cho người mù được thấy, giải phóng con người khỏi nô lệ tội, v.v.

Tâm sự: xin Chúa cho mình nhận biết Chúa yêu mình đến mức nào, và ơn đáp trả tiếng Chúa kêu mời.

g. Người tôi tớ Giavê (Is 49.50.52)

Khung cảnh: Hình ảnh người mẹ yêu thương ấp ủ con mình.

Ôn xin: Xin ơn cảm nghiệm được Thiên Chúa yêu mình ngay từ hồi mình còn trong bụng mẹ, Ngài bảo vệ mình

trong mọi hoàn cảnh, ẩn giấu mình trong cánh tay người, làm cho mình như mũi tên sắc bén, và bảo vệ mình như con người mắt Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Tình yêu và ơn gọi (Is 49:1-6)

Thiên Chúa yêu tôi ngay từ khi tôi còn trong dạ mẹ.

Người yêu tôi nên Ngài trao sứ mạng: “Đem ơn cứu độ của Ta đến tận cùng cõi đất” (Is 49:6).

Tôi có thấy Thiên Chúa yêu tôi qua lịch sử đời tôi không? Chúa trao sứ mạng gì cho tôi?

ii. Cung cách hành xử của người tôi tớ Giavê:

Thất bại, hy sinh từ bỏ, chết, là “phần số” của người tôi tớ Thiên Chúa.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình ơn can đảm đáp lại lời mời gọi của Thiên Chúa, và ơn nên giống Chúa Giêsu vác thập giá.

h. Ôn gọi tiên tri Giêrêmia (Gr 1:4-10.17-19)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Chúa gọi Giêrêmia.

Ôn xin: Xin ơn nhận biết tình yêu Chúa đối với mình, và ơn mau mắn đáp trả lời mời gọi, chứ đừng tìm cách thoái thác.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa yêu và chọn Giêrêmia làm ngôn sứ ngay từ khi còn trong dạ mẹ

Chúa cũng có chương trình về tôi, Ngài cũng yêu và chọn tôi ngay từ khi tôi còn trong dạ mẹ.

ii. Lời thoái thác của Giêrêmia, lời trấn an của Thiên Chúa!

Con không biết ăn nói!

Đừng sợ. Ta sẽ ở với ngươi.

iii. Sứ mạng nặng nề!

Sứ mạng nặng nề nhưng Chúa cần, Chúa sẽ giúp.

Tôi có sẵn sàng và cậy dựa vào Thiên Chúa không?
Chúa sẽ ở với và giúp tôi.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình quảng đại và can đảm nhận lãnh sứ mạng Chúa trao phó.

i. Ôn gọi Kitô hữu (Mc 8:34–9:1)

Khung cảnh: Hình dung Đức Giêsu vác thập giá lên đồi Canvê.

Ôn xin: Xin ơn nhận ra giá trị ơn gọi Kitô, và ơn đáp trả bằng hành vi từ bỏ mình liên lỉ.

Điểm gợi ý:

i. Thập giá luôn luôn là điều trái ý

Thập giá của Chúa Giêsu không chỉ là cây thập giá, nhưng còn là những trái ý trong cuộc sống thường ngày, những cản trở Ngài thực thi thánh ý Thiên Chúa Cha.

Thái độ của Đức Giêsu đối với thập giá của Ngài như thế nào?

ii. Thập giá của tôi, hôm qua và hôm nay

Đâu là thập giá của tôi? Đâu là thập giá lớn nhất đối với tôi, hôm qua và hôm nay?

Thái độ của tôi đối với thập giá của tôi như thế nào trong quá khứ?

iii. Từ bỏ mình và vác thập giá mình mà theo Ta

Chúa mời gọi tôi bỏ mình và vác thập giá mình mà theo Chúa. Tôi làm gì bây giờ? Tôi có sẵn sàng đáp trả tiếng Chúa mời gọi không?

Tâm sự: Thân thưa với Chúa Giêsu vác thập giá. Nói với Chúa về thập giá của mình, và xin Chúa giúp mình sống điều Chúa mời gọi.

j. Ôn gọi tông đồ (Mc 3:13-19)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Đức Giêsu gọi các tông đồ sau một đêm cầu nguyện.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được hạnh phúc của những người được Thiên Chúa tuyển chọn.

Điểm gợi ý:

i. Để họ ở với Ngài

Chúa gọi các tông đồ để họ ở với Ngài. Không ở với Chúa, không thể được sai đi.

Mỗi ngày, tôi có thời gian để ở với Chúa không?

ii. Để được Ngài sai đi rao giảng

Sứ mạng của các tông đồ là rao giảng và trừ quỷ.

Nói về Chúa, những điều kỳ diệu Chúa làm, và giúp người ta tin vào Chúa (đó là trừ quỷ rồi).

iii. Chúa gọi tên từng người một!

Chúa không gọi chung chung, nhưng gọi tên từng người một. Cũng vậy, Chúa gọi tên tôi, và mời gọi tôi đáp trả.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, Đấng yêu thương mình.

k. Tiếng gọi Vua Hằng Sống (LT 91-98)

Khung cảnh: Chúa gọi tôi, mời tôi cộng tác với Ngài trong sứ mạng chinh phục thế gian, giúp thế gian nhận biết tình yêu của Thiên Chúa đối với họ.

Ôn xin: Xin ơn được khao khát, ao ước nên giống Chúa Giêsu trong khó nghèo khổ nhục!

Điểm gợi ý và tâm sự như Thánh Inhaxiô hướng dẫn trong sách Linh thao.

Ghi chú

Khi cầu nguyện xong một chủ đề, như Nguyên Lý Nền Tảng, Tội, Tiếng Gọi, thì sẽ dùng một giờ để kiểm điểm tổng quát. Cố gắng nhận ra những ơn Thiên Chúa ban cho mình, cũng như những lỗi lầm khuyết điểm mình còn mắc phải, và nỗ lực sửa đổi để được kết hiệp với Thiên Chúa hơn nữa.

Xin lưu ý một lần nữa: bình thường chúng ta cầu nguyện được, nghĩa là được an ủi, ít là hiểu như thêm lòng tin cậy

kính mến Thiên Chúa (LT 316). Nếu xét gẫm thấy mình cầu nguyện không được, thì cố tìm nguyên do, và phải tìm được mới thôi!

Bình thường thì tại mình ươn lười hoặc không quảng đại với Chúa nên không cầu nguyện tốt, chẳng hạn tại mình cầu nguyện không đủ giờ, không cố gắng cầm trí cầu nguyện, không dứt khoát đuổi các chia trí và cám dỗ liên, không đặt Thiên Chúa lên trên hết, không đặt tương quan với Thiên Chúa trên mọi tương quan khác, không xét gẫm nghiêm chỉnh, không luôn nhớ đến Chúa và đuổi những tư tưởng chia trí ngay cả lúc không phải là giờ cầu nguyện chính thức, không giữ con mắt, không giữ tinh lạng và bầu khí tinh lạng, làm chia trí người khác bằng nụ cười, không giữ tinh lạng nội tâm, v.v.

Nếu không có khát vọng muốn tốt hơn nữa, không muốn được thuộc về Chúa hơn nữa, thì những điều chỉ dẫn trên không có giá trị gì!

Nhớ xét mình riêng (LT 24-31) về việc giữ các điều phụ thêm (LT 90). Đây là xét mình để giúp mình quảng đại với Chúa hơn nữa.

Các quy luật giúp phân biệt các thần của tuần nhất rất quan trọng, giúp người tập Linh thao biết mình hơn (LT 325-327), biết đường lối của thần lành thần dữ (LT 314.315), và như vậy dễ tiến bước trên đường thiêng liêng hơn.

Nếu có quá nhiều dự phóng để phụng sự Chúa, và nếu bị chia trí bởi những dự phóng "tốt đẹp" này, thì những quy tắc của tuần II (LT 328-336) sẽ giúp thao viên tránh sa bẫy của ma quỷ.

Với những bài cầu nguyện có Đức Giêsu, thì có thể áp dụng cách thức cầu nguyện chiêm niệm, tức là: Nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ và rút ích lợi.

Cảm nghiệm an ủi (LT 316), cảm nếm (LT 2), nghỉ ngơi (LT 76), là những từ ngữ đáng lưu ý khi làm Linh thao.

LỜI THIÊN CHÚA THỰC HIỆN SỨ MẠNG CHA TRAO PHÓ

Cúng ta đang ở trong tuần thứ hai của Linh thao: cầu nguyện về Ngôi Lời Nhập Thể, từ mầu nhiệm nhập thể cho đến ngày Đức Giêsu được rước vào thành Giêrusalem cách long trọng.

1. Mục đích và yêu cầu

“Xin hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để yêu Ngài hơn và theo Ngài” (LT 104).

a. Hiểu Chúa hơn, yêu Chúa và theo Chúa hơn

Vô tri bất mộ. Nếu càng hiểu biết về Chúa, thì sẽ càng yêu mến Chúa hơn. Cái biết ở đây không chỉ là cái biết do nghe nói, nhưng chủ yếu là cái biết thâm sâu do được cảm nghiệm.

Thiên Chúa là ai? Là Đấng yêu tôi đến độ nhập thể làm người vì tôi. Nếu Thiên Chúa yêu tôi như vậy, tôi phải làm gì để đáp lại tình yêu của Thiên Chúa đây? Chỉ có tình yêu mới đáp trả được tình yêu.

Tình yêu được diễn tả cách cụ thể, chính Thiên Chúa đã nhập thể để phục vụ con người: “Con người đến không

phải để được phục vụ, nhưng để phục vụ và hiến mạng sống làm giá chuộc cho nhiều người" (Mc 10:45); còn tôi, tôi phải làm gì để yêu Thiên Chúa đây? Tôi phải nên giống Ngài, phải theo Ngài.

b. Đồng hình đồng dạng với Chúa hơn

Hiểu Chúa hơn, để yêu Ngài hơn và theo Ngài hơn. Đó là cách nói khác của cùng nội dung "để trở nên đồng hình đồng dạng với Đức Giêsu Kitô" (Pl 3:10), "nếu ta cùng chết với Người, ta sẽ cùng sống với Người, nếu ta kiên tâm chịu đựng, ta sẽ cùng thống trị với Người" (2Tm 2:11-12; Rm 6:8), "tôi sống nhưng không còn phải tôi sống, nhưng là chính Đức Kitô Ngài sống trong tôi" (Gl 2:20).

Nên giống Chúa Giêsu hơn, vì Chúa Giêsu là người mẫu của chúng ta, Ngài là thần tượng, là Đấng mà chúng ta phải bắt chước và quy chiếu về. Yêu thương là trở nên một với nhau, nếu chúng ta yêu thương Thiên Chúa, nghĩa là, chúng ta nên giống Chúa Giêsu hơn.

2. Bản văn Kinh Thánh

a. Mẫu nhiệm nhập thể

- Lời đã thành xác phàm (Ga 1:1-18);
- Nhập thể là tự hủy (Pl 2:6-11);
- Sinh bởi người nữ (Gl 4:4-6);
- LT 101-109

b. Đời bình thường “phi thường”

- Lời Nhập Thể được giảng sinh (Lc 2:1-20);
- Cắt bì và đặt tên (Lc 2:21);
- Đức Giêsu được dâng trong đền thờ (Lc 2:22-40);
- Trốn sang Ai Cập (Mt 2:13-23);
- Đức Giêsu thời thơ ấu (Lc 2:39-40);
- Đức Giêsu ở lại đền thờ (Lc 2:41-50);
- Đức Giêsu sống một thời gian rất dài ở Nadarét (Lc 2:51-52).

c. Con đường Đức Giêsu đi

- Đức Giêsu chịu phép rửa (Mc 1:1-13);
- Đức Giêsu chịu cám dỗ (Mt 4:1-11);
- Trọn ngày sống cho Thiên Chúa (Mc 1:21-39);
- Đức Giêsu luôn tìm và thực hiện Thánh Ý Cha (Ga 4:34);
- Mỗi phúc thật (Mt 5:1-12);
- Thái độ của dân chúng đối với Đức Giêsu (Mc 1:32-3:12);
- Thái độ của người thân, ký lục và biệt phái đối với Đức Giêsu (Mc 3:20-30);
- Khủng hoảng sứ vụ tại Galilê (Mc 4);
- Hạt giống âm thầm mọc (Mc 4:26-29);

- Loan báo Tin Mừng bằng trừ quỷ (Mc 5-6);
- Các tông đồ không hiểu đường lối của Đức Giêsu (Mc 4,6);
- Đức Giêsu là Kitô (Mc 8:27-30);
- Con đường Đức Giêsu đi là con đường thập giá (Mc 8:31-33);
- Ai muốn theo tôi phải vác thập giá mình (Mc 8:34-9:1);
- Con đường Đức Giêsu đi: cầu nguyện và ăn chay (Mc 9:14-29);
- Con đường Đức Giêsu đi: phục vụ (Mc 9:33-37);
- Con đường Đức Giêsu đi: yêu thương (Mc 12:28-34);
- Tinh thần của Đức Giêsu (Mc 9:38-41);
- Không muốn hiểu bài học thập giá (Mc 10:32-45);
- Người mù được sáng (Mc 10:46-52);
- Những người không chấp nhận con đường Đức Giêsu đi (Mc 11:15-19; 12:1-12; 12:13+);
- Đức Giêsu, con người tự do (với bạc tiền, danh vọng, tình duyên).

3. Sự mạng đòi tự hủy

Yêu ai, đòi phải hiểu người đó. Trong ý hướng này Thiên Chúa đã mặc khải cho con người biết Thiên Chúa đã yêu

con người vô cùng trong suốt dòng lịch sử. Đây là một điều chúng ta phải xin, vì hiểu biết Thiên Chúa không là chuyện chỉ nằm trong khả năng con người!

Xin ơn yêu Chúa hơn! Vì tình yêu không đơn thuần là biết hoặc là muốn, nhưng còn là cái gì khác nữa, là chính sự sống của con người. Tình yêu, và tình yêu Thiên Chúa là một ơn vô cùng lớn mà mình phải thành khẩn nài xin.

Cách cầu nguyện của tuần II này thường là chiêm niệm: nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu đã sống như thế nào, nói năng suy nghĩ cư xử như thế nào, để mình nên giống Chúa hơn.

a. Nhập Thể (Lc 1:26-38)

Khung cảnh: Hình dung thế giới ở trong tình trạng tội lỗi cần được cứu độ, và thiên thần truyền tin cho Đức Mẹ.

Ơn xin: Xin Chúa cho mình được ơn thấy rõ Chúa yêu tôi nên nhập thể vì tôi, xin Chúa giúp tôi cảm nghiệm tình yêu của Ngài đối với tôi.

Điểm gợi ý:

i. Con người ở trong tình trạng tội lỗi

Con người đặt mình trên tất cả, làm tất cả vì lợi ích của họ, họ có thể hãm hại giết người, v.v. Bị đe dọa, lo lắng, sợ hãi, v.v. Bất hạnh.

ii. Thiên Chúa muốn và quyết định cứu độ con người

Thiên Chúa muốn con người sống bình an, tươi vui, hạnh phúc. Ngài quyết định cứu độ con người.

iii. Thiên Chúa hỏi ý kiến con người để thực hiện chương trình cứu độ con người

Lời xin vâng của Mẹ Maria đã thay đổi vận mạng của tạo thành.

Để thưa tiếng xin vâng, Mẹ đã đặt Thiên Chúa và thánh ý Ngài trên tình yêu riêng của Mẹ với Giuse, trên mạng sống mình (nếu Giuse nói thai đó không do mình thì Mẹ sẽ bị xử tội ngoại tình), trên danh dự của gia đình, v.v.

Tâm sự: Thân thưa với Ba Ngôi Thiên Chúa và với cả Mẹ Maria nữa về những điều kỳ diệu các Ngài đã thực hiện để cứu độ con người.

b. Lời đã thành xác thịt (Ga 1:14; 1:1-18)

Khung cảnh: Hình dung thai nhi “Lời Nhập Thể” nằm trong dạ Mẹ.

Ôn xin: Xin ơn được hiểu mầu nhiệm Thiên Chúa nhập thể, để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Lời thành xác thịt (Ga 1:14)

Lời Thiên Chúa đã thành thịt, đã thành người.

ii. Vô hạn thành hữu hạn, tuyệt đối thành tương đối

Không thể hiểu mầu nhiệm nhập thể. Điều vô cùng kỳ diệu, vượt quá sức hiểu biết của con người.

iii. Ân sủng và sự thật được ban nhờ Đức Giêsu

Chúng ta được tất cả nhờ Đức Giêsu, Ngôi Lời Nhập Thể.

Tâm sự: Thân thưa với Lời Nhập Thể về điều kỳ diệu Ngài đã làm vì yêu, để cứu độ con người.

c. Nhập thể là tự hủy (Pl 2:6-11)

Khung cảnh: Hình dung thai nhi "Lời Nhập Thể" trong dạ Mẹ.

Ôn xin: Xin được ơn hiểu biết tình yêu của Thiên Chúa qua hành vi nhập thể, tự hủy, để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Phận Thiên Chúa, đồng hàng cùng Thiên Chúa

Ngôi Lời là Thiên Chúa.

ii. Hủy mình ra không, vâng phục đến bằng lòng chịu chết, và là cái chết thập giá

Ngài không chỉ làm người, mà còn đi đến tận thân phận con người: chết, và chết ô nhục trên thập giá (trở nên người thấp hèn nhất).

iii. Tình yêu được thấy qua màu nhiệm tự hủy, thập giá

Từ tận cùng của màu nhiệm nhập thể, chúng ta biết Thiên Chúa yêu thương con người đến độ nào.

Tâm sự: Thân thưa với Lời Nhập Thể, và Thiên Chúa Cha, Đấng là Nguồn của mọi sáng kiến và chương trình.

d. Sinh bởi người nữ (Gl 4:4-6)

Khung cảnh: Hình dung em bé mong manh mỏng dòn được sinh hạ trong hang chiên cừu.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được hiểu Chúa hơn, để yêu Ngài hơn và theo Ngài. Tại sao Ngài lại chấp nhận trở nên mong manh như vậy? Tại sao Ngài phải chấp nhận nhờ con người Ngài mới có thể sống?

Điểm gợi ý:

i. Tại sao Thiên Chúa “phải”¹⁶ làm người?

Không gì bó buộc Ngài, không gì bó buộc được Ngài. Ngài tự ý vì... yêu.

ii. Tại sao phải sinh ra (nằm trong dạ) một người nữ?

Để nên giống con người trong mọi sự, để giúp con người, v.v.

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình hiểu tình yêu của Ngài đối với con người đến độ như thế nào!

e. Giáng Sinh (LT 101-109)

Theo như sách Linh thao chỉ, cố gắng để thấy Ba Ngôi thực hiện chương trình cứu độ nhân loại, và cố gắng để thấy tình yêu của Ba Ngôi Thiên Chúa đối với con người.

¹⁶ Chữ “phải” ở đây không có nghĩa là bị bó buộc, nó vẫn là hành vi tự do của Thiên Chúa, nhưng nó được hiểu là do tình yêu thúc đẩy.

f. Ngôi Lời Nhập Thể để thi hành Ý Thiên Chúa

Khung cảnh: Như mình hiện diện và thấy Lời Nhập Thể được sinh hạ trong chuồng chiên cừu.

Ôn xin: Xin cho mình ơn hiểu biết Tình Yêu Thiên Chúa đối với mình, để yêu Ngài hơn và theo Ngài hơn. Tại sao lại phải sinh trong chuồng chiên cừu, tại sao phải sinh trong cảnh cơ hàn như vậy?

Điểm gợi ý:

i. Suy nghĩ lại để hiểu thêm Nhập Thể

Làm người, phải đói phải khát, có thể bị hành hạ, và có thể bị giết, v.v.

ii. Đo lường cân nhắc để biết và cảm nghiệm tình yêu của Thiên Chúa đối với tôi qua việc Ngài vĩnh viễn làm người

Người nghèo nhất cũng được an ủi khi nhìn Lời Nhập Thể sinh trong chuồng chiên cừu. Ngài nghèo như người nghèo nhất.

Ai mặc cảm vì nghèo, hãy nhìn em bé mong manh trong máng cỏ nơi chuồng chiên cừu.

iii. Tình yêu của từng ngôi vị đối với tôi qua hành vi Ngôi Lời Nhập Thể

Tại sao Thiên Chúa phải nhập thể? Tình yêu của Thiên Chúa đối với con người thật vô cùng, không thể diễn tả!

Tâm sự: Thân thưa với Chúa Cha, Lời Nhập Thể, và Thánh Thần.

g. Giáng Sinh (Lc 2:1-20)

Khung cảnh: Như mình hiện diện, nhìn Lời Thiên Chúa được sinh hạ trong chuồng chiên cừu.

Ôn xin: Xin ơn hiểu biết Chúa hơn, để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Cuộc hành trình từ Nadarét tới Bêlem

Nhìn, nghe, quan sát Mẹ Maria, thánh Giuse, lên đường đi Bêlem. Tại sao vào thời điểm này phải đi Bêlem? Tại sao không sáu tháng trước? Tại sao không một năm sau? Mẹ vẫn xin vâng.

ii. Không ai cho trọ qua đêm vì họ là những người nghèo
Cặp vợ chồng nghèo. Có thể mang xui xẻo tới nhà thì sao!
Không có chỗ cho ba Đấng!

iii. Lời Nhập Thể được sinh ra trong cảnh nghèo hèn nhất
Nghèo hơn cả người nghèo: trong hang súc vật.

Không được đón tiếp, bị coi thường, v.v. Thái độ của Mẹ và của thánh Giuse?

Khi bị coi thường, tôi thường hành xử như thế nào?

iv. Niềm vui của thiên thần và của mục đồng

Thiên Chúa giáng sinh như một quà tặng cho con người.

Tâm sự: Nói chuyện với Hài Nhi mới được sinh ra, với Chúa Cha, với Thánh Thần.

h. Cắt bì và đặt tên (Lc 2:21)

Khung cảnh: Hình dung cảnh hài nhi được cắt bì, đau đớn giẫy giụa.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình được hiểu tại sao Thiên Chúa lại nhập thể để rồi phải đau đớn như vậy, để mình hiểu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Thân phận con người của Đức Giêsu được biểu lộ qua việc được đặt tên, cũng như qua việc được cắt bì

Chu toàn lề luật cắt bì. Ngài không đòi sống luật trừ, ưu tiên.

Khiêm nhường để như bao người khác, giống con người trong tất cả.

ii. Đặt tên cho ai là có quyền trên người đó

Đức Giêsu, theo ý định của Thiên Chúa, vâng phục Mẹ và thánh cả Giuse. Giêsu là tên do Thiên Chúa, nhưng Đức Maria và thánh Giuse là những người gọi tên đó đầu tiên.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin Chúa cho mình chấp nhận thân phận con người, vì chính Ngài cũng chấp nhận thân phận con người.

i. Được dâng trong đền thờ (Lc 2:22-40)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh Đức Giêsu được bông ẵm và dâng cho Thiên Chúa trong đền thờ.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được hiểu Chúa hơn, yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý: nhìn, nghe, quan sát, suy nghĩ và rút ích lợi.

i. Cuộc hành trình tới đền thờ

Đức Giêsu được Đức Mẹ hay thánh Giuse bế ẵm tới Đền Thờ Giêrusalem để dâng cho Thiên Chúa theo luật Môsê.

Các ngài chu toàn lề luật.

ii. Đức Maria và thánh Giuse đại diện con người xin Thiên Chúa ở với con người

Mọi con vật đực phải dâng cho Chúa, riêng con người thì phải được chuộc lại.

Mẹ và thánh Giuse đại diện con người xin Thiên Chúa cho Đức Giêsu được ở với con người.

iii. Cuộc hạnh kiến của Simeon và Anna với Đức Giêsu

Tiên tri Simeon gặp gỡ hài nhi...

Bà Anna bế ẵm hài nhi...

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình được thuộc trọn về Thiên Chúa, bằng việc vâng phục những gì Thiên Chúa muốn qua lề luật.

j. Trốn sang Ai Cập (Mt 2:13-23)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh thánh Giuse đưa hai mẹ con hài nhi trốn sang Ai Cập.

Xin ơn được hiểu Chúa hơn, yêu Ngài hơn và theo Ngài.

Điểm gợi ý:

i. Vất vả trốn sang Ai Cập

Hài nhi Giêsu bị Hêrôđê truy sát. Mới nhỏ đã bị ghen ghét hãm hại!

Tại sao Thiên Chúa phải khổ cực như vậy? Và tại sao Đức Mẹ và thánh Giuse cũng phải khổ cực như vậy?

ii. Thiên Chúa nhập thể bị đe dọa đến tính mạng!

Hài nhi Giêsu bị bách hại!

Ai bị bách hại khi còn trẻ, hãy nhìn hài nhi Giêsu và cha mẹ Ngài.

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình sống khiêm tốn như Chúa nhập thể.

k. Con phải lo việc Cha con (Lc 2:41-50)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh Đức Giêsu ngồi giữa các Thầy thông luật...

Xin ơn hiểu biết tại sao Đức Giêsu cư xử như vậy, để bắt chước và sống như Chúa vậy.

Điểm gợi ý:

i. Những chuẩn bị và cuộc hành trình đi Giêrusalem

Tâm tình thái độ của thánh Giuse, Đức Mẹ và Đức Giêsu.

Lời nói với nhau và với Thiên Chúa.

ii. Quang cảnh măn lễ, người người tấp nập ra về

Đức Giêsu ở lại chứ không bị lạc như vẫn thường được nói. Đức Mẹ và thánh Giuse cực khổ tìm Chúa. Lời đáp của Đức Giêsu.

Tại sao Đức Giêsu lại hành xử như vậy? Đức Giêsu có bất hiểu không? Đức Giêsu cũng như mẹ: thấy ý Thiên Chúa thì thi hành.

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình hiểu tại sao Ngài làm như vậy, để rồi cho mình được chọn lựa giống Ngài: đặt Thiên Chúa trên hết mọi sự, trên hết mọi tương quan.

I. Đức Giêsu sống rất lâu ở Nadarét (Lc 2:51-52)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh gia đình thánh tại Nadarét, với những công việc bình thường.

Xin ơn hiểu những suy nghĩ, lời nói, thái độ, cách sống của Đức Giêsu trong suốt thời gian này, để yêu Ngài hơn và nên giống Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Những gì Đức Giêsu đã làm trong suốt thời gian trước khi đi rao giảng?

Ngài sống vâng phục cha mẹ. Ngài làm được gì? Giúp gì cho Mẹ và thánh Giuse?

Ngài có được đi học không? Ăn mặc như thế nào?

ii. Hãy nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu: thái độ sống, cung cách cư xử, tư tưởng, lời nói và hành động của Ngài

Với người nhỏ tuổi hơn; với người bằng tuổi; với người lớn tuổi hơn; với người già cả.

Nhìn Đức Giêsu khi Ngài 15 tuổi, khi 18 tuổi, khi 21 tuổi, khi 25 tuổi, khi 29 tuổi, v.v.

Tâm sự với Chúa, Đấng đã sống hơn 30 năm âm thầm vì yêu tôi.

Ghi chú

Những ghi chú này có mục đích để giúp làm Linh thao trong cuộc sống hằng ngày, nên không tránh khỏi những lặp đi lặp lại!

Nếu cầu nguyện không được hoặc cầu nguyện không đạt yêu cầu, thì phải xem có gì trục trặc cần sửa đổi nơi mình không?

Hoặc mình còn có quyến luyến lệch lạc nào đó?

Hoặc còn thiếu quảng đại với Chúa?

Mình có luôn nhớ đến Chúa và những tâm tình cầu nguyện trong suốt ngày, cũng như có xua đuổi ngay những gì không hợp với tâm tình cầu nguyện đến trong đầu không? Có luôn giữ ngũ quan không?

Nếu cầu nguyện không đạt yêu cầu - chúng ta biết mình cầu nguyện có đạt hay không là nhờ ở xét gẫm dựa vào các ơn xin - thì phải cầu nguyện thêm hoặc cầu nguyện lại bài đó.

Nhớ xét mình riêng về lòng quảng đại đối với Chúa, trong việc giữ các điều phụ thêm (LT 130).

4. Đức Giêsu thuộc trọn về Cha

Tuần thứ hai được tiếp tục với những bài cầu nguyện chiêm niệm Đức Giêsu trong cuộc sống công khai rao giảng.

Cách thức cầu nguyện của tuần hai là **nhìn-nghe-quan sát** để nên giống Ngài hơn, để được đồng hình đồng dạng với Ngài trong mọi sự (Xem LT 106-108).

Khao khát nên trọn lành, khao khát được ở sâu trong tình yêu của Chúa, khao khát thuộc trọn về Chúa, khao khát được nên giống Chúa, là thái độ tâm tình nền tảng để tiến bộ trong đời sống thiêng liêng. Nếu chúng ta có khao khát ước vọng này, đó đã là ơn của Thánh Thần; chúng ta tiếp tục xin ơn này, để lòng khao khát được mãnh liệt hơn nữa nơi chúng ta.

a. Đức Giêsu chịu phép rửa (Mc 1:1-13)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh Đức Giêsu xếp hàng chờ tới lượt mình được thanh tẩy.

Xin ơn được hiểu nguyên nhân, cung cách hành xử và suy nghĩ của Đức Giêsu khi Ngài đến chịu phép rửa ở sông Jordan với Gioan, để yêu Ngài hơn và theo Ngài.

i. Gioan tẩy giả xuất hiện rao giảng và làm phép rửa thống hối

Thái độ của dân chúng, và thái độ của biệt phái, ký lục, thượng tế trước lời rao giảng này?

Tin về Gioan rao giảng và làm phép rửa tới Nadarét, tới tại Đức Giêsu.

ii. Đức Giêsu bỏ mẹ Ngài ở lại Nadarét để ra đi

Đức Giêsu nói gì với Đức Mẹ? (Có lẽ thánh Giuse đã qua đời)

Thái độ và tâm tình của mỗi người (của Mẹ và của Giêsu)?

iii. Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu trong biến cố Ngài chịu phép rửa

Thiên Chúa xác chuẩn hành vi khiêm tốn tự hạ của Đức Giêsu. Ngài ở giữa những người tội lỗi. Ngài không giả hình, Ngài đại diện con người tội lỗi sám hối trước Thiên Chúa Cha.

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng là chiến gánh tội chúng ta.

b. Đức Giêsu chịu phép rửa (Mt 4:1-11)

Khung cảnh bầu khí: Đức Giêsu ở nơi cô tịch¹⁷ ăn chay cầu nguyện, có thể trong một hốc đá dưới vòm cây nào đó.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được hiểu suy nghĩ, cung cách hành xử của Đức Giêsu, để nên giống Ngài hơn.

¹⁷ Sa mạc vật lý cũng là điều kiện cho sa mạc tinh thần. Vì là người, nên thời gian cô tịch với Đức Giêsu cũng cần thiết để chuẩn bị cho sứ mạng trọng đại. Đức Giêsu giống chúng ta mọi đàng nên thấy đói, khát, ao ước, v.v.

i. Cám dỗ thỏa mãn xác thịt và nhu cầu thể xác (đói ăn khát uống).

Những hình thức của cám dỗ này trong thời đại ngày nay, và với tôi?

ii. Cám dỗ thứ hai: danh vọng, được kính trọng.

Những biểu lộ của cám dỗ này trong giai đoạn hiện tại đối với tôi? Cách Đức Giêsu đáp trả. Tôi đáp trả trước cám dỗ này như thế nào?

iii. Cám dỗ có quyền lực, độc lập với tất cả kể cả Thiên Chúa.

Độc lập hay nô lệ, khi muốn không tùy thuộc Thiên Chúa?

Đâu là những hình thức hiện đại của cám dỗ này? Thái độ đặc biệt của Đức Giêsu? Tôi đã hành xử như thế nào trước những cám dỗ này?

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình ơn chọn Chúa trên hết qua việc dứt khoát đối với cám dỗ của ma quỷ, và cho mình nhận ra những cám dỗ của ma quỷ dưới mọi hình thức.

c. Trọn ngày sống cho Thiên Chúa (Mc 1:21-39)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh thôn làng Capharnaum bên bờ biển hồ.

Xin ơn hiểu tâm tình, ý hướng, suy nghĩ và hành động của Đức Giêsu, để được yêu và nên giống Ngài hơn.

i. Giảng dạy

Giảng dạy là sứ vụ chính yếu của Đức Giêsu.

Ngài giảng về điều gì? Về Thiên Chúa yêu thương, về cách sống giúp người ta hạnh phúc, v.v.

ii. Chữa bệnh như những dấu chứng cho thấy Nước Thiên Chúa đã đến gần

Đức Giêsu chữa nhiều bệnh tật: cảm sốt, bại tay, bại liệt, câm nói được, điếc nghe được, mù thấy được, kẻ chết sống lại, v.v.

iii. Trừ quỷ

Giải thoát con người khỏi ách ràng buộc của tội, của ma quỷ. Tội con đã được tha, v.v.

iv. Ngài đến nơi thanh vắng cầu nguyện với Cha dù suốt ngày Ngài đã làm việc vất vả.

Phải chăng việc cầu nguyện với Cha của Đức Giêsu là quan trọng và không thể thiếu?

Tâm sự với Đức Giêsu, xin Ngài ban cho mình được nên giống Ngài trong mọi sự, nhất là trung thành với Thiên Chúa trong cầu nguyện.

**d. Cửa ải của Ta là làm theo ý Đấng đã sai Ta
(Ga 4:34)**

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh ở với Đức Giêsu bên giếng Giacóp tại Samaria, và thái độ của người Do Thái đối với người Samaria.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được hiểu và cảm nghiệm Đức Giêsu khao khát làm theo ý Thiên Chúa đến độ nào, và xin cho mình cũng có khao khát đó.

i. Đức Giêsu mệt vì đường xa, đói, khát...

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu "ngồi phệt xuống bờ giếng..."

ii. Đức Giêsu xin nước

Phản ứng của chị phụ nữ. Cách Đức Giêsu nói chuyện với chị phụ nữ.

Đây cũng là dịp để Ngài nói về Thiên Chúa và tình yêu của Thiên Chúa đối với chị phụ nữ.

iii. Ngài quên "đói và khát"

Cuộc nói chuyện với chị phụ nữ làm cho Ngài như không còn mệt nữa. Làm theo Ý Cha, cứu độ con người, làm cho Đức Giêsu có sức sống mới.

Phản ứng và thái độ của chị phụ nữ?

Thái độ của các tông đồ?

Tâm sự với Chúa Giêsu, người đã sống nghèo và rao giảng đến quên ăn quên uống. Cố gắng đi vào tâm tình của Đức Giêsu và trở nên giống Ngài hơn.

e. Cách sống được chúc phúc (Mt 5:1-12)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh Đức Giêsu sống nghèo tại Nadarét.

Xin ơn hiểu và cảm nghiệm rõ Chúa Giêsu đã sống các mối phúc như thế nào, và ơn để sống các mối phúc đó.

Điểm gợi ý:

Mỗi mối phúc¹⁸ là một điểm cầu nguyện.

Trong mỗi điểm gợi ý:

- xem ý nghĩa của mối phúc đó?
- xem Đức Giêsu sống mối phúc này như thế nào?
- xem tôi có chấp nhận quan điểm của Đức Giêsu không, tôi đã sống mối phúc này thế nào?
- và cuối là tâm sự với Chúa khi biết Chúa và biết mình!

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng đã dạy và sống các mối phúc này, xin cho mình nên giống Chúa: biết đặt niềm cậy trông duy chỉ vào Thiên Chúa mà thôi, không đặt hy vọng gì nơi tạo vật.

f. Sống phó thác tất cả nơi Thiên Chúa (Mt 6:25-34)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh người nghèo của thời đại Đức Giêsu sống, họ lo lắng tìm kiếm cơm ăn áo mặc.

¹⁸ Tám phúc hay chỉ có một phúc duy nhất? Phải chăng mỗi phúc duy nhất là được nên giống Đức Giêsu Kitô?

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được sống phó thác tuyệt đối vào Thiên Chúa như Đức Giêsu đã sống “xin đừng theo ý con, nhưng là ý Cha.”

Điểm¹⁹:

i. Chớ lo cho mạng sống mình

Lấy gì ăn, lấy gì mặc?

Lo cho mình? Lo cho những người thân yêu mình?

Tôi có những lo lắng này không?

ii. Hãy tìm kiếm Nước trước đã!

Chúa mời gọi tôi lo tìm kiếm Nước Chúa, tìm kiếm nên thánh cho mình và cho những người thân yêu của mình. Tôi có lo tìm điều này không?

iii. Tôi đã sống phó thác tất cả trong tay Thiên Chúa tình yêu chưa?

Khi tôi còn cảm râm Thiên Chúa, chưa chấp nhận những người thân yêu, hoàn cảnh của mình, thì e rằng tôi chưa tin vào Thiên Chúa yêu thương tôi, và e rằng tôi chưa dám phó thác tất cả cho Thiên Chúa.

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng đã sống phó thác tất cả cho Thiên Chúa.

¹⁹ Ý nghĩa theo bản văn? Tác giả muốn nói gì khi viết những điều này? Thiên Chúa muốn nói gì với tôi qua bản văn này?

Đức Giêsu đã sống điều này như thế nào?

Tôi đã sống điều này như thế nào?

g. Hãy nên thánh vì Ta là thánh (Lv 19:1-2)

Đặt mình hiện diện trong khung cảnh Đức Giêsu -với- những-ao-ước-và-thao-thức đối với con người thời đại.

Xin ơn ao ước khao khát nên thánh, thuộc trọn về Chúa.

i. Hãy là thánh vì Ta là thánh

Thánh là vượt lên trên tạo thành.

Nên thánh, là lời mời và cũng là một mệnh lệnh.

ii. Thân phận con người.

Còn là người-tại-thế, thì còn bị cám dỗ và còn phải chiến đấu. Đức Giêsu và Đức Mẹ cũng không được miễn trừ khỏi cám dỗ.

iii. Giới răn yêu thương, yêu kẻ thù!

Không chỉ là không thù oán, không dừng dừng, nhưng chính yếu là quan tâm, săn sóc, giúp đỡ. Đức Giêsu đã sống giới răn yêu thương cách tuyệt vời...

Tâm sự với Chúa, xin Chúa cho mình được ơn thuộc trọn về Chúa trong ý hướng, suy nghĩ, hành động.

Ghi chú

Đọc lại các ghi chú nơi những trang trước.

Quảng đại là một yếu tố rất quan trọng để dễ dàng cầu nguyện, tạo điều kiện giúp con người gặp gỡ Thiên Chúa, và rồi cảm nghiệm hạnh phúc ngay trong giờ cầu nguyện. Lòng quảng đại đối với Chúa được biểu lộ cách cụ

thể qua việc giữ các điều phụ thêm, đặc biệt sống tâm tình Chúa luôn hiện diện và đồng hành với mình trong mọi giây phút của cuộc đời. Năng nhớ những điểm và tâm tình của bài cầu nguyện trong ngày. Để làm được điều này, phải hy sinh và giữ ngũ quan.

5. Đức Maria thuộc trọn về Thiên Chúa

Nhờ con của Ngài là Đức Giêsu, mà Đức Maria được như hiện tại: Mẹ là Đấng vô nhiễm nguyên tội, là Mẹ Thiên Chúa, Mẹ lên trời cả hồn lẫn xác.

Đức Maria là người thuộc trọn về Chúa trong tất cả: trong ý hướng, trong tư tưởng suy nghĩ, trong lời nói, hành động. Trong những bài cầu nguyện sau, chúng ta chiêm ngắm Mẹ, xem Mẹ đã phản ứng và xử sự ra sao trong từng biến cố của cuộc sống, để chúng ta được nên giống Mẹ hơn, nghĩa là, yêu Chúa Giêsu như Mẹ đã yêu, hiểu biết thâm sâu về Chúa Giêsu như Mẹ, bước theo Chúa Giêsu như Mẹ đã bước theo.

a. Lời vâng tuyệt hảo (Lc 1:26-38)

Như thể mình đang hiện diện trong khung cảnh thiên thần gặp gỡ và hỏi ý kiến xem cô Maria có đồng ý để Thiên Chúa can thiệp vào đời mình...

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được nên giống Mẹ trong việc tìm hiểu và vâng phục thánh ý Thiên Chúa trong mọi trường hợp, được sống phó thác như Mẹ đã phó thác tương lai Mẹ trong tay Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Cuộc sống của cô thôn nữ Maria

Thôn làng Mẹ sống. Cung cách cư xử của Mẹ với những người lối xóm. Đời sống đạo đức của Mẹ...

Trước biến cố truyền tin, Đức Maria cũng đã thuộc trọn về Thiên Chúa vì Ngài yêu thương Mẹ cách đặc biệt, và đã dành riêng Mẹ cho Ngài.

ii. Thiên Chúa hỏi ý kiến Đức Mẹ trong biến cố truyền tin “để cứu độ con người”

Maria đã đính hôn với Giuse (Lc 1:27) trước khi sứ thần tới, nghĩa là Mẹ đã có ý định lập gia đình, đã muốn lập gia đình với Giuse. Giuse là người tốt.

Maria có yêu Giuse không? Nếu có, không dễ dàng thưa tiếng xin vâng.

iii. Mẹ thưa tiếng xin vâng: “Xin hãy xảy ra cho tôi theo lời Ngài!”

Khi thưa tiếng xin vâng, hàm chứa Mẹ chọn Thiên Chúa trên hết, trên tình yêu riêng với Giuse, trên danh dự gia đình, và trên cả mạng sống mình.

Tâm sự với Mẹ, và với Đấng yêu Mẹ, cũng như với Đấng nhờ Ngài mà Mẹ được yêu cách đặc biệt!

b. Mẹ âm thầm thuộc về Thiên Chúa

Như thể mình đang hiện diện trong khung cảnh Đức Maria sống âm thầm khiêm hạ giữa bao thiếu nữ khác ở Nadarét.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình nên giống Mẹ trong niềm tin tưởng vào Thiên Chúa dù không thấy rõ những gì sẽ xảy ra.

Điểm gợi ý:

i. Phúc cho em là kẻ đã tin rằng lời Chúa phán cùng em sẽ được thực hiện (Lc 1:45)

Sẽ được thực hiện, nghĩa là, chưa được thực hiện. Mẹ tin rằng những gì sứ thần nói, Thiên Chúa sẽ thực hiện. Mẹ có phúc vì tin tưởng tuyệt đối vào Thiên Chúa.

ii. Mẹ tạ ơn khi được người ta tôn trọng, khi được người ta yêu (Lc 1:46-56)

Linh hồn tôi ngợi khen Thiên Chúa... muôn đời sẽ khen rằng tôi diễm phúc.

Mẹ hạnh phúc ngay cả khi điều đó chưa xảy ra vì Mẹ tin vào Thiên Chúa.

iii. Mẹ vâng phục mọi điều lề luật dạy (tẩy uế sau khi sinh con).

Mẹ được tẩy uế dù vô tội vô tì uế, Mẹ dâng Chúa trong đền thờ dù Chúa luôn thuộc về Cha, v.v.

iv. Giữ kỷ những điều tiên tri nói khi dâng hài nhi Giêsu vào đền thờ

Mẹ luôn suy đi nghĩ lại trong lòng những gì sứ thần nói, các tiên tri Simeon và Anna nói.

Tâm sự với Mẹ và với Đấng Mẹ đã bông ẵm trên tay và dạy dỗ, cũng như với Đấng là Thiên Chúa của Mẹ.

c. Mẹ tìm lại được hài nhi Giêsu (Lc 2:41-52)

Như thể mình đang hiện diện trong cảnh Mẹ tất bật lo lắng tìm con “bị lạc.”

Xin ơn được như Mẹ, chấp nhận những “đêm tối” lo âu và đau buồn trong cuộc sống nhưng vẫn luôn tin tưởng vào Thiên Chúa và yêu mến Đức Giêsu.

Điểm gợi ý:

i. Đức Giêsu cố tình ở lại đền thờ, chứ không bị lạc

Tại sao Ngài làm như vậy?

Sau một ngày dâng, Đức Maria và thánh Giuse nhận ra không có hài nhi Giêsu đi theo, và hài nhi cũng không có trong đoàn lũ hành.

Đi vào tâm trạng của các ngài lúc này!

ii. Niềm vui của Đức Mẹ khi gặp lại Đức Giêsu

Câu trách nhẹ nhàng! Lời nói khó hiểu của Đức Giêsu như thể “bất hiếu” (Lc 2:49).

Tâm sự với Đức Mẹ, thánh Giuse, và Đức Giêsu. Xin cho mình hiểu những điều Chúa muốn dạy mình khi Ngài cư xử với Mẹ như vậy.

d. Niềm tin của Mẹ vào Con (Ga 2:1-11)

Khung cảnh: Hình dung Đức Maria, Đức Giêsu, và các tông đồ đều được mời dự tiệc cưới.

Ôn xin: Được như Mẹ, yêu Đức Giêsu nên nhờ cậy Đức Giêsu và tin Người sẽ làm theo ý mình xin.

Điểm gợi ý:

i. Sự thông cảm và tế nhị của Đức Mẹ với chủ nhà cưới

Hết rượu, và hậu quả có thể xảy ra: mang tiếng, danh dự, xích mích giữa hai họ.

Mẹ hiểu con của Mẹ. Mẹ không phiền với lời của Đức Giêsu: chuyện liên quan gì đến bà và tôi.

ii. Đức Maria vẫn bảo đầy tớ “Ngài nói sao cứ làm như vậy”

Điều này cho thấy Đức Maria tin và biết Đức Giêsu sẽ làm.

iii. Đức Giêsu tỏ mình cho các tông đồ để họ tin vào Ngài hơn

Đức Giêsu có ý mặc khải chính Ngài qua biến cố dấu lạ này.

Tâm sự với Đức Mẹ để Ngài dạy chúng ta yêu mến cậy dựa vào Đức Giêsu như Mẹ, hiểu biết Ngài và biết trình bày những ao ước của mình cho Ngài với tất cả niềm tin tưởng như Mẹ đã làm.

e. Ai là mẹ tôi và ai là anh em tôi (Mt 12:46-50)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện khi Đức Giêsu đang giảng dạy đám đông dân chúng, và Đức Mẹ cùng anh em họ hàng đến muốn gặp Đức Giêsu.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình biết đặt Thiên Chúa và tương quan với Ngài trên mọi tương quan nhân loại.

Điểm gợi ý:

i. Đức Giêsu đang rao giảng

Đức Mẹ và anh em Ngài đến tìm Ngài. Tại sao đến tìm Đức Giêsu? Vì Ngài đi lâu quá không về? Hay nghe tin gì khác về Đức Giêsu?

Tương quan của tôi đối với gia đình như thế nào?

ii. Mẹ và anh em tôi là những người nghe và giữ lời Thiên Chúa

Tương quan với Thiên Chúa phải chi phối tất cả, và là động lực chính của tất cả. Đây không phải là lời coi thường tương quan xác thịt. Hơn nữa, Mẹ Maria đã, đang và sẽ luôn luôn lắng nghe và giữ Lời Thiên Chúa trong suốt đời Ngài.

Cách cư xử của tôi với gia đình, với những người thân yêu có giống Đức Giêsu không?

Tâm sự, nói chuyện thân thưa với Chúa, xin cho mình được sống chết với Lời Chúa, cho mình được như Mẹ: cứu mang Chúa trong lòng cách thiêng liêng và mang Chúa cho những người mình tiếp xúc.

f. Mẹ dưới chân thập giá (Ga 19:25-27)

Khung cảnh: Như mình hiện diện cùng với Mẹ đứng dưới chân thập giá.

Ôn xin: Xin Chúa cho mình tin tưởng tuyệt đối vào Thiên Chúa như Mẹ, dù ở trong những giây phút tăm tối nhất.

i. Đức Maria luôn dãi bước theo Con Ngài, cả những lúc vinh quang hay tăm tối u ám của Con Ngài. Mẹ đi theo Con trên đường vác thập giá, hiện diện dưới chân thập giá khi tất cả hầu như đã bỏ Ngài.

ii. Cố gắng đi vào tâm tình của Đức Mẹ, đi vào nỗi đau của Mẹ khi thấy Con bị khổ hình như vậy. Đi vào lòng Mẹ để thấy đức tin của Mẹ đối với Thiên Chúa khi Đức Giêsu sinh ra nghèo hèn, và nhất là khi Con Mẹ bị treo trên thập giá.

Tâm sự với Mẹ, xin Mẹ xin Chúa cho mình được trở nên giống Mẹ và giống Con Mẹ hơn: phó thác tất cả trong tay Thiên Chúa dù bất cứ trong hoàn cảnh nào.

Ghi chú

Nếu muốn cầu nguyện về chủ đề này nhiều hơn nữa, thì có thể dùng J. Laplace, sđđ, bản dịch trang 118-135.

Chú ý xem thần dữ có giả dạng thần lành để làm mình chia trí không, xem LT 332-234.

Nhớ xét mình riêng về lòng quảng đại đối với Chúa qua việc giữ các điều phụ thêm, đặc biệt cầu nguyện trọn một giờ, xét ngắm, giữ tâm tình cầu nguyện cả ngày, giữ ngũ quan và nhất là giữ thanh lặng nội tâm.

6. Con đường Đức Giêsu đi

Ôn xin của chủ đề này vẫn là xin được hiểu biết về Đức Giêsu hơn, được yêu mến Đức Giêsu hơn, và theo Ngài hơn.

Tình yêu không có giới hạn, không bao giờ chúng ta có thể nói chúng ta đã đạt tới cùng điểm của tình yêu. Như hai người nam nữ yêu nhau, họ muốn tìm hiểu nhau để yêu và tin cậy nhau hơn, thì cũng tương tự như vậy giữa chúng ta và Thiên Chúa.

Sứ mạng Đức Giêsu là làm chứng cho tình yêu của Thiên Chúa đối với con người. Làm sao để con người biết và chấp nhận tình yêu của Thiên Chúa đối với con người? Làm sao để con người rung cảm và rồi đáp lại tình Chúa đối với con người?

a. Thái độ của dân chúng (Mc 1-3)

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Đức Giêsu rao giảng trong các hội đường.

Ôn xin: Hiểu biết về Đức Giêsu hơn, để yêu và theo Ngài hơn. Ngài kiên nhẫn chịu đựng con người, Ngài yêu thương con người nên phải nói sự thật, và ngay cả khi tình yêu bị từ chối Ngài vẫn yêu thương con người.

Điểm gợi ý:

i. Người ta nô nức đón nghe Đức Giêsu

Sau khi Đức Giêsu làm phép lạ (Mc 1:21-22.27-28.32-33.37-45); chữa người bại liệt (Mc 2:12); trừ quỷ (Mc 3:7-12).

ii. Người ta bắt đầu xi xàm chống đối Ngài

Đặc biệt là các ký lục, biệt phái khi Đức Giêsu ăn uống với người tội lỗi (Mc 2:16-18); khi Đức Giêsu đánh đuổi người buôn bán khỏi đền thờ (Mc 11:15-18.27-33); khi Đức Giêsu chữa bệnh ngày sabbat (Mc 3:2-4).

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng đã sống màu nhiệm tự hủy Thiên-Chúa-làm-người, nghĩa là chấp nhận bị người ta chống đối. Tại sao Chúa lại nói cho người ta điều mà người ta không muốn tiếp nhận, tại sao Ngài lại nói điều mà vì điều đó Ngài bị người ta từ chối và ghét bỏ?

b. Thái độ của người thân và ký lục, biệt phái

Khung cảnh: Như mình hiện diện khi Đức Giêsu giảng dạy trong các hội đường.

Ôn xin: Hiểu biết thâm sâu về Đức Giêsu hơn, để yêu và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Người thân nói Đức Giêsu bị điên (Mc 3:20-21)

ii. Ký lục, biệt phái và dân chúng

Nói Đức Giêsu nhờ tướng quỷ mà trừ quỷ (Mc 3:22-26).

Nói Đức Giêsu bị quỷ ám, phạm thượng và ném đá Đức Giêsu (Ga 8:48-59).

Tâm sự: Thân thưa với Đức Giêsu, Người “thất bại” trong “sự nghiệp.”

c. Ôn gọi tông đồ (Mc 3:13-19)

Như mình hiện diện trong khung cảnh Chúa lên núi và cầu nguyện suốt đêm, sau đó chọn mười hai người đặc biệt, gọi là tông đồ.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình ơn hiểu biết thâm sâu về Chúa, về ý định cứu độ của Ngài, về việc “dùng con người” trong chương trình cứu độ, và xin cho mình được mau mắn đáp trả lời mời gọi của Chúa.

i. Ngài lên núi, cầu nguyện, gọi những kẻ Ngài muốn, và họ đến với Ngài

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu cầu nguyện suốt đêm (Lc 6:12). Điều này cho thấy việc tuyển chọn nhóm 12 quan trọng như thế nào!

ii. Ngài chọn nhóm 12 để họ ở với Ngài, và để Ngài sai đi rao giảng

Ngài tuyển chọn, gọi tên từng người!

Sứ mạng của nhóm 12: ở với Ngài, để Ngài sai đi rao giảng với quyền trừ quỷ.

Tâm sự, nói chuyện thân thưa với Chúa, xin Chúa chọn mình, cho mình sống đặc biệt thân thiết với Chúa, cho mình quảng đại đáp trả lời mời gọi của Chúa.

d. Khủng hoảng sứ vụ tại Galilê (Mc 4)

Như mình hiện diện với Đức Giêsu rong ruổi giảng dạy trong các hội đường Do Thái ngày này qua ngày nọ, nơi này tới nơi kia.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu biết Chúa hơn, để yêu Chúa hơn và theo Ngài hơn.

Điểm gợi ý:

i. Các tông đồ và các môn đồ thắc mắc tại sao dần dần người ta lại bỏ Đức Giêsu, không nghe Ngài giảng dạy nữa, thậm chí cả những môn đồ cũng bỏ đi (Ga 6:60-65)!

ii. Đức Giêsu giải thích trả lời bằng dụ ngôn gieo giống (Mc 4:1-20)

Đón nhận Lời Ngài hay không, là **tự do** của mỗi người.

Vì Đức Giêsu mặc khải điều vượt sức hiểu biết của con người: Ngài có quyền tha tội (Mc 2:5-7), có trước Abraham (Ga 8:57-58), là một với Thiên Chúa (Ga 10:30).

iii. Không được che dấu ánh sáng, vì sứ mạng của chúng ta là thành men và ánh sáng để làm chứng cho Chúa Giêsu (Mc 4:21-25).

Tâm sự: Nói chuyện thân thưa với Đức Giêsu “thất bại.”

e. Hạt giống âm thầm mọc (Mc 4:26-29)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện trong vườn ươm cây, cây non phát triển mỗi ngày.

Xin ơn hiểu biết Đức Giêsu, thái độ lập trường của Ngài, lòng nhân ái của Ngài đối với con người dù tình yêu của Ngài bị từ chối.

i. Lời Chúa một khi được con người tiếp nhận, cũng tương tự như hạt giống âm thầm mọc dù người gieo biết

hay không biết. Lời Chúa có sức mạnh không gì có thể ngăn cản nổi, miễn là người ta đón nhận.

ii. Khi được tiếp nhận và phát triển, tương tự như hạt cải trước bé nhưng sau thành cây lớn, Lời Chúa sẽ thành tiêu chuẩn sống và thành cột trụ nâng đỡ cuộc sống của chúng ta.

iii. Một người sống theo Lời Chúa, sẽ thành nơi nương tựa của nhiều người.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa Giêsu, xin cho mình mềm mại và dễ dạy đối với Lời Chúa.

f. Quyền trên thiên nhiên (Mc 4:35-41)

Như thể mình đang hiện diện cùng Đức Giêsu trên thuyền ở giữa biển hồ Galilê.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình ơn hiểu Chúa hơn để yêu và theo Ngài hơn.

i. Đức Giêsu ngủ vì mệt phía đằng sau lái thuyền.

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu ngủ vì mệt.

ii. Biển động thuyền hòng chìm

Các tông đồ sợ. Đánh thức Đức Giêsu.

iii. Đức Giêsu can thiệp, và quả măng làm biển yên

“Sao hèn tin thế?” Phản ứng của các tông đồ.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được tin thác hoàn toàn vào Chúa.

g. Loan báo Tin Mừng bằng trừ quỷ (Mc 5-6)

Như mình đang hiện diện với Chúa và các tông đồ, khi Đức Giêsu làm phép lạ để chữa lành dân chúng.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình ơn hiểu biết Đức Giêsu hơn, để yêu Ngài hơn và theo Ngài hơn.

Điểm cầu nguyện: Mỗi điểm có thể là một bài cầu nguyện. Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.

i. Chữa người quỷ ám (Mc 5:1-20).

ii. Chị phụ nữ băng huyết và con gái ông Giai-rô (Mc 5:21-43).

iii. Chữa những người ở Ghennêsaret (Mc 6:53-56).

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được “khỏi mọi sự dữ” và mang Tin Mừng giải phóng đến cho nhiều người.

h. Không hiểu đường lối của Đức Giêsu (Mc 4;6)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu và các tông đồ trong những giây phút khủng hoảng “người ta bỏ Chúa, không chấp nhận Ngài khá nhiều.”

Xin ơn hiểu biết về Chúa hơn, đừng quá u mê như các tông đồ, để yêu và theo Chúa hơn.

Điểm gợi ý:

i. Tại sao nhất đảm thế? Các ông không có lòng tin ư (Mc 4:40-41)?

Biển động, Chúa ngủ, các tông đồ sợ hãi.

ii. Dân chúng cũng chẳng hiểu Ngài và chẳng tin (Mc 6:1-6)

Đức Giêsu về làng Nadarét, người ta cứng lòng không tin, v.v.

iii. Lấy đâu ra bánh cho bấy nhiêu người ăn (Mc 6:35-37)

Chúa làm phép lạ hóa bánh ra nhiều nuôi dân.

iv. Cứ yên lòng tôi đây, đừng sợ (Mc 6:45-52)

Chúa đi trên biển để tới với các tông đồ đang ở trên thuyền.

v. Các ông chưa hiểu chưa nhận ra sao? Các ông giữ lòng trí dần dần mãi thế sao? Các ông có mắt mà không thấy, có tai mà không nghe sao (Mc 8:14-21).

Tâm sự: Xin Chúa mở lòng trí con để con hiểu Chúa hơn, tin Chúa hơn, yêu Chúa hơn và dâng hiến mạng sống để theo Ngài hơn.

i. Đức Giêsu là Kitô (Mc 8:27-30)

Khung cảnh: Đức Giêsu đưa các tông đồ riêng ra một nơi phía bắc Cêsarê Philip.

Ơn xin: Hiểu thực sự về Đức Giêsu. Ngài là Đức Kitô, là Con Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Người ta bảo Con Người là ai?

Sau thời gian dài Đức Giêsu rao giảng, người ta nói Đức Giêsu là ai?

Người ta bảo Thầy là tiên tri. Người của Thiên Chúa, được sai tới để nói với dân, đại diện Thiên Chúa. Tiên tri là dấu chỉ cho thấy Thiên Chúa yêu thương và quan tâm tới dân Ngài.

ii. Còn các anh, các anh nói tôi là ai?

Thầy là Đức Kitô. Kitô, Christos, Massiah, được xức dầu. Được xức dầu, được Thiên Chúa sai phái, được trao sứ mạng. Được xức dầu để làm tư tế, hay làm vua, hay làm tiên tri.

iii. Đức Giêsu là ai đối với tôi?

Chỗ đứng của Đức Giêsu trong đời tôi như thế nào?

Tâm sự với Đức Giêsu Kitô, Đấng đã đến để giao hòa con người và Thiên Chúa.

j. Con đường thập giá (Mc 8:31-33)

Như mình đang hiện diện cùng với Đức Giêsu và các tông đồ, khi Ngài muốn ở riêng với các tông đồ để dạy dỗ họ.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu biết thâm sâu về Chúa, Đấng đã chấp nhận thập giá để cứu độ con người, và xin cho mình nên giống Ngài hơn.

i. Thế nào là thập giá?

Cây thập giá trên vai Chúa Giêsu. Những trái ý trong đời Ngài. Những đối xử gian ác đối với Đức Giêsu: vu khống, muốn giết Ngài, v.v.

iii. Đức Giêsu chấp nhận thập giá

Xem thái độ của Đức Giêsu đối với thập giá như thế nào?

Thái độ của tôi đối với thập giá của tôi như thế nào?

Tâm sự với Đấng đã đi tới cùng màu nhiệm nhập thể, tự hủy.

k. Phải vác thập giá mình (Mc 8:34–9:1)

Như mình đang hiện diện cùng đám đông và các tông đồ nghe Đức Giêsu rao giảng.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu biết giá trị của thập giá, hiểu biết tình Ngài đối với tôi, và cho mình yêu Ngài hơn và theo Ngài.

i. Con đường thập giá là con đường cứu độ

Thiên Chúa muốn Đức Giêsu đi, chấp nhận thân phận con người, để cứu độ con người.

Giới hạn của mỗi người, cũng có thể là thập giá đối với người đó.

ii. Thập giá cũng là con đường mỗi người chúng ta phải đi qua

Đâu là thập giá của tôi?

So thập giá của tôi với thập giá (trái ý, điều ác người ta gây nên) của Đức Giêsu?

Thái độ của tôi với thập giá của tôi như thế nào?

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng đã tự hủy mình vì tình yêu và cho tình yêu.

I. Cầu nguyện và ăn chay (Mc 9:14-29)

Như mình đang hiện diện cùng Đức Giêsu và các tông đồ trước sự kiện em bé bị bệnh và lời thỉnh cầu của cha em bé.

Xin ơn hiểu biết về Chúa hơn để yêu Ngài hơn và theo Ngài hơn.

i. Các tông đồ không thể trừ quỷ

Các tông đồ đã thử trừ quỷ nhưng không thành công. Tại sao?

ii. "Nếu Thầy có thể làm gì, xin Thầy thương xót chúng tôi"

Lời thỉnh cầu thành khẩn của cha em bé. Tình yêu của người cha đối với con bệnh tật của mình.

Không gì là không thể với một kẻ tin. Xin Thầy cứu giúp niềm tin yếu kém của tôi.

iii. Giống quỷ này không thể trừ nếu không cầu nguyện và ăn chay

Ăn chay, hy sinh hãm mình, diễn tả thái độ khiêm tốn bất lực. Cầu nguyện, diễn tả thái độ tin cậy nơi Thiên Chúa.

Tâm sự với Chúa, xin cho con được tin vào Chúa, đừng cứng lòng tin như dân chúng và ngay cả như các tông đồ, môn đệ.

m. Con đường Đức Giêsu đi: Phục vụ (Mc 9:33-37)

Như mình đang hiện diện cùng Đức Giêsu và các tông đồ với em bé đứng giữa họ.

Xin ơn hiểu Chúa hơn, để yêu và nên giống Ngài hơn.

i. Tranh luận giữa các tông đồ khi đi đường xem ai là người làm lớn giữa họ

Tại sao các tông đồ tranh luận? Các tông đồ ước mong gì?

ii. Dọc đường các anh tranh luận gì thế?

Các ngài im lặng vì biết mình có lỗi, đã không sống theo gương Thầy, theo điều Thầy dạy.

iii. Em bé đứng giữa các tông đồ

Hình ảnh một em bé nói lên điều gì? Thái độ đơn sơ của em bé.

Chúa dạy bài học phục vụ. Ai muốn làm lớn phải là người phục vụ.

Tâm sự: Xin Chúa tha lỗi vì nhiều lần và nhiều lúc trong cuộc đời mình cũng không muốn hiểu điều Chúa dạy, và không làm theo điều Chúa dạy.

n. Ngăn cản nhân danh Đức Giêsu (Mc 9:38-41)

Như mình đang hiện diện khi Đức Giêsu dạy bảo Gioan.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu về Đức Giêsu, hiểu thái độ khoan dung của Chúa, để nên giống Ngài hơn.

i. Lý do khiến Gioan ngăn cản?

Phe phái? Độc quyền?

ii. Những người làm điều tốt đều thuộc về Thiên Chúa

Làm điều tốt cho người khác, ai làm cũng tốt cả. Không phe phái, không độc quyền.

Càng nhiều người làm điều tốt, giúp đỡ người khác, càng tốt.

Tâm sự với Chúa, xin cho con có tinh thần quảng đại, bao dung, yêu mến, và nghĩ tốt cho mọi người.

o. Vẫn không hiểu bài học thập giá (Mc 10:32-45)

Như mình đang hiện diện khi Đức Giêsu cho các tông đồ biết rằng Ngài sẽ bị bắt bị giết. Báo lần thứ ba.

Ôn xin: Xin hiểu Chúa không chỉ bằng trí óc, nhưng bằng chính cuộc sống.

i. Hai con ông Giêbêđê xin được ngồi bên tả và bên hữu Chúa

Các tông đồ hiểu Đức Giêsu là Kitô Vua, nên tranh cãi với nhau nếu Chúa chết thì ai sẽ làm lớn. Hai tông đồ Gioan và Giacôbê xin được ngồi bên tả bên hữu, là hai chỗ tốt nhất, làm lớn nhất.

ii. Các tông đồ khác phẫn uất tức giận (c.41)

Người nào trong các tông đồ cũng đều muốn làm lớn cả, nên tức giận khi thấy hai ông Gioan và Giacôbê khôn quá! Các tông đồ cũng đều giống nhau.

iii. Đức Giêsu dạy lần nữa: hãy làm tôi tớ mọi người

Ai muốn làm lớn, phải là người phục vụ mọi người.

Thái độ của tôi như thế nào đối với việc phục vụ anh em mình?

Tâm sự với Chúa, xin được hiểu với con tim, con đường Đức Giêsu đi là con đường tự hủy, con đường thập giá, con đường phục vụ vì tình yêu.

p. Thương cảm người mù (Mc 10:46-52)

Như mình đang hiện diện khi Đức Giêsu và các tông đồ gặp người mù ngồi ăn xin bên đường.

Xin ơn hiểu rằng Chúa đến cứu chúng ta khỏi mù, để chúng ta được biết Ngài và sống hạnh phúc.

i. Anh mù

Người mù ao ước gì nhất? Lời cầu xin với tất cả niềm hy vọng: “Lạy Con Vua Đavít, xin thương xót tôi.”

Bị ngăn cản nhưng anh ta vẫn kiên trì.

ii. Niềm vui của anh ta khi Đức Giêsu gọi anh

Anh quăng áo, bỏ tất cả, nhảy chồm lên. Tràn đầy hy vọng.

iii. Lòng tin của anh đã cứu anh

Không gì là không thể với kẻ tin.

Tôi có ao ước gì không? Tôi có cần Chúa giúp điều gì không?

Tâm sự: Xin cho con tin tưởng và trông cậy vào Chúa hơn, như anh mù này đã tin tưởng và trông cậy Chúa.

q. Không chấp nhận con đường Đức Giêsu

Như mình đang hiện diện trước đám đông chống đối Đức Giêsu.

Ôn xin: Xin cho con đi theo con đường Chúa đi.

i. Những người đặt lợi trên Thiên Chúa (Mc 11:15-19)

Những người dùng cả đền thờ để trục lợi: người buôn bán lẫn người cho phép.

Tiền bạc với những người này là quan trọng nhất.

ii. Những kẻ vô ơn và giết người (Mc 12:1-12)

Những tá điền giết con ông chủ, người thừa kế để chiếm đoạt tài sản.

iii. Những kẻ không thực lòng với Thiên Chúa (Mc 12:13tt)

Muốn thử Chúa, muốn gài bẫy Chúa để hại Ngài.

Tôi có ở trong ba loại người này không?

Tâm sự: Xin cho con yêu mến Chúa với trọn cả tấm lòng, và theo Chúa với trọn cả con người.

r. Giới răn yêu thương (Mc 12:38-34)

Như mình đang hiện diện khi Chúa trả lời câu hỏi của biệt phái và thông luật.

Ôn xin: Hiểu biết về Đức Giêsu hơn, Đấng đã sống tất cả cho tình yêu và vì tình yêu. Xin cho con nên giống Ngài.

i. Yêu Chúa hết linh hồn, hết trí khôn, hết sức lực

Thiên Chúa là nhất. Không gì trên Thiên Chúa. Chọn Thiên Chúa trên tất cả.

ii. Yêu tha nhân như chính mình

Ai nói mình yêu Chúa mà ghét anh em mình, thì đó là kẻ nói dối (1Ga 4:20).

Yêu nhau như Thầy đã yêu thương anh em (Ga 13:34-35).

Tâm sự: Xin cho con biết sống yêu thương trong mọi nơi mọi lúc, với ánh mắt, tư tưởng, lời nói và hành động.

s. Đức Giêsu- con người tự do

Như mình đang hiện diện nhìn ngắm Đức Giêsu thanh thản tự do với tất cả.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu biết thâm sâu bằng con tim về Chúa, để yêu Ngài hơn, và theo Ngài hơn.

i. Đức Giêsu tự do với những tình cảm và cuộc tình

Ngài thuộc hoàn toàn về Thiên Chúa, và như vậy không thuộc riêng về bất cứ ai khác, nhưng thuộc về tất cả mọi người.

ii. Đức Giêsu tự do với bạc tiền

Ngài sinh ra nghèo, sống hơn 30 năm trong cảnh nghèo, đi rao giảng trong nghèo "chồn cáo có hang, chim trời có tổ, con người không có chỗ tựa đầu."

iii. Đức Giêsu tự do với danh vọng quyền thế

Ngài suy nghĩ, nói và sống không dựa vào dư luận hay ý kiến của người ta, nhưng chỉ dựa vào thánh ý Thiên Chúa mà thôi.

Tâm sự: Xin cho con được tự do như Chúa, tự do với bạc tiền, danh vọng, tình duyên.

t. Đời sống trinh khiết của Đức Mẹ và thánh cả Giuse

Như mình đang hiện diện trong gia đình thánh tại Nadarét.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được nên giống Mẹ và thánh Giuse, thuộc trọn về Thiên Chúa, tôn trọng những gì thuộc về Thiên Chúa.

i. Đức Maria thuộc trọn về Thiên Chúa ngay từ khi được sinh ra, và Mẹ không ngừng thuộc về Thiên Chúa trong suốt đời.

Từ khi thụ thai Ngôi Lời Nhập Thể, Đức Maria thuộc về Thiên Chúa hơn nữa.

ii. Thánh Giuse thuộc trọn về Thiên Chúa, đặc biệt trong tương quan với Mẹ

Thánh Giuse nhận biết Đức Maria thuộc về Thiên Chúa, nên ngài luôn luôn tôn trọng Mẹ, bởi Mẹ là của Thiên Chúa.

Tâm sự: Xin Mẹ và thánh cả giúp mình cũng được thuộc trọn về Chúa trong mọi sự: trong ý hướng, trong tư tưởng, lời nói và hành động.

Ghi chú

Trường hợp Linh thao trong cuộc sống thường ngày, nếu thấy mình cầu nguyện bài nào không đạt, thì cầu nguyện lại bài đó.

Cứ bình thường thì cầu nguyện “được,” nếu cầu nguyện không được ắt phải có nguyên nhân, cố gắng tìm ra cho được nguyên do làm mình cầu nguyện không được để sửa, có vậy mới tiến bộ trong cầu nguyện.

Cố gắng rước lễ mỗi ngày, nếu được.

Nếu có lầm lỡ, hãy thống hối và bắt đầu lại. Hãy xét kỹ ý hướng của mình, xem mình đã quyết chí đủ chưa, mình có đồng lõa với ma quỷ trong điều gì đó không?

Đọc lại ghi chú của những chủ đề trước.

Nhớ xét mình chung, và xét mình riêng (LT 44.24-31).

NGÀY INHÃ

Trong “ngày thứ tư của tuần thứ hai” (LT 136) Thánh Inhaxiô đề nghị một số bài cầu nguyện (Hai cờ hiệu, Ba mẫu người, Ba bậc khiêm nhường) và việc “chọn lựa bậc sống.” Tuy không phải tất cả những điều trên được làm trong một ngày, nhưng chúng ta cứ quy ước gọi tạm là “ngày Inhã.”

1. Mục đích yêu cầu

Thánh Inhaxiô muốn gì khi gợi ý những bài cầu nguyện nêu trên?

Trong tất cả các bài cầu nguyện này, Thánh Inhaxiô đều dạy chúng ta làm ba cuộc tâm sự: một với Đức Mẹ, một với Chúa Con và một với Chúa Cha, nài xin cho mình được đứng vào dưới cờ của Chúa Giêsu bằng:

- ơn được nghèo khó trong lòng tội bậc, và ngay cả được ơn nghèo khó thực sự nếu Chúa được tôn vinh hơn;
- ơn chịu sỉ nhục và khinh chê để bắt chước Chúa hơn nếu điều này không gây dịp tội cho ai và không làm mất lòng Chúa.

a. Nhận thức, chọn và được chọn

Trong bài cầu nguyện về Hai cờ hiệu, Thánh Inhaxiô dạy chúng ta xin ơn *nhận biết* mưu mô của kẻ thù và ơn trợ giúp để tránh, cũng như ơn *nhận biết* đời sống chân thực mà Chúa dạy cùng ơn để bắt chước (LT 139). Trong bài Ba Mẫu Người, chúng ta xin ơn *chọn* điều nào làm vinh danh Chúa hơn (LT 152). Trong suy gẫm về Ba Bậc Khiêm Nhường, xin Chúa *chọn* mình để mình *bắt chước* và *phục vụ* Chúa hơn (LT 168).

Như vậy chúng ta thấy, tiến trình ơn xin của các bài cầu nguyện Inhaxiô đi từ xin cho mình nhận thức, đến xin cho mình chọn, và sau đó xin Chúa chọn mình vào đời sống nghèo và sỉ nhục khinh chê.

b. Để hiểu rõ hơn về con người mình

Các bài cầu nguyện Inhã cho chúng ta hiểu biết hơn về con người của chúng ta: xem chúng ta đã nhận thức về con đường của Đức Giêsu như thế nào, và xem chúng ta có dám chọn theo Đức Giêsu nghèo và bị sỉ nhục không, xem chúng ta có sẵn sàng sống như Chúa Giêsu đã sống không?

2. Bản văn Kinh Thánh

Hai con đường (Tv 1);

Tôi phải làm gì (Mc 10:17-31);

Định mạng Đức Giêsu (Mc 10:32-34);

Nếu thế gian ghét các ngươi (Ga 15:18-25);

Ai muốn theo Ta (Mt 16:21-28).

3. Những gợi ý cầu nguyện về ngày Inhã

Sau các bài Linh thao về hai cờ hiệu, ba mẫu người và ba bậc khiêm nhường, thao viên sẽ làm chọn lựa bậc sống. Nếu không bình tâm thì không thể làm chọn lựa được. Những bài cầu nguyện trong ngày Inhã giúp chúng ta tự đánh giá xem mình đã đạt được bình tâm chưa, và đạt được đến mức độ nào.

a. Hai con đường (Tv 1)

Như mình đang đứng trước ngã ba đường, và phải chọn theo con đường nào đó.

Xin ơn cảm nghiệm được hạnh phúc khi theo Chúa ngay cả những lúc có vẻ “khổ.”

i. Cuộc sống của kẻ dữ: những dự định, mưu mô, hành động.

Họ tìm gì? Họ dùng phương tiện gì để đạt điều đó? Họ có từ bỏ phương tiện nào mà họ nghĩ rằng họ sẽ đạt được điều họ muốn không?

ii. Cuộc sống của người lành

Thiên Chúa làm tiêu chuẩn sống của người lành.

Tìm Chúa, nghĩ rằng, được Chúa là được tất cả.

Tâm sự với Chúa, Đấng sống nghèo hèn và khổ nhục vì yêu tôi. Xin cho mình ơn bình tâm: Thiên Chúa là nhất, còn những điều khác thì sao cũng được.

b. Anh nhà giàu (Mc 10:17-22)

Khung cảnh: Đức Giêsu đang chuẩn bị lên đường cùng với các tông đồ thì anh giàu có này tới, bái lạy Ngài.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình quảng đại và mau mắn đáp lại tiếng Chúa mời gọi.

i. Cuộc sống người thanh niên trước khi gặp gỡ Đức Giêsu

Anh ta là người tốt, đã giữ tất cả các giới răn.

Anh có khao khát mong ước điều cao quý hơn: sự sống đời đời.

ii. Gặp gỡ và đối thoại giữa Đức Giêsu và anh nhà giàu có muốn được sống đời đời cách chắc chắn

Chúa nhìn anh ta đem lòng yêu mến.

iii. Thái độ của anh thanh niên sau cuộc gặp gỡ với Đức Giêsu

Buồn rầu bỏ đi. Gặp gỡ Chúa mà không đáp trả, thì còn tệ hơn trước.

iv. Ngày nay Chúa mời gọi mình từ bỏ gì để theo Ngài?

Tâm sự với Chúa Giêsu, xin Chúa gọi con, và làm con mau mắn đáp trả lời mời gọi của Ngài.

c. Giá trị của tiền bạc (Mc 10:23-31)

Khung cảnh: Đức Giêsu và các tông đồ sau biến cố anh thanh niên giàu có bỏ đi không đáp lại lời mời của Chúa.

Ôn xin: Xin ơn hiểu giá trị của đồng tiền và những ràng buộc của đồng tiền, xin ơn quảng đại đáp trả tiếng Chúa và dứt bỏ quyến luyến đối với tiền bạc.

i. Người giàu khó vào được nước trời!

Tiền bạc trói buộc con người.

ii. Lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn người giàu vào được nước Thiên Chúa

Giàu có mà vào Nước Thiên Chúa, thật là khó.

iii. Không gì là không thể đối với Thiên Chúa

Những người giàu có mà quảng đại, khiêm nhường, quả là công trình kỳ diệu của Thiên Chúa.

iv. Nay chúng con đã bỏ tất cả mà theo Thầy

Tuy các tông đồ không giàu có tiền bạc, nhưng các ngài đã bỏ tất cả để theo Chúa: gia đình, cha mẹ, những người thân yêu, v.v.

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng mời gọi các tông đồ và tôi, xin cho tôi biết bỏ tất cả để đi theo Chúa Giêsu.

d. Sự sống và sự chết (LT 136-147)

Làm như Thánh Inhaxiô chỉ trong sách Linh thao!

e. Ba mẫu người (LT 149-157)

Như mình đang hiện diện trước Thiên Chúa và triều đình thiên quốc.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được quảng đại sẵn sàng bỏ tất cả để được Chúa mà thôi.

i. Tôi quyến luyến lệch lạc gì nhất?

Trong quá khứ?

Trong hiện tại?

ii. Trước đây tôi thuộc mẫu người thứ mấy?

Mẫu người thứ nhất: muốn được bình tâm làm theo ý Chúa nhưng không làm gì cả cho tới lúc chết, không từ bỏ những lệch lạc của mình.

Mẫu người thứ hai: muốn bình tâm làm theo ý Chúa nhưng muốn giữ lại cái lệch lạc của mình, muốn được cả hai. Họ cũng không làm gì cả.

Mẫu người thứ ba: sẵn sàng bỏ tất cả để được bình tâm làm theo ý Chúa, trong khi chờ đợi để biết ý Thiên Chúa về điều lệch lạc thì coi như bỏ cái lệch lạc đó.

iii. Hiện tại tôi có thuộc mẫu người thứ ba không?

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được quảng đại, bỏ tất cả để theo Chúa, và chỉ theo Chúa mà thôi.

f. Ba bậc khiêm nhường (LT 165-168)

Như mình đang hiện diện trước ngai tòa Thiên Chúa và thần thánh trên trời.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được yêu Chúa đến độ ao ước nên giống Chúa, được đồng hình đồng dạng với Ngài.

i. Trong quá khứ, tôi yêu Chúa ở mức độ nào?

Mức độ thứ nhất: thà chết không phạm tội trọng!

Mức độ thứ hai: điều nào làm vinh danh Chúa hơn thì mình làm, còn nếu tất cả đều làm vinh danh Chúa ngang nhau thì bình tâm, nghĩa là sao cũng được.

Mức độ thứ ba: điều nào làm vinh danh Thiên Chúa hơn thì mình làm, còn nếu tất cả làm vinh danh Chúa ngang nhau thì vì tình yêu đối với Đức Giêsu, điều nào làm mình nên giống Chúa Giêsu hơn thì mình ao ước được điều đó; nghĩa là nếu phải chọn giữa giàu và nghèo, thì mình chọn nghèo với Chúa nghèo, nếu phải chọn được danh giá và bị sỉ nhục khinh chê, thì mình chọn bị sỉ nhục với Đức Giêsu chịu sỉ nhục hơn là được trọng vọng danh giá.

ii. Tôi có ao ước được yêu Chúa ở mức độ thứ ba không?

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình ơn yêu Chúa ở mức độ thứ ba, yêu Chúa đến độ muốn mình đồng hình đồng dạng với Đức Giêsu: nghèo và bị sỉ nhục khinh chê với Chúa, sống nghèo và bị sỉ nhục khinh chê hơn là giàu có và được trọng vọng.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được nên giống Chúa trong nghèo khó và sỉ nhục khinh chê.

g. Số phận của Đức Giêsu (Mc 10:32-34)

Khung cảnh: Đức Giêsu trên đường lên Giêrusalem cùng với các tông đồ.

Xin ơn hiểu biết nguyên động lực chi phối đời sống Đức Giêsu, và ơn ao ước được nên giống Ngài.

i. Đức Giêsu, cuộc đời “nghèo” ở quá khứ và hiện tại

Nhìn ngắm, nghe, quan sát Đức Giêsu suốt đời sống tại thế. Ngài đã sống nghèo như thế nào?

ii. Đức Giêsu cảm thấy những gì sẽ xảy đến cho mình!

Không bận tâm về chuyện giàu nghèo. Điều Ngài bận tâm là thánh ý Thiên Chúa, là làm sao cứu độ con người, v.v.

iii. Thái độ đón nhận những gì sẽ xảy ra cho mình như đến từ Thiên Chúa và như dấu chỉ tình yêu đối với con người

Trong cuộc sống của Đức Giêsu: Thiên Chúa là quan trọng, con người là quan trọng.

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng sống cho tình yêu và chết cho tình yêu.

h. Nếu thế gian ghét các người (Ga 15:18-25)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly cùng với Đức Giêsu và các tông đồ, và Đức Giêsu nói những lời quan trọng.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình ơn theo Chúa dù có bị thế gian ghét bỏ.

i. Thế gian thù ghét Đức Giêsu

Người đến nhà người, nhưng người nhà không đón tiếp Ngài (Ga 1:14).

Họ lượm đá ném Ngài khi Ngài mặc khải chân tướng của Ngài (Ga 8:59).

Nếu họ đã bắt bỏ Ta, ắt họ cũng bắt bỏ các người (Ga 15:20).

ii. Những hình thức thế gian bắt bỏ môn đệ Đức Giêsu
Vu oan giá họa, vu khống, hành hạ, giết.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được nên giống Chúa, Đấng bị thế gian thù ghét và hãm hại.

i. Ai muốn theo Ta (Mt 16:21-28)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu và các tông đồ sau biến cố Phêrô tuyên tín.

Ôn xin: Nên giống Đức Giêsu, đồng hình đồng dạng với Đức Giêsu vì yêu Ngài.

i. Đức Giêsu bị người ta bắt, bêu nhục, bị đánh đòn, và bị giết ô nhục

Nhìn Đức Giêsu trong suốt cuộc sống tại thế của Ngài.

ii. Muốn theo Chúa, phải vác thập giá mình

Chấp nhận những giới hạn của mình!

Hiến mạng sống cho Chúa, sống cho tình yêu và chết cho tình yêu.

Tâm sự như trong bài hai cờ, xin cho con được ơn sống nghèo như Chúa và chịu sỉ nhục với Chúa, vì tình yêu với Chúa.

Lượng giá “ngày Inhã”

Xét găm cũng giúp chúng ta biết mình hơn, biết tương quan của mình với Chúa đang như thế nào, để mình không ảo tưởng về mình, và để mình cải thiện tình trạng hiện tại.

a. Bình tâm

Khi cầu nguyện về Nguyên Lý và Nền Tảng trong ngày đầu tiên, chúng ta đã xin ơn Bình tâm: chọn Thiên Chúa và ý định của Thiên Chúa trên hết, còn những sự khác thì sao cũng được, dù là giữa nghèo và giàu, danh vọng hay sỉ nhục,...! Hôm nay khi cầu nguyện về “ngày Inhã,” chúng ta đã biết giàu có, danh vọng và kiêu ngạo là những cạm bẫy của thần dữ; và nghèo khổ, sỉ nhục là con đường đích thực mà Chúa Giêsu dạy chúng ta.

Chúng ta đã xin Chúa cho chúng ta được yêu Chúa Giêsu đến độ xin chọn nghèo và sỉ nhục với Ngài chưa?

b. Thái độ của tôi đối với nghèo và sỉ nhục

Tinh thần nghèo khó, là không bám víu vào tạo vật, dù là tiền bạc hay ai đó; Xin ơn nghèo tinh thần, tức là xin Chúa ơn không bám víu vào tiền bạc hay bất cứ một tạo vật nào.

Con người có bản năng được tôn trọng. Xin ơn được sỉ nhục,²⁰ là tự hủy, là từ bỏ chính mình với ý riêng và tất cả con người của mình.

²⁰ Xin nghèo là từ bỏ những gì ngoài mình; xin sỉ nhục khinh chê là từ bỏ chính mình. Nhiều người có thể xin được nghèo nhưng không

Chúa Giêsu nói: “Phúc cho các người là kẻ nghèo... khốn cho các người là kẻ giàu” (Lc 6:20-24), “Phúc cho các người khi người ta sỉ mạ, nói xấu các người đủ điều vì có Ta và vì Tin Mừng, hãy hân hoan vì phần thưởng của các người lớn thật ở trên trời” (Mt 5:11-12; Lc 6:22).

Chúng ta có tin lời Đức Giêsu là chân lý, và chúng ta có muốn sống theo Lời Ngài không? Nếu chúng ta tin thật, ắt chúng ta đã xin Chúa cho chúng ta được ơn sỉ nhục và ơn nghèo thực sự! Nếu chúng ta yêu Chúa Giêsu nhiều thì chắc chúng ta đã dám xin cho được đồng hình đồng dạng với Ngài, ngay cả trong nghèo và sỉ nhục khinh chê.

c. Dứt khoát với quyền lực lạc

Cái gì là mười ngàn ducats của tôi?

Mười ngàn ducats của tôi có thể không là tiền bạc, nhưng có thể là tương quan với ai đó, hay một địa sở, một nghề nghiệp, một công việc, một tặng vật nào đó, v.v.

Trong quá khứ tôi ở mẫu người thứ mấy?

Và hiện tại tôi ở mẫu người thứ ba không?

d. Mức độ tình yêu của tôi đối với Thiên Chúa

Không phạm tội trọng, không muốn làm mất lòng Chúa và bình tâm, yêu Chúa đến độ muốn trở nên giống Chúa trong khó nghèo khổ nhục: Đó là ba cấp độ của tình yêu (LT 165-167). Tôi có muốn được liệt vào số những người

muốn trở lại trong việc phụng sự Chúa, tức những người yêu Chúa trong cấp độ khiêm nhường thứ ba không? Tôi có chọn nên giống Chúa Giêsu hơn không, nghĩa là chọn nghèo với Chúa nghèo hơn là được giàu sang, chọn bị sỉ nhục và khinh chê với Đức Giêsu, bị sỉ nhục và khinh chê hơn là được tôn trọng, chọn bị coi là ngu dại với Chúa Kitô, bị coi là ngu dại hơn là được coi là khôn ngoan thông thái ở đời không?

CHỌN LỰA

Chọn lựa bậc sống là việc rất quan trọng, nên cần có nhiều giờ cầu nguyện và cần nhiều giờ tĩnh lặng hơn trước; thế nên hãy thu xếp để có những ngày tĩnh tâm trọn vẹn nếu bạn đang làm Linh thao trong cuộc sống thường ngày.

Từ muôn thuở Thiên Chúa đã yêu thương tôi, Ngài đã tạo dựng tôi, và tôi có chỗ trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa. Thiên Chúa không chỉ lưu tâm cách tổng quát về tôi, nhưng Ngài còn để ý lưu tâm đến từng cử chỉ, hành vi, biến cố của tôi (Tv 139; Lc 12:6-7); chính vì thế trong từng biến cố chúng ta có thể hỏi “Thiên Chúa muốn tôi làm gì?”

Nếu ngay cả việc “đi đứng nghỉ ngơi” Chúa đều biết, thì huống hồ về bậc sống của cuộc đời mình: Thiên Chúa đã có chương trình về tôi. Nếu Thiên Chúa muốn gọi và chọn tôi ở bậc sống nào, thì Ngài đã tạo dựng tôi thích hợp cho bậc sống đó.

Lời mời gọi “sống đời sống nào đó” có thể được biểu lộ nơi lòng ao ước sống đời sống đó, hoặc có những dấu chỉ khách quan cho thấy Thiên Chúa muốn. Nếu một người khao khát sống bậc sống dâng hiến với ý hướng ngay

lành²¹, lòng khao khát đó có thể là dấu chỉ cho thấy Chúa gọi người đó. Nếu khát vọng này đã có khá lâu và còn tồn tại cho tới ngày nay, thì càng cho thấy “người đó được Chúa gọi” cách chắc chắn hơn. Nếu trong đời người đó có những biến cố khách quan mà người đó xác tín rằng đó chính là Chúa bảo vệ để gọi họ, thì càng chắc chắn hơn nữa rằng “Chúa gọi họ.”

Để làm việc lựa chọn được đúng đắn và chính xác, nghĩa là quyết định theo điều Chúa muốn chứ không phải theo ý riêng xác thịt của mình, thì ta phải bình tâm thực sự. Nếu không bình tâm thì không thể chọn lựa đúng được. Như vậy không phải ai cũng làm việc lựa chọn được, mà chỉ những người đã đạt được sự bình tâm thực sự, tức là những người chỉ muốn làm theo ý Chúa để tôn vinh Ngài thôi, chứ không tìm hoặc muốn làm theo ý mình. Những người làm việc lựa chọn mà không bình tâm, thì cuộc chọn lựa ấy không được coi là cuộc chọn lựa có giá trị!

Nếu chúng ta biết rõ ý định Chúa cho chúng ta, chúng ta không được làm việc lựa chọn nữa, đây là trường hợp đã xảy ra cho thánh Phêrô hoặc Phaolô. Còn nếu chúng ta không thấy rõ ràng đâu là ý định của Thiên Chúa về bậc sống chúng ta phải theo, thì chúng ta sẽ dùng trí khôn Chúa ban để suy xét và cân nhắc lợi và hại của từng bậc sống mà chúng ta phải chọn lựa, theo khả năng Chúa ban

²¹ Không vị lợi, có cái nhìn trưởng thành về đời sống gia đình và dâng hiến, không bị quyến luyến lệch lạc chi phối.

cho chúng ta. Nếu lý trí của chúng ta thấy và nghiêng chiều về bậc sống nào, thì mình sẽ chọn bậc sống đó để làm vinh danh Chúa hơn.

1. Lựa chọn theo Thánh Inhaxiô

Lựa chọn theo Thánh Inhaxiô, không phải là quyết định theo ý thích của mình, nhưng là chọn theo Ý của Thiên Chúa về mình.

Lựa chọn bậc sống, không có nghĩa là mình thích bậc sống nào thì mình chọn bậc sống đó,²² nhưng Thiên Chúa muốn mình sống bậc sống nào thì mình chọn bậc sống đó.

2. Điều kiện để làm việc lựa chọn tốt

Trong sách Linh Thao, Thánh Inhaxiô đề cập đến ba thời để làm việc lựa chọn; trong thời thứ ba, Thánh Inhaxiô nói tới hai cách làm việc lựa chọn. Tuy vậy chúng ta nên cẩn thận, không phải ai cũng làm việc lựa chọn “đúng đắn” được, nhưng chỉ những người có cái nhìn đúng đắn về Thiên Chúa con người và vũ trụ, cũng như họ phải bình tâm thực sự, thì họ mới có thể lựa chọn “đúng đắn” được.²³

a. Nhận thức đúng đắn về mục đích đời người

Để làm việc lựa chọn tốt, cần ý thức rõ mục đích đời người: Thiên Chúa tạo dựng con người để con người sống

²² Lấy con người cảm tính của mình làm tiêu chuẩn chọn lựa.

²³ Như vậy không nên lạm dụng cách chọn lựa theo Thánh Inhaxiô, như thể cứ làm theo cách thức đó, thì đã là làm việc lựa chọn đúng đắn!

hạnh phúc vĩnh cửu với Thiên Chúa, và muôn loài muôn sự được tạo dựng như phương tiện để giúp con người đi tới với Thiên Chúa.

b. Bình tâm

Bình tâm là một điều kiện cần thiết để làm việc lựa chọn đúng đắn và chính xác: chọn lựa theo điều Chúa muốn chứ không phải theo ý riêng mình thích.

Nếu không bình tâm, thì không thể chọn lựa đúng đắn được. Như vậy, chỉ nên cho những người “bình tâm” được làm chọn lựa, tức là những người chỉ muốn làm theo ý Chúa để tôn vinh Ngài chứ không tìm hoặc muốn làm theo ý mình.²⁴

3. Về lựa chọn²⁵

Đã là người, sống thì phải lựa chọn. Lựa chọn là chính cuộc sống, là hành vi nhân linh, là hành vi tự do. Lựa chọn, bao hàm con người toàn diện, gồm cả hành vi lý trí lẫn ý chí.

a. Nhận ra ý Chúa về đời mình

Con người có lý trí.

²⁴ Nếu ai đó không bình tâm mà làm lựa chọn, thì cuộc chọn lựa đó không được coi là cuộc chọn lựa có giá trị.

²⁵ Ở một nghĩa nào đó, không quyết định cũng là quyết định, không chọn lựa cũng là chọn lựa.

Nếu không thấy rõ thì đừng quyết định. Cụ thể, trong trường hợp lựa chọn bậc sống, nếu không thấy rõ Chúa muốn mình sống bậc sống khác, thì cứ sống trong bậc sống mình đang sống.

Để sống hạnh phúc, đối với chính mình con người cần nhận thấy hành vi, cách sống, hay việc làm của mình hợp lý, và trong tương quan với Thiên Chúa con người cần thấy việc mình làm thuận theo Ý Chúa.

Nhận ra Ý Thiên Chúa về mình và cảm nhận mình sống triển nở, thường hay đi đôi với nhau; sở dĩ vậy vì Thiên Chúa luôn yêu thương và luôn muốn con người sống hạnh phúc.

Tôi lựa chọn bậc sống này, vì tôi thấy bậc sống này giúp tôi sống triển nở và hạnh phúc, vì bậc sống này thoả mãn khát vọng sâu xa con người tôi mà bậc sống khác không thể đáp ứng được, và như vậy tôi xác tín Chúa gọi tôi.

b. Dứt khoát chọn

Biết và làm, đôi khi không trùng khít với nhau nơi nhiều người. “Tri hành bất nhất,” làm cho con người không được hạnh phúc.

Thiên Chúa muốn ai làm điều gì, thì Ngài ban cho họ có khả năng thực hiện điều đó. Nếu Thiên Chúa muốn ai thực hiện điều gì đó, thì người đó không thể nói “lực bất tòng tâm.” Như vậy, nếu một người thấy rõ mình không thể làm điều gì đó, hoặc không thể tin rằng Thiên Chúa sẽ giúp mình và cho mình có khả năng làm điều đó, thì đó là dấu chỉ cho thấy Thiên Chúa không muốn điều đó cho họ.

Khả năng sống điều mình xác tín, cho thấy điều xác tín có thể là Ý Chúa đối với họ. Như vậy, nếu ai tin rằng (hay thấy rằng) họ được Thiên Chúa gọi sống đời sống dâng

hiển, thì trong cuộc sống cụ thể họ phải cảm thấy sống thoải mái và hạnh phúc trong đời sống dân hiến. Không có khả năng sống đời sống dân hiến “một cách triển nở và hạnh phúc,”²⁶ là dấu chỉ cho thấy Thiên Chúa không muốn người đó sống đời dân hiến.

4. Dấu chỉ việc lựa chọn được làm đúng

Nếu chúng ta làm việc lựa chọn đúng, nghĩa là nếu chúng ta chọn điều Thiên Chúa muốn cho chúng ta, thì chúng ta sẽ bình an thư thái hạnh phúc hơn, phản ánh tương quan tốt với Thiên Chúa.

Một cách cụ thể, nếu chúng ta chọn lựa tốt, chúng ta sẽ:

cầu nguyện tốt, ít nhất là bằng thời gian trước khi chọn lựa;²⁷

vui hơn;

bình an, thư thái, hạnh phúc hơn.

5. Chọn lựa

Dựa vào LT 175-188 để làm cuộc lựa chọn.

²⁶ Điều này không muốn nói rằng người đó không bị đau khổ hoặc thập giá trong cuộc sống.

²⁷ Đương nhiên phải hiểu là nếu chúng ta vẫn quảng đại với Chúa: vẫn luôn kết hiệp với Chúa liên lỉ trong suốt ngày sống, vẫn luôn giữ tâm trí và giữ gìn ngũ quan.

Nếu sau chọn lựa mà chúng ta cầu nguyện đỡ hơn trước dù chúng ta vẫn quảng đại với Chúa như trước, thì phải tìm nguyên do, cũng có thể tại mình chọn điều Chúa không muốn.

Lưu ý:

Không giới hạn thời gian dành cho việc chọn lựa.

Hiện đang ở bậc sống nào thì giữ nguyên bậc sống đó, nếu không thấy rõ Chúa muốn mình sống trong bậc sống khác. Nói cách khác, không thấy rõ thì không quyết định.

Ở một nghĩa nào đó, không quyết định cũng là một cách quyết định!

Thời gian sau chọn lựa: phải chú ý xét ngẫm cẩn thận xem trong những lần cầu nguyện sau khi làm việc lựa chọn, mình cầu nguyện có tốt không? Nếu thấy tốt bằng hoặc tốt hơn, thì đó là dấu chỉ mình đã làm cuộc lựa chọn đúng đắn, tốt lành. Còn nếu không, hoặc cảm thấy bất an, thì e rằng mình làm cuộc lựa chọn không tốt chăng? (Xem LT 176). Dĩ nhiên nếu cầu nguyện không được vì một lý do nào khác, thì không thể khẳng định như trên.

6. Sau chọn lựa

a. Tâm tình tạ ơn (Lc 17:11-19)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu khi những người phong cùi được Chúa sai gởi đi trình diện thượng tế.

Ôn xin: Nhận biết những hồng ân Chúa ban cho trong suốt đời mình, đặc biệt trong những ngày này và trong cuộc lựa chọn này.

i. Thảm trạng xã hội của người phong cùi: không tương quan, đau khổ, v.v. Đức Giêsu sai họ đi trình diện, và họ đã vâng nghe (lúc này họ chưa thấy họ được khỏi).

ii. Một người thấy mình được khỏi, lập tức trở lại tạ ơn Đức Giêsu, tuyên xưng kỳ công Chúa làm cho anh

Qua điều này, anh ta còn được điều khác quý hơn cả việc được khỏi bệnh: được tin vào Đức Giêsu.

iii. Những người khác không được khỏi ư?

Sau khi trình diện tư tế, 9 người kia có trở lại gặp gỡ Đức Giêsu và tạ ơn Ngài không?

Nếu họ trở lại, gặp gỡ Đức Giêsu, họ sẽ còn được nhiều hơn họ đã được.

Tâm sự: Thân thưa với Chúa, xin cho con đừng vô ơn, hoặc giả mù không nhận biết bao hồng ân Chúa đã ban cho con, và những ơn này còn lớn hơn cả những ơn “chữa lành bệnh cùi” nữa.

b. Chúa vẫn trung thành mãi

Như mình đang hiện diện trước ngai tòa Thiên Chúa và triều đình thần thánh: Thiên Chúa yêu thương tôi, Ngài luôn lưu tâm để ý đến tôi.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nghiệm Thiên Chúa là ai? Là Đấng vô cùng trung tín, Ngài luôn bảo vệ những người Ngài yêu thương, Ngài luôn chăm sóc và ban nhiều ân sủng.

i. Hoặc dựa vào bài hát “Tình Chúa trung kiên” hoặc dựa vào lịch sử dân Israel và lịch sử đời mình, để nhận ra tình yêu Thiên Chúa đối với mình.

ii. Người mẹ nào đành bỏ con mình, cạn tình cùng kẻ mình đã sinh, nhưng dù có ai giết chết tình yêu của mẹ đối với con, thì Ta vẫn ngàn đời trung tín, không bao giờ quên kẻ Ta xót thương.

Tâm sự với Thiên Chúa, Đấng đã yêu mình nơi Đức Giêsu Kitô vác thập giá. Xin cho con được bình an, hạnh phúc.

ĐƯỜNG TÌNH YÊU

Tuần thứ ba của Linh thao cầu nguyện về Đức Giêsu chịu khổ hình. Đức Giêsu đối diện biến cố khổ nạn với tất cả sự run sợ sệt như chúng ta mọi ngày, nhưng Ngài sẵn sàng vâng theo Ý Cha vì yêu thương Cha và yêu thương con người.

Cố gắng đi vào tâm tình của Đức Giêsu trong những giờ phút cuối cùng của cuộc đời tại thế này. Ngài tê tái lòng biết bao khi thấy một người thân yêu sẽ phản bội và nộp Ngài: tình yêu của Ngài bị từ khước, bị phản bội. Ngài đã ghê sợ thập giá và cái chết, đặc biệt trong vườn dầu, nhưng Ngài đã vâng lời cho đến chết mà không một lời oán than. Hãy đi vào tâm tình của Đức Giêsu, và ý thức rằng: chính vì tôi và cho tôi mà Đức Giêsu đã chấp nhận tất cả những sự ấy.

Tình yêu không hoàn toàn được diễn tả bằng lời nói nhưng chủ yếu bằng việc làm. Trong cuộc sống tại thế này, dường như thập giá gắn liền với tình yêu: thập giá là cách thể tuyệt diệu diễn tả tình yêu. Không thể hiểu được thập giá nếu không nhìn trong nhãn quan tình yêu.

1. Mục đích yêu cầu

Hiểu Chúa, để yêu Chúa và theo Chúa hơn. Chúa đã chết vì yêu tôi, tôi phải làm gì và phải có thái độ nào đối với Người yêu tôi dường ấy?

Xin cho mình hiểu nỗi đau buồn của Chúa (Ga 13; Mc 14); tại sao Chúa phải chịu đau khổ cô đơn²⁸ như vậy? Phải chăng Chúa chịu tất cả những điều đó vì yêu thương tôi vô cùng?

Xin cho mình cảm nghiệm được tình yêu của Chúa đối với mình; xin cho mình yêu lại Chúa đến độ ao ước được chia sẻ nỗi đau buồn của Chúa, muốn được đồng hình đồng dạng với Đấng yêu thương mình vô cùng như vậy.

Thánh Inhaxiô dạy: “Xin cho mình được đau đớn, hối hận và xấu hổ, vì chính bởi tội tôi mà Chúa phải bị khổ hình như vậy” (LT 193); “xin cho mình được đau đớn với Chúa Kitô thống khổ, tan nát cõi lòng với Chúa Kitô tan nát tâm hồn, được ơn khóc lóc và đau đớn trong lòng vì bao đau đớn mà Chúa Kitô đã chịu vì tôi” (LT 203).

2. Bản văn Kinh Thánh

Chúng ta có thể dùng những đoạn Kinh Thánh sau, hoặc dùng những đoạn nào theo như mình thấy thích hợp:

- Âm mưu giết Đức Giêsu (Mc 14:1-2.10-11);
- Làm sao Ta có thể quên người (Hs 11:1-9);

²⁸ Như thế Chúa Cha cũng bỏ Ngài (Mc 15:34).

- Ta tự mình hiến mạng sống Ta (Ga 10:17-31);
- Yêu thương là phục vụ (Ga 13:1-17);
- Yêu thương là hiến dâng (Lc 22:14-20);
- Hãy tin Thầy, hãy yêu Thầy (Ga 14:1; 15:9);
- Hãy ở lại trong tình yêu Thầy (Ga 15:9-17);
- Báo trước Phêrô chối Thầy (Mc 14:26-31);
- Đức Giêsu chiến đấu với chính mình ở vườn dầu (Mc 14:32†);
- Giuđa nộp Thầy bằng “dấu chỉ tình yêu” (Mc 14:43-52);
- Đức Giêsu bị xử trước tòa Do Thái (Mc 14:53-65);
- Phêrô chối Chúa (Mc 14:66-72);
- Đức Giêsu bị xử trước tòa Rôma (Ga 18:28–19:16);
- Đức Giêsu trước tòa Hêrôđê (Lc 23:8-12);
- Con đường tình yêu (Mc 15:15-32);
- Đức Giêsu trên thập giá (Mc 15:33-41);
- Đức Mẹ dưới chân thập giá (Ga 19:25-27);
- Chứng nhân thinh lặng;
- Sinh thì và táng xác (Mc 15:37-47);
- Tâm tình của những người yêu thương Đức Giêsu trong những ngày khổ nạn;

- Tv 22;
- Đức Giêsu, người tôi tớ chết thay nhiều người (Is 52:13–53:12);
- Đức Giêsu chu toàn sứ mạng dù phải chết thập giá (Pl 2:6-11).

3. Gợi ý cầu nguyện về tình yêu Thiên Chúa

Yêu ai thì quan tâm đến người đó, săn sóc họ, có gì thì chia sẻ với người đó, có thể chia sẻ những gì là vật chất, và cũng có thể chia sẻ cả những gì là tinh thần.

Yêu là cho đi, là ban tặng, là hiến dâng. Có thể tặng một bông hoa, cũng có thể tặng một kỷ vật đắt giá, và cao đỉnh có thể trao tặng chính bản thân mình, mạng sống của mình, để người mình yêu được sống và sống hạnh phúc.

Yêu ai, thì muốn ở gần người đó, muốn chia sẻ tâm tư tình cảm để trở nên một với người đó. Tình yêu hướng tới duy nhất!

Thiên Chúa yêu tôi vô cùng, Ngài đã ban Con Một Ngài cho tôi qua máu nhiệm Ngôi Lời Nhập Thể. Đức Giêsu yêu tôi đến mức độ hiến mạng sống để tôi được sống. Chúa Cha và Chúa Giêsu Phục Sinh yêu tôi nên đã ban Thánh Thần cho tôi, và hiện tại Ba Ngôi Thiên Chúa đang ở với tôi!

Những bản văn trong Tin Mừng theo thánh Gioan mà chúng ta dựa vào đó để cầu nguyện, được xem như những

lời trời trần của Đức Giêsu đối với những người Ngài yêu thương nhất. Như vậy, chúng ta phải đọc những đoạn văn đó trong tâm tình “lời cuối” của người yêu.

Hãy cố gắng hiểu, đi vào tâm tình của Đức Giêsu, hiểu tình yêu của Ngài đối với các tông đồ đến thế nào. Tâm tình của Đức Giêsu đối với các tông đồ, cũng chính là tâm tình của Ngài đối với mỗi người chúng ta. Chúng ta phải có thái độ tâm tình thế nào để đáp ứng lại tình yêu đó?

a. Làm sao Ta có thể quên được người (Hs 11:1-9)

Như mình đang hiện diện trước Thiên Chúa đang yêu thương và bao bọc mình.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nghiệm bằng con tim tình yêu của Thiên Chúa Giavê đối với dân Israel, và cũng cảm nhận rằng Thiên Chúa yêu tôi như yêu dân Israel vậy.

i. Hoặc đọc chậm chậm đoạn Kinh Thánh và dừng lại suy nghĩ những câu nào thấy muốn hoặc được đánh động, chẳng hạn: làm sao Ta có thể quên được người (c.8), ruột gan Ta bồi hồi (c.8);

ii. Hoặc lược lại lịch sử dân Israel: biến cố Chúa gọi Abraham, Môsê, Xuất hành, đi trong sa mạc, ban các tiên tri, lưu đày, trở về, v.v.

Tâm sự với Thiên Chúa, Đấng yêu tôi vô cùng.

b. Yêu đến độ đã ban Con Một Người (Ga 3:16-21)

Như mình đang hiện diện trên đồi Canvê, nhìn Chúa Cha ở bên Đức Giêsu bị treo thảm thương trên thập giá.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nghiệm được tình yêu của Thiên Chúa đối với thế gian và cách riêng đối với tôi, đến độ Đức Giêsu là quà tặng Thiên Chúa ban cho tôi, và Ngài chết vì tôi.

i. Làm sao để biết mình được yêu?

Người yêu cho người được yêu những gì họ có, cho tất cả.

ii. Thiên Chúa đã ban chính Ngài cho tôi: Con Một. Thiên Chúa đã đánh đổi tất cả để được tôi, để tôi nhận biết tình yêu của Ngài đối với tôi, và để tôi đáp trả tình Ngài.

Tâm sự với người vô cùng “si tình” là Thiên Chúa.

c. Thánh Thần - bằng chứng tình yêu (1Ga 4:8-16)

Như mình đang hiện diện trong biến cố Thánh Thần tỏ hiện quyền năng trong ngày lễ Ngũ Tuần.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nghiệm tình Chúa với mình.

i. Chúa Giêsu là bằng chứng tình yêu

Thiên Chúa ban Con của Ngài cho con người, cho tôi.

Chúa Giêsu ban chính mình Ngài cho tôi qua bí tích Thánh Thể.

ii. Thánh Thần là bằng chứng tình yêu (1Ga 4:13)

Chúa Cha ban Thánh Thần cho tôi.

iii. Thiên Chúa Ba Ngôi ở nơi tôi (Ga 14:23.16; 1Cr 3:16)

Thiên Chúa Cha ở với tôi. Cả Ba Ngôi luôn ở với tôi, ở trong tôi, v.v.

Tâm sự với Thiên Chúa là Cha, Con, và Thánh Thần. Thiên Chúa yêu tôi vô cùng.

d. Tự hiến mạng sống (Ga 10:17-31)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu khi Ngài rao giảng cho dân chúng và các môn đệ trong tuần lễ cuối cùng của đời tại thế.

Xin ơn cảm nghiệm tình yêu của Đức Giêsu đối với tôi đến độ Ngài sẵn sàng hiến mạng sống vì tôi.

i. Không ai có quyền trên mạng sống của Đức Giêsu (Ga 10:18)

ii. Đức Giêsu yêu tôi vô cùng

Tôi có chỗ trong tim Ngài, Ngài muốn hy sinh mạng sống để tôi được sống mãi.

Cha yêu Thầy thế nào, Thầy cũng yêu mến anh em như vậy. Hãy ở lại trong tình yêu của Thầy (Ga 15:9)

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng muốn hiến mạng sống Ngài cho tôi, để tôi được sống.

e. Bí tích Tình Yêu (Lc 22:14-20)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nghiệm được Tình Yêu Đức Giêsu đối với tôi qua bí tích Thánh Thể.

i. Yêu là cho tất cả, ngay cả chính bản thân và mạng sống mình

Mình Ta là thật của ăn, máu Ta thật là của uống. Ai ăn thịt tôi và uống máu tôi thì được sống đời đời.

ii. Thân xác Đức Giêsu trở nên của ăn, của uống, để ta được sống, được lớn lên, được sống hạnh phúc

Này là mình Thầy, này là máu Thầy!

Sáng kiến tình yêu, sáng kiến tuyệt vời.

iii. Đức Giêsu làm tất cả vì tình yêu

Tình yêu của Giêsu đối với Cha và đối với từng người chúng ta: vô cùng.

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng đã yêu chúng ta vô cùng, đến độ ban chính mình người cho ta.

f. Hãy ở lại trong tình yêu Thầy (Ga 15:9-17)

Như mình đang hiện diện cùng với các tông đồ trong bữa Tiệc Ly.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho tôi cảm nhận tình yêu của Đức Giêsu đối với tôi.

i. Như Cha đã yêu mến Thầy, Thầy cũng yêu anh em (Ga 15:9)

Cố gắng hiểu và đi vào tâm tình của Đức Giêsu khi Ngài nói như vậy. Đức Giêsu nói những lời này trước ngày chết.

Tình yêu được diễn tả qua chính cuộc sống, thái độ sống, v.v.

ii. Hãy ở lại trong tình yêu của Thầy

Chúa yêu tôi đến chết thay cho tôi. Ngài yêu tôi vô cùng. Ngài muốn tôi yêu mến Ngài. Ngài năn nỉ tôi yêu Ngài.

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng đã yêu tôi và chết vì tôi, chết để tôi được sống.

g. Điều tốt nhất cho người yêu (Ga 17:1tt)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly, khi Chúa nói những lời cuối cùng.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình hiểu tâm tình và tình yêu của Đức Giêsu đối với các tông đồ được thể hiện qua lời Đức Giêsu cầu nguyện với Chúa Cha.

Điểm gợi ý:

Đọc chậm chậm bản văn, dừng lại suy nghĩ và tâm sự với Chúa Giêsu và Chúa Cha. Tất cả được xoáy quanh người mình yêu "các tông đồ." Đức Giêsu luôn muốn điều tốt cho các tông đồ, và muốn cho các ngài tất cả. Ngài ở đâu, họ cũng được ở đó. Điều Đức Giêsu muốn cho các tông đồ, cũng chính là điều Ngài muốn cho tôi.

Cố gắng đi vào tâm tình của Chúa Giêsu.

Tâm sự, thân thưa với Chúa Giêsu, Đấng đã yêu mến các tông đồ và tôi vô cùng.

h. Tình yêu qua phục vụ (Ga 13:1-17)

Như mình đang hiện diện cùng với các tông đồ và Đức Giêsu trong bữa Tiệc Ly.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình sống tình yêu qua hành vi phục vụ người yêu.

i. Đức Giêsu biết đã đến giờ Ngài phải qua khỏi thế gian mà về cùng Cha... Ngài đã yêu thương họ đến cùng (Ga 13:1-2)

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu. Đi vào lòng Ngài.

ii. Ngài rửa chân cho các tông đồ

Con người đến để phục vụ và thí mạng làm giá chuộc cho nhiều người, chứ không phải để được phục vụ.

Tất cả để người yêu được hạnh phúc.

Cả đời Đức Giêsu là phục vụ.

Tâm sự với Chúa, Đấng đã hủy mình ra không vì tình yêu và phục vụ con.

i. Hãy yêu nhau như Thầy yêu (Ga 13:31-35)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly với Đức Giêsu và các tông đồ, và nghe những lời trấn trối của Đức Giêsu.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm được tình yêu Đức Giêsu với mình, và cho mình biết yêu anh em như Chúa dạy.

i. Đã yêu những kẻ thuộc về Người còn trong thế gian thì Ngài yêu thương họ đến cùng... (Ga 13:1)

Cố gắng hiểu tâm tình Đức Giêsu lúc này.

ii. Hãy yêu thương nhau

Những lời cuối cùng, là những lời trời trăn, là những lời vô cùng quan trọng.

iii. Như Thầy đã yêu thương anh em

Đức Giêsu là tiêu chuẩn, là mẫu. Không phải là yêu thương anh em như chính mình.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được yêu Chúa, yêu người như Chúa muốn.

j. Hãy tin vào tôi, hãy yêu tôi (Ga 14:1tt)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly với Đức Giêsu và các tông đồ, và nghe những lời trăn trối của Đức Giêsu.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm được tình yêu Đức Giêsu với mình, và cho mình yêu Chúa hết linh hồn, hết trí khôn.

i. Hãy tin vào tôi (Ga 14:1tt)

Chúa xin mình tin vào Chúa. Tin vào Chúa mới được sống, mới hạnh phúc được.

ii. Hãy ở lại trong tình yêu của Thầy (Ga 15:9)

Chúa xin mình yêu Chúa, và ở lại trong tình yêu của Ngài. Hãy để cho Ngài yêu tôi.

Thiên Chúa cần con người tin và yêu Ngài! Thiên Chúa cần tôi yêu Ngài! Ngài yêu tôi vô cùng nên mới nói những lời như vậy.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được tin và yêu Chúa với tất cả con người.

k. Hãy kết hiệp làm một với Thầy (Ga 15:1-8)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly với Đức Giêsu và các tông đồ, và nghe những lời trần trối của Đức Giêsu.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm được tình yêu Đức Giêsu với mình, và cho mình được đồng hình đồng dạng với Ngài, kết hiệp làm một với Ngài.

i. Đồng tâm nhất trí, một lòng một ý... là dấu chỉ tình yêu

Là một với Đức Giêsu. Như cành kết hợp với thân. Tách khỏi thân thì không thể sinh trái, và sẽ chết.

ii. Không có Thầy anh em không làm gì được

Không thể làm gì nếu không có Chúa, nếu không làm trong Chúa.

iii. Hãy ở lại trong Thầy... muốn gì cứ xin, và sẽ thấy thành sự

Đức Giêsu muốn cho chúng ta tất cả, tất cả những gì chúng ta muốn, tất cả những gì tốt nhất đối với Thiên Chúa.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được kết hiệp là một với Chúa trong mọi sự.

I. Ta đã thắng thế gian (Ga 16:16-33)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly với Đức Giêsu và các tông đồ.

Xin ơn tin yêu phó thác tuyệt đối nơi Đức Giêsu và Thiên Chúa.

i. Bây giờ các người phải ưu phiền

Đức Giêsu lo cho những kẻ Ngài yêu. Ngài chặn trước Ngài ngựa sau, Ngài lo để những người Ngài yêu không tuyệt vọng.

ii. Điều gì các người xin cùng Cha, sẽ được ban nhân danh Ta

Muốn gì cũng được. Ngài sẽ ban cho. Ngài không giữ lại gì cả.

iii. Hãy tin tưởng, Ta đã thắng thế gian

Đừng sợ. Ngài đã thắng thế gian.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được tin tưởng, phó thác tuyệt đối vào Thiên Chúa, để được bình an trong mọi biến cố.

Ghi chú

Cố gắng xét ngẫm sau mỗi lần cầu nguyện thật cần thận, vì chỉ khi nhận ra những thiếu sót sai lầm thì mình mới có thể sửa đổi, và như vậy mới có thể cầu nguyện tốt hơn trong những lần cầu nguyện kế tiếp.

Xét ngấm không chỉ là tìm xem mình đã có những lỗi nào khi cầu nguyện, nhưng chính yếu là tìm nguyên do tại sao mình cầu nguyện không được?! Và sau đó để sửa.

Nên viết lại kinh nghiệm cầu nguyện, và điều này sẽ giúp thấy rõ mình hơn, cũng như thấy rõ những hồng ân Chúa ban cho mình.

Mỗi một giai đoạn, khi đã kết thúc, phải được lượng giá. Và kết mỗi ngày, cũng nên lượng giá, để nhận ra những hồng ân và lầm lỗi của mình, để tạ ơn và xin lỗi Chúa.

4. Đức Giêsu chấp nhận thập giá vì yêu

Thập giá là điều trái ý, cái mà ta không muốn.

Trong cuộc sống tại thế này, dường như thập giá “gắn liền” với tình yêu. Chúng ta không thể hiểu, không thể chấp nhận tại sao Đức Giêsu phải chịu đau khổ và chịu chết, nếu chúng ta không nhìn thập giá trên quan điểm tình yêu. Chính vì yêu chúng ta vô cùng, mà Chúa Giêsu đã hiến mạng sống mình cho chúng ta. Cầu nguyện không được, phần lớn là do tại ta, nhưng cũng có thể đó là thập giá Chúa muốn chúng ta chấp nhận như dấu chứng tình yêu đối với Thiên Chúa: chúng ta cầu nguyện vì yêu Ngài, chứ không phải để được “an ủi” mà chúng ta cầu nguyện.

Cố gắng đi vào tâm tình của Đức Giêsu trong những giờ phút cuối cùng của cuộc đời tại thế của Ngài. Ngài tê tái cả lòng khi biết một kẻ thân yêu sẽ phản bội và nộp Ngài, Ngài buồn vì tình yêu bị từ khước, Ngài ghê sợ thập

giá và cái chết, đặc biệt trong vườn dầu, nhưng Ngài đã vâng lời cho đến chết mà không một lời oán than. Hãy đi vào tâm tình của Đức Giêsu, và tâm niệm rằng chính vì tôi và cho tôi mà Ngài đã chịu tất cả những sự ấy.

Chúng ta phải có thái độ như thế nào đối với Người đã yêu ta và chết vì ta như vậy? Hãy có cùng tâm tình với Đức Giêsu, Đấng đã yêu ta vô cùng và làm tất cả cho ta và vì ta?!

Giữ các điều phụ thêm là cách biểu lộ lòng quảng đại đối với Chúa. Có thể nhận biết mình đã yêu Chúa thực sự chưa, qua việc mình có giữ các điều phụ thêm trong Linh thao không?

a. Âm mưu giết Đức Giêsu (Mc 14:1-2.10-11)

Như mình đang hiện diện thấy những người có quyền hành trong dân Do Thái khi họ âm mưu giết Đức Giêsu trong dịp lễ Vượt Qua.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình cảm nhận tội là nguyên nhân của sự dữ. Ngay từ khi Lời Nhập Thể giáng sinh, Ngài đã phải gánh chịu hậu quả tội con người.

i. Mưu giết Đức Giêsu! Tại sao?

Ghen ghét, thấy Đức Giêsu hơn họ.

Họ thấy Đức Giêsu phạm thượng, nhận mình ngang hàng với Thiên Chúa, là Thiên Chúa (tha tội, có trước Abraham, là một với Cha, ngự bên hữu Thiên Chúa).

ii. Đức Giêsu, tâm tình thái độ và cung cách hành xử, trước âm mưu này!

Con người tự do làm thiện hay làm ác. Đức Giêsu đâu thể làm khác được! Phải chịu, chấp nhận cách tự do.

Ngài vẫn yêu thương tất cả, và từng người, kể cả người muốn giết Ngài.

Tâm sự với Đức Giêsu, Đấng yêu con người vô cùng, nhưng bị con người từ chối.

b. Báo biến cổ Phêrô chối Thầy (Mc 14:26-31)

Như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly, sau khi lập bí tích Thánh Thể, gần tàn tiệc.

Xin ơn chia sẻ nỗi buồn đau của Đức Giêsu khi biết mình sẽ bị chối, bị phản bội.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát những hành vi, lời nói và cung cách hành xử của Phêrô và của Đức Giêsu trong bữa Tiệc Ly, để suy nghĩ và rút ích lợi.

Dù những kẻ này bỏ Thầy, nhưng con nhất định là không.

Dù phải chết con cũng không chối Thầy ...!

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng bị từ chối.

c. Đức Giêsu ở vườn dầu (Mc 14:32-42)

Như mình đang hiện diện ở vườn dầu, với Đức Giêsu và các tông đồ.

Xin ơn được chia sẻ nỗi buồn sợ với Chúa, xin cho mình được nghèo và chịu sỉ nhục vì tình yêu đối với Chúa Giêsu.

i. Ngài kinh hoàng và âu sầu

Tâm hồn Thầy buồn phiền quá đỗi muốn chết được (c.34).

Mồ hôi như máu nhỏ xuống đất (Lc 22:44).

ii. Đức Giêsu cầu nguyện, các tông đồ ngủ vùi

Anh không thức với Thầy được một giờ sao? Tinh thần thì nhanh nhẹn nhưng xác thịt thì yếu nhược.

Tâm sự với Đức Giêsu, xin cho con cũng biết chiến đấu như Ngài, cam chịu thập giá và những thất bại trong cuộc đời.

d. LT 200 tt.

Cầu nguyện như trong sách Linh thao hướng dẫn.

e. Giuđa nộp Thầy bằng nộ hôn (Mc 14:43-52)

Như mình đang hiện diện trong vườn dầu cùng với Đức Giêsu.

Xin ơn được hiểu, yêu, và theo Đức Giêsu hơn; xin ơn nên giống Ngài trước phản bội của những người mình yêu.

Điểm gợi ý:

Tự bây giờ trở đi không ghi điểm, nhưng phải hiểu là sẽ cầu nguyện với cùng cách thức như đã chỉ trong LT 194-197.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được nên giống Ngài mỗi ngày một hơn, cụ thể chấp nhận thập giá trong đời mình.

f. Phêrô chối Chúa (Mc 14:66-72)

Như mình đang hiện diện với Chúa, khi Ngài bị trói ở sân dinh Anna.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình biết tha thứ và bao dung như Đức Giêsu đối xử với Phêrô qua ánh mắt cái nhìn.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.

“Tôi không biết người đó.” Phêrô, đã chối, đã nói như vậy ba lần.

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng dù trong hoàn cảnh như vậy, vẫn yêu thương và còn thời gian và tâm tình để nhìn tha thứ cho Phêrô.

g. Đức Giêsu trước tòa Do Thái (Mc 14:53-65)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu bị xét xử tại công nghị Do Thái.

Xin ơn cảm nghiệm được sự nhục nhã theo nghĩa loài người mà Đức Giêsu phải chịu, và xin có cùng thái độ và tâm tình như Đức Giêsu trước mọi biến cố trong cuộc đời mình.

Điểm gợi ý:

i. Tội mà Đức Giêsu phải chết đối với người Do Thái

Ông có phải là Đấng Kitô không? Rồi các ông sẽ thấy Con Người đến trên đám mây ngự bên hữu Đấng Tối Cao!

Với công nghị Do Thái, đây là tội vô cùng lớn, phải xử tử vì nhận mình ngang hàng với Thiên Chúa.

ii. Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.

Tâm sự với Chúa bị xét xử, xin cho con được chia sẻ với Chúa trong mọi sự.

h. Đức Giêsu trước tòa Philatô (Lc 23:1-7)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu trước tòa Philatô (lần thứ nhất).

Xin ơn được nên giống Chúa, bình tĩnh và tự do nội tâm trước mọi nghịch cảnh.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu trước tòa Philatô, suy nghĩ và rút ích lợi.

Tâm sự với Chúa Giêsu, Đấng bị sỉ nhục vì yêu tôi.

i. Đức Giêsu trước tòa Hêrôđê (Lc 23:8-12)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu trước tòa Hêrôđê, người muốn bêu nhục Đức Giêsu.

Xin ơn chấp nhận nhục nhã trong cuộc đời như Đức Giêsu là Thiên Chúa mà đã bị con người hạ nhục như vậy.

i. Hêrôđê tò mò muốn biết về Đức Giêsu

Hêrôđê muốn Đức Giêsu làm phép lạ như đã từng nghe. Đức Giêsu lặng yên trước những câu hỏi của Hêrôđê. Tại sao?

ii. Hêrôđê chê Thiên Chúa nhập thể là dại dột!

Đức Giêsu không cần lấy lòng ai để được lợi ích cho mình. Điều Ngài bận tâm là cứu độ con người, mặc khải chân tướng của Ngài cho con người.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được nên giống Chúa trong khó nghèo sỉ nhục vì tình yêu đối với Chúa.

j. Trước tòa Philatô lần II (Lc 23:13-25; Ga 18:33-19:16)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu trước tòa Philatô.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được nên giống Chúa trước những thử thách, nhục nhã và vu oan.

Điểm gợi ý:

i. Những vu cáo của tư tế, biệt phái và ký lục để kết tội Đức Giêsu

Ở tòa công nghị Do Thái, Đức Giêsu bị kết án tội phạm thượng (đòi ngang bằng Thiên Chúa). Trước tòa Philatô, người Do Thái tố Đức Giêsu tội muốn làm vua (nổi loạn chống hoàng đế Rôma), vì với tội này Đức Giêsu sẽ bị xử tử.

ii. Tội thực của Đức Giêsu?

Đối với người Do Thái, Đức Giêsu phạm tội vô cùng nặng, đó là nhận mình ngang hàng với Thiên Chúa. Nhưng

đây là sự thật: Đức Giêsu là Thiên Chúa nhập thể làm người. Đây là mặc khải vô cùng lớn. Qua mặc khải này, người ta mới biết Thiên Chúa yêu thương con người đến độ nào. Có như vậy, con người mới được bình an, và chắc mình được cứu độ.

Tâm sự với Chúa, Đấng đang ở điểm tận cùng của mầu nhiệm tự hủy.

k. Đức Giêsu bị đánh đòn (Mc 15:15)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu bị cột trời và bị đánh đòn.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình chấp nhận đau khổ vì yêu Chúa, xin cho mình được đồng hình đồng dạng với Chúa.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được yêu Chúa đến mức độ muốn chia sẻ nỗi buồn đau ô nhục của Chúa, để Chúa bớt đau khổ hơn.

l. Đức Giêsu đội mào gai (Mc 15:16-20)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu bị đội vòng gai và bị chế giễu.

Xin ơn được chia sẻ nỗi buồn đau với Chúa, được đồng hình đồng dạng với Chúa.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được yêu Chúa và chia sẻ nỗi buồn đau với Chúa.

m. Đức Giêsu vác thập giá (Mc 15:21)

Như mình đang hiện diện cùng với Đức Giêsu vác thập giá trên con đường dẫn ra gò Sọ.

Xin ơn được được hiểu Chúa hơn và yêu Chúa hơn, để theo Ngài hơn. Hiểu nỗi đau và mệt nhọc cùng sỉ nhục Chúa chịu, để được đánh động bởi tình yêu Ngài đối với tôi.

Điểm gợi ý:

Có thể dựa vào Mc 15:21tt để cầu nguyện, hoặc dựa theo các chặng đường Thánh giá để cầu nguyện.

Những lần ngã vì kiệt sức. Gặp Đức Mẹ. An ủi dân thành Giêrusalem, v.v.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được chia sẻ nỗi buồn đau và sỉ nhục với Chúa vì tình yêu Chúa dành cho tôi và cho mọi người.

n. Đức Giêsu bị đóng đinh (Mc 15:22-32)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu bị đóng đinh vào thập giá trên đồi Canvê.

Xin ơn được chia sẻ nỗi đau buồn, tan nát cõi lòng với Chúa tan nát tâm hồn.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, suy nghĩ và rút ích lợi.
 Lột quần áo Chúa. Đóng đinh. Dựng Thánh giá lên, v.v.
 Tâm sự với Chúa, Đấng bị khổ hình tan nát thịt da vì tôi.

o. Đức Giêsu trên thập giá (Mc 15:33-41)

Khung cảnh: Hiện diện cùng với Đức Giêsu trên thập giá ở gò Sọ vào buổi chiều thứ sáu hôm ấy.

Xin ơn yêu như Chúa, và có suy nghĩ thái độ cùng lời nói như Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Nhìn Đức Giêsu trên thập giá, và nghe từng lời của Ngài: Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng lầm chẳng biết.

ii. Hôm nay Ta sẽ cho người ở trên thiên đàng với Ta.

iii. Đây là con bà, đây là Mẹ con.

iv. Ta khát.

v. Lạy Cha, sao Cha nỡ bỏ Con.

vi. Lạy Cha, Con phó linh hồn Con trong tay Cha.

vii. Đã hoàn tất.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được đồng hình đồng dạng với Chúa, được có suy nghĩ tâm tư tình cảm thái độ như Chúa trên thập giá.

p. Sinh thì và táng xác (Mc 15:37-47)

Như mình đang hiện diện khi Mẹ bỗng ẵm xác Con.

Xin ơn biết bằng con tim màu nhiệm tự hủy khi Thiên Chúa nhập thể làm người, để được đánh động trước tình yêu Thiên Chúa đối với tôi.

Điểm gợi ý:

i. Những người đang ở với Chúa giây phút cuối cùng trên đồi Golgotha

Tâm tình của họ! Họ có bị khủng hoảng không?

Họ có bị thử thách về đức tin không? Thiên Chúa ở đâu? Tại sao người công chính, người tốt như vậy lại bị cư xử bất công tàn nhẫn như vậy?

ii. Đức Giêsu tắt thở! Mai táng.

Đức Giêsu chết trần trụi ô nhục trên thập giá, như người bị Thiên Chúa nguyên rửa nhưng Ngài là Đấng thánh. Qua việc này, những người chết ô nhục không có nghĩa rằng bị Thiên Chúa nguyên rửa, bỏ rơi.

Tâm sự với Chúa, Đấng chết vì tôi.

q. Tâm tình của người yêu thương Chúa

Khung cảnh: Chúa đã chết và đã được chôn cất.

Ôn xin: Hiểu được tâm trạng, nỗi buồn của các vị. Hiểu được tình yêu của các vị với Đức Giêsu và với Thiên Chúa.

Điểm gợi ý:

i. Các tông đồ gần như tuyệt vọng

Trèo cao ngã đau. Hy vọng nơi Đức Giêsu càng lớn, thất vọng càng ê chề, như thể tuyệt vọng.

ii. Các chị phụ nữ

Đức Giêsu là người vô cùng tốt, người công chính, người của Thiên Chúa. Thế mà sự việc đã xảy ra như vậy! Thiên Chúa ở đâu?

iii. Đức Mẹ vẫn xin vâng

Đức Mẹ không hiểu chương trình của Thiên Chúa, nhưng vẫn tin tưởng phó thác tất cả cho Thiên Chúa. Mẹ vẫn tin rằng lời Chúa nói cùng Mẹ sẽ được thực hiện, dù lúc này Mẹ chưa thấy.

Tâm sự với các vị, xin các vị cầu nguyện cùng Chúa giúp. Xin cho mình đừng bao giờ mất tin tưởng vào Thiên Chúa.

r. Tv 22 (21)

Như mình đang hiện diện trên đồi Golgotha cùng với Đức Giêsu bị treo thập giá.

Ôn xin: Cảm nghiệm cùng một tâm tình với Đức Giêsu trên thập giá với những đau khổ, đắng cay.

Điểm gợi ý:

Đọc chậm chậm Thánh vịnh và cầu nguyện với Đức Giêsu và với Thiên Chúa Cha.

Tâm sự, thân thưa với Chúa, xin cho mình được rung động trước tình yêu Thiên Chúa đối với mình, để mình có thể yêu anh em theo mẫu Chúa đã dạy và đã yêu.

**s. Người tôi tớ chết thay nhiều người
(Is 52:13–53:12)**

Như mình đang hiện diện với Chúa trên thập giá.

Ôn xin: Cảm nghiệm được tình yêu của Ngài đối với tôi được biểu lộ qua việc Ngài sẵn sàng chịu tất cả vì tôi, để giao hòa tôi với Thiên Chúa. Xin ơn sống tất cả cho tình yêu và sẵn sàng chịu đau khổ trên đời vì tình yêu đối với Ngài và đối với anh em tha nhân vì Ngài.

Điểm gợi ý:

i. Cực hình đã làm người ta không còn nhận ra dung mạo của Ngài nữa

Như kẻ phong cùi. Đức Giêsu bị đánh, bị hành hạ, dung mạo Ngài bị biến dạng!

ii. Ngài bị đối xử như kẻ bị phong cùi, mọi người đều khinh bỉ Ngài

Khi làm phép lạ chữa bệnh thì Ngài được tung hô. Giờ đây, ai muốn nhận là bạn hữu của Ngài?

iii. Ngài gánh tội cho nhiều người, chứ thực sự Ngài vô tội

Đây chiên Thiên Chúa, đây Đấng gánh tội trần gian. Ngài là chiên vô tội. Ngài gánh tội trần gian, gánh tội tôi, Ngài chết thế cho tôi.

Tâm sự với Đức Giêsu treo trên thập giá, và nói với Ngài những gì đến trong tâm hồn mình.

t. Chu toàn sứ mạng dù phải chết (Pl 2:6-11)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu chết treo thập giá.

Ôn xin: Cảm nghiệm tình Chúa đối với tôi, và xin ơn được chia sẻ với Ngài, nên giống Ngài.

Điểm gợi ý:

i. Nguồn gốc Đức Giêsu: phận Thiên Chúa.

Ngài không đòi được cư xử như là Thiên Chúa nhưng đã nhập thể làm người.

ii. Tự hủy ra không

Nhập thể làm người là tự hủy; sinh nơi chuồng chiên cừu, sống nghèo ở Nadarét là tự hủy; và đến tận cùng như người nghèo hèn bị sỉ nhục nhất: chết trần truồng trên thập giá.

iii. Chấp nhận tất cả vì yêu

Đức Giêsu chấp nhận cái chết, dù là cái chết nhục nhã trên thập giá, vì yêu con người, vì yêu Thiên Chúa. Chính vì yêu mà Ngài nhập thể, mà đi đến tận cùng kiếp người, là chết ô nhục trên thập giá. Ai cùng khổ đến mức nào, cũng không bằng Đức Giêsu. Đức Giêsu trên thập giá, là an ủi cho những kẻ khổ cùng nhất.

Tâm sự với Chúa trên thập giá, xin cho con biết vâng phục thánh ý Thiên Chúa theo gương Đức Giêsu, trong cuộc sống thường ngày của con.

u. Dân Ta ơi, Ta đã làm gì cho người

(câu than hôm thứ Sáu Tuần thánh)

Như mình đang hiện diện với Chúa bị treo thập tự.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình lòng thống hối đau buồn vì do mình phạm tội mà Chúa đã phải chịu khổ hình dường ấy.

Điểm gợi ý:

i. Sao người dọn thập giá cho Đấng đã cứu người?

Nhìn lịch sử dân Israel trong toàn bộ: ơn gọi Abraham, xuất hành, định cư, ban tiên tri, các vua, lưu đày trở về, v.v.

Thiên Chúa yêu thương con người vô cùng, tại sao con người đối xử với Thiên Chúa nhập thể như vậy?

ii. Thái độ vô ơn của dân Do Thái và cũng là thái độ của tôi

Dân Do Thái đối xử tệ bạc với Thiên Chúa, tôi cũng đối xử với Thiên Chúa tệ bạc như vậy.

Tâm sự với Chúa trên thập giá, xin cho con được dứt khoát với tội, để không bao giờ làm buồn lòng Chúa nữa.

v. Đức Maria dưới chân thập tự (Ga 19:25-27)

Như mình đang hiện diện cùng với Mẹ Maria dưới chân thập tự.

Xin ơn đổi đời, chỉ sống và chết cho tình yêu.

Điểm gợi ý:

Nhìn, nghe (tiếng lòng của Mẹ, tiếng đức tin), quan sát Mẹ, để hiểu Mẹ và nên giống Mẹ hơn.

Lời sứ thần truyền tin có đúng không? Lời Chúa phán cùng Mẹ ở biến cố truyền tin có được thực hiện không?

Đau khổ vì Con Mẹ chết khổ nhục. Bị cám dỗ cả về đức tin.

Tâm sự với Mẹ, với Chúa treo trên thập tự. Xin cho con được trở nên giống Mẹ trong mọi thử thách của cuộc đời.

w. Chứng nhân thanh lặng: Chúa Cha

Khung cảnh: Đồi Sọ, một buổi chiều buồn thứ sáu hôm đó.

Ơn xin: Cảm nhận tình yêu của Cha đối với con người khi Ngài để Đức Giêsu phải chết trên thập giá như vậy.

Điểm gợi ý:

i. Thiên Chúa Cha đã theo dõi những biến cố này ngay từ đầu (nói theo kiểu nhân loại); đi vào tâm tình của Thiên Chúa Cha.

ii. Thiên Chúa chịu đựng, nhẫn nại đối với con người, khi con người đối với Đức Giêsu như vậy!

Con người quá hỗn láo, quá phạm thượng!

Tội con người thật lớn vô cùng.

Tâm sự với Thiên Chúa Cha, xin cho mình hiểu tình yêu của Ngài đối với con người, và đặc biệt đối với tôi qua biến cố Đức Giêsu bị giết treo thập giá này.

x. Chiêm ngẫm toàn bộ cuộc khổ nạn (LT 208 tt)

Ghi chú

Nếu có giờ, có thể đọc các trình thuật về khổ nạn trong cả bốn Tin Mừng.

Nếu có thể được, nên làm những hành vi hy sinh hãm mình, trong thời gian cầu nguyện về cuộc khổ nạn của Chúa. Có nhiều cách hy sinh, nhưng ít là giữ điều độ trong bữa ăn (LT 210-217).

Giữ tâm tình cầu nguyện trong suốt ngày: Chúa chịu bao đau khổ và sỉ nhục vì tôi, vì yêu tôi, vì bao lần tôi đã phản bội Chúa! Cố gắng quảng đại với Chúa trong việc giữ các điều phụ thêm như dấu chứng tình yêu đối với Chúa, Đấng đã chết vì yêu tôi.

Làm lượng giá sau mỗi chủ đề, sau mỗi giai đoạn. Nhớ ghi lại những kinh nghiệm này: ghi lại những hồng ân đã nhận được cũng như những lầm lỗi khuyết điểm mình đã phạm, để tiến bộ hơn trong những ngày tới.

PHỤC SINH

C húng ta bước sang tuần thứ tư của Linh thao: cầu nguyện về Đức Giêsu Phục Sinh.

Khi Đức Giêsu còn tại thế và trước cuộc khổ nạn, chưa có ai biết rõ Đức Giêsu là Thiên Chúa. Dù Ngài đã ba lần loan báo rằng Ngài sẽ bị bắt, bị đánh đòn, bị giết và ngày thứ ba Ngài sẽ sống lại; nhưng khi Ngài bị bắt và chết, không có ai tin Ngài sẽ sống lại; thậm chí khi Ngài đã sống lại và hiện ra cho các phụ nữ, và họ đi báo tin cho các tông đồ, thế mà các tông đồ cũng không tin (Mc 16:9-11).

Để tin Đức Giêsu đã sống lại, có lẽ không tuyệt đối cần các tông đồ,²⁹ nhưng để tin Đức Giêsu là Thiên Chúa, chắc chắn cần lời chứng của các tông đồ.³⁰

Chính nhờ tin vào Đức Giêsu Phục Sinh mà các tông đồ nhận biết Thánh Thần là Thiên Chúa: nhờ Thánh Thần Đức Giêsu trao ban khi Ngài hiện ra cho các tông đồ

²⁹ Nếu ai đó tin lời chị Maria Magdala (Ga 20:18), thì biết Đức Giêsu đã sống lại, mà không cần nhờ lời chứng của các tông đồ.

³⁰ Chính vì thế, Hội Thánh Công Giáo tuyên xưng trong Kinh Tin Kính: "Tôi tin Giáo Hội duy nhất, thánh thiện, Công giáo và tông truyền." Hội Thánh được xây trên nền tảng các tông đồ, dĩ nhiên khi nói như vậy, vẫn phải hiểu: Hội Thánh có nền tảng là chính Thiên Chúa.

(Ga 20:22) mà các tông đồ nhận biết Đức Giêsu là Thiên Chúa, và cũng nhờ Đức Giêsu Phục Sinh mà các tông đồ nhận biết Thánh Thần là Thiên Chúa.

1. Mục đích yêu cầu

Thánh Inhaxiô viết trong LT 221: “Xin điều tôi ao ước. Ở đây xin ơn để cảm nghiệm sâu xa và mãnh liệt niềm hân hoan và vui mừng vì vinh quang và vui mừng của Đức Kitô Chúa chúng ta.”

Niềm vui mừng và hân hoan ở đây là niềm vui mừng và hân hoan tận thâm sâu trong tâm hồn, do cảm nghiệm Chúa đã phục sinh, nhờ đó niềm tin vào Thiên Chúa là Đấng Trung Tín được củng cố; và một khi tin Chúa Phục Sinh là Thiên Chúa, con người chúng ta nhận biết Thiên Chúa yêu thương chúng ta vô cùng, và như vậy chúng ta hân hoan và vui mừng.

Niềm hân hoan và vui mừng này không ai có thể lấy mất được, vì “dù thiên thần thiên phủ, dù hiện tại tương lai, dù chiều cao hay chiều sâu, hay bất cứ tạo vật nào khác, không có gì có thể tách tôi ra khỏi tình yêu của Thiên Chúa trong Chúa Kitô” (Rm 8:38-39).

2. Bản văn Kinh Thánh

Dù Kinh Thánh không nói Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ Maria, nhưng Thánh Inhaxiô đề nghị chiêm niệm “Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ” (LT 218-225). Nếu ai chấp nhận quan điểm của Thánh Inhaxiô, thì có thể cầu nguyện dựa

vào bài chiêm niệm trên và những đoạn Kinh Thánh sau, còn nếu không chấp nhận thì có thể chỉ dùng những bản văn Kinh Thánh để cầu nguyện mà thôi.

Các bản văn Kinh Thánh được đề nghị:

- Chúa Phục Sinh hiện ra với chị Maria Magdala (Ga 20:11-18);
- Chúa Phục Sinh hiện ra cho các tông đồ và trao phó sứ mạng (Ga 20:19-23);
- Chúa Phục Sinh đổi đời hai môn đệ Emmau (Lc 24:13-35);
- Chúa Phục Sinh củng cố đức tin của Thomas (Ga 20:24-29);
- Chúa Phục Sinh chăm sóc các tông đồ bên bờ hồ Galilê (Ga 21:1-14);
- Cứng lòng và ngoan cố trước biến cố Đức Giêsu Phục Sinh (Mt 28:11-15);
- Chúa Giêsu Phục Sinh lên trời (Cv 1:6-11);
- Chúa Giêsu Phục Sinh luôn ở với chúng ta (Mt 28:16-20);
- Chúa Phục Sinh hứa ban Thánh Thần (Ga 14:15-26);
- Thánh Thần sẽ làm chứng về Đức Giêsu (Ga 15:26-16:15);
- Thánh Thần tỏ hiện trong ngày lễ Ngũ Tuần (Cv 2:1-41);

- Nhân danh Đức Giêsu Nadarét, anh hãy đứng dậy mà đi (Cv 3:1-26);
- Phêrô làm chứng cho Chúa Giêsu Phục Sinh trước chính quyền (Cv 1-22);
- Từ khi biết Đức Giêsu Kitô, tôi coi tất cả như phân bón (Pl 3:1-4:1).

3. Thiên Chúa phục sinh Đức Giêsu Nadarét

Chúng ta bắt đầu bước vào tuần thứ tư của Linh thao, chiêm niệm biến cố Đức Giêsu Phục Sinh. Ôn xin trong những bài cầu nguyện này, là xác tín Thiên Chúa đã phục sinh Đức Giêsu Nadaret từ cõi chết và ơn sống niềm tin này. Điều này được biểu lộ qua thái độ lạc quan và vui mừng hân hoan. Đây là ơn mà chúng ta phải thành khẩn nài xin trong mỗi lần cầu nguyện.

a. Chúa Phục Sinh hiện ra cho Mẹ (LT 218-225)

Cho đến lúc đứng dưới chân thập giá, Mẹ vẫn chưa thấy Lời Chúa phán với Mẹ qua sứ thần được thực hiện, tuy vậy Mẹ vẫn tin rằng Lời Chúa sẽ được thực hiện (Lc 1:45). Khi thấy Chúa phục sinh, Mẹ mới thấy rõ lời Chúa phán cùng Mẹ được thực hiện. Trong tâm tình này chúng ta mới hiểu tại sao Thánh Inhaxiô khẳng định Chúa Phục Sinh đã hiện ra cho Mẹ.

Dùng những điểm như Thánh Inhaxiô gợi ý trong sách Linh Thao.

b. Niềm vui của chị Maria Magdala (Ga 20:11-18)

Khung cảnh: Như mình hiện diện với chị thánh vào sáng ngày thứ nhất trong tuần tại nơi chôn táng Đức Giêsu.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được hân hoan vui mừng như chị thánh, vì Chúa đã phục sinh. Xin cho mình yêu Chúa như chị.

Điểm gợi ý:

i. Nỗi buồn khi Chúa bị khổ nạn, và khi không thấy xác Chúa trong mồ (Ga 20:1-10).

Chị yêu Chúa nên viếng xác từ sáng sớm. Không thấy xác, chị buồn như thế nào? Báo tin cho các tông đồ. Đứng ngoài mồ khóc. Đi vào lòng chị: chết ô nhục, và bây giờ xác cũng không còn!

ii. Đức Giêsu Phục Sinh hiện ra cho chị

Maria! Xem chị mừng như thế nào!

Hãy đi báo tin cho các anh em Thầy, v.v. Sứ mạng được trao cho chị.

Tâm sự với Chúa Phục Sinh, Đấng an ủi những tâm hồn buồn rầu chán nản.

c. Hai môn đệ Emmau (Lc 24:13-35)

Khung cảnh: Buổi chiều ảm đạm vào ngày thứ nhất trên đường Emmau.

Ớn xin: xin cho con có cái nhìn mới về Đức Giêsu vì Ngài đã phục sinh, và cho con đổi mới cuộc đời như hai môn đệ Emmau.

Điểm gợi ý:

i. Trên đường Emmau, hai môn đồ buồn chán và thất vọng

Hai môn đồ đã nghe các chị phụ nữ nói Đức Giêsu phục sinh. Làm sao tin được Đức Giêsu đã phục sinh! Bao hy vọng, giờ tan sập cả. Về quê.

ii. Niềm tin, hy vọng, hân hoan vui mừng Đức Giêsu Phục Sinh đã mang lại cho hai ông

Chúa tới gần, bắt chuyện, giảng dạy, bẻ bánh.

Lòng chúng ta chẳng nóng lên khi Ngài giảng dạy sao?

iii. Hai ông trở về Giêrusalem loan báo Tin Mừng Phục Sinh

Trời tối nhưng không cản được các ông trở về Giêrusalem ngay, niềm vui cần loan báo không thể chờ được. Xem các ông được biến đổi như thế nào?

Tâm sự với Chúa Phục Sinh. Xin Chúa biến đổi con, cho con thành một con người mới, mới cả tinh thần lẫn thân xác.

d. Chúa Phục Sinh trao sứ mạng (Ga 20:19-23)

Khung cảnh: Hiện diện với các tông đồ vào buổi chiều ngày thứ nhất trong tuần.

Ôn xin: Có được niềm vui như các tông đồ đã có khi nhận thấy Chúa đã sống lại, xin cho con ơn bình an thật sự và sâu thẳm trong tâm hồn, xin cho con nhiệt thành với sứ mạng được trao.

i. Các tông đồ sợ hãi người Do Thái, tâm hồn dao động như thế nào?

Chiều tối ngày thứ sáu. Ngày thứ bảy (sabbát).

Các chị phụ nữ báo tin. Làm sao tin được chuyện kẻ chết sống lại. Nếu Thầy sống lại thì Thầy ở đâu? Ladarô sống lại, và vẫn ở đó, ai muốn gặp thì có thể gặp.

ii. Chúa Phục Sinh hiện ra cho các ông, niềm vui của các tông đồ lớn như thế nào?

Nghi ngờ. Niềm vui và hân hoan tột cùng.

iii. Như Cha đã sai Thầy, Thầy cũng sai anh em

Sứ mạng của Đức Giêsu giờ đây cũng là sứ mạng của các tông đồ. Cũng là sứ mạng của tôi.

iv. Các tông đồ lãnh nhận Thánh Thần (c.22)

Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần (Ga 20:22). Thánh Thần sẽ giúp các tông đồ nhớ lại những gì Chúa Giêsu đã nói với các ông khi Ngài sống tại thế, Thánh Thần sẽ giúp các ông nhận biết Đức Giêsu là Thiên Chúa, v.v.

Tâm sự với Chúa Phục Sinh, Đấng yêu thương các tông đồ dường bao! Xin cho con thuộc trọn về Chúa, để hoàn toàn sống cuộc đời phục vụ.

e. Củng cố đức tin của Thomas (Ga 20:24-29)

Như mình đang hiện diện với 11 tông đồ vào ngày thứ nhất trong tuần tám ngày sau! Tâm trạng của Thomas vẫn hoài nghi do dự băn khoăn.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình tin thật Chúa đã phục sinh, và sống niềm tin này trong cuộc sống cụ thể thường ngày.

i. Thomas không tin Đức Giêsu có thể sống lại

Đức Giêsu đã phục sinh kẻ chết, nhưng Ngài đã chết rồi, ai có thể phục sinh kẻ chết, phục sinh Ngài? Nếu Thầy phục sinh, thì mình có thể gặp, Thầy ở đâu? Không ai có thể trả lời, vậy làm sao tin được?

ii. Chúa Phục Sinh kiên nhẫn, chấp nhận lời thách đố của Thomas

Đem ngón tay đặt vào lỗ đánh nơi tay Thầy, tra bàn tay vào cạnh sườn Thầy. Đừng cứng lòng nữa nhưng hãy tin. Những gì Thomas đòi hỏi, Chúa sẵn sàng thỏa mãn.

Thomas được biến đổi, niềm hân hoan và hạnh phúc Thomas có khi được gặp Đức Giêsu và tin Ngài đã sống lại.

iii. Phúc cho chúng ta là những kẻ không thấy mà tin

Tin Đức Giêsu phục sinh, tin Đức Giêsu Phục Sinh là Thiên Chúa vẫn là một ơn, và là một ơn vô cùng lớn. Tạ ơn Chúa vì các Kitô hữu chúng ta được ơn này.

Tâm sự với Chúa Phục Sinh, vì nhiều lần trong cuộc sống mình cũng cứng tin như Thomas trước bao dấu chỉ tình yêu Chúa dành cho tôi.

f. Chăm sóc các tông đồ (Ga 21:1-14)

Như mình đang hiện diện với Đức Giêsu bên bờ hồ sáng sớm hôm đó.

Xin ơn cảm nghiệm tình yêu của Chúa đối với con qua từng biến cố trong ngày.

i. Các tông đồ trở về Galilê, Phêrô và các bạn đi đánh cá
Các ông vất vả suốt đêm mà không được gì!

Chúa hỏi. Các ông trả lời. Nhận ra Chúa. Thái độ kính trọng của Phêrô đối với Chúa, qua việc mặc đồ trước khi nhảy xuống nước bơi vào bờ.

ii. Tình yêu thể hiện qua việc Chúa dọn bữa cho các tông đồ

Ngài cầm bánh trao cho các ông. Hình ảnh chăm sóc rất dễ thương.

iii. Trao sứ mạng

Con có yêu Thầy hơn các anh em này không?

Thầy biết con yêu mến Thầy. Hãy chăm sóc chiên của Thầy, v.v.

Chỉ cần điều kiện "yêu Chúa" để Chúa trao sứ mạng.

Tâm sự với Chúa Phục Sinh, Đấng yêu thương và săn sóc các tông đồ.

g. Cứng lòng trước biến cố Phục Sinh (Mt 28:11-15)

Như mình đang hiện diện để nghe được âm mưu của những người lãnh đạo dân Do Thái vào sáng ngày thứ nhất trong tuần, đối phó với biến cố Chúa Phục Sinh!

Xin ơn đừng cứng lòng, nhưng biết luôn sẵn sàng chấp nhận sự thật, dù sự thật có là điều mình không muốn. Xin ơn tin vào Chúa Phục Sinh và sống niềm tin trong cuộc sống hằng ngày.

i. Thái độ của binh lính

Sợ sệt. Báo tin cho các thượng tế, v.v.

ii. Thái độ của thượng tế, ký lục, biệt phái

Không mở lòng. Cứng lòng trước biến cố Chúa Phục Sinh. Muốn dập tắt Tin Mừng này. Dàn xếp với quân lính, với những người có chức quyền, để quân lính không bị khó dễ, có vậy mới mong dập tắt Tin Mừng Phục Sinh.

iii. Thái độ của dân chúng trước lời chứng của các tông đồ và của những người cầm đầu người Do Thái

Dân chúng có thể một số tin các người lãnh đạo, một số được nghe các tông đồ rao giảng và sám hối.

Tâm sự, xin Chúa biến đổi lòng con, đừng để con cứng đầu như những người lãnh đạo dân Do Thái xưa.

h. Chúa Phục Sinh luôn ở với chúng ta (Mt 28:16-20)

Khung cảnh: Như mình đang hiện diện trên một ngọn núi cùng với một số người tin vào Đức Giêsu.

Ôn xin: Xin ơn xác tín Chúa vẫn ở bên mình trong mọi hoàn cảnh và trong mọi lúc. Xin ơn tin tưởng và phó thác trọn vẹn cho Thiên Chúa.

i. Cuộc hẹn hò

Giây phút cuối cùng còn nhìn thấy mặt nhau. Tâm tình và thái độ.

ii. Sứ mạng Chúa trao cho các tông đồ

Anh em hãy đi và làm cho muôn dân thành môn đệ, rửa tội cho họ, dạy họ tuân giữ những gì Thầy đã truyền cho các con.

iii. Thầy ở với anh em mọi ngày cho đến tận thế

Ngài luôn ở với tôi. Ngài không lên trời sao? Lên trời, là cách nói Đức Giêsu được siêu tôn, Ngài là Thiên Chúa.

Tâm sự với Chúa, Đấng yêu tôi và có quyền trên vạn sự vạn vật, Ngài sẽ làm những điều tốt đẹp cho tôi.

i. Chúa Phục Sinh được siêu thắng (Cv 1:6-11)

Như mình đang hiện diện ở núi cây dầu gần Giêrusalem cùng với các tông đồ.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình được vui và hạnh phúc tràn đầy vì Chúa Phục Sinh được vinh thắng và ngự bên hữu Thiên Chúa Cha.

i. Lời hứa ban Thánh Thần

Anh em sẽ chịu phép rửa trong Thánh Thần (c.5)

ii. Lên trời, nghĩa là siêu thắng, để ở mãi với chúng ta

Thiên Chúa ở khắp mọi nơi. Đức Giêsu lên trời ngự bên hữu Thiên Chúa, là ngang hàng với Thiên Chúa. Đó là niềm tin Đức Giêsu là Thiên Chúa.

Đức Giêsu Phục Sinh là Thiên Chúa, Ngài đang ở với tôi, không bao giờ Ngài xa tôi.

Tâm sự với Chúa Phục Sinh được siêu tôn.

4. Ghi chú

Cách cầu nguyện của tuần thứ hai, thứ ba, và thứ tư, là chiêm niệm. Nghĩa là, nhìn, nghe, quan sát Đức Giêsu, để nên giống Ngài hơn. Thế nên, trong những điểm, dù không nói nhưng chúng ta vẫn áp dụng phương pháp chiêm niệm cho mỗi bài cầu nguyện.

Nhớ đặt mình hiện diện trước mặt Chúa trước khi cầu nguyện; và chỉ khi nào ý thức rõ mình đang hiện diện trước Chúa mới bắt đầu cầu nguyện thôi.

Đọc các điều phụ thêm trong LT 226-229; cố gắng giữ các điều phụ thêm để cầu nguyện dễ dàng hơn. Một trong những lý do làm ta cầu nguyện không được là vì ta không cố gắng kết hiệp với Chúa trong suốt ngày (từ lúc thức dậy cho tới khi lên giường ngủ), hay tại ta không giữ ngũ quan như con mắt, lỗ tai, miệng lưỡi.

Nhớ xét mình riêng về các điều phụ thêm. Không giữ các điều phụ thêm, thường là dấu chỉ biểu lộ ta thiếu quảng đại với Chúa.

Lên trời, ngự bên hữu Thiên Chúa, là những cách nói khác nhau để chỉ việc Đức Giêsu Phục Sinh được tôn vinh. Có thể hiểu "lên trời" là cách nói để chỉ tình trạng chúng ta không thể thấy Chúa Phục Sinh bằng mắt trần nữa, dù Ngài vẫn ở bên chúng ta như Ngài đã nói trong Mt 28:20: "Này đây Thầy ở cùng các con mọi ngày cho đến tận thế."

THÁNH THẦN LUÔN HOẠT ĐỘNG TRONG HỘI THÁNH

C hính nhờ tin Đức Giêsu Phục Sinh là Thiên Chúa, và vì thế tin những gì Ngài nói là sự thật, nên Kitô hữu chúng ta nhận biết Thánh Thần là Thiên Chúa, là Ngôi Ba Thiên Chúa.

Thánh Thần được Chúa Cha gửi đến cho các tông đồ nhờ lời cầu xin của Đức Giêsu (Ga 14:16). Thánh Thần cũng là quà tặng của Chúa Giêsu ban cho các tông đồ (Ga 15:26). Thánh Thần được ban cho con người, để ở mãi với con người (Ga 14:16).

Ngày nay, tất cả những gì tốt đẹp thiện hảo chúng ta làm, chúng ta đều làm dưới tác động của Thánh Thần.

a. Chúa Giêsu hứa ban Thánh Thần (Ga 14:15-26)

Khung cảnh: như mình hiện diện trong bữa Tiệc Ly, và Đức Giêsu nói những lời tâm huyết.

Ôn xin: tin nhận Thánh Thần, ơn tùy thuộc và vâng phục Thánh Thần.

i. Thánh Thần Cha sẽ sai đến nhân danh Ta (Ga 14:26)

Để chuẩn bị cho việc Ngài ra đi, Đức Giêsu nói về Thánh Thần.

ii. Ngài ở với các người luôn mãi (Ga 14:16)

Một nét đặc biệt của Chúa Thánh Thần: ở với chúng ta luôn mãi.

iii. Ngài sẽ dạy các người mọi sự (Ga 14:26)

Thánh Thần là Thầy, Ngài dạy chúng ta mọi điều.

Tâm sự với Chúa Giêsu Phục Sinh và Chúa Thánh Thần, Đấng làm mọi sự tốt đẹp nơi tôi và cho tôi.

b. Thánh Thần làm chứng về Đức Giêsu (Ga 15:26–16:15)

Khung cảnh: như mình đang hiện diện trong bữa Tiệc Ly cùng với Đức Giêsu và các tông đồ.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình luôn được sống dưới sự thúc đẩy của Thánh Thần trong mọi nơi mọi lúc.

i. Đấng Bầu Chữa, Ta sẽ gửi đến từ nơi Cha (Ga 15:26)

Thánh Thần là Đấng bầu chữa. Ngài là Thiên Chúa vì Ngài từ Thiên Chúa mà đến. Đấng được Chúa Giêsu sai gửi, để ở với, dạy dỗ và hướng dẫn các tín hữu trong mọi việc.

ii. Ngài sẽ làm chứng về Ta, và các người cũng làm chứng (Ga 15:26.27)

Thánh Thần cũng là Đấng làm chứng cho Đức Giêsu. Thánh Thần dùng các tông đồ, chúng ta, làm chứng cho Đức Giêsu.

iii. Vì là Thần Khí Sự Thật, Ngài sẽ đưa các người vào tất cả sự thật (Ga 16:13)

Thánh Thần làm tất cả cho chúng ta.

Tâm sự với Chúa Giêsu và Chúa Thánh Thần.

c. Thánh Thần tỏ hiện dịp lễ Ngũ Tuần (Cv 2:1-17)

Khung cảnh: như mình đang hiện diện cùng với các tông đồ trong ngày lễ Ngũ Tuần.

Ôn xin: xin ơn được Thánh Thần biến đổi để trở thành con người mới, can đảm và khôn ngoan làm chứng cho Chúa Phục Sinh.

i. Chúa Giêsu Phục Sinh ban Thánh Thần (Ga 20:22)

Anh em hãy nhận lấy Thánh Thần.

ii. Các tông đồ hiệp cùng Đức Mẹ cầu nguyện (Cv 1:12-14)

Sau khi Chúa Phục Sinh lên trời, Đức Mẹ cùng các tông đồ cầu nguyện. Tất cả dưới tác động của Thánh Thần.

iii. Lễ Ngũ Tuần, quyền lực Thánh Thần tỏ hiện

Thánh Thần được nhận biết qua hình lưỡi lửa, tiếng gió, tiếng lạ, v.v.

Phêrô được biến đổi rõ nét: nhát đảm thành dũng cảm, bình thường thành khôn ngoan sáng suốt.

Tâm sự với Chúa Giêsu Phục Sinh, xin Chúa ban Thánh Thần cho tôi, để tôi cũng được biến đổi, thành chứng nhân của Chúa Phục Sinh.

d. Đức tin vào Chúa Giêsu Phục Sinh (Cv 2:14-41)

Khung cảnh: như mình đang hiện diện cùng với các tông đồ trong ngày lễ Ngũ Tuần.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình sống niềm tin mãnh liệt vào Chúa Giêsu Phục Sinh như các tông đồ xưa.

i. Thiên Chúa ban Thánh Thần không chỉ cho các tông đồ, nhưng còn cho mọi xác phàm vào thời điểm cánh chung (Cv 2:17).

ii. Nhờ Thánh Thần, người ta có thể tin vào Chúa Giêsu Phục Sinh (cc.22-28)

Đức Giêsu mà anh em đã đóng đinh, Thiên Chúa đã siêu tôn Ngài làm Chúa (cc.29-36). Khi Đức Giêsu rao giảng, bao nhiêu kẻ đã tin vào lời Ngài? Hôm nay, Thánh Thần làm người ta tin vào Đức Giêsu qua lời giảng của các tông đồ.

iii. Dân chúng tràn đầy ơn Thánh Thần

Thánh Thần quy tụ dân chúng, giúp các tông đồ rao giảng, làm dân chúng tin vào các tông đồ, và sám hối.

Ba ngàn người nhận phép rửa. Chỉ có Thánh Thần mới làm được những điều kỳ diệu này.

Tâm sự với Chúa Giêsu Phục Sinh và đặc biệt với Thánh Thần, xin Ngài củng cố đức tin của tôi.

e. Nhân danh Đức Giêsu Nadaret (Cv 3:1-26)

Như mình đang hiện diện cùng với Gioan và Phêrô khi hai vị vào đền thờ và chữa lành người bại.

Ôn xin: xin cho mình ơn có được đức tin mãnh liệt và kiên cường như thánh Phêrô.

i. Phêrô và Gioan chỉ có Đức Giêsu Phục Sinh làm gia nghiệp

Phêrô và Gioan chỉ có Đức Giêsu Phục Sinh; và hai ông sẵn sàng tặng ban, rao giảng Đức Giêsu Phục Sinh cho bất cứ ai.

Nhân danh Đức Giêsu, anh hãy đứng dậy mà đi.

ii. Bài giảng của Phêrô (cc.11-26)

Đi đâu Ngài cũng chỉ nói về Giêsu Phục Sinh mà thôi.

Đức Giêsu là tất cả đối với Phêrô và các tông đồ.

Tâm sự với Thánh Thần của Đức Giêsu Phục Sinh. Xin cho con biết nhận rõ rằng: Đức tin là hồng ân vô cùng lớn Thiên Chúa ban cho những người tin.

f. Phêrô làm chứng cho Chúa Giêsu Phục Sinh trước chính quyền (Cv 4:1-22)

Như mình đang hiện diện cùng với thánh Phêrô trước những người cầm quyền muốn ngăn cản sự thật.

Ôn xin: xin cho mình có lòng tin mãnh liệt vào Chúa Giêsu Phục Sinh, và ơn can đảm làm chứng cho Ngài với bất cứ ai vào bất cứ hoàn cảnh nào.

i. Phêrô can đảm nói trước nhà cầm quyền nhờ Thánh Thần (cc.8tt)

Với ơn Thánh Thần, Phêrô không sợ bắt bớ (như khi Ngài chối Chúa).

ii. Không có một danh nào khác được ban cho con người, để nhờ danh đó con người được cứu độ (c.12)

Tất cả mọi người được cứu độ, là được cứu độ nhờ Đức Giêsu Kitô.

iii. Phải vâng lời các ông hay vâng lời Thiên Chúa (cc.19-20)?

Chúng tôi không thể không nói những gì chúng tôi đã thấy và đã nghe!

Tâm sự, thân thưa với Chúa. Xin Thánh Thần cho con lòng dũng cảm và khôn ngoan để làm chứng cho Chúa Giêsu Phục Sinh.

g. Từ khi biết Đức Giêsu Kitô, tất cả như phân bón (Pl 3:1-16)

Như mình đang hiện diện trong biến cố Saul té ngựa trên đường đi Damas.

Trong bài cầu nguyện này, xin Chúa cho mình chọn lựa dứt khoát và sống Đức Giêsu là tất cả đối với mình; nghĩa là, có Đức Giêsu là có tất cả, và thiếu Ngài là thiếu tất cả.

i. Tôi có thể tự hào về điều gì?

Ngày xưa, và bây giờ?

ii. Đức Giêsu Kitô có chỗ đứng nào trong đời tôi?

Ngày xưa và bây giờ?

Bây giờ, tôi có coi tất cả là không giá trị so với Đức Kitô? Tôi có coi Đức Giêsu là mối lợi tuyệt vời không?

iii. Quên phía sau và lao mình tới trước: phó thác tất cả cho Thiên Chúa

Chỉ cần có Đức Giêsu, những điều khác không quan trọng. Chỉ cậy dựa vào Thiên Chúa.

Tâm sự, thân thưa với Chúa. Xin Thánh Thần Chúa Giêsu Phục Sinh cho con biết chọn Chúa là tất cả của con.

CHIÊM NIỆM ĐỂ ĐƯỢC TÌNH YÊU

Đây là bài cầu nguyện cuối cùng trong sách Linh Thao của Thánh Inhaxiô.

1. Mục đích yêu cầu

“Xin ơn nhận biết thâm sâu về tất cả ơn lành mình đã lãnh nhận, để rồi một khi đã nhận ra thì mình có thể yêu mến và phụng sự Chúa Chí Tôn trong mọi sự” (LT 233).

Làm sao để cảm nhận Thiên Chúa luôn hiện diện và yêu thương mình trong từng giây phút của cuộc sống, để rồi mình yêu lại Chúa và phục vụ Ngài trong mọi nơi mọi lúc, đó là mục đích của bài cầu nguyện này.

2. Xin Chúa làm cho con yêu Chúa

Yêu là trao tặng người yêu những gì mình có (LT 231). Nếu Thiên Chúa đã tặng ban cho chúng ta tất cả, ngay cả những gì quý nhất với Ngài là Chúa Con và Chúa Thánh Thần, thì chúng ta phải dâng gì lại cho Chúa đây?

Với “kinh dâng hiến,” Thánh Inhaxiô dạy chúng ta dâng tất cả cho Thiên Chúa, và chỉ xin Ngài một điều duy nhất “XIN LÀM CHO CON YÊU CHÚA, và ơn đó là đủ cho con” (LT 234).

3. Bài cầu nguyện

a. Chiêm niệm để được tình yêu (LT 230-237)

Đọc kỹ điểm trong sách Linh Thao. Mỗi điểm có thể cầu nguyện một ngày nếu là tĩnh tâm trong cuộc sống hằng ngày.

b. Thiên Chúa là Tình yêu (1Ga)

Thiên Chúa, Tình yêu, Sự thật, và Hạnh Phúc, là một. Có Thiên Chúa là có tất cả.

Với thư Gioan, chúng ta có thể cầu nguyện bao nhiêu lâu chúng ta muốn. Đây cũng là bài “chiêm niệm để được tình yêu” nổi dài.

ĐỂ DUY TRÌ VÀ PHÁT TRIỂN ƠN LINH THAO

Một bận tâm của người làm Linh thao “đạt kết quả” là, làm sao để duy trì và phát triển ơn Linh thao?

Đây là một bận tâm chính đáng!

Linh thao không là kết thúc hay điểm cực đại của đời sống thiêng liêng, nhưng nó là khởi đầu của một giai đoạn sống mới thân thiết hơn với Chúa và quảng đại hơn với anh chị em.

Nguyên tắc tổng quát: mỗi ngày tiếp tục làm điều đã tập trong thời gian Linh thao. Một cách cụ thể, luôn sống với ý thức Chúa đang hiện diện với mình và yêu thương mình, chấp nhận mọi biến cố xảy tới với mình trong niềm tin “Thiên Chúa có thể làm nó thành tốt đối với mình,” hy sinh liên li nhất là giữ gìn ngũ quan để luôn kết hiệp với Chúa.

1. Luôn sống đời sống thường ngày với ý thức

Thiên Chúa luôn hiện diện và yêu thương mình

Tâm tình của Thánh vịnh 139 (138): Thiên Chúa luôn yêu thương và nhìn xem săn sóc mình. Chúa Giêsu dạy: “Chúa Cha và Ngài luôn ở với chúng ta” và “Thánh Thần

luôn ở với chúng ta" (Ga 14:23.16). Thiên Chúa luôn ở với chúng ta vì Ngài yêu thương ta. Chúng ta cần ý thức rõ điều này, để luôn sống với tâm tình Thiên Chúa luôn hiện diện với mình.

Nếu Thiên Chúa luôn ở với chúng ta, chúng ta đâu còn cô đơn nữa; cho dù tất cả có bỏ chúng ta thì Thiên Chúa vẫn không bao giờ bỏ chúng ta: Người luôn yêu thương chúng ta.

Nếu Thiên Chúa yêu thương chúng ta như vậy, chúng ta còn sợ gì nữa? Nếu Thiên Chúa yêu thương chúng ta như vậy, chúng ta không cảm thấy yên tâm và hạnh phúc sao?

Sống tâm tình Chúa luôn hiện diện, là đã khởi đầu giờ cầu nguyện liên lỉ.

2. Vui nhận Ý Chúa làm ý mình

Thiên Chúa vẫn nói với chúng ta mỗi ngày bằng nhiều hình thức khác nhau: qua lương tâm, những gì lý trí nhận thấy qua những biến cố, ngay cả những biến cố trái ý mình, lời nói của người này người kia, trang sách này tập vở kia. Như vậy, chúng ta phải lắng nghe Chúa qua mọi dấu chỉ trong cuộc sống, trong từng biến cố của cuộc sống thường ngày.

Lắng nghe và thực hiện Ý Chúa, chấp nhận và lấy Ý Chúa làm ý mình, đó là kết hiệp với Thiên Chúa trong hành động.

Giờ cầu nguyện chính thức là cao điểm của giờ cầu nguyện liên li suốt ngày; kết hiệp với Thiên Chúa trong giờ cầu nguyện là cao điểm của tiến trình kết hiệp với Thiên Chúa trong suốt ngày.

3. Hy sinh hãm mình liên li

Từ bỏ mình liên li, quảng đại với Chúa, sẽ giúp mình dễ dàng cầu nguyện hơn, dễ dàng gặp Thiên Chúa hơn.

Từ bỏ mình, chấp nhận trái ý vì ích lợi của tha nhân, giữ gìn ngũ quan để luôn sống thân thiết với Thiên Chúa, luôn vâng phục thánh ý Chúa trong từng biến cố nhỏ, chọn Thiên Chúa trên hết, là dấu chỉ cho thấy mình đang thuộc về Thiên Chúa.

Linh thao chỉ là khởi đầu của một giai đoạn mới trong đời sống thiêng liêng. Xin Chúa giúp chúng ta quảng đại với Chúa, để chúng ta tăng trưởng mỗi ngày một hơn về đời sống thiết thân với Chúa, bằng:

- ý thức liên li Thiên Chúa luôn yêu thương và hiện diện với chúng ta,
- sẵn sàng vâng phục Thánh Ý Thiên Chúa,
- từ bỏ mình,
- xét mình và xét gẫm mỗi ngày.

SÁCH LINH THAO của Thánh Inhaxiô

(Nhà Tập Dòng Tên)



LỜI DẪN

“**L**inh Thao” là tựa đề một tập sách nhỏ do Thánh I-nhã biên soạn. Mặc dù mang tên sách, nhưng “Linh Thao” không phải là một sách để đọc theo nghĩa một biên khảo thần học hay một giáo huấn về đời sống thiêng liêng, nhưng là một chỉ nam hướng dẫn thực hành.

Từ trong nguồn gốc, “Linh Thao” là một tập bút ký, nơi đó Thánh I-nhã ghi lại những kinh nghiệm thiêng liêng quan trọng của riêng mình, bắt đầu từ năm 1522, trong thời gian ẩn dật, khổ hạnh và chuyên tâm cầu nguyện tại Manresa, tức là một năm sau cuộc hoán cải đổi đời. Theo sách Tự thuật, “Khi nhận thấy kinh nghiệm thiêng liêng này có thể giúp ích cho kẻ khác, ngài đã viết thành sách.” Nhưng ngài không nhằm đến việc khai triển thành một quyển sách có hệ thống và mạch lạc. Ngài chỉ muốn thu thập những yếu tố quan trọng của kinh nghiệm làm thành một cẩm nang thực hành hay một phương pháp tìm Chúa. Cách chính xác, đó là cách tìm kiếm ý muốn Thiên Chúa trên cuộc đời mình.

“Linh Thao” theo ý định của thánh I-nhã không nhằm đến việc phổ biến rộng rãi, nhưng được ưu tiên dành cho

người hướng dẫn như thủ bản của một kinh nghiệm thiêng liêng nhất định. Người hướng dẫn-giống như các huấn luyện viên trong các môn thể thao hay tập luyện khác-là người đã có kinh nghiệm tìm Chúa qua Linh thao và có thể giúp kẻ khác đi lại con đường tìm kiếm ý muốn Thiên Chúa trong khuôn khổ của một tiến trình cầu nguyện trong tinh lặng và cô tịch.

Thủ bản "Linh Thao" bao gồm những thực tập hay thao luyện thiêng liêng (gọi tắt là: Linh Thao) chủ yếu là những bài suy niệm hay chiêm niệm, vốn được sắp xếp theo một trình tự chặt chẽ và năng động, nhằm mục đích chuẩn bị tâm hồn đi vào một tiến trình hoán cải sâu xa, trở về với Thiên Chúa, mục đích cuối cùng.

Để cho kinh nghiệm được thành tựu cách mỹ mãn, Thánh I-nhã không bỏ qua một yếu tố nào, dù là những chi tiết xem ra rất nhỏ, nhưng đối với ngài là cần thiết cho hoạt động của ân sủng trong linh hồn. Vì thế, thủ bản "Linh Thao" cung cấp rất nhiều loại chỉ dẫn, chú thích và quy tắc liên quan đến những điều kiện và hoàn cảnh cầu nguyện hoặc những dẫn giải về cách xét mình xưng tội và thanh tẩy linh hồn hay các thao luyện khác.

Trong số những quy tắc của Linh Thao, nổi bật nhất là các quy luật: "Biện phân thần loại" và chọn lựa bậc sống. Các quy tắc này rất cần thiết để giúp thao viên (người thực hành Linh thao) nhận ra hoạt động của các loại thần trong linh hồn, hầu tránh khỏi những ảo tưởng và sai lầm, khi chọn lựa và bước theo Chúa.

“Linh thao” là một con đường tìm Chúa theo phương pháp của thánh I-nhã. Phương pháp này giả thiết một sự quảng đại của tâm hồn, không từ chối điều gì Chúa muốn, nhưng đồng thời sự quảng đại này cũng được bộc lộ bên ngoài bằng việc trung thành tuân giữ những quy định của phương pháp. Trong Linh thao, có những quy tắc dành riêng cho người hướng dẫn, nhưng cũng có những lời khuyên và huấn dụ dành riêng cho người thực tập.

Một điều xem ra nghịch lý, nhưng đồng thời biểu thị tính cách mới mẻ của Linh thao, đó là thánh I-nhã khuyến cáo người hướng dẫn không được can thiệp quá mức vào sự tự do thiêng liêng của thao viên. Nghĩa là người hướng dẫn phải để cho mỗi thao viên trực tiếp gặp gỡ Thiên Chúa không qua trung gian. “Hãy để Đấng Tạo Hóa hành động trực tiếp với thụ tạo của mình và để thụ tạo tiếp xúc trực tiếp với Đấng Tạo Hóa và Chúa của mình” (LT 15).

Người hướng dẫn Linh thao chỉ trình bày những nét chính của tiến trình; vạch ra con đường và đề nghị và những chỉ dẫn cần thiết, luôn hiện diện để hỗ trợ. Và nhất là giúp thao viên nhận định các loại thần, để có những chọn lựa thiêng liêng phù hợp với tiêu chuẩn của giáo lý đức tin tức là trong sự tuân phục ý muốn Thiên Chúa.

Người hướng dẫn còn phải sử dụng phương pháp trong tinh thần cởi mở, và thích nghi tối đa. Phương pháp Linh thao thoát tiên xem ra khô khan và có phần khắc khổ, nhưng khi được thấu hiểu và được áp dụng cách nhẹ nhàng,

uyển chuyển thì trở thành một khí cụ hữu hiệu để canh tân và củng cố đời sống thiêng liêng. Dĩ nhiên, Linh thao cũng như mọi phương pháp huấn luyện, đòi hỏi kỷ luật, nhưng sự phạm của Linh thao, phối hợp hài hòa sự cương quyết, mạnh mẽ về phương diện nguyên tắc với sự dịu dàng tế nhị của con tim. Không có gì đi ngược lại với tinh thần Linh thao hơn là việc áp dụng cách máy móc và quá khắt khe, những chỉ thị được ấn định cách đây bốn thế kỷ.

Linh Thao là một quyển sách nhỏ bé về kích thước nhưng mang một tầm vóc vĩ đại về hiệu quả thiêng liêng, nếu người đọc khám phá được động lực sâu xa tiềm ẩn trong đó. Nghĩa là, cần phải biết vượt lên trên cái nhìn chi tiết, tỉ mỉ, với lối giải thích mặt chữ, theo nghĩa đen và nắm bắt được cái tinh thần mạnh mẽ đã thúc đẩy thánh I-nhã hoàn toàn dâng hiến cuộc đời để tìm kiếm vinh quang Thiên Chúa chính là tinh thần bàng bạc trong quyển Tự thuật, và được bộc lộ cách sắc nét trong Hiến Pháp Dòng Chúa Giêsu. Lúc đó người đọc công nhận Linh thao quả thực chứa đựng một kho tàng vô giá về việc cầu nguyện cách riêng và đời sống thiêng liêng cách chung. Từng câu, từng chữ của Linh Thao có thể được coi như những hạt trai quý giá, với điều kiện là ta phải chịu khó lặn xuống sâu cả trăm ngàn lần để tìm thấy nó. Hay nói cách khác, nếu muốn thấy giá trị sung mãn của Linh thao, ta không nên chỉ cầm đọc một lần. Nhưng phải đọc nhiều lần và nhất là phải biết thử nghiệm, tức là thực hành và áp dụng vào đời sống. Và rồi còn phải liên tục tìm hiểu qua các chú giải và

chỉ nam đủ loại từ bốn thế kỷ nay. Đồng thời, không ngừng đối chiếu bản Linh Thao với quyển Tự thuật và Hiến Pháp của Dòng Tên Chúa Giêsu. Lúc đó, ta mới hiểu tại sao Linh Thao được nhiều người ca tụng-nhưng cũng không thiếu những sự đề kháng, chối từ.

Kinh nghiệm Linh thao mà những trực chính được ghi lại trong Linh Thao là kinh nghiệm của Thánh I-nhã Loyola, nhưng cũng là kinh nghiệm của vô số những linh hồn quảng đại đã bước theo sau ngài để, “trong tất cả mọi sự, yêu mến và phụng sự Thiên Chúa uy linh” (LT 233).

Chọn con đường tìm Chúa theo phương pháp Linh thao là biết rằng: “Mỗi người chỉ tiến bộ trong đời sống thiêng liêng, bao lâu họ thoát ra khỏi tự ái, ý riêng và tư lợi” (LT 189, 10) để bước theo Chúa Giêsu vác thập giá. Và cùng với Chúa Giêsu khó nghèo, khiêm hạ, và chịu sỉ nhục họ dần bước trên con đường tử nạn để cùng Người vui hưởng vinh quang trong Nước Chúa.

Linh thao là một phương pháp đào luyện canh tân linh hồn, dưới tác động của ân sủng. Nhưng nếu chỉ có thế thì chưa nói hết được tính cơ bản của nó. Nếu phải tóm lược Linh thao cách chính xác hơn, chúng ta chỉ có thể khẳng định: Linh thao là một tổng hợp các thao luyện thiêng liêng nhằm biến đổi một người trở nên giống Chúa Kitô, hầu bước theo Người mà tìm vinh quang lớn mãi cho Cha. Chính vì thế, Linh thao đòi hỏi sự dẫn thân trọn vẹn của con người: trí tuệ, cảm xúc và ý chí, với một ước nguyện

dâng hiến quảng đại và toàn diện. Phải chăng điều này làm cho nhiều người ái ngại và thoái lui?

Sẽ là một thiếu sót nếu chúng ta không ghi nhận những chứng từ và phán quyết từ quyền bính tối cao trong Hội Thánh trên Linh thao.

Đ.G.H Phaolô III ban đoản sắc *Pastoralis Officii* (ngày 31.07.1548) phê chuẩn và khen ngợi sách "Linh Thao, vốn được tuyển chọn từ kinh Thánh và được rút ra từ kinh nghiệm trong đời sống thiêng liêng." Rồi từ đó, các vị Giáo Hoàng kế tiếp không ngừng đề cao và khuyến khích kinh nghiệm thiêng liêng này như một phương pháp vững chắc để tạo nên cho Giáo Hội những vị thánh qua mỗi thời đại. Các Đức Giáo Hoàng khẩn thiết mời gọi các tín hữu thực tập Linh thao, đồng thời nhấn mạnh đến sự cần thiết phải tuyệt đối trung thành với phương pháp của thánh I-nhã, dù là người hướng dẫn hay là người thực tập Linh thao.

Gần chúng ta hơn, vào giữa thế kỷ XX, phải kể đến Đức Piô XI. Từ khi còn là giám chức tại Giáo Triều và quản thủ Thư Viện Vaticanô, ngài đã nghiên cứu Linh thao cách tường tận. Ngài nói: "Linh thao của thánh I-nhã không phải là một giáo thuyết mà là một phương pháp" (x. S. Carlo e gli Eser. sp. di. S. Ign. Milano, 1908-10). Trong Tông hiến *Summorum Pontificum* (ngày 25.07.1922) ngài đã đặt thánh I-nhã Loyola làm quan Thầy mọi công việc Linh thao. Không ai đã hiểu biết và thực hành Linh thao cách sâu sắc như Đức Piô XI.

Nhân dịp kỷ niệm kim khánh linh mục, Đức Piô XI gửi đến các Giám mục và Linh mục thông điệp "*Mens Nostra*" (20.12.1929) khuyến khích việc thực tập Linh thao và nhu cầu phải đẩy mạnh sự phát triển Linh thao, như quà tặng kim khánh của ngài cho hàng giáo phẩm trên toàn thế giới.

Đức Piô XII ân cần giới thiệu Linh thao ngay trong Thông điệp *Mediator Dei* về phụng vụ (x. AAS. 1947, tr.586). Và trong sắc phong chân phước cho nữ tu Marie-Thérèse Couderc, ngài nói đến "cuốn Linh Thao nhỏ bé mà bao la của thánh I-nhã" ("*Le minuscule mais immense livre des Exercices de St. Ignace*" x. AAS. 1592, tr.29)

Trong bức thư do chính tay Ngài viết cho cha Tổng quyền Dòng Tên: *Magna cum jucunditate*, 31.07.1955 Đức Piô XII ghi nhận: "Không có điều gì quý giá hơn, hữu ích hơn, trường tồn hơn quyển sách vàng nhỏ bé mà thánh I-nhã đã trao lại cho con cái như di sản. Cũng như Ngài đã đạt thấu đời sống mới, thì ngài cũng muốn cho con cái được nuôi dưỡng bởi tinh thần ngài cống hiến cho Dòng Tên: một lòng nhiệt thành thánh thiện và đáng phục của tâm hồn, được thúc đẩy bởi ân sủng đang hoạt động trong các Linh thao, vốn làm cho họ không chỉ khao khát mà còn sẵn sàng và hăng hái phụng sự cho vinh quang Thiên Chúa"

Đức Gioan XXIII từ khi làm linh mục, hầu như năm nào cũng tĩnh tâm theo phương pháp Linh thao. Năm 1958, sau khi lên ngôi Giáo Hoàng, ngài dự khóa tĩnh tâm

hàng năm do cha C. Messori Roncaglia, S.J. giảng trong điện Vaticanô, theo phương pháp thánh I-nhã. Khi bế mạc, Đức Giáo Hoàng nhắc lại lợi ích của Linh thao và khen ngợi vị giảng Linh thao đã trung thành với phương pháp của thánh I-nhã, phương pháp đã được các Đức Giáo Hoàng tiền nhiệm ân cần khuyến khích. (x. *Osservatore Romano*, edit. hebdomadaire, 19 déc. 1958)

Đức Phaolô VI, trong thư gửi ĐHY Cushing (Boston), nhân một cuộc hội thảo về tĩnh tâm của giáo dân tại Hoa Kỳ "*National Catholic Laymen's Retreat Conference*" viết: "Trong nhiều phương pháp đáng ca ngợi giúp giáo dân tĩnh tâm, phương pháp dựa trên Linh thao của thánh I-nhã vẫn là phương pháp được yêu thích hơn cả từ khi được Đức Phaolô III phê chuẩn năm 1548. Các vị hướng dẫn tĩnh tâm phải không ngừng đào sâu những nguồn mạch phong phú về giáo lý và linh đạo trong bản văn của thánh I-nhã" (x. *Documentation Catholique*, LXIII, n.1482, col.1956-58).

Phương pháp đào luyện tâm hồn dưới tác động của ân sủng mà Linh thao đề nghị dẫn đưa nhiều người đến tình yêu đích thực của Thiên Chúa. Không chỉ linh mục tu sĩ mà chính nếp sống tạo ra một hoàn cảnh thuận lợi cho việc nên thánh, mà cả những giáo dân muốn làm chứng cho Tin Mừng Chúa Kitô cách hữu hiệu trong những hoàn cảnh cụ thể giữa trần đời.

Mọi người đều có thể sử dụng phương pháp Linh thao, với điều kiện duy nhất là phải có tấm lòng tha thiết và

quảng đại, không từ chối điều gì trước lời mời gọi của ân sủng Thiên Chúa. Lúc đó ân sủng sẽ làm nên những việc lạ lùng nơi tâm hồn con người.

“Người luyện tập Linh thao, sẽ được nhiều ích lợi, nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp với Đấng tạo Hóa và Chúa mình.” (LT 5)

Antôn Ngô Văn Vững, S.J.

GHI CHÚ VỀ BẢN DỊCH SÁCH LINH THAO

Bản dịch này đã được linh mục Mariano Mai Sơn, S.J., khởi sự năm 1965, và hoàn tất với sự cộng tác của linh mục Nguyễn Công Đoan, S.J., năm 1968, tại nhà tập Dòng Tên ở Thủ Đức, dựa trên nguyên bản tiếng Tây Ban Nha do nhà xuất bản B.A.C.³¹ trình bày, đồng thời so sánh với bản dịch La ngữ phổ thông có từ thời thánh I-nhã³², và bản dịch La ngữ do cha J. Roothaan³³, S.J., thực hiện, cùng bản dịch Pháp ngữ của cha François Courel³⁴, S.J.. Bản dịch lúc ấy chưa bao gồm các bài tóm tắt “những màu nhiệm trong cuộc đời Đức Kitô Chúa chúng ta.”

Năm 2004, linh mục Nguyễn Công Đoan sửa chữa và bổ sung bản dịch tại Roma, tham khảo bản chép tay do chính thánh I-nhã sửa chữa (lưu tại văn khố của Dòng Tên), và bản in dựa trên bản chép tay này, do nhà xuất

³¹ Obras completas de San Ignacio, I. IPARRAGUIRE, SJ, B.A.C. 1963

³² Monumenta Historica Societatis Iesu, “Exercitia,” pp. 222- 563

³³ Exercitia Spiritualia, S. P. Ignatii de Loyola vers. Ioannes ROTHAAAN, SJ., V. Goupy et Soc., PARIS 1865

³⁴ Exercices Spirituels, trd. FR. COUREL, SJ., coll. Christus, n. 5., Textes, DDB. 1960

bản *Sal Terrae* trình bày (1977), bản dịch tiếng Anh của cha Michael Ivans, S.J. (1977).

Những điểm thêm vào để giúp câu văn tiếng Việt rõ ràng hơn hoặc để chỉ dẫn sự phân chia, đều đặt trong [...]. Ngoài ra chúng tôi cũng có thêm một vài ghi chú ở cuối trang để giải thích một vài chi tiết khó hiểu.

CÁC CHÚ DẪN

ĐỂ HIỂU BIẾT MỘT CHÚT CÁC BÀI LINH THAO SAU ĐÂY NHẪM GIÚP NGƯỜI HƯỚNG DẪN CŨNG NHƯ NGƯỜI TẬP LUYỆN

1. CHÚ DẪN THỨ NHẤT: Hai tiếng “Linh thao” ở đây có nghĩa là mọi cách xét mình, suy gẫm, chiêm niệm, cầu nguyện bằng miệng lưỡi hay bằng tâm trí, và các việc thiêng liêng khác như sẽ nói sau. Vì như đi dạo, đi bộ, chạy, là những việc thể thao thì cũng thế, gọi là “Linh thao” tất cả những cách dọn và chuẩn bị linh hồn để xa bỏ những quyến luyến lệch lạc và sau đó tìm kiếm ý Chúa trong cách xếp đặt cuộc sống để mưu ích cho linh hồn mình.

2. CHÚ DẪN THỨ HAI: Người trình bày cho người khác một cách thức hay một dàn bài để suy gẫm hay chiêm niệm, phải kể một cách trung thành sự kiện để chiêm niệm hay suy gẫm, chỉ giải thích sơ lược và vắn tắt từng điểm. Vì nếu khởi từ một căn bản lịch sử xác thực, người chiêm niệm tự mình suy nghĩ và lý luận mà gặp được điều gì giải thích hay giúp “cảm” 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 nhiều về nội dung sự kiện. Bởi vì không phải sự

biết nhiều, nhưng chính sự cảm nếm bề trong mới làm thỏa mãn linh hồn.

3. CHÚ DẪN THỨ BA: Vì khi thực hành những việc Linh thao sau đây, chúng ta dùng trí khôn để suy nghĩ và ý muốn để yêu mến, nên phải chú ý điểm này là khi dùng ý muốn để tâm sự ngoài miệng hay trong lòng, với Chúa hay với các thánh, ta phải có thái độ cung kính hơn khi chỉ dùng trí khôn để hiểu biết.

4. CHÚ DẪN THỨ BỐN: Những bài Linh thao sau đây được phân chia thành bốn tuần, tương ứng với bốn phần của sách Linh thao:

tuần thứ nhất: suy xét và chiêm niệm về các tội lỗi;

tuần thứ hai: về cuộc đời Đức Kitô Chúa chúng ta cho đến hết ngày rước lá;

tuần thứ ba: về cuộc thương khó của Đức Kitô Chúa chúng ta;

tuần thứ bốn: về sự sống lại và lên trời, thêm bản chỉ dẫn ba cách cầu nguyện.

Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là mỗi tuần phải kéo dài bảy hay tám ngày. Vì có thể trong tuần thứ nhất, có người chậm gặp được điều mình kiếm, tức lòng thống hối, sự đau đớn, nước mắt chảy ra vì tội lỗi mình. Lại cũng có những người chăm chỉ hơn kẻ khác, và tâm hồn bị xáo động hoặc bị thử thách nhiều hơn bởi các “thần” khác nhau, bởi vậy có khi phải rút ngắn, có khi phải kéo dài tuần ấy.

Về các tuần sau cũng làm như vậy, trong khi luôn tìm đạt những điều tương ứng với chất liệu được đề nghị. Tuy nhiên sẽ kết thúc trong khoảng hơn kém 30 ngày.

5. CHÚ DẪN THỨ NĂM: Người luyện tập Linh thao sẽ được nhiều ích lợi, nếu bước vào với lòng quảng đại và hào hiệp đối với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, dâng trót cả ý muốn và tự do mình cho Chúa chí tôn, để mặc Ngài sử dụng chính mình cũng như mọi sự mình có theo Thánh ý Ngài.

6. CHÚ DẪN THỨ SÁU: Nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh thao không gặp biến chuyển thiêng liêng nào trong tâm hồn, như sự an ủi hay sầu khổ, cũng như không bị lay động bởi các "thần" khác nhau, thì phải hỏi họ nhiều:

về các bài Linh thao: họ có làm đúng thời giờ đã được chỉ định không và làm thế nào?

Về an ủi và sầu khổ, xin coi số 316 và 317. Về các điều phụ thêm, xin coi số 73 - 90.

7. CHÚ DẪN THỨ BẢY: Nếu thấy người luyện tập bị buồn chán và căm dỗ, vị hướng dẫn không nên tỏ ra cứng cỏi cay nghiệt với họ, nhưng phải tỏ ra hiền lành dịu dàng, cùng khuyến khích cho họ can đảm và mạnh mẽ trong tương lai; ngoài ra vị ấy cũng phải vạch cho họ biết những mưu mô của kẻ thù của bản tính loài người và giúp họ dọn mình sẵn sàng đón nhận an ủi sắp tới.

8. CHÚ DẪN THỨ TÁM: Tùy theo nhu cầu nhận thấy nơi người luyện tập, liên quan đến những sầu khổ và mưu mô của kẻ thù cũng như an ủi, vị hướng dẫn có thể trình bày cho họ những “quy tắc” thuộc tuần thứ nhất và thứ hai nhằm phân biệt các “thần” khác nhau, (số 316- 324; 328- 336).

9. CHÚ DẪN THỨ CHÍN: Phải lưu ý trong tuần Linh thao thứ nhất, nếu người luyện tập không phải là người thành thạo trong đàng thiêng liêng và gặp những cám dỗ thô thiển, rõ ràng, chẳng hạn chúc cám dỗ bày cho họ thấy những cản trở đối với sự tiến tới trong đàng phụng sự Chúa, như những gian khổ, hổ thẹn và sợ sệt bởi hư danh phàm tục xúi bẩy. Vị hướng dẫn không nên nói với họ về những quy tắc “phân biệt thần loại” thuộc tuần thứ hai. Vì những quy tắc thuộc tuần thứ nhất làm ích cho họ bao nhiêu thì những quy tắc thuộc tuần thứ hai sẽ làm hại cho họ bấy nhiêu, bởi đây là vấn đề quá tế nhị và quá cao siêu đối với tầm hiểu biết của họ.

10. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI: Khi người hướng dẫn thấy người luyện tập bị quấy nhiễu và cám dỗ dưới hình thức sự lạnh, đó là chính lúc phải trình bày cho họ những quy tắc thuộc tuần thứ hai như đã nhắc tới ở trên. Vì thông thường kẻ thù của loài người hay cám dỗ dưới dạng sự lạnh khi người luyện tập đang ở trong chặng “khải minh” (vita illuminativa) tương ứng với tuần Linh thao thứ hai, hơn là trong chặng “thanh luyện” (vita purgativa) tương ứng với tuần thứ nhất.

11. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI MỘT: Khi làm tuần thứ nhất, người luyện tập sẽ được nhiều ích lợi nếu không biết gì về việc phải làm trong tuần thứ hai. Trái lại, họ phải chú tâm thao luyện tuần thứ nhất để đạt kết quả mình tìm kiếm, như thế không hy vọng tìm được điều gì tốt trong tuần thứ hai.

12. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI HAI: Vị hướng dẫn phải cẩn thận nhắc bảo người luyện tập để họ dành đủ một giờ đồng hồ cho mỗi cuộc nguyện ngắm hay chiêm niệm, năm lần mỗi ngày; họ phải luôn cố gắng để hài lòng với ý tưởng đã ở suốt một giờ trong việc thao luyện, và thà quá một giờ hơn là kém. Vì kẻ thù thường hay làm mọi cách để rút ngắn giờ chiêm niệm, suy gẫm hay cầu nguyện.

13. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BA: Cũng phải chú ý rằng khi được an ủi thì chiêm niệm đủ một giờ là việc dễ dàng và nhẹ nhàng, còn lúc gặp sầu khổ thì chiêm niệm cho đến hết giờ thật là khó. Bởi thế để chống lại sầu khổ và thắng được cơn cám dỗ, người luyện tập Linh thao phải luôn luôn làm quá một giờ đồng hồ chút ít, để không những tập cho quen chống trả mà còn chà đạp được kẻ thù.

14. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BỐN: Nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh thao được an ủi và đầy lòng sốt sắng, phải khuyên can họ đừng khấn hứa hay thề nguyện cách thiếu suy xét và vội vàng, và nếu biết rõ người đó có tính nhẹ dạ thì càng phải khuyến cáo họ.

Vì mặc dù khuyên người nọ người kia vào đời tu có khấn vâng phục và khiết tịnh là việc tốt; lại dù việc lành làm bởi lời khấn có giá trị hơn khi thường, nhưng phải rất cẩn thận để nhận biết rõ ràng tính tình và khả năng của người luyện tập và xem họ có thể được ích hay gặp cản trở trong sự chu toàn điều họ muốn khấn hứa.

15. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI LĂM: Vị hướng dẫn không nên thúc đẩy người luyện tập Linh thao đến sự khó nghèo hay một lời hứa nào hơn là những điều ngược lại, hoặc đến bậc sống này hơn bậc sống khác.

Vì dầu ngoài cuộc luyện tập Linh thao thì việc khuyến khích những người tỏ ra thích hợp với đời sống trinh khiết, tu trì hay một bậc sống trọn hảo nào khác theo Tin Mừng, lựa chọn con đường đó, là việc được phép và đáng khen, nhưng đang khi luyện tập Linh thao, điều ích lợi và tốt đẹp hơn trong việc tìm hiểu Thánh ý Thiên Chúa, là để cho chính Đấng Tạo Hóa và Chúa tự thông truyền cho linh hồn trung tín, ấp ủ nó trong tình yêu mến và sự ngợi khen Ngài, và đặt nó vào con đường thích hợp hơn cả để phụng sự Ngài sau này. Như thế, người hướng dẫn không phải xoay hướng hoặc nghiêng về đảng này hay đảng kia, nhưng phải đứng ở giữa như cái cân, để cho Đấng Tạo Hóa trực tiếp hành động với thọ tạo và thọ tạo với Đấng Tạo Hóa là Chúa mình.

16. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI SÁU: Muốn được vậy, nghĩa là muốn để Đấng Tạo Hóa và Chúa hành động

cách chắc chắn hơn trong linh hồn người luyện tập, nếu gặp trường hợp linh hồn đó tha thiết hướng chiều về một điều gì đó cách lệch lạc, họ sẽ được nhiều ích lợi nếu phản ứng lại và đem hết sức hướng về điều ngược lại với điều mình tha thiết.

Chẳng hạn trường hợp một linh hồn hướng chiều về một chức vụ hay một bổng lộc, không phải để làm vinh danh Thiên Chúa Chúa chúng ta và mưu ích cho các linh hồn, nhưng để tìm ích riêng và lợi lộc đời tạm: linh hồn đó phải đem lòng hướng chiều về điều ngược lại bằng cách nài van Thiên Chúa trong khi cầu nguyện và trong các việc đạo đức khác, xin Ngài ban cho mình điều ngược lại, nghĩa là không ước muốn chức vụ, bổng lộc ấy, hoặc bất cứ sự gì khác, trừ khi Chúa chí tôn thay đổi chiều hướng lòng tha thiết trước kia bằng cách chinh đốn lại những ước muốn của mình, khiến cho nguyên do độc nhất làm ta ước muốn, hoặc giữ lấy điều này hay điều khác chỉ là việc phụng sự, tôn vinh và làm hiển danh Chúa Chí Tôn mà thôi.

17. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI BẢY: Thật rất hữu ích nếu vị hướng dẫn, mặc dầu không muốn hỏi hay biết các tư tưởng riêng hoặc tội lỗi của người luyện tập, nhưng được biết đầy đủ về những giao động và tư tưởng do các thần khác nhau đưa tới cho họ, vì tùy vào sự tiến bộ mau hay chậm của họ mà người hướng dẫn có thể cho họ những việc Linh thao thích ứng với nhu cầu của linh hồn bị xao động như vậy.

18. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI TÁM: Các việc Linh thao phải thích hợp với khả năng của những người muốn tập luyện nghĩa là thích hợp với tuổi tác, văn hóa và trí khôn của họ. Vì thế không nên đề ra cho người quê mùa, yếu ớt những điều họ không thể làm mà không mệt nhọc lại chẳng được ích lợi gì. Cũng vậy, phải đề ra cho mỗi người việc gì có thể giúp đỡ họ và làm ích cho họ hơn, tùy theo khả năng đón nhận của họ.

Bởi vậy, đối với một người chỉ muốn cố gắng học hỏi và thỏa mãn linh hồn tới một mức độ nào đó mà thôi, thì có thể đề nghị cho họ việc xét mình riêng (số 24-32), rồi việc xét mình chung (số 32-43) và cách thức cầu nguyện mỗi sáng độ nửa giờ theo các giới răn cùng bảy mối tội đầu v.v... (số 238-248); lại cũng khuyên họ nên xưng tội tám ngày một lần, và có thể rước lễ hai tuần một lần, và nếu họ khao khát hơn thì tám ngày một lần. Đó là một cách thức thích hợp hơn đối với những người quê mùa hoặc ít chữ nghĩa. Sẽ cắt nghĩa cho họ từng giới răn một, rồi các mối tội đầu, các giới luật Hội Thánh, ngũ quan (số 238-248) và các việc từ thiện.

Cũng thế, nếu vị hướng dẫn thấy người luyện tập Linh thao không đủ sức khỏe hoặc khả năng tự nhiên và không có hy vọng được nhiều kết quả thì việc ích lợi hơn là đề nghị cho họ làm ít nhiều việc nhẹ nhàng cho đến khi họ xưng tội. Sau đó khuyên họ xét mình về một vài điểm và đề nghị một chương trình năng xưng tội hơn trước, để giữ mình bền vững trong những gì đã thu hoạch được. Không nên

dẫn đưa họ vào việc chọn bậc sống hay những việc Linh thao khác ngoài khuôn khổ tuần thứ nhất, nhất là khi ta có thể thu được nhiều ích lợi hơn với những người khác và khi không đủ thời giờ để hướng dẫn tất cả mọi người.

19. CHÚ DẪN THỨ MƯỜI CHÍN: Đối với những người mắc việc công hay những việc hữu ích, nhưng là người học thức hoặc thông minh, và có thể dành một giờ rưỡi vào việc tập Linh thao, sẽ giảng cho họ về Nguyên Lý- Nền Tảng (số 23). Cũng có thể giảng cho họ trong nửa giờ về việc xét mình riêng (LT.24-31), rồi việc xét mình chung (LT.32-43), và cách thức xưng tội và rước lễ. Trong ba ngày, mỗi sáng họ dành một giờ để suy ngẫm về tội thứ nhất, thứ hai và thứ ba (LT.45-54); rồi trong ba ngày khác nữa, cũng vào giờ đó, suy về các tội đã phạm (55-61), rồi trong ba ngày khác nữa cũng vào giờ đó, suy về những hình phạt tương ứng với tội (65-71).

Trong ba đợt suy gẫm đó, cũng đề nghị cho họ “mười điều phụ thêm” (73-90); còn về những màu nhiệm của Đức Kitô Chúa chúng ta, cũng theo cùng một thể thức ấy, như sẽ được quảng diễn chi tiết trong các bài Linh thao.

20. CHÚ DẪN THỨ HAI MƯỜI: Với một người rảnh rỗi và muốn được tấn tới thật nhiều, có thể giảng hết mọi việc Linh thao theo thứ tự trình bày sau đây; tuy nhiên khi làm Linh thao, nếu người ấy càng xa lánh hết thầy bạn bè, những người quen biết và mọi sự lo lắng thế gian, thì càng dễ tấn tới hơn. Như thế, họ có thể bỏ nơi đang ở, đến ở

một nhà khác hay một phòng khác để sống kín đáo hết sức, hầu mỗi ngày có thể đi xem lễ và dự kinh chiều mà khỏi sợ những người quen biết làm ngăn trở.

Sự xa lánh ấy đem lại ba lợi ích chính trong nhiều lợi ích khác:

- thứ nhất: Khi xa lánh bạn bè, những người quen biết và những bận rộn thế tục để phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa Chúa chúng ta, họ được công phúc không ít trước mặt Thiên Chúa.
- thứ hai: Khi xa lánh như thế, thì trí khôn không bị phân chia nhiều đàng, nhưng tập trung hết nỗ lực vào một việc là phụng sự Đấng Tạo Hóa và làm cho linh hồn mình tấn tới, nên họ sử dụng những tài năng tự nhiên của mình cách tự do hơn để chăm chú tìm kiếm điều họ hằng mong ước.
- thứ ba: Linh hồn ta càng ở xa vắng một mình càng dễ gần và tới được với Đấng Tạo Hóa và Chúa của mình, và càng gần Ngài càng được sẵn sàng để đón nhận ân sủng và ân huệ từ lòng nhân hậu vô cùng của Ngài hơn.

21. LINH THAO

ĐỂ TỰ THẮNG MÌNH VÀ XẾP ĐẶT CUỘC SỐNG CHO CÓ TRẬT TỰ MÀ KHÔNG QUYẾT ĐỊNH VÌ MỘT TÌNH CẢM LỆCH LẠC NÀO.

[ĐIỀU GIẢ THIẾT]

22. Muốn cho vị hướng dẫn và người luyện tập Linh thao được nhiều ích lợi hơn, cần giả thiết rằng mọi giáo hữu phải mau mắn giải nghĩa tốt ý kiến của người khác hơn là lên án nó. Nếu không giải nghĩa tốt được, phải hỏi xem người ta hiểu ý kiến ấy thế nào; và nếu người ấy hiểu sai thì phải sửa chữa với tình thương yêu; nếu làm thế không đủ, phải tìm mọi phương thế thích hợp để người ấy hiểu đúng và khỏi sai lầm.

23. NGUYÊN LÝ VÀ NỀN TẢNG

Con người được dựng nên để ngợi khen, tôn kính và phụng sự Thiên Chúa, và nhờ đó cứu rỗi linh hồn mình. Mọi loài khác dưới đất cũng được tạo dựng cho con người, để giúp họ đạt tới cùng đích Đấng Tạo Hóa đặt cho họ. Bởi thế người ta chỉ được sử dụng thọ tạo theo mức độ chúng giúp đạt tới cứu cánh và phải gạt bỏ khi chúng làm cản trở. Do đó, cần phải giữ cho mình được bình tâm³⁵ đối với mọi thọ tạo trong tất cả những gì nằm trong sự tự do của ta và không bị cấm, đến nỗi chúng ta không ước muốn sức khỏe hơn bệnh tật, giàu sang hơn nghèo khổ, danh vọng hơn nhục nhã, sống lâu hơn chết yểu và tương tự thế đối với mọi sự khác, nhưng chỉ ước muốn và lựa chọn cái gì dẫn đưa chúng ta tới cứu cánh của mình hơn cả.

³⁵ Bình tâm (indifferentia) là giữ lòng không nghiêng chiều, cũng không ác cảm đối với điều này hơn điều kia, nhưng hoàn toàn sẵn sàng theo ý Chúa.

24. VIỆC XÉT MÌNH RIÊNG HÀNG NGÀY

gồm ba “thì” và hai lần xét mình.

Thì thứ nhất: Ban sáng khi thức dậy phải dốc lòng giữ mình cẩn thận không sa ngã vào một tội hay một vết xấu riêng nào đó, mà ta muốn sửa chữa và cải thiện.

25. Thì thứ hai: Sau bữa ăn, xin Thiên Chúa ban cho điều mình muốn, nghĩa là ơn được nhớ lại bao nhiêu lần đã sa ngã vào tội hay vết xấu riêng ấy và sửa mình về sau. Rồi xét mình lần thứ nhất: hỏi mình về điểm riêng mà mình đã dốc lòng và muốn sửa mình; như thế phải xét lại từng giờ từng lúc, bắt đầu từ khi thức dậy cho đến giờ xét mình hiện tại. Ghi trên hàng thứ nhất sau chữ “g” một số chấm tương ứng với số lần sa ngã vào tội hay vết xấu riêng ấy. Sau đó lại dốc lòng sửa mình từ lúc đó cho đến lần xét mình thứ hai.

26. Thì thứ ba: Sau bữa tối, xét mình lần thứ hai theo cùng một cách thức như trước, xét từng giờ từ lúc xét mình lần thứ nhất cho đến bây giờ, và ghi trên hàng thứ hai sau chữ “g” số chấm tương ứng với số lần sa ngã vào tội hay tính xấu ấy.

27. Sau đây là bốn việc *phụ thêm* để trừ bỏ một tội hay một tính xấu riêng nào mau chóng hơn.

Việc phụ thêm thứ nhất: Mỗi lần sa ngã vào tội hay vết xấu riêng ấy, hãy để tay lên ngực, hối tiếc vì đã sa ngã. Điều này có thể làm trước mặt nhiều người mà không ai chú ý đến.

28. Việc phụ thêm thứ hai: Vì hàng thứ nhất sau chữ “g” ứng với lần xét mình thứ nhất, hàng thứ hai ứng với lần thứ hai, buổi tối hãy xem lại coi có sự cải thiện nào từ hàng thứ nhất sang hàng thứ hai, nghĩa là từ lần xét mình thứ nhất đến lần xét mình thứ hai không?

29. Việc phụ thêm thứ ba: So sánh ngày thứ hai với ngày thứ nhất, nghĩa là hai lần xét mình trong ngày với hai lần xét mình hôm trước, và xem từ ngày nọ sang ngày kia có sự cải thiện không?

30. Việc phụ thêm thứ bốn: So sánh tuần nọ với tuần kia, xem trong tuần này đối với tuần trước có sự cải thiện không?

31. Ghi chú: Phải chú ý, chữ “G” lớn thứ nhất sau đây ứng với ngày Chúa nhật, chữ “g” thứ hai nhỏ hơn ứng với ngày thứ hai, chữ thứ ba ứng với ngày thứ ba v.v.

G -----

g -----

g -----

g -----

g -----

g -----

g -----

32. XÉT MÌNH CHUNG

Để thanh tẩy mình và xưng tội cách tốt đẹp hơn. Tôi giả thiết rằng trong người tôi có ba thứ tư tưởng: một thứ là của riêng tôi hoàn toàn bởi tự do và ý muốn của tôi phát sinh, còn hai thứ kia tự bên ngoài đến, một thứ do thần tốt, và một thứ do thần xấu.

33. VỀ TƯ TƯỞNG

Có hai cách lập công khi một tư tưởng xấu từ bên ngoài đến; thí dụ một tư tưởng xúi phạm tội nặng chột đến, tôi chống lại tức thì và nó chịu thua.

34. Cách lập công thứ hai là khi cùng một tư tưởng xấu ấy đến, tôi chống trả, nó cứ trở lại nhiều lần và tôi cứ chống trả mãi cho đến khi nó chịu thua và biến đi. Cách thứ hai này có công phúc hơn cách thứ nhất.

35. Người ta phạm một tội nhẹ khi cùng một tư tưởng xúi phạm tội nặng ấy đến và người ta để tai nghe nó bằng cách ngưng lại ở đó một chút, hoặc chấp nhận một chút vui khoái giác quan, hay là trễ nải một chút trong việc xua đuổi nó.

36. Có hai cách phạm tội nặng: cách thứ nhất là ưng thuận một tư tưởng xấu để thực hành ngay theo sự ưng thuận ấy, hoặc để chuyển thành hành động khi có dịp.

37. Cách phạm tội nặng thứ hai là phạm tội ấy bằng việc làm. Và như thế tội nặng thêm vì ba lý do: thứ nhất, vì thời gian lâu hơn; thứ hai, vì chủ ý bề trong mãnh liệt hơn; thứ ba, vì thiệt hại lớn hơn cho cả hai người.

38. VỀ LỜI NÓI

Đừng lấy Đấng Tạo Hóa hay thọ tạo vật mà thề trừ khi làm theo sự thật, sự cần thiết và cách kính cẩn. “Cần” hiểu là không dùng lời thề để quả quyết bất cứ sự thật nào, nhưng chỉ sự thật quan trọng đối với ích lợi phần hồn hay phần xác hoặc về của cải đời này. “Kính cẩn” hiểu là khi nói đến Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, phải để ý giữ sự tôn trọng và kính cẩn xứng hợp.

39. Phải chú ý điều này: là cho dù khi thề vô cớ, nếu người ta nại đến Đấng Tạo Hóa, thì tội nặng hơn là lấy thọ tạo mà thề; nhưng nếu lấy thọ tạo mà thề, lại khó mà thề theo đúng sự thật, sự cần thiết và kính cẩn, hơn là khi nại đến Đấng Tạo Hóa, vì các lý do sau:

a. Lý do thứ nhất: Khi chúng ta muốn lấy một thọ tạo mà thề, thì chính sự muốn lấy tên một thọ tạo không làm chúng ta chú ý và sáng suốt để nói sự thật hay để quả quyết theo sự cần thiết cho bằng sự muốn nại đến Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa tể mọi loài.

b. Lý do thứ hai: Khi lấy thọ tạo mà thề, thì không dễ giữ sự kính trọng đối với Đấng Tạo Hóa bằng khi thề mà xưng Danh Đấng Tạo Hóa và Chúa tể. Vì chính sự muốn nài đến danh Thiên Chúa Chúa chúng ta thúc đẩy chúng ta tỏ lòng kính trọng hơn sự muốn lấy tên thọ tạo. Bởi vậy, người hoàn thiện được phép lấy thọ tạo mà thề hơn người thường. Vì nhờ sự chiêm niệm liên li và ơn soi sáng trí khôn, họ suy xét, nguyện ngấm và chiêm niệm nhiều hơn về sự Thiên Chúa Chúa ở trong mọi thọ tạo theo yếu tính và quyền phép của Ngài. Như thế, khi lấy thọ tạo mà thề, họ đủ năng lực và sẵn sàng hơn người thường để tỏ lòng tôn trọng và kính cẩn đối với Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

c. Lý do thứ ba: Nếu người ta cứ lấy thọ tạo mà thề luôn mãi, thì người thường có nguy cơ sa vào việc tôn thờ ngẫu tượng hơn người hoàn thiện.

40. ĐỪNG NÓI LỜI VÔ ÍCH: Lời vô ích hiểu là những lời không mang lại lợi ích gì cho tôi, hay cho người khác và cũng chẳng qui hướng vào ý đó. Bởi vậy khi nói bất cứ điều gì tự nó ích lợi hay là có ý làm ích cho linh hồn mình hay cho người khác hoặc cho thân xác hay về của cải đời này không bao giờ là lời vô ích, cả khi nói những điều không thuộc bậc sống của mình, như một tu sĩ nói về chiến tranh hay thương mại. Nhưng trong mọi trường hợp trên, người ta được công khi nhằm mục đích tốt và phạm tội khi nhằm mục đích xấu hay nói cách vô ích.

41. KHÔNG NÓI HÀNH NÓI XẤU: Vì nếu tôi tiết lộ một tội trọng kín, tôi phạm tội nặng, nếu đó là một tội nhẹ,

tôi phạm tội nhẹ, và nếu là một khuyết điểm, tôi tỏ chính khuyết điểm của tôi. Nhưng với một ý ngay lành, tôi có thể nói về tội hay lỗi người khác theo hai cách:

a. Cách thứ nhất: Khi một tội là công khai, chẳng hạn một người đàn bà xấu nết công khai, hay một bản án của tòa, hoặc một sai lầm công khai đầu độc các linh hồn nó lan tới.

b. Cách thứ hai: Khi tiết lộ một tội kín cho một người nào để họ giúp tội nhân hối cải, với điều kiện phải có hy vọng hoặc lý do khá đủ để nghĩ rằng người ấy có thể giúp tội nhân.

42. VỀ VIỆC PHẢI LÀM: Xét theo mười điều răn của Chúa và sáu điều răn của Hội Thánh và các huấn lệnh của bề trên. Mọi hành động ngược với bất cứ điều nào trong ba thứ trên đều là một tội, nặng nhẹ tùy theo tính cách quan trọng nhiều ít. Chỉ thị của bề trên hiểu là "sắc lệnh về binh Thánh Giá" hay về các ân xá mà có xưng tội và rước lễ như "cầu cho hòa bình" chẳng hạn. Vì không phải là nhẹ tội khi xui người khác hay tự mình hành động ngược với những huấn dụ đạo đức như thế và các chỉ thị của bề trên chúng ta.

43. PHƯƠNG PHÁP XÉT MÌNH CHUNG

gồm năm Điểm gợi ý:

1. Điểm thứ nhất: Tạ ơn Thiên Chúa Chúa chúng ta vì những ân huệ đã được.

2. Điểm thứ hai: Xin ơn nhận biết và từ bỏ tội lỗi.

3. Điểm thứ ba: Xét hỏi linh hồn mình, từ khi thức dậy cho tới lúc xét mình hiện tại, từng giờ, từng lúc, trước hết về tư tưởng, rồi về lời nói, sau đến hành động, theo cùng thứ tự trong việc xét mình riêng.

4. Điểm thứ bốn: Xin Thiên Chúa Chúa chúng ta tha thứ tội lỗi.

5. Điểm thứ năm: Dốc lòng nhờ ơn Chúa sửa mình.

Đọc kinh Lạy Cha.

44. XUNG TỘI CHUNG VÀ RƯỚC LỄ

Người tự ý xưng tội chung, sẽ được nhiều ích lợi, sau đây xin kể ba điều:

1. Ích lợi thứ nhất: Người nào xưng tội hằng năm, dĩ nhiên không buộc phải xưng tội chung, nhưng nếu làm được thì có ích lợi và công phúc lớn hơn, vì có lòng thống hối hiện tại mãnh liệt hơn về tất cả các tội lỗi và mọi sự xấu xa trong đời mình.

2. Ích lợi thứ hai: Khi tập Linh thao người ta có được sự hiểu biết bề trong về tội lỗi và sự xấu xa của nó hơn khi không để ý gì đến những điều nội tâm. Nhờ có sự hiểu biết và lòng ăn năn đau đớn hơn về tội lỗi như thế, người ta được ích lợi và công phúc nhiều hơn có thể được trước đây.

3. Ích lợi thứ ba: Bởi đó, khi đã xưng tội cách tốt đẹp hơn và được chuẩn bị đầy đủ hơn, người ta cảm thấy mình

được thêm xứng đáng và sẵn sàng hơn để lãnh bí tích Thánh Thể, là bí tích mà khi chịu, không những giúp ta khỏi sa ngã phạm tội, mà còn giúp cho ơn thánh trong ta lớn mạnh thêm luôn. Việc xưng tội chung này nên làm ngay sau các việc Linh thao tuần thứ nhất.

TUẦN THỨ NHẤT

45. Cuộc Linh Thao Thứ Nhất

SUY GẮM BẰNG BA TÀI NĂNG CỦA LINH HỒN
VỀ TỘI THỨ NHẤT, THỨ HAI VÀ THỨ BA.

CUỘC LINH THAO NÀY GỒM:
TRƯỚC HẾT LÀ KINH DỌN LÒNG
VÀ HAI TIỀN NGUYỆN,
RỒI ĐẾN BA ĐIỂM CHÍNH VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

46. KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng cốt xin ơn Thiên Chúa Chúa chúng ta cho tất cả ý hướng, hành vi và hoạt động của tôi hoàn toàn hướng về việc phụng sự và ca tụng Chúa chí tôn.

47. TIỀN NGUYỆN I: Tiền nguyện thứ nhất là đặt mình vào khung cảnh bằng cách nhìn xem nơi chốn.

Ở đây nên chú ý rằng khi chiêm niệm hay suy gẫm những gì hữu hình, thí dụ chiêm niệm Đức Kitô Chúa chúng ta, là Đấng hữu hình, đặt mình vào khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem nơi chốn cụ thể mà điều tôi muốn chiêm ngắm diễn ra. Tôi nói nơi chốn cụ thể, chẳng hạn một đền thờ hay một trái núi mà Chúa Kitô hay Đức

Bà ở đó, tùy theo điều tôi muốn chiêm ngắm. Đối với những sự vô hình, chẳng hạn ở đây, về tội lỗi, thì đặt mình vào khung cảnh là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem và xét linh hồn tôi bị giam cầm trong thân xác hay hư nát này và cả hồn lẫn xác bị đẩy ải trong thung lũng thế gian này giữa các loài dã thú.

48. TIỀN NGUYỆN II: Tiền nguyện thứ hai là xin Thiên Chúa Chúa chúng ta điều tôi muốn và ước ao.

Điều cầu xin phải hợp với đề tài đang suy ngắm. Chẳng hạn khi chiêm niệm về màu nhiệm Phục Sinh, thì xin được vui mừng với Chúa Kitô vui mừng, nếu chiêm niệm về sự Thương Khó thì phải xin ơn buồn phiền, khóc lóc và đau khổ với Chúa Kitô đau khổ.

Ở đây phải cầu xin được lòng tự hổ thẹn và ngượng ngùng khi thấy bao nhiêu người đã bị luận phạt chỉ vì một tội trọng, còn chính tôi đã bao lần đáng bị luận phạt đời đời vì bấy nhiêu tội tôi đã phạm.

49. Ghi chú: Trước mỗi lần chiêm niệm hay suy gẫm, bao giờ cũng phải đọc kinh dọn lòng và làm hai tiền nguyện nói trên. Kinh dọn lòng thì không đổi, còn hai tiền nguyện đôi khi thay đổi tùy theo đề tài suy gẫm hay chiêm niệm.

50. ĐIỂM NHẤT: Dùng trí nhớ để nhớ lại tội đầu tiên, tội của các thiên thần, kể đó dùng trí khôn để suy xét tội ấy, rồi dùng đến ý muốn, muốn nhớ và hiểu tất cả điều ấy để được lòng hổ thẹn và ngượng ngùng hơn, khi đem so sánh tội độc nhất của các thiên thần với bấy nhiêu tội của tôi.

Bởi đâu các thiên thần đã bị phạt sa hỏa ngục chỉ vì một tội, còn chính tôi, biết bao lần đã đáng bị phạt như thế vì bấy nhiêu tội tôi.

Tôi nói: nhớ lại tội của các thiên thần, nghĩa là nhớ lại các thiên thần đã được dựng nên trong ân sủng và đã không muốn dùng tự do của mình để tôn thờ và phục tùng Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, lại sinh kiêu ngạo, nên đã đổi từ ân sủng sang sự ác và đã bị xua đuổi từ thiên đàng xuống hỏa ngục như thế nào. Đoạn dùng trí khôn để suy xét vấn đề một cách chi tiết hơn, rồi dùng ý muốn để đánh động lòng mình hơn.

51. ĐIỂM HAI: Cũng làm như thế, nghĩa là vận dụng ba tài năng (của linh hồn) vào tội Adam và Eva; nhớ lại rằng chỉ vì một tội ấy, hai ông bà đã phải làm việc đền tội lâu dài thế nào, và loài người đã bị hư hỏng ra sao, cũng như biết bao nhiêu người đang đi lần xuống hỏa ngục.

Tôi nói: nhớ lại tội thứ hai, tức là tội của tổ tông chúng ta: sau khi ông Adam đã được dựng nên trong đồng "Damas" và được đặt trong vườn địa đàng, và sau khi Eva được dựng nên bởi xương sườn của ông, hai ông bà đã nhận lệnh cấm không được ăn trái cây biết lành biết dữ, nhưng ông bà đã ăn và như thế đã phạm tội. Bấy giờ mình mặc áo da thú, và bị đuổi ra khỏi địa đàng, hai ông bà sống không còn nguyên sủng vì đã làm mất, suốt đời đầy gian khổ và đền tội nặng nề. Sau đó lấy trí khôn để suy xét vấn đề tỉ mỉ hơn, và dùng đến ý muốn như đã nói trên.

52. ĐIỂM BA: Cũng làm như thế về tội thứ ba, tội riêng của một người đã phải sa hỏa ngục vì một tội trọng thôi, và của nhiều người khác kể chẳng xiết, cũng đã sa hỏa ngục vì những tội còn ít hơn tội tôi đã phạm.

Tôi nói: cũng làm như thế về tội riêng thứ ba, tức là nhớ lại trong trí sự nặng nề xấu xa của tội phạm đến Chúa là Đấng Tạo Hóa và Chúa mình; lấy trí khôn suy tưởng kẻ đã phạm tội và hành động phản lại Đấng tốt lành vô cùng đã bị phạt đời đời cách chính đáng như thế nào, và cuối cùng dùng đến ý muốn như đã nói trên.

53. TÂM SỰ: Tưởng tượng đang ở trước mặt Đức Kitô Chúa chúng ta nằm trên Thánh Giá, tâm sự cùng Ngài: vì đâu Chúa là Đấng Tạo Hóa, Chúa đã xuống thế làm người, và vì đâu Chúa là Đấng hằng sống, Chúa đã chịu chết và chết như thế này vì tội lỗi tôi. Cũng nhìn vào chính mình tôi mà tự hỏi: tôi đã làm gì cho Đức Kitô? tôi đang làm gì cho Đức Kitô? và tôi phải làm gì cho Đức Kitô. Cuối cùng nhìn Chúa treo trên Thánh Giá như thế và cân nhắc theo những điều hiện đến trong trí tôi.

54. TÂM SỰ chính là như một người bạn nói với bạn mình hay như một người đầy tớ nói với chủ mình, khi xin một ơn, khi thú một lỗi đã phạm, khi tỏ bày việc mình và xin chỉ bảo. Đọc kinh Lạy Cha.

55. Cuộc Linh Thao Thứ Hai Suy Gẫm Về Các Tội

GỒM KINH DỌN LÒNG VỚI HAI TIỀN NGUYỆN
RỒI NĂM ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như trước.

TIỀN NGUYỆN I: Đặt mình vào khung cảnh như trước.

TIỀN NGUYỆN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin được lòng ăn năn đau đớn thấm thiết và chảy nước mắt ra vì tội lỗi tôi.

56. ĐIỂM NHẤT: Về toàn thể các tội tôi đã phạm, nghĩa là nhớ lại mọi tội đã phạm trong đời tôi bằng cách nhìn lại từng năm hay từng thời kỳ một. Có ba điều giúp ích cho việc đó:

thứ nhất là nhìn lại những nơi và nhà đã ở;

thứ hai: là xét lại những tiếp xúc giao dịch với người khác;

thứ ba: xét lại nghề nghiệp đã làm.

57. ĐIỂM HAI: Cân nhắc tội: nhìn vào sự xấu xa và độc hại của mỗi tội trọng đã phạm, cho dù không bị cấm.

58. ĐIỂM BA: Nhìn xem tôi là ai và so sánh để càng thấy mình nhỏ bé hơn:

thứ nhất: tôi là ai sánh với mọi người;

thứ hai: loài người là gì sánh với các Thiên Thần và các Thánh trên thiên đàng;

thứ ba: cả thọ tạo là gì sánh với Thiên Chúa; vậy thì một mình tôi, tôi có thể là gì?

thứ bốn: nhìn xem tất cả sự thối rửa và xấu xa của thân xác tôi;

thứ năm: coi tôi như một thứ ung nhọt, từ đó tuôn ra bao nhiêu tội lỗi cùng những sự hung ác và chất độc rất ghê tởm dường ấy.

59. ĐIỂM BỐN: Xét xem Thiên Chúa mà tôi phạm đến là ai, xét theo từng ưu phẩm của Ngài để so sánh với những điểm trái ngược nơi tôi: sự khôn ngoan của Ngài với sự dốt nát của tôi, sự toàn năng của Ngài với sự yếu đuối của tôi, sự công chính của Ngài với sự bất chính của tôi, sự tốt lành của Ngài với sự độc ác của tôi.

60. ĐIỂM NĂM: Tiếng kêu thán phục với một lòng xúc động mạnh mẽ, tưởng nghĩ đến mọi thọ tạo, làm sao mà chúng đã để tôi sống và gìn giữ tôi cho sống, các thiên thần là lưới gươm của phép công thẳng Thiên Chúa làm sao mà các Đấng ấy đã chịu đựng được tôi, che chở và cầu xin cho tôi, rồi các vị thánh, làm sao mà các ngài đã bầu cử và cầu xin cho tôi; lại các tầng trời, hai vầng nhật nguyệt, các vì tinh tú cùng các nguyên tố và mọi loài trong vũ trụ, hoa trái, chim chóc, tôm cá và các giống thú vật, (làm sao chúng còn để tôi sống đến lúc này); trái đất sao không nứt ra để chôn vùi tôi, tạo nên những địa ngục mới để tôi chịu khổ đời đời trong đó.

61. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự về lòng thương xót, thân thưa và tạ ơn Thiên Chúa Chúa chúng ta, vì Ngài đã cho tôi sống đến bây giờ, và dốc lòng nhờ ơn Chúa chữa cải từ này về sau. Đọc kinh Lạy Cha.

62. Cuộc Linh Thao Thứ Ba

LÀ LẬP LẠI CUỘC LINH THAO THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI VỚI BA CUỘC TÂM SỰ.

Sau kinh dọn lòng và hai tiền nguyện, lập lại cuộc Linh thao thứ nhất và thứ hai, chú ý và ngừng lại ở những điểm tôi đã cảm thấy được an ủi hơn hoặc phải sầu khổ hơn hay được một tình cảm thiêng liêng lớn hơn, sau đó tôi làm ba cuộc tâm sự theo cách sau đây:

63. CUỘC TÂM SỰ THỨ NHẤT: tâm sự với Đức Mẹ xin Người cầu cùng Con, cũng là Chúa của Người, ban ơn cho tôi về ba điều:

- Một là cho tôi cảm nghiệm được sự thấu hiểu bên trong về tội lỗi tôi, cùng gớm ghét nó;
- Hai là cho tôi cảm nghiệm được sự lệch lạc trong hành động của tôi để gớm ghét nó và nhờ đó sửa mình cùng tự chỉnh đốn lại;
- Ba là xin được thấu hiểu thế gian hầu gớm ghét nó và tránh xa những sự thế gian phù phiếm.
- Đoạn đọc một Kinh Kính Mừng.

CUỘC TÂM SỰ THỨ HAI: cầu xin như thế với Đức Chúa Con để Ngài xin cùng Đức Chúa Cha ban cho tôi ơn ấy.

Đoạn đọc kinh "Anima Christi" (Lạy Linh Hồn Chúa Kitô)

CUỘC TÂM SỰ THỨ BA: cầu xin như thế với Đức Chúa Cha, để chính Chúa Hằng Sống ban ơn ấy cho tôi.

Đoạn đọc một Kinh Lạy Cha.

64. Cuộc Linh Thao Thứ Bốn

LÀ TÓM LƯỢC LẠI CHÍNH CUỘC LINH THAO THỨ BA.

Tôi nói tóm lược lại, vì trí khôn chăm chú suy tưởng bằng cách hồi niệm những điều đã chiêm niệm trong các cuộc Linh thao trước. Rồi cũng làm lại ba cuộc tâm sự như trên.

65. Cuộc Linh Thao Thứ Năm

SUY GẤM VỀ HỎA NGỤC, GỒM KINH DỌN LÒNG VỚI HAI TIỀN NGUYỆN, NĂM ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

TIỀN NGUYỆN I: Đặt mình vào khung cảnh. Ở đây, lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem chiều dài, chiều rộng và chiều sâu của hỏa ngục.

TIỀN NGUYỆN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây, xin cho được cảm biết trong lòng cực hình những kẻ bị phạt trong hỏa ngục phải chịu, để nếu tôi có quên tình yêu Chúa Hằng Sống, thì ít ra sự sợ hãi những cực hình ấy giúp tôi đừng sa ngã phạm tội.

66. ĐIỂM NHẤT: Lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem những khối lửa bao la và các linh hồn như ở trong những thân xác cháy đỏ.

67. ĐIỂM HAI: Lấy tai nghe những tiếng than khóc, gào thét kêu la, những lời phạm thượng đến Đức Kitô, Chúa chúng ta và tất cả các thánh.

68. ĐIỂM BA: Lấy mũi ngửi khói, diêm sinh, nơi ô uế và những sự thối tha.

69. ĐIỂM BỐN: Lấy lưỡi nếm những sự cay đắng như nước mắt, sự buồn phiền và dòi bọ rúc rĩa lương tâm.

70. ĐIỂM NĂM: Lấy tay sờ xem lửa bén và thiêu đốt các linh hồn như thế nào.

71. TÂM SỰ: Tâm sự với Đức Kitô Chúa chúng ta, đem trí nhớ lại các linh hồn trong hỏa ngục, có những linh hồn vì không tin Chúa đến, có những linh hồn khác đã tin nhưng không ăn ở theo các giới răn Chúa. Chia các linh hồn ấy thành ba nhóm:

- thứ nhất: các linh hồn trước khi Chúa đến thế gian;
- thứ hai: các linh hồn thời Chúa sống ở thế gian;
- thứ ba: các linh hồn sau thời Chúa sống ở thế gian này.

Rồi tạ ơn Chúa vì đã không để tôi rơi vào một trong ba nhóm ấy bằng cách chấm dứt đời sống tôi. Cũng tạ ơn Chúa vì cho đến nay, Chúa luôn tỏ lòng nhân từ và thương xót đối với tôi như vậy.

Kết thúc bằng Kinh Lạy Cha.

72. Ghi chú: Cuộc Linh thao thứ nhất sẽ làm vào nửa đêm, cuộc thứ hai sẽ làm vào buổi sáng, cuộc thứ ba trước hoặc sau Thánh Lễ nhưng phải là trước bữa trưa, cuộc thứ

bốn sẽ làm vào giờ hát kinh chiều, cuộc thứ năm một giờ trước bữa ăn tối.

Thời dụng biểu này - có thể xê xích ít nhiều- tôi đề nghị cho cả bốn tuần; tùy theo tuổi tác, thể trạng và tâm trạng cho phép người luyện tập làm cả năm cuộc Linh thao hay ít hơn.

73. NHỮNG ĐIỀU PHỤ THÊM

ĐỂ TẬP LINH THAO TỐT ĐẸP HƠN
VÀ ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG SỰ MÌNH AO ƯỚC
CÁCH DỄ DÀNG HƠN.

ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ NHẤT: Khi đã nằm xuống và sắp sửa ngủ, trong khoảng thời gian bằng đọc một kinh Kính Mừng, tưởng nghĩ đến giờ tôi phải thức dậy và để làm gì, cùng lược tóm lại cuộc Linh thao mà tôi phải làm.

74. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ HAI: Khi thức dậy không nghĩ đến gì khác, nhưng để tâm vào ngay điều tôi sắp suy ngẫm trong cuộc Linh thao thứ nhất vào nửa đêm; giục lòng hổ thẹn vì bấy nhiêu tội lỗi tôi đã phạm, bằng cách mượn hình ảnh chẳng hạn một hiệp sĩ đang đứng trước mặt vua mình và cả triều đình, đầy hổ thẹn và bối rối vì đã xúc phạm nhiều đến người trước đây đã ban cho mình nhiều ân huệ.

Cũng vậy, trong cuộc Linh thao thứ hai, coi mình như một người tội lỗi nặng nề mang gông cùm, nghĩa là coi mình như đang tiến lên để ra trước Đấng xét xử đời đời,

tay chân bị xiềng xích; lấy thí dụ những tù phạm bị xiềng xích và đã đáng chết, đang ra trước quan tòa đời này. Vừa mặc áo vừa nghĩ về những điều ấy hay những điều khác, tùy theo đề tài cuộc Linh thao.

75. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BA: Đứng cách chỗ tôi phải chiêm niệm hay suy gẫm một hai bước, trong khoảng thời gian bằng đọc một kinh Lạy Cha, nâng trí lên nghĩ đến Thiên Chúa, Chúa chúng ta đang nhìn xem tôi v.v., và làm một cử chỉ tỏ lòng cung kính hay khiêm nhường.

76. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BỐN: Bắt đầu chiêm niệm, khi quỳ gối, khi sắp mình xuống đất, lúc nằm ngửa mặt lên trời, khi ngồi, khi đứng, luôn nhằm tìm kiếm điều tôi ao ước. Hai điểm phải chú ý:

- thứ nhất, nếu đang quỳ gối mà tìm được điều mình ao ước thì đừng thay đổi, và nếu đang sắp mình cũng vậy v.v.
- thứ hai, ở điểm tôi gặp thấy điều tôi ao ước, tôi sẽ nghỉ tại đó, không bận tâm đi xa hơn, cho đến khi thấy mình no thỏa.

77. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ NĂM: Khi xong cuộc Linh thao, trong khoảng 15 phút, hoặc ngồi hoặc đi đi lại lại, tôi sẽ kiểm điểm xem việc chiêm niệm hay suy gẫm đã diễn ra thế nào; nếu không tốt đẹp, tôi xét xem nguyên có bởi đâu, và khi thấy, tôi ăn năn để sửa mình về sau; nếu tốt đẹp, tôi tạ ơn Thiên Chúa, và lần khác sẽ làm như vậy.

78. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ SÁU: Không nghĩ đến những điều vui thú hay mừng rỡ, như sự vinh hiển sự phục sinh v.v., vì mọi tư tưởng về vui sướng hay hoan hỉ đều ngăn trở ta cảm thấy được sự buồn phiền đau đớn và nước mắt vì tội lỗi ta; nhưng trái lại, giữ lòng muốn chịu và cảm thấy đau đớn, đem trí nhớ đến sự chết, sự phán xét nhiều hơn.

79. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ BẢY: Vì cùng một mục đích ấy, kiêng lánh mọi ánh sáng. Khi ở trong phòng, đóng hết các cửa, trừ lúc đọc kinh, đọc sách hay ăn cơm.

80. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ TÁM: Đừng cười và đừng nói gì cho gây cười.

81. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ CHÍN: Cầm hãm con mắt, trừ khi tiếp đón hay từ giả người đến gặp.

82. ĐIỀU PHỤ THÊM THỨ MƯỜI: Việc đền tội, sự ăn năn đền tội chia ra hai thứ, bề trong và bề ngoài. Bề trong là đau đớn về tội lỗi mình cùng quyết tâm không bao giờ tái phạm tội này hay tội khác nữa. Sự đền tội bề ngoài là kết quả của sự thống hối bề trong, tức là sửa phạt về tội lỗi đã phạm. Việc này thực hiện bằng ba cách.

83. CÁCH THỨ NHẤT: Cách thứ nhất về việc ăn uống. Nên biết, bỏ bớt sự gì dư thừa, chưa phải là hãm mình đền tội, nhưng mới là tiết độ. Chỉ gọi là hãm mình đền tội khi ta bỏ bớt sự cần thiết bình thường, và càng bỏ bớt nhiều, việc hãm mình đền tội càng lớn lao tốt đẹp, miễn là không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng.

84. CÁCH THỨ HAI: Cách thứ hai về giấc ngủ. Ở đây cũng thế, bỏ những gì là đài cát, tiện nghi dư thừa, chưa phải là hãm mình đền tội, nhưng có sự hãm mình đền tội khi bớt cái gì bình thường. Và càng bớt nhiều càng có giá trị, miễn không làm tổn hại sức khỏe và không gây bệnh tật trầm trọng. Và cũng không nên bớt giấc ngủ bình thường, trừ khi có thói xấu ngủ nhiều quá mà muốn đạt mức trung dung.

85. CÁCH THỨ BA: Cách thứ ba là phạt xác, nghĩa là bắt thân xác chịu sự đau đớn cảm thấy được như mang trên mình những đai có mũi nhọn hoặc dây thừng hay xích sắt làm cho mình đau đớn, hoặc dùng những cách hành xác khác.

86. Ghi chú: Trong việc hãm mình đền tội, thích hợp hơn và an toàn hơn nếu chỉ làm đau đớn da thịt nhưng không phạm đến xương cốt, làm sao để cảm thấy đau đớn nhưng không sinh bệnh tật, vì thế nên đánh mình bằng những dây nhỏ chỉ làm đau đớn ngoài da, hơn là dùng những cách khác có thể gây nội thương nguy hiểm.

87. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Những việc đền tội bề ngoài nhằm ba mục đích chính:

- thứ nhất: đền bù những tội đã phạm;
- thứ hai: thắng mình, nghĩa là để bắt tình cảm vâng theo lý trí và mọi phần hạ phục tùng các phần thượng;

- thứ ba: để tìm cho được một ân sủng hay ân huệ mà người ta muốn và ước ao, chẳng hạn ước ao được lòng ăn năn về tội lỗi mình, hoặc khóc lóc nhiều về tội lỗi hay về những buồn phiền đau đớn Chúa Kitô đã chịu trong cuộc thương khó, hoặc để giải quyết một nghi nan người ta đang mắc.

88. GHI CHÚ THỨ HAI: Nên chú ý là các điều phụ thêm thứ nhất và thứ hai phải thực hiện đối với các cuộc Linh thao nửa đêm hay rạng sáng chứ không phải cho các cuộc Linh thao khác. Còn điều phụ thêm thứ tư không bao giờ làm ở nhà thờ hay trước công chúng mà chỉ làm riêng, thí dụ trong nhà mình v. v.

89. GHI CHÚ THỨ BA: Khi người tập Linh thao không tìm được điều mình ao ước như nước mắt, sự an ủi v.v., nhiều khi nên thay đổi ít nhiều trong việc ăn uống, trong giấc ngủ và những cách hãm mình đền tội khác. Chẳng hạn làm việc hãm mình đền tội hai hoặc ba ngày, rồi ngừng hai hay ba ngày; vì có những người nên làm việc hãm mình nhiều hơn, có những người khác lại nên làm ít hơn. Cũng vậy, nhiều khi ta bỏ việc hãm mình đền tội bởi tính dung dưỡng thân xác và phán đoán sai lầm cho rằng sức mình không chịu nổi mà sẽ sinh ra bệnh tật trầm trọng, trái lại đôi khi ta lại làm quá, tưởng thân xác có thể chịu được, nên nhiều khi Thiên Chúa là Chúa chúng ta, thông biết bản tính chúng ta hơn chúng ta vô cùng, cho mỗi người nhận ra điều thích hợp với mình qua những sự thay đổi ấy.

90. GHI CHÚ THỨ BỐN: Xét mình riêng để trừ bỏ những khuyết điểm và những trể nải trong việc Linh thao và các việc phụ thêm; cả các tuần thứ hai, thứ ba và thứ bốn cũng làm như vậy.

TUẦN THỨ HAI

91. Tiếng Gọi Vua Đời Tạm Giúp Chiêm Ngắm Cuộc Đời Vua Hằng Sống.

KINH NGUYỄN: Kinh dọn lòng thường lệ.

TIỀN NGUYỄN I: Đặt mình vào khung cảnh, xem nơi chốn. Ở đây là lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem các hội đường, các xóm làng nơi Đức Kitô Chúa chúng ta giảng dạy.

TIỀN NGUYỄN II: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn Chúa chúng ta để khỏi điếc lác với tiếng Ngài kêu gọi, nhưng được mau mắn và chăm chỉ chu toàn Ý cực thánh của Ngài.

92. PHẦN THỨ NHẤT

ĐIỂM NHẤT: Là hình dung ra một vị vua trần gian, được tay Thiên Chúa, Chúa chúng ta tuyển chọn, mà tất cả các lãnh tụ và giáo hữu đều kính trọng và vâng phục.

93. ĐIỂM HAI: Nhìn coi vị vua này ngỏ lời phán bảo thần dân mình thế nào: "Ta muốn chinh phục cả lãnh thổ của lương dân; bởi vậy, ai muốn theo ta phải bằng lòng ăn uống và mặc như ta v.v., người ấy cũng phải lao nhọc cùng ta ban ngày và tỉnh thức với ta ban đêm v.v., để sau này

được dự phần cùng ta trong chiến thắng như đã dự phần với ta trong lao nhọc.”

94. ĐIỂM BA: Xét xem những tội trung phải trả lời thế nào với vị vua quảng đại và nhân hậu dường ấy; và do đó, nếu kẻ nào không nhận lời yêu cầu của vị vua như thế, đáng mọi người trách mắng và bị coi là một hiệp sĩ hèn nhát biết bao.

95. PHẦN THỨ HAI

Phần thứ hai của cuộc Linh thao này là áp dụng thí dụ về vua đời tạm trên đây vào Chúa Kitô, theo như ba điểm nói trên.

ĐIỂM NHẤT: Trong điểm nhất, nếu tiếng gọi của vua đời tạm đối với thần dân mà còn phải để ý tới, thì điều này còn đáng để ý hơn biết bao: đó là nhìn ngắm Chúa Kitô, Vua Hằng Sống, và trước mặt Ngài, cả thế giới; Ngài kêu gọi hết thầy và từng người một; Ngài phán: “Ý Ta là muốn chinh phục cả thế gian và mọi kẻ thù địch, và nhờ thế mà vào trong vinh quang của Cha Ta; bởi vậy, ai muốn theo Ta, phải lao nhọc cùng Ta, để khi đã theo Ta trong gian khổ, cũng được theo Ta trong vinh quang.”

96. ĐIỂM HAI: Suy xét rằng tất cả những ai có lương tri đều sẽ dâng trót mình để chịu lao nhọc.

97. ĐIỂM BA: Những kẻ muốn yêu mến và trỗi vượt hơn trong việc phụng sự Vua Hằng Sống và Chúa muôn loài, không những hiến thân chịu lao nhọc mà còn hành động chống lại tình cảm tự nhiên và chống lại lòng yêu

chuộng xác thịt, thế gian; họ dâng lễ vật quý giá hơn và quan trọng hơn. Họ thân thưa:

98. Lạy Chúa Hằng Sống của muôn loài, nhờ ơn và sự trợ giúp của Chúa, trước lòng nhân từ vô biên Chúa và trước mặt Mẹ vinh hiển Chúa cùng tất cả các thánh nam nữ của triều đình thiên quốc, con xin tiến dâng chính mình con. Con mong muốn và ước ao, và sau khi suy xét, con quyết tâm noi gương Chúa chịu mọi sự sỉ nhục và khinh chê, mọi hình thức nghèo khó, thực sự cũng như trong lòng, miễn là điều ấy phụng sự và làm vinh danh Chúa hơn, nếu Chúa muốn chọn và nhận con vào đời sống và bậc ấy.

99. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Cuộc Linh thao này sẽ làm hai lần trong ngày: ban sáng khi thức dậy và một giờ trước bữa trưa hay bữa tối.

100. GHI CHÚ THỨ HAI: Về tuần thứ hai cũng như các tuần sau, thỉnh thoảng đọc một chút trong sách Gương Chúa Giêsu hay Phúc âm, và hạnh các thánh là điều rất có ích.

101. Ngày Thứ Nhất: Cuộc Chiêm Niệm Thứ Nhất Về Mẫu Nhiệm Nhập Thể

gồm kinh dọn lòng, ba tiền nguyện, ba điểm và một cuộc tâm sự.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

102. TIỀN NGUYỆN I: Nhớ lại lịch sử điều tôi sắp chiêm niệm. Ở đây là Ba Ngôi Thiên Chúa đang nhìn xem

khắp mặt địa cầu đầy người; vì thấy mọi người đang sa xuống hỏa ngục, Ba Ngôi quyết định trong sự vĩnh hằng của mình rằng Ngôi Hai sẽ làm Người để cứu chuộc nhân loại; và như thế khi đã đến thời viên mãn, Ba Ngôi sai thiên thần Gabriel đến cùng Đức Mẹ [262].

103. TIỀN NGUYỆN II: Đặt mình vào khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn xem mặt địa cầu mênh mông, trên đó có biết bao dân tộc rất khác biệt nhau; rồi nhìn riêng ngôi nhà và căn phòng của Đức Bà trong thành Nazareth, xứ Galilêa.

104. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được sự hiểu biết bên trong về Chúa, Đấng đã làm người vì tôi, để yêu mến Ngài hơn và theo Ngài hơn.

105. Ghi chú: Ở đây nên chú ý là trong tuần này và các tuần sau, phải thực hành cùng một kinh dọn lòng như đã nói từ đầu, không thay đổi; còn ba tiền nguyện có thể thay đổi hình thức tùy theo đề tài chiêm niệm.

106. ĐIỂM THỨ NHẤT:

1. Lần lượt nhìn xem các nhân vật; trước tiên là những người trên mặt đất, với bao sự khác biệt, trong y phục và cử chỉ, kẻ trắng người đen, người hòa bình kẻ chiến tranh, kẻ khóc người cười, kẻ khỏe mạnh người ốm yếu, người sinh ra kẻ chết đi v.v.

2. Hai là nhìn xem và chiêm ngưỡng Ba Ngôi Thiên Chúa, như ngự trên ngai tòa uy nghi, đang nhìn xem khắp

mặt địa cầu và mọi dân tộc đang mù quáng đường ấy, đang chết và sa hỏa ngục như thế nào.

3. Ba là nhìn xem Đức Bà và thiên thần đang kính chào Người. Suy nghĩ để rút ích lợi từ những gì đã nhìn ngắm như vậy.

107. ĐIỂM THỨ HAI: Nghe những điều người ta nói trên mặt đất, tức là nghe người ta nói với nhau, chửi rủa và nói phạm thượng v.v., như thế nào. Cũng vậy nghe Ba Ngôi Thiên Chúa phán: “Chúng ta hãy cứu chuộc nhân loại...” Rồi những lời của thiên thần và Đức Bà; cuối cùng suy nghĩ để rút ích lợi từ những lời ấy.

108. ĐIỂM THỨ BA: Sau đó nhìn xem những việc người ta làm trên mặt đất, như đánh, giết, sa hỏa ngục v.v.; cũng thế, nhìn xem việc Ba Ngôi Thiên Chúa làm tức là đang thực hiện công cuộc Nhập Thể cực thánh...; cũng thế, nhìn xem thiên thần và Đức Bà làm gì, tức là thiên thần đang thi hành chức vụ sứ giả và Đức Bà hạ mình khiêm nhường và tạ ơn Thiên Chúa. Đoạn suy nghĩ để rút ích lợi bởi mỗi sự việc ấy.

109. TÂM SỰ: Sau hết, tâm sự bằng cách nghĩ về điều tôi phải thưa với Ba Ngôi Thiên Chúa hoặc với Ngôi Lời Hằng Sống đã nhập thể, hoặc với Đức Mẹ cũng là Đức Bà của chúng ta; cầu xin theo điều mình cảm thấy trong lòng, để được theo và noi gương Chúa chúng ta vừa mới nhập thể như vậy hơn.

Đọc một kinh Lạy Cha.

110. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Hai Chúa Sinh Ra Đời

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

111. TIỀN NGUYỆN I: Tiền nguyện thứ nhất là lịch sử. Ở đây là cuộc hành trình từ Nazareth đi Belem: Đức Mẹ có thai được gần chín tháng, như ta có thể lấy lòng đạo đức mà suy gẫm như thế, ngồi trên lưng một con lừa, và Thánh Giuse với một nữ tỳ dắt một con bò, cùng rời Nazareth đi Belem để trả thuế mà vua Xê-da đã buộc các vùng ấy phải nộp [264].

112. TIỀN NGUYỆN II: Đặt mình vào khung cảnh, xem nơi chốn; ở đây là lấy con mắt tưởng tượng mà nhìn xem con đường từ Nazareth đến Belem, coi chiều dài chiều rộng, xem con đường ấy đi trên đồng bằng hay qua thung lũng và đồi núi. Cũng nhìn xem chỗ hay hang đá Chúa sinh ra, xem chỗ ấy lớn, nhỏ, cao, thấp cỡ nào và được dọn dẹp thế nào.

113. TIỀN NGUYỆN III: Cùng một tiền nguyện và cùng một hình thức như trong cuộc chiêm niệm trước.

114. ĐIỂM NHẮT: Là nhìn xem các nhân vật, tức là Đức Bà, Thánh Giuse, người nữ tỳ và Hai Nhi Giêsu sau khi sinh ra; tự coi mình như một kẻ hèn mọn và một tội tở bé nhỏ bất xứng, nhìn ngắm, chiêm ngưỡng và hầu hạ các Ngài trong những công việc cần thiết, như thể tôi đang có mặt, với tất cả lòng tôn trọng và cung kính có thể được; đoạn suy nghĩ trong lòng để rút phần nào ích lợi.

115. ĐIỂM HAI: Nhìn xem, chú ý và suy niệm điều các Ngài nói, và suy nghĩ trong lòng để rút ích lợi.

116. ĐIỂM BA: Nhìn xem và suy niệm việc các Ngài làm, như cuộc hành trình và sự vất vả để Chúa sinh ra trong cảnh nghèo khó tội cùng, và để chết trên Thập Giá sau bao nhiêu lao nhọc, đói, khát, nóng, lạnh, bất công nhục nhã, và tất cả những sự ấy là vì tôi. Rồi suy nghĩ để rút phần nào ích lợi thiêng liêng.

117. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm trước và bằng một kinh Lạy Cha.

118. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Ba

LẶP LẠI CUỘC LINH THAO THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI.

Sau kinh dọn lòng và ba tiền nguyện, sẽ lặp lại cuộc Linh thao thứ nhất và thứ hai; chú ý hơn những chỗ quan trọng mà trước đã cảm thấy chút hiểu biết, an ủi hay sầu khổ. Cuối cùng cũng tâm sự và đọc một kinh Lạy Cha.

119. Trong cuộc “chiêm niệm lại” này cũng như các lần khác sau này, sẽ theo cùng một trật tự tiến hành như trong các cuộc “gẫm lại” ở tuần thứ nhất, chỉ đổi đề tài còn giữ nguyên cách thức.

120. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Tư

Lặp lại cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, theo cùng một cách thức như trong cuộc chiêm niệm lại trên đây.

121. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Năm

ÁP DỤNG NGŨ QUAN VÀO CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀ THỨ HAI.

KINH NGUYỆN: Sau kinh dọn lòng và tiền nguyện, sẽ được ích lợi nhiều nếu đem sử dụng năm giác quan tưởng tượng vào bài chiêm niệm thứ nhất và thứ hai theo cách sau đây:

122. ĐIỂM NHẤT: Lấy con mắt tưởng tượng nhìn xem các nhân vật. Suy gẫm và chiêm niệm từng hoàn cảnh liên quan tới các Ngài và rút phần nào ích lợi từ những điều mình thấy.

123. ĐIỂM HAI: Lấy thính giác nghe những điều các Ngài nói hoặc có thể nói, và suy nghĩ trong lòng để rút lấy phần nào ích lợi từ đó.

124. ĐIỂM BA: Dùng khứu giác và vị giác, ngửi và nếm mùi vị thơm tho và dịu ngọt vô cùng của Thiên Chúa, của linh hồn và các nhân đức của linh hồn cùng mọi sự khác, tùy theo nhân vật ta chiêm ngắm; suy nghĩ trong lòng và rút phần nào ích lợi từ đó.

125. ĐIỂM BỐN: Lấy xúc giác sờ mó, thí dụ ôm và hôn những nơi các nhân vật ấy đặt chân lên và đã ngồi, luôn cố gắng rút phần nào ích lợi từ đó.

126. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự như trong các cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, và bằng một kinh Lạy Cha.

127. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Nên chú ý rằng trong suốt tuần này và các tuần sau, tôi chỉ được đọc về màu nhiệm của cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm ngay, nghĩa là hiện tại tôi sẽ không đọc về một màu nhiệm nào khác mà tôi không phải chiêm niệm hôm nay hay ngay bây giờ, để việc suy ngẫm màu nhiệm này không làm xáo trộn việc suy ngẫm màu nhiệm khác.

128. GHI CHÚ THỨ HAI: Cuộc Linh thao thứ nhất về màu nhiệm nhập thể sẽ thực hiện vào nửa đêm; cuộc thứ hai lúc rạng đông; cuộc thứ ba sau giờ Thánh Lễ; cuộc thứ bốn vào giờ hát kinh chiều và cuộc thứ năm trước giờ ăn tối; mỗi lần làm một giờ. Sẽ giữ cùng một trật tự ấy cho mọi cuộc sau này.

129. GHI CHÚ THỨ BA: Nên chú ý là nếu người tập Linh thao đã có tuổi hay yếu sức, hoặc dù mạnh khỏe nhưng trong tuần thứ nhất đã sút đi một chút thì điều tốt hơn đối với họ trong tuần thứ hai này ít nhất đôi ba lần bỏ dừng dậy trong giờ nửa đêm; họ sẽ làm một cuộc chiêm niệm buổi sáng, một sau giờ lễ và một trước bữa ăn và một cuộc ôn lại tất cả những cuộc ấy vào giờ hát kinh chiều rồi áp dụng ngũ quan trước bữa tối.

130. GHI CHÚ THỨ BỐN

Đối với tuần thứ hai này, trong tất cả mười điều phụ thêm đã nói ở tuần thứ nhất, phải sửa đổi lại các điều thứ hai, thứ sáu, thứ bảy và một phần điều thứ mười.

- Về điều thứ hai sửa đổi như sau: thoát khi thức dậy, đặt ngay trước mặt cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, với ý muốn được biết Ngôi Lời Hằng Sống nhập thể hơn, để phụng sự và theo chân Ngài hơn.
- Về điều thứ sáu: Năng nhớ lại cuộc đời và các màu nhiệm của Đức Kitô, Chúa chúng ta, bắt đầu từ màu nhiệm nhập thể cho đến nơi hoặc màu nhiệm mà tôi đang chiêm niệm.
- Về điều thứ bảy: Phải dùng bóng tối hay ánh sáng, trời đẹp hay trời xấu, tùy theo người tập Linh thao thấy có thể sinh ích cho mình và giúp tìm kiếm được điều mình ao ước.
- Về điều thứ mười: Người tập Linh thao phải thích ứng với những màu nhiệm mà họ chiêm niệm, vì có những màu nhiệm đòi phải hãm mình đền tội, có những màu nhiệm không.

Như vậy phải giữ rất cẩn thận mười điều phụ thêm ấy.

131. GHI CHÚ THỨ NĂM: Trong tất cả các cuộc Linh thao, trừ lần nửa đêm và ban sáng, sẽ làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai, theo cách thức sau đây: ngay khi thấy đến giờ phải tập Linh thao, trước khi đi làm việc ấy, tôi sẽ đặt trước mặt: tôi đi đâu và đến trước mặt ai, rồi lược tóm bài Linh thao sắp làm và sau khi làm điều phụ thêm thứ ba, tôi vào bài Linh thao.

132. NGÀY THỨ HAI: Để làm cuộc chiêm niệm thứ nhất và thứ hai, lấy màu nhiệm Dâng Chúa trong đền

thánh [268] và việc chạy trốn như bị lưu đầy sang Ai cập [269]. Về hai bài chiêm niệm này, cũng làm hai cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan theo cùng một cách thức như hôm trước.

133. Ghi chú: Mặc dù người tập Linh thao dai sức và luôn sẵn sàng, đôi khi cũng nên thay đổi, bắt đầu từ ngày thứ hai này cho đến hết ngày thứ bốn, để dễ tìm thấy điều người ta ước muốn hơn; nghĩa là chỉ làm một cuộc chiêm niệm lúc rạng đông, một vào giờ lễ, chiêm niệm lại vào giờ kinh chiều và áp dụng ngũ quan trước bữa ăn tối.

134. NGÀY THỨ BA: Chiêm niệm về trẻ Giêsu vâng lời cha mẹ ở Nazareth như thế nào [271], đoạn về việc các Ngài tìm thấy con trẻ ở trong đền thờ ra sao [272], và sau đó cũng làm hai cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan.

135. Lời Phi Lộ Về Sự Suy Xét Các Bậc Sống

Chúng ta đã suy gẫm gương Đức Kitô, Chúa chúng ta, nêu cho chúng ta về bậc sống thứ nhất, tức là sự tuân giữ các điều răn, khi Ngài sống trong sự vâng lời cha mẹ, cũng như về bậc sống thứ hai tức là sự trọn lành theo Phúc Âm, khi Ngài bỏ Cha nuôi và người Mẹ trần gian của Ngài mà ở lại trong đền thờ để hiến mình vào việc thuần túy phụng sự Cha Hằng Sống của Ngài. Cùng một trật với việc chiêm niệm về cuộc đời Ngài, chúng ta cũng sẽ bắt đầu tìm hiểu và xin được biết Chúa Chí Tôn muốn chúng ta sống cách nào, hay ở bậc nào để phụng sự Ngài. Bởi vậy, như để dẫn nhập, ngay trong cuộc Linh thao sau đây, chúng ta sẽ xem

xét ý hướng của Đức Kitô, Chúa chúng ta và ngược lại ý hướng của kẻ thù địch của bản tính loài người, cũng như về cách thức phải tự chinh đốn hầu đạt tới sự trọn lành trong bất cứ bậc hay nếp sống nào mà Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ cho chúng ta chọn lựa.

136. Ngày Thứ Bốn Suy Gẫm Về Hai Cờ Hiệu

MỘT BÊN LÀ CỜ CỦA ĐỨC KITÔ, VỊ CHỈ HUY TỐI CAO VÀ CHÚA CHÚNG TA,

BÊN KIA LÀ CỜ CỦA LUXIPHE, KẼ TỬ THÙ CỦA BẢN TÍNH LOÀI NGƯỜI CHÚNG TA.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

137. TIỀN NGUYỆN I: Lịch sử. Ở đây là Chúa Kitô kêu gọi và muốn cho mọi người ở dưới cờ của Ngài, và ngược lại, Luxiphe cũng gọi và muốn cho mọi người ở dưới cờ của nó.

138. TIỀN NGUYỆN II: Đặt mình vào khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn xem một doanh trại vĩ đại bao hết miền Giêrusalem, nơi có vị chỉ huy tối cao của những người lành là Đức Kitô, Chúa chúng ta; một doanh trại khác ở miền Babylon, nơi có tên cầm đầu các kẻ thù là Luxiphe.

139. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi ao ước, ở đây là xin cho được hiểu biết những sự lừa dối của tên cầm đầu xấu xa và ơn trợ giúp để giữ mình khỏi những sự ấy; và được hiểu biết sự sống chân thật mà vị lãnh đạo tối cao và chân thật chỉ cho chúng ta, cùng ơn để bắt chước Ngài.

PHẦN I

140. ĐIỂM THỨ NHẤT: Tưởng tượng ra tên cầm đầu hết mọi kẻ thù địch ở trong một doanh trại vĩ đại miền Babylon, như đang ngồi trên một ngai lớn bằng lửa và khói, với hình dáng ghê sợ và khủng khiếp.

141. ĐIỂM THỨ HAI: Suy nghĩ về việc hấn kêu gọi vô số quỳ và sai chúng đi khắp thế giới thể nào; bọn này thành nọ, lũ kia thành khác, không bỏ sót một thành một miền, một bậc người hay một cá nhân nào.

142. ĐIỂM THỨ BA: Suy nghĩ về những điều hấn nói với lũ quỳ, và về sự hấn khuyến khích chúng quăng lưới và xiềng xích như thế nào; rằng trước hết chúng phải cám dỗ về sự ham muốn của cải, như phần nhiều trường hợp thường xảy ra, để người ta dễ đi đến hư danh thế gian hơn, và sau đó đến kiêu ngạo cả thể; như thế, bậc thang thứ nhất là của cải, bậc thứ hai là danh vọng, bậc thứ ba là kiêu ngạo, và từ ba bậc thang này hấn đưa vào mọi nét xấu khác.

PHẦN II

143. Phải tưởng tượng trái ngược lại về vị chỉ huy tối cao và chân thật là Đức Kitô, Chúa chúng ta.

144. ĐIỂM THỨ NHẤT: Nhìn xem Đức Kitô Chúa chúng ta đang đứng trong doanh trại rộng lớn miền Giêrusalem, ở một chỗ khiêm tốn, đẹp đẽ và phúc hậu như thế nào.

145. ĐIỂM THỨ HAI: Suy nghĩ về việc Chúa cả thế giới chọn lựa biết bao nhiêu người, tông đồ, môn đệ v.v., và sai

họ đi khắp thế gian rao truyền đạo thánh Ngài cho mọi bậc và mọi hạng người như thế nào.

146. ĐIỂM THỨ BA: Suy xét về những lời Đức Kitô Chúa chúng ta phán dạy các tội tớ và bạn hữu Ngài, mà Ngài sai đi trong cuộc viễn chinh đó, Ngài căn dặn họ tìm cách giúp đỡ mọi người bằng cách lôi kéo họ, thứ nhất đến sự khó nghèo trong lòng tội bực, và đến cả sự khó nghèo thực, nếu bởi đó Thiên Chúa được phụng sự và nếu Ngài muốn chọn họ; thứ hai đến lòng ao ước chịu sỉ nhục và khinh chê, vì bởi hai điều ấy mà có đức khiêm nhường. Như thế có ba bậc thang, bậc thứ nhất là sự khó nghèo đối lại với sự giàu sang, bậc thứ hai là những sự sỉ nhục hoặc khinh chê đối lại với danh vọng thế gian, bậc thứ ba là khiêm nhường đối lại với kiêu ngạo và từ ba bậc thang ấy họ dẫn tới mọi nhân đức khác.

147. TÂM SỰ:

CUỘC TÂM SỰ THỨ NHẤT: Tâm sự với Đức Bà để Người xin cùng Con và Chúa của Người, cho tôi ơn được nhận vào dưới cờ Ngài, thứ nhất bằng sự khó nghèo trong lòng tội bực và cả khó nghèo thực sự, nếu bởi đó Chúa Chí Tôn được phụng sự và nếu Ngài muốn chọn và nhận tôi; thứ hai bằng sự chịu sỉ nhục và bất công, để nhờ đó noi gương Ngài hơn, miễn là tôi có thể chịu những sự ấy mà không ai mắc tội và cũng không có chi mất lòng Chúa Chí Tôn. Đoạn đọc một kinh Kính Mừng.

CUỘC TÂM SỰ THỨ HAI: Xin với Đức Chúa Con để Ngài cầu xin Đức Chúa Cha cho tôi cùng một điều ấy, rồi đọc kinh "Anima Christi" (Lạy hồn Chúa Kitô).

CUỘC TÂM SỰ THỨ BA: Xin cùng một điều ấy với Đức Chúa Cha để Ngài ban cho tôi, rồi đọc kinh Lạy Cha.

148. Ghi chú: Cuộc Linh thao sẽ làm vào nửa đêm và sau đó làm một lần nữa vào ban sáng. Cũng làm hai cuộc chiêm niệm lại về cùng một bài ấy vào giờ lễ và giờ kinh chiều, lần nào cũng kết thúc bằng ba cuộc tâm sự với Đức Bà, với Đức Chúa Con và với Đức Chúa Cha. Cuộc Linh thao tiếp sau đây về các mẫu người, sẽ làm trước bữa tối.

149. Cũng Ngày Thứ Bốn

Suy Ngẫm Về Ba Mẫu Người

ĐỂ THEO MẪU TỐT HƠN HẾT.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

150. TIỀN NGUYỆN I: câu chuyện. Đây là câu chuyện ba mẫu người, mỗi người đều kiếm được mười ngàn “đu-ca”³⁶. Nhưng không phải với lòng trong sạch ngay thẳng vì kính mến Chúa. Cả ba đều muốn cứu thoát mình và tìm thấy Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong bình an, bằng cách gỡ mình khỏi gánh nặng và sự cản trở vấp phải do lòng quyến luyến những của đã kiếm được.

151. TIỀN NGUYỆN II: Đặt mình vào khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn xem chính mình tôi, như đang ở trước mặt Thiên Chúa, Chúa chúng ta và tất cả các Thánh

³⁶ Lương của thánh Phanxicô Borgia khi làm phó vương xứ Catalonia là 5 ngàn “đu-ca” một năm. Chỉ cần 50 “đu-ca” một sinh viên ở Paris có thể sống được một năm.

của Ngài, để ước muốn và nhận biết điều gì có thể làm đẹp lòng Chúa nhân lành hơn cả.

152. TIỀN NGUYỄN III: Xin điều tôi ao ước. Ở đây là xin ơn để chọn điều gì có thể làm vinh danh Chúa Chí Tôn và cứu rỗi linh hồn tôi hơn.

153. MẪU NGƯỜI THỨ NHẤT: Mẫu người thứ nhất cũng muốn diệt trừ lòng quyến luyến mình có đối với của cải đã kiếm được, để tìm thấy Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong bình an và để có thể cứu rỗi chính mình, nhưng cho đến giờ chết họ vẫn chưa dùng các phương thế để làm điều đó.

154. MẪU NGƯỜI THỨ HAI: Mẫu người thứ hai muốn diệt trừ lòng quyến luyến ấy, nhưng họ muốn vừa diệt bỏ nó, vừa giữ lại của cải đã kiếm được, làm như Thiên Chúa phải theo ý họ muốn, chứ họ không quyết tâm từ bỏ của ấy để đi tới Thiên Chúa, mặc dù đó phải là bậc tốt hơn hết cho họ.

155. MẪU NGƯỜI THỨ BA: Mẫu người thứ ba muốn diệt trừ lòng quyến luyến ấy, mà họ muốn đến nỗi, chẳng còn tha thiết tới việc giữ hay không giữ của cải đã kiếm được, nhưng chỉ muốn là sẽ muốn hay không muốn của ấy theo như Thiên Chúa, Chúa chúng ta sẽ thúc đẩy ý muốn của họ, và chính họ thấy tốt hơn cho việc phụng sự và ngợi khen Chúa Chí Tôn. Trong khi chờ đợi, họ muốn coi mình như đã từ bỏ hết mọi sự trong tâm hồn và cố sức không muốn sự này hay sự khác nếu họ không được thúc đẩy bởi nguyên

một việc phụng sự Thiên Chúa Chúa chúng ta mà thôi. Như thế, chính ý muốn được phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn, thúc đẩy họ giữ hoặc bỏ của ấy.

156. BA CUỘC TÂM SỰ: Làm ba cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm trước về hai cờ hiệu.

157. Ghi chú: Nên ghi chú rằng khi ta cảm thấy một tâm tình ngược lại hoặc lòng ghê sợ đối với sự khó nghèo thực sự, khi ta không bình tâm đối với sự khó nghèo hoặc giàu có, thì điều giúp ích nhiều để diệt trừ lòng quyến luyến lệch lạc ấy, là trong các cuộc tâm sự, nài xin Chúa chọn mình vào sự khó nghèo thực sự (mặc dù nghịch ý xác thịt) và giục lòng ước muốn, cầu xin, van nài cho được điều ấy, miễn là để phụng sự và ngợi khen Chúa nhân lành.

158. NGÀY THỨ NĂM: Chiêm niệm việc Đức Kitô, Chúa chúng ta khởi hành từ Nazareth để đến sông Giordano và việc Ngài chịu phép rửa thế nào [273].

159. GHI CHÚ I: Cuộc chiêm niệm này sẽ làm một lần vào nửa đêm và một lần nữa vào ban sáng, rồi hai lần chiêm niệm lại vào giờ lễ và giờ kinh chiều, và trước bữa ăn tối sẽ áp dụng ngũ quan. Mỗi lần trong năm cuộc Linh thao ấy đều bắt đầu bằng kinh dọn lòng thường lệ và ba tiền nguyện như đã giải thích trong cuộc chiêm niệm về màu nhiệm Nhập Thể và Giáng Sinh, và kết thúc bằng ba cuộc tâm sự, như khi gẫm về ba mẫu người hoặc theo lời ghi chú sau bài ấy.

160. GHI CHÚ II: Việc xét mình riêng sau bữa trưa và bữa tối sẽ làm về các khuyết điểm và trỗi nải trong các cuộc Linh thao và các điều phụ thêm thuộc ngày đó. Những ngày sau cũng làm như vậy.

161. NGÀY THỨ SÁU: Chiêm niệm Đức Kitô Chúa chúng ta từ sông Giordano vào sa mạc và ở đó thế nào. Mọi sự theo cùng thể thức như ngày thứ năm.

NGÀY THỨ BẢY: Thánh Andrê và các vị khác theo Đức Kitô, Chúa chúng ta thế nào [275].

NGÀY THỨ TÁM: Bài giảng trên núi về tám mối phúc thật [278].

NGÀY THỨ CHÍN: Về Đức Kitô Chúa chúng ta hiện ra cùng các môn đệ trên sóng biển như thế nào [280].

NGÀY THỨ MƯỜI: Chúa giảng trong đền thờ như thế nào [288].

NGÀY THỨ MƯỜI MỘT: Về việc ông Lazarô sống lại [285].

NGÀY THỨ MƯỜI HAI: Về ngày rước lá [287].

162. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Trong tuần thứ hai này, có thể kéo dài hay rút ngắn số bài chiêm niệm tùy theo thời giờ mỗi người muốn dành ra hoặc theo những tiến bộ họ đạt được. Nếu muốn kéo dài, hãy suy gẫm về những màu nhiệm Đức Bà đi viếng bà thánh Elisabeth, các mục đồng, Hai Nhi Giêsu chịu cắt bì, Ba Vua, hoặc về những màu nhiệm khác nữa. Nếu muốn rút ngắn cũng có thể bỏ bớt

trong những điều đã đề nghị; vì những điều đó chỉ nhằm cung cấp một dẫn nhập và phương pháp hầu sau này có thể chiêm niệm cách hoàn hảo và trọn vẹn hơn.

163. GHI CHÚ THỨ HAI: Sẽ đề cập vấn đề lựa chọn bắt đầu từ cuộc chiêm niệm về những việc xảy ra từ khi Chúa rời Nazareth đến hết sự việc ở sông Gio-đan; nghĩa là ngày thứ năm, theo những điều giải thích ở sau.

164. GHI CHÚ THỨ BA: Trước khi bước vào việc lựa chọn, điều rất ích lợi để được gắn bó với giáo lý chân chính của Đức Kitô, Chúa chúng ta, là để tâm suy xét về ba bậc khiêm nhường sau đây; trong ngày, nên có những lúc để suy đi nghĩ lại về ba bậc khiêm nhường ấy và cũng làm các cuộc tâm sự, theo cách thức sẽ chỉ ở phần sau.

Ba Bậc Khiêm Nhường

165. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ NHẤT. Bậc khiêm nhường thứ nhất cần thiết cho phần rỗi đời đời, tức là tôi hạ mình khiêm nhường hết sức, để vâng theo lẽ luật Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong mọi sự, đến nỗi dù người ta có đặt tôi làm Chúa mọi thọ tạo trên thế gian này, hay phải đổi lấy mạng sống tạm bợ này đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến vi phạm một điều răn nào của Thiên Chúa hay của loài người mà buộc thành tội trọng.

166. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ HAI. Bậc khiêm nhường thứ hai hoàn hảo hơn bậc thứ nhất, tức là tôi đạt tới mức độ không còn tìm kiếm mà cũng chẳng tha thiết được giàu sang hơn là nghèo hèn, danh dự hơn là sỉ nhục,

ao ước đời sống lâu dài hơn là ngắn ngủi, khi việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta và ích lợi cho linh hồn tôi ngang nhau trong những trường hợp ấy; và nữa, dù để được cả thọ tạo hay phải mất mạng sống đi nữa, tôi cũng không nghĩ đến phạm một tội nhẹ.

167. BẬC KHIÊM NHƯỜNG THỨ BA. Bậc khiêm nhường thứ ba hoàn hảo nhất, bao gồm cả bậc thứ nhất và thứ hai, ấy là giả thiết sự ngợi khen và vinh danh Chúa ngang nhau trong mọi trường hợp, thì để noi gương và nên giống Đức Kitô, Chúa chúng ta cách thiết thực hơn, tôi muốn và tôi chọn sự nghèo khó với Chúa Kitô khó nghèo hơn là sự giàu sang, sự sỉ nhục với Chúa Kitô bị sỉ nhục hơn là danh vọng, và ao ước được coi là vô tích sự và điên dại vì Chúa Kitô, Đấng đã bị coi như thế trước, hơn là được coi như người thông thái, khôn ngoan ở thế gian này.

168. GHI CHÚ: Như thế, đối với ai muốn được lòng khiêm nhường theo bậc thứ ba, thì điều rất có ích là làm ba cuộc tâm sự như trong bài về các mẫu người đã nói trước đây, xin Chúa chúng ta đoái chọn họ vào bậc khiêm nhường thứ ba, cao hơn và tốt hơn, để noi gương và phụng sự Chúa hơn, nếu việc phụng sự và ngợi khen Chúa chí tôn cũng bằng hoặc lớn hơn (ở các bậc khác).

169. Lời Phi Lộ Để Làm Việc Lựa Chọn

ĐIỂM NHẤT: Trong mọi việc lựa chọn tốt, về phía chúng ta, con mắt ý hướng chúng ta phải đơn sơ, chỉ nhằm cái [mục đích] vì đó tôi đã được dựng nên, ấy là để ngợi

khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và để cứu rỗi linh hồn tôi; như thế dù tôi lựa chọn điều gì, thì cũng phải nhằm giúp tôi đạt tới cứu cánh vì đó tôi được tạo dựng, nên không được xếp đặt và khuôn cứu cánh theo phương tiện, nhưng phải xếp đặt và khuôn phương tiện theo cứu cánh.

Chẳng hạn trong thực tế, có nhiều người chọn hôn nhân trước, đó là phương tiện, thứ đến mới chọn việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta trong hôn nhân, việc phụng sự Chúa mới là cứu cánh. Cũng thế có những người khác trước hết muốn được bổng lộc³⁷ rồi sau mới muốn phụng sự Thiên Chúa qua đó.

Như vậy, những người ấy không đi thẳng tới Thiên Chúa, nhưng muốn Thiên Chúa đến với những quyến luyến lệch lạc của họ, và do đó họ lấy phương tiện làm cứu cánh và cứu cánh làm phương tiện. Như thế cái mà họ phải đặt lên hàng đầu thì họ lại để xuống hàng cuối, vì trước nhất chúng ta phải lấy ý muốn phụng sự Thiên Chúa, tức là cứu cánh, làm mục tiêu, thứ đến mới là việc nhận bổng lộc hay kết hôn là phương tiện để tới mục đích, nếu thấy việc đó thích hợp hơn. Như vậy không gì có thể thúc đẩy tôi lấy hay bỏ những phương thế nào đó, ngoại trừ việc phụng sự và ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và phần rỗi đời đời của linh hồn tôi.

³⁷ Bổng lộc: (bénéfice ecclésiastique) là những lợi tức vật chất đi kèm với một chức vụ nào trong Giáo Hội.

170. LỜI CHỈ DẪN ĐỂ BIẾT PHẢI LỰA CHỌN NHỮNG GÌ, GỒM BỐN ĐIỂM VÀ MỘT GHI CHÚ.

ĐIỂM THỨ NHẤT: Tất cả những điều làm đối tượng cho việc lựa chọn của chúng ta nhất thiết phải là những điều, tự chúng không tốt không xấu, hoặc tốt và phù hợp với ý của Mẹ Thánh là Giáo Hội Phẩm Trật, chứ không phải là những điều xấu hay những điều đi ngược với Giáo Hội.

171. ĐIỂM THỨ HAI: Có những điều mà khi việc lựa chọn đã dứt khoát, thì không thể thay đổi, chẳng hạn như đã chịu chức linh mục hay đã kết hôn v.v.; còn những điều khác thì có thể thay đổi, chẳng hạn như nhận lãnh hay khước từ bổng lộc, nhận lãnh hay từ bỏ những của cải đời này.

172. ĐIỂM THỨ BA: Với việc lựa chọn không thể đổi, một khi đã làm không được chọn lại nữa vì không thể cởi bỏ được, chẳng hạn như phép hôn phối, chức linh mục v.v.; chỉ còn một điều, nếu mình đã lựa chọn không phải phép và không đúng trật tự nhưng theo những quyến luyến lệch lạc, thì ăn năn hối hận và cố gắng sống một đời tốt lành trong điều mình đã lựa chọn. Một việc lựa chọn như vậy không cho thấy đó là ơn thiên triệu, vì đó là một cuộc lựa chọn lệch lạc và sai trái, như có nhiều người lầm lẫn trong việc ấy, lấy sự lựa chọn sai trái hay xấu xa làm ơn thiên triệu, vì mọi ơn thiên triệu bao giờ cũng trong sáng và rõ ràng, không pha ý xác thịt hay một quyến luyến lệch lạc nào khác.

173. ĐIỂM THỨ BỐN: Về những điều lựa chọn có thể thay đổi, nếu người nào đã lựa chọn phải phép và đúng trật tự, không theo xác thịt hay thế gian, thì không phải lựa chọn lần nữa, nhưng chỉ phải hoàn thiện trong sự lựa chọn ấy tùy sức có thể.

174. GHI CHÚ: Nên ghi chú rằng, nếu một việc lựa chọn có thể đổi mà đã không làm cho thành thật và đúng trật tự, thì làm lại cho đúng phép vào lúc này là điều có ích lợi cho những ai ao ước sinh hoa trái đáng kể và rất đẹp lòng Thiên Chúa, Chúa chúng ta.

175. Về Ba Thời Kỳ

MÀ MỖI THỜI KỲ ĐỀU THÍCH HỢP ĐỂ LÀM VIỆC LỰA CHỌN TỐT LÀNH

THỜI KỲ THỨ NHẤT: Là khi Thiên Chúa, Chúa chúng ta đánh động và lôi kéo ý muốn đến nỗi linh hồn trung tín tuân theo điều đã được chỉ vạch không hề nghi mà cũng không thể hề nghi; thánh Phaolô và thánh Mátthêu đã làm như thế khi các Ngài theo Đức Kitô Chúa chúng ta.

176. THỜI KỲ THỨ HAI: Khi nhận được đủ ánh sáng và sự hiểu biết bởi kinh nghiệm những an ủi và sầu khổ, cũng như bởi kinh nghiệm phân biệt các thần khác nhau.

177. THỜI KỲ THỨ BA: Thời kỳ thứ ba thì trầm lặng; trước hết suy xét con người sinh ra để làm gì, tức là để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và để cứu linh hồn mình. Và với lòng ước ao sự ấy, chọn một cuộc sống hay một bậc

trong phạm vi Giáo Hội chấp nhận, làm phương thế để giúp cho việc phụng sự Chúa và cứu rỗi linh hồn mình.

Tôi nói, thời kỳ trầm lắng, nghĩa là khi linh hồn không bị xao động bởi các thần khác nhau, và sử dụng những khả năng tự nhiên của mình cách tự do và yên tĩnh.

178. Nếu cuộc lựa chọn không làm được trong thời kỳ thứ nhất hay thứ hai, thì sau đây là hai cách để lựa chọn theo thời kỳ thứ ba.

Cách Thứ Nhất Để Làm Việc Lựa Chọn Tốt Lành

GỒM SÁU ĐIỂM:

ĐIỂM THỨ NHẤT: Là đặt mình trước những điều tôi toan lựa chọn, chẳng hạn một chức vụ hay bổng lộc để nhận hay bỏ, hoặc bất cứ điều gì khác mà sự lựa chọn có thể thay đổi được.

179. ĐIỂM THỨ HAI: Tôi phải nhằm đến cứu cánh vì đó tôi đã được dựng nên, là ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi; lại nữa tôi phải giữ bình tâm, không có một quyến luyến lệch lạc nào, đến nỗi không hướng chiều và cũng không tha thiết để nhận điều đã được đề nghị hơn là từ chối hoặc từ chối hơn là nhận; nhưng tôi phải giữ mình ở vị thế cân bằng như ở giữa một bàn cân; chỉ nghiêng theo đảng nào tôi cảm thấy hợp hơn cho vinh quang và sự ca ngợi Chúa cùng việc cứu rỗi linh hồn tôi.

180. ĐIỂM THỨ BA: Xin Thiên Chúa, Chúa chúng ta đoái thương đánh động ý muốn tôi và đặt vào linh hồn tôi

điều tôi phải làm đối với việc đã được đề ra, để ngợi khen và làm vinh danh Chúa hơn, trong khi tôi dùng trí khôn suy xét đúng đắn và trung thành, và lựa chọn cho hợp với ý cực thánh và nhân lành của Người.

181. ĐIỂM THỨ BỐN: Suy xét xem việc được chức vụ hay bổng lộc nói đây sẽ sinh thuận tiện và ích lợi cho tôi bao nhiêu, duy để ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn tôi; và ngược lại cũng theo cách thức ấy, suy xét những bất tiện và nguy hiểm nếu được điều ấy. Trong phần thứ hai cũng làm như vậy, nghĩa là xét những thuận tiện và ích lợi bởi việc không được điều ấy, và ngược lại cũng xét những bất tiện và nguy hiểm nếu không được điều ấy.

182. ĐIỂM THỨ NĂM: Sau khi đã suy nghĩ và cân nhắc vấn đề dưới mọi khía cạnh như thế, coi xem lý trí nghiêng về phía nào, và phải quyết định theo sự thúc đẩy mạnh nhất của lý trí chứ không theo sự thúc đẩy nào của tình cảm tự nhiên.

183. ĐIỂM THỨ SÁU: Khi đã làm xong việc lựa chọn hay quyết định ấy, người đã lựa chọn phải mau mắn đi cầu nguyện trước mặt Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và dâng cho Ngài sự lựa chọn đó, để Chúa Chí Tôn đoái nhận và xác chuẩn cho, nếu điều ấy giúp phụng sự và ngợi khen Ngài hơn.

184. Cách Thứ Hai Để Làm Việc Lựa Chọn Tốt Lành
GỒM BỐN QUY TẮC VÀ MỘT GHI CHÚ.

QUY TẮC I: Lòng yêu mến đánh động và làm tôi lựa chọn điều nào đó, phải từ trên mà xuống, từ lòng kính mến Thiên Chúa, như thế người lựa chọn trước hết phải cảm thấy trong lòng rằng tình yêu mến nhiều hay ít đối với điều họ chọn, hoàn toàn hướng về Đấng Tạo Hóa và Chúa họ.

185. QUY TẮC II: Nhìn vào một người mà tôi chưa bao giờ gặp và cũng chẳng quen biết, với lòng ước ao cho họ được hoàn thiện trọn vẹn, suy xét điều tôi sẽ khuyên họ làm và lựa chọn để sáng danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn cả và làm cho linh hồn họ nên trọn lành hơn; và chính tôi cũng làm như vậy, tuân theo quy tắc tôi đặt cho người khác.

186. QUY TẮC III: Xét coi, ví như tôi đang ở vào giờ chết, thì thể thức và quy tắc mà lúc ấy tôi muốn mình đã tuân theo trong việc lựa chọn hiện bây giờ như thế nào, và tôi hoàn toàn tuân theo quy tắc đó mà thực hiện việc quyết định này.

187. QUY TẮC IV: Nhìn xem và suy xét tình trạng của tôi trong ngày phán xét. Nghĩ xem lúc ấy tôi muốn mình đã định đoạt về công việc hiện tại như thế nào; quy tắc mà lúc ấy tôi muốn mình đã tuân theo, tôi nhận lấy ngay bây giờ, để lúc ấy tôi được hạnh phúc và mừng vui trọn vẹn.

188. GHI CHÚ: Một khi đã nhận lấy những quy tắc trên đây để được cứu rỗi và an nghỉ đời đời, tôi sẽ làm việc lựa chọn và dâng cho Thiên Chúa, Chúa chúng ta, theo như điểm thứ sáu trong cách lựa chọn thứ nhất [183].

189. Để Tu Chính Và Cải Thiện Đời Sống Và Bậc Minh

Nên lưu ý rằng đối với những người đã vào bậc cai quản trong Giáo Hội hay ở bậc hôn nhân, (dù có dư dật của cải đời này hay không), khi họ không cần hay không hoàn toàn sẵn sàng để lựa chọn về những điều có thể đổi, điều rất ích lợi là, thay vì một cuộc lựa chọn, đề nghị cho họ một khuôn khổ và một cách thức nhằm tu chính và cải thiện đời sống và bậc mình; nghĩa là đưa hữu thể thụ tạo, đời sống và bậc mình vào việc làm vinh danh và ngợi khen Thiên Chúa, Chúa chúng ta và cứu rỗi linh hồn mình.

Để hướng về và đạt tới cùng đích ấy, phải suy xét và nghiền ngẫm nhiều bằng các cuộc Linh thao và các cách lựa chọn, như đã giải thích, xem mình phải có nhà cửa và gia nhân thế nào, phải điều khiển và cai quản trong nhà thế nào, phải dạy dỗ gia đình bằng lời nói và gương sáng ra sao; cũng thế, suy xét xem phải trích của cải bao nhiêu cho người nhà và người giúp việc, và bao nhiêu để cho người nghèo và các việc thiện. Không muốn cũng không tìm sự gì khác ngoài việc ngợi khen và làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta hơn trong mọi sự và qua mọi sự.

Vì mỗi người phải nghĩ rằng mình càng thoát ra khỏi lòng yêu mình, lòng ham muốn và tư lợi bao nhiêu, thì càng tiến tới trong mọi việc thiêng liêng bấy nhiêu.

TUẦN THỨ BA

190. Ngày Thứ Nhất

CUỘC CHIÊM NIỆM THỨ NHẤT VÀO NỬA ĐÊM

VỀ CÁC VIỆC TỪ KHI ĐỨC KITÔ, CHÚA CHÚNG TA,
RỜI BETANIA ĐỂ LÊN GIÊRUSALEM

ĐẾN HẾT BỮA TIỆC LY [289],

GỒM KINH DỌN LÒNG, BA TIỀN NGUYỆN, SÁU
ĐIỂM VÀ MỘT CUỘC TÂM SỰ.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như thường lệ.

191. TIỀN NGUYỆN I: Nhớ lại lịch sử. Ở đây là Đức Kitô, Chúa chúng ta từ Betania sai hai môn đệ lên Giêrusalem để dọn bữa Tiệc Ly, rồi sau chính Chúa lên đó cùng với các môn đệ khác; sau khi ăn chiên vượt qua, và đã xong bữa tối, Chúa rửa chân cho các môn đệ và ban Mình cùng Máu Cực Thánh cho các ông, rồi khi Giuđa đã ra đi để bán Chúa mình, thì Người giảng cho các môn đệ một bài.

192. TIỀN NGUYỆN II: Đặt mình vào khung cảnh, xem nơi chốn: ở đây là xem con đường đi từ Betania lên

Giêrusalem, nó rộng rãi hay chật hẹp, bằng phẳng v.v.; cũng xem xét nhà tiệc ly: nó to hay nhỏ, hình dáng thế nào.

193. TIỀN NGUYỄN III: xin điều tôi ao ước: ở đây là sự đau đớn, hối hận và hổ thẹn, vì chính bởi tội tôi mà Chúa đi chịu nạn.

194. ĐIỂM THỨ NHẤT: nhìn xem các nhân vật trong bữa Tiệc Ly, và suy nghĩ trong lòng, cố rút phần nào ích lợi từ các nhân vật ấy.

ĐIỂM THỨ HAI: nghe điều các Ngài nói và cũng rút lấy phần nào ích lợi như thế.

ĐIỂM THỨ BA: nhìn xem việc các Ngài làm và rút lấy phần nào ích lợi.

195. ĐIỂM THỨ BỐN: Suy xét về sự đau khổ Đức Kitô, Chúa chúng ta, chịu hoặc muốn chịu trong nhân tính Ngài, tùy theo cảnh đang chiêm niệm. Ở đây bắt đầu đem hết sức lực và cố gắng để được đau đớn, buồn sầu và khóc lóc. Cũng làm như thế trong các điểm tiếp sau.

196. ĐIỂM THỨ NĂM: suy xét xem thiên tính ẩn mình như thế nào; nghĩa là bản tính ấy có thể hủy diệt kẻ thù mình, mà không làm, nhưng để mặc cho nhân tính chí thánh chịu cực khổ dữ dội như thế nào.

197. ĐIỂM THỨ SÁU: suy xét Chúa Giêsu chịu tất cả những sự ấy vì tội lỗi tôi như thế nào v.v., và tôi, tôi phải làm gì và chịu những sự gì cho Chúa.

198. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một cuộc tâm sự với Đức Kitô, Chúa chúng ta, và sau cùng đọc một kinh Lạy Cha.

199. Ghi chú: Trong các cuộc tâm sự, như trước đã giải thích một phần, cần chú ý rằng, chúng ta phải thân thưa và cầu xin theo đề tài suy gẫm, nghĩa là tùy theo tôi đang bị cám dỗ hay được an ủi, tùy theo tôi ao ước được nhân đức này hay nhân đức khác, tùy theo tôi muốn chọn đảng này hay đảng kia, tùy theo tôi muốn đau khổ hay vui mừng về điều tôi chiêm niệm, sau cùng cầu xin điều tôi ao ước hơn cả về ít nhiều điểm riêng. Như vậy có thể chỉ tâm sự với Đức Kitô, Chúa chúng ta, hay nếu đề tài hoặc lòng sốt sắng thúc đẩy, có thể làm ba cuộc tâm sự: một với Đức Mẹ, một với Chúa Con, và một với Chúa Cha, theo cùng một hình thức như đã chỉ ở tuần thứ hai trong bài gẫm về hai cờ hiệu, cùng với lời ghi chú liền sau bài ba mẫu người.

200. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Hai Vào Buổi Sáng, Từ Bữa Tiệc Ly Đến Hết Những Việc Xảy Ra Ở Vườn Dầu

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

201. TIỀN NGUYỆN I: Là lịch sử. Ở đây là việc Đức Kitô, Chúa chúng ta, cùng mười một môn đệ rời núi Sion, nơi đã ăn bữa Tiệc Ly, xuống thung lũng Giosaphat. Người để tám môn đệ ở một nơi trong thung lũng và ba môn đệ khác ở một nơi trong vườn, và bắt đầu cầu nguyện. Người đổ một thứ mồ hôi giống như những giọt máu. Sau khi đã cầu nguyện cùng Đức Chúa Cha ba lần, Người đánh thức

ba môn đệ. Sau đó, khi nghe tiếng Người, các kẻ thù địch ngã xuống đất; Giuđa hôn Người cái hôn bình an; thánh Phêrô chém đứt cái tai của Malcô, và Chúa Kitô gắn cái tai lại cho nó. Bấy giờ Người bị bắt như kẻ gian phi, chúng lôi Người xuống đáy thung lũng rồi lại kéo lên dốc núi để đến nhà Anna.

202. TIỀN NGUYỆN II: Nhìn xem nơi chốn. Ở đây là nhìn con đường từ núi Sion xuống thung lũng Giosaphat và cả cái vườn nữa; nó có rộng không, có dài không, và hình dạng thế nào v.v.

203. TIỀN NGUYỆN III: Xin điều tôi ao ước. Đang khi suy về sự thương khó phải xin được thống khổ với Đức Kitô thống khổ, tan nát tâm hồn với Đức Kitô tan nát tâm hồn, được khóc lóc và đau đớn trong lòng về sự đau đớn dường ấy mà Đức Kitô đã chịu vì tôi.

204. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Trong cuộc chiêm niệm thứ hai này, sau kinh dọn lòng và ba tiền nguyện đã nói, sẽ theo cùng một cách thức về các điểm và cuộc tâm sự như trong cuộc chiêm niệm thứ nhất về bữa Tiệc Ly. Vào giờ Thánh Lễ và giờ kinh chiều sẽ làm hai cuộc chiêm niệm lại về bài chiêm niệm thứ nhất và thứ hai. Rồi trước bữa tối áp dụng ngũ quan về hai bài chiêm niệm nói trên. Bao giờ cũng bắt đầu bằng kinh dọn lòng và ba tiền nguyện, tùy theo đề tài đang gẫm, cùng một cách thức như đã nói và giải thích trong tuần thứ hai.

205. GHI CHÚ THỨ HAI: Tùy theo tuổi tác, thể trạng và tâm trạng³⁸, người luyện tập sẽ làm năm cuộc Linh thao mỗi ngày hoặc ít hơn.

206. GHI CHÚ THỨ BA: Trong tuần thứ ba này sẽ sửa đổi một phần điều phụ thêm thứ hai và thứ sáu:

- VỀ ĐIỀU THỨ HAI: Ngay khi thức dậy, đặt trước mắt: tôi đi đâu, và để làm gì, ôn lại vắn tắt cuộc chiêm niệm tôi muốn làm, theo mẫu nhiệm đang đề cập. Đang khi dậy và mặc áo, tôi cố gắng giục lòng buồn sầu đau đớn vì nỗi thống khổ và đau đớn dường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.
- VỀ ĐIỀU THỨ SÁU: Phải sửa đổi thể này: cố gắng đừng làm nảy sinh những tư tưởng vui mừng dù tốt lành thánh thiện như sự phục sinh và vinh quang; nhưng trái lại, giục lòng thống khổ, đau đớn não nề, năng nhớ đến những nỗi gian khổ, nhọc nhằn và đau đớn mà Đức Kitô Chúa chúng ta đã chịu từ khi sinh ra cho đến mẫu nhiệm mà tôi đang chiêm niệm trong cuộc thương khó.

207. GHI CHÚ THỨ BỐN: Việc xét mình riêng về các cuộc Linh thao và các điều phụ thêm ở đây, cũng sẽ làm cùng một cách như trong tuần trước.

³⁸ Thánh Inhaxiô dùng chữ "temperatura" (thời tiết), nhưng các bản dịch hiểu theo chữ "temperamento" (tính khí, tâm trạng).

208. Ngày Thứ Hai

- vào nửa đêm chiêm niệm từ Vườn Cây Dầu cho đến hết các việc xảy ra tại nhà Kha-nan [291]
- và buổi sáng từ nhà Kha-nan đến hết các việc ở nhà Caipha [292].
- Rồi làm hai cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan như đã chỉ.

Ngày Thứ Ba

- vào nửa đêm chiêm niệm từ nhà Caipha đến hết các việc xảy ra tại dinh Philatô [293].
- Buổi sáng, từ dinh Philatô đến hết các việc xảy ra tại dinh Hêrôđê [294].
- Rồi làm hai cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan như đã nói.

NGÀY THỨ BỐN

- Nửa đêm, từ Hêrôđê về Philatô [295], chiêm niệm một nửa các màu nhiệm xảy ra tại dinh Philatô.
- Rồi trong cuộc Linh thao vào buổi sáng: các màu nhiệm khác xảy ra cũng tại dinh ấy.
- Rồi làm các cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan như đã nói.

NGÀY THỨ NĂM

- Nửa đêm từ dinh Philatô đến khi [Chúa chịu] đóng đinh trên Thánh Giá [296].

- Buổi sáng, từ lúc Chúa chịu treo trên Thánh Giá đến khi Chúa tắt thở [297].
- Rồi làm hai cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan.

NGÀY THỨ SÁU

- Nửa đêm, từ khi hạ xác Chúa khỏi Thánh Giá cho đến khi tới mồ [298].
- Buổi sáng, từ các việc ở mồ đến ngôi nhà Đức Bà về, sau khi đã táng xác Con.

Ngày Thứ Bảy

Chiêm niệm chung về tất cả cuộc thương khó trong các cuộc Linh thao nửa đêm và buổi sáng. Thay vì hai cuộc chiêm niệm lại, thì suốt ngày, nhiều lần chừng nào có thể, suy về sự xác cực thánh của Đức Kitô, Chúa chúng ta, ở trong tình trạng tách rời và xa lìa linh hồn thể nào, được mai táng ở đâu và thể nào. Cũng theo cách ấy, suy về nỗi cô đơn của Đức Bà với biết bao đau đớn mỗi mòn, rồi đànng khác, nỗi cô đơn của các môn đệ.

209. Ghi chú: Nên chú ý rằng, nếu muốn kéo dài việc chiêm niệm về sự Thương Khó thì trong mỗi cuộc chiêm niệm phải suy gẫm ít màu nhiệm hơn, chẳng hạn trong cuộc thứ nhất, nguyên về bữa Tiệc Ly thôi, trong cuộc thứ hai, về việc Rửa Chân, trong cuộc thứ ba, về việc Chúa ban bí tích Thánh Thể cho các môn đệ, trong cuộc thứ bốn, về bài Chúa giảng cho họ và cũng làm như vậy trong các cuộc chiêm niệm và các màu nhiệm khác. Cũng thế, khi đã chiêm

niệm hết cuộc Thương Khó, hãy dành trọn một ngày để chiêm niệm lại phân nửa cuộc thương khó, và ngày nữa về nửa kia, rồi ngày thứ ba chung cả cuộc thương khó.

Trái lại nếu muốn rút ngắn việc chiêm niệm về cuộc Thương Khó, thì lúc nửa đêm chiêm niệm bữa Tiệc ly; buổi sáng: Vườn Cây Dầu; giờ lễ: nhà Kha-nan; giờ kinh chiều: nhà Caipha; và giờ trước bữa tối: dinh Philatô. Như vậy trong khi bỏ các cuộc chiêm niệm lại và áp dụng ngũ quan, mỗi ngày làm năm cuộc Linh thao khác nhau, và mỗi cuộc về một màu nhiệm khác của Đức Kitô, Chúa chúng ta. Rồi khi đã chiêm niệm hết tất cả cuộc Thương Khó như thế, có thể lấy một ngày khác làm chung về trọn cuộc Thương Khó trong một hay nhiều cuộc Linh thao khác nhau, tùy theo đoàn nào thấy có ích lợi hơn.

210. Quy Tắc Để Tự Chinh Đốn Trong Việc Ăn Uống Từ Nay Về Sau

QUY TẮC I: Về bánh mì³⁹, việc kiêng bớt ít thích hợp, vì nó không phải là món ăn gây thèm thường thái quá, hoặc tạo cảm dỗ thúc bách như các món ăn khác.

211. QUY TẮC II: Về đồ uống, việc kiêng bớt hình như thích hợp hơn so với bánh mì, nên phải xét kỹ xem cái gì có ích để giữ, và cái gì có hại để bỏ.

212. QUY TẮC THỨ III: Về các món ăn ngon, việc kiêng bớt phải nghiêm ngặt và trọn vẹn hơn, vì trong địa hạt đó

³⁹ "Bánh mì" ở Tây phương tương tự như cơm ở Á đông.

sự thèm khát dễ trở nên lệch lạc, cũng như sự cám dỗ trở nên thúc bách hơn; bởi đó việc kiêng bớt các loại thức ăn này, nhằm tránh sự hỗn loạn, có thể giữ theo hai cách: một là tập quen ăn những món bình thường, hai là tập quen ăn ít, nếu là những món mỹ vị.

213. QUY TẮC IV: Tuy luôn phải giữ mình cho khỏi đau yếu, nhưng càng bỏ bớt những nhu cầu thuộc mức bình thường, thì càng mau tới được mức trung dung phải giữ trong việc ăn uống; vì hai lẽ: thứ nhất là trong khi cố gắng và tự chuẩn bị như vậy, thường cảm thấy được những hiểu biết bên trong, những an ủi và những sự soi sáng thiêng liêng dồi dào hơn để tìm ra mức trung dung thích đáng; thứ hai, nếu trong lúc kiêng bớt như vậy mà thấy thiếu sức mạnh phần xác và kém sẵn sàng để tập Linh thao, thì sẽ dễ phán đoán được điều gì phù hợp hơn để nâng đỡ thể xác.

214. QUY TẮC V: Trong khi ăn, hình dung như thấy Đức Kitô, Chúa chúng ta đang ăn với các tông đồ: Chúa uống, Chúa nhìn, Chúa nói thể nào và cố gắng bắt chước; như vậy, phần thượng của trí khôn sẽ lo chiêm ngắm Chúa chúng ta, còn phần hạ lo cho thân xác được dưỡng nuôi; và nhờ thế người ta sẽ đạt được một sự hòa hợp và một trật tự hoàn hảo hơn trong cách xử sự và tu thân.

215. QUY TẮC VI: Trong khi ăn còn có thể chiêm ngắm các sự khác, hoặc về hạnh các thánh, hay một điều đạo đức nào khác hoặc một việc thiêng liêng nào mà người ta phải làm: vì khi mắc chú ý đến những sự ấy thì sẽ bớt cảm khoái và thỏa mãn đối với các đồ ăn của phần xác.

216. QUY TẮC VII: Trên hết, đừng dồn hết tâm trí vào cái mình ăn, và đừng ăn vội vàng theo tính háu ăn, nhưng phải tự chủ trong cách ăn cũng như trọng lượng đồ ăn.

217. QUY TẮC VIII: Để trừ bỏ những hỗn loạn, điều rất có ích là sau bữa trưa hoặc bữa tối hay lúc nào khác không thấy đói, tự xác định số lượng đồ ăn thích hợp cho mình trong bữa trưa hoặc bữa tối sau đó, và cứ làm như thế mỗi ngày. Không được vượt quá số lượng ấy cho dù thấy ngon miệng hay bị cám dỗ. Trái lại, để dễ thắng sự thèm thường hỗn loạn và mọi chước cám dỗ của kẻ thù hơn, nếu bị cám dỗ ăn nhiều hơn, thì hãy ăn bớt đi.

TUẦN THỨ BỐN

218. Cuộc Chiêm Niệm Thứ Nhất Đức Kitô Chúa Chúng Ta Hiện Ra Cùng Đức Bà [299]

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng thường lệ.

219. TIỀN NGUYỆN I: Lịch sử. Ở đây là sau khi Chúa Kitô tắt thở trên thập giá, xác Ngài ở trong tình trạng tách rời khỏi linh hồn, nhưng vẫn luôn kết hợp cùng bản tính Thiên Chúa, linh hồn đầy hạnh phúc Người xuống ngục tổ tông, vẫn luôn kết hiệp cùng thiên tính. Người đưa linh hồn các thánh ra khỏi ngục, đoạn trở lại mồ, và khi đã sống lại, Người hiện ra cùng Mẹ diễm phúc của Người, bằng cả xác và hồn.

220. TIỀN NGUYỆN II: Đặt khung cảnh, nhìn xem nơi chốn. Ở đây là xem xét sự xếp đặt của mồ thánh, và nơi nhà Đức Bà; nhìn riêng từng phần một, phòng ngủ, nhà nguyện v.v.

221. TIỀN NGUYỆN III: Cầu xin điều tôi ao ước. Ở đây là cầu xin ơn được vui mừng mãnh liệt vì sự vinh quang và vui mừng dương ấỵ của Đức Kitô Chúa chúng ta.

222. ĐIỂM THỨ NHẤT, HAI, BA: Điểm 1, 2, 3 cũng là những điểm mà chúng ta đã quen làm trong cuộc chiêm niệm về Tiệc Ly của Đức Kitô, Chúa chúng ta [190].

223. ĐIỂM THỨ BỐN: Suy gẫm về việc bản tính Thiên Chúa đã có vẻ như ẩn mình trong cuộc Thương Khó, bây giờ tỏ hiện cách lạ lùng biết bao trong việc Phục Sinh cực thánh, bởi những hiệu lực đích thật và cực thánh của bản tính ấy.

224. ĐIỂM THỨ NĂM: Xét về nhiệm vụ an ủi mà Đức Kitô, Chúa chúng ta, hiện đang thi hành. So sánh việc ấy với cách thức mà các bạn hữu quen an ủi nhau.

225. TÂM SỰ: Kết thúc bằng một hay nhiều cuộc tâm sự, tùy theo đề tài, và đọc một kinh Lạy Cha.

226. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Trong các cuộc chiêm niệm sau, tiến hành theo cách thức sẽ chỉ dưới đây, về tất cả các màu nhiệm từ việc Chúa phục sinh cho đến hết việc Chúa lên trời; về các điều khác, trong suốt tuần về sự phục sinh, sẽ theo cùng một hình thức và cách thể như trong tuần về sự thương khó. Vậy trong các cuộc chiêm niệm sau, phần tiền nguyện cứ theo mẫu bài chiêm niệm thứ nhất này về sự phục sinh, nhưng thay đổi theo đề tài chiêm niệm; năm điểm cũng thế; các điều phụ thêm nói dưới đây cũng vậy. Còn những điều khác, có thể theo phương pháp đã cho để dùng trong tuần về sự thương khó, chẳng hạn về các cuộc chiêm niệm lại, áp dụng ngũ quan, rút ngắn hay kéo dài các màu nhiệm v.v.

227. GHI CHÚ THỨ HAI: Cách chung, trong tuần thứ tư này, làm bốn cuộc Linh thao thay vì năm, thì hợp hơn so với ba tuần trước: cuộc thứ nhất ngay khi thức dậy buổi

sáng; cuộc thứ hai vào giờ lễ hoặc trước bữa trưa, thay vì cuộc chiêm niệm lại thứ nhất; cuộc thứ ba vào giờ kinh chiều thay vì cuộc chiêm niệm lại thứ hai; cuộc thứ bốn trước bữa tối bằng cách áp dụng ngũ quan vào ba bài Linh thao trong ngày; nên để ý và ngừng lại ở những điểm chủ yếu hơn và những điểm đã được đánh động và nhiều hương vị thiêng liêng hơn.

228. GHI CHÚ THỨ BA: Mặc dù trong mỗi cuộc chiêm niệm đã đề nghị một số điểm nhất định, chẳng hạn ba, năm v.v., nhưng người chiêm niệm có thể tăng hay bớt số điểm như họ thấy đáng nào dễ chịu hơn; vì thế điều rất có ích là trước khi vào cuộc chiêm niệm, dự trù và xác định rõ số điểm sẽ làm.

229. GHI CHÚ THỨ BỐN: Trong tuần thứ tư này, về cả bảy 10 điều phụ thêm, phải sửa đổi điều thứ hai, sáu, bảy và mười.

- Điều hai: ngay khi thức dậy, đặt mình trước cuộc chiêm niệm mà tôi phải làm, giục lòng hân hoan vì sự vui mừng hoan lạc dường ấy của Đức Kitô Chúa chúng ta.
- Điều sáu: hướng trí nhớ và tư tưởng vào những điều có thể gây sung sướng, hoan lạc và vui mừng thiêng liêng, như sự vinh quang.
- Điều bảy: Tận dụng ánh sáng và những sự dễ chịu với từng mùa, chẳng hạn sự mát mẻ trong mùa hạ, hoặc mặt trời và sự ấm áp trong mùa đông, tùy

theo mức độ mà linh hồn tưởng có thể giúp mình vui mừng trong Đấng tạo dựng và cứu chuộc mình.

- Điều mười: Thay vì sự hăm mình đền tội, hãy nhắm đến sự tiết độ và trung dung trong mọi sự, khi không phải là những thời điểm mà luật Giáo Hội buộc ăn chay hay kiêng thịt, vì những luật ấy phải luôn luôn được giữ chu đáo, trừ trường hợp ngăn trở chính đáng.

230. Chiêm Niệm Để Được Tình Yêu

Ghi chú: Trước hết nên nhận xét hai điều:

Thứ nhất: Tình yêu phải diễn tả bằng việc làm hơn là bằng lời nói.

231. Thứ hai: Tình yêu cốt ở sự trao đổi giữa hai bên, nghĩa là người yêu trao tặng và truyền thông cho người được yêu cái gì mình có, hay một phần những gì mình có hoặc có thể cho, và người được yêu đổi lại với người yêu cũng vậy. Như thế, nếu người này có được kiến thức, sẽ truyền dạy cho người kia; cả danh vọng hay tiền của cũng thế; và người kia cũng đổi lại với người này như vậy.

KINH NGUYỄN: Kinh dọn lòng thường lệ.

232. TIỀN NGUYỄN I: Đặt mình vào khung cảnh. Ở đây là nhìn xem tôi đang ở trước thánh nhan Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trước các thiên thần và các thánh đang cầu bầu cho tôi.

233. TIỀN NGUYỄN II: Cầu xin điều tôi muốn. Ở đây là xin được sự hiểu biết bên trong về bấy nhiêu ơn lành đã lãnh nhận; để với lòng biết ơn sâu xa, tôi có thể yêu mến và phụng sự Chúa chí tôn trong mọi sự.

234. ĐIỂM THỨ NHẤT:

Nhớ lại trong trí những ơn lành đã lãnh nhận: ơn tạo dựng, ơn cứu chuộc và các ơn riêng. Cân nhắc với thật nhiều cảm mến xem Thiên Chúa, Chúa chúng ta, đã làm cho tôi biết bao nhiêu điều, đã ban cho tôi biết bao nhiêu từ những gì Ngài có; sau nữa, Chúa lại còn ước muốn ban chính mình Ngài cho tôi bao nhiêu có thể, theo kế hoạch của Ngài.

Tôi nghiền ngẫm trong lòng, suy xét theo đúng lẽ phải và sự công bằng về điều tôi phải dâng hiến Ngài, về phần tôi, nghĩa là, tất cả những gì tôi có cùng với chính bản thân tôi nữa, như một người dâng hiến với tình yêu tha thiết⁴⁰:

“LẠY CHÚA, XIN NHẬN LẤY TRỌN CẢ TỰ DO, TRÍ NHỚ, TRÍ HIỂU VÀ TRỌN CẢ Ý MUỐN CỦA CON, CÙNG HẾT THẢY NHỮNG GÌ CON CÓ VÀ NHỮNG GÌ THUỘC VỀ CON.

MỌI SỰ ẤY CHÚA ĐÃ BAN CHO CON;

LẠY CHÚA, CON XIN DÂNG LẠI CHÚA HẾT THẢY.

⁴⁰ Bản Latin phổ thông có hơi khác. Bản dịch này theo bản gốc Tây Ban Nha và đã được anh em Dòng Tên tại Việt Nam nhất trí dùng để đọc cho có sự thống nhất từ năm 2003.

TẤT CẢ LÀ CỦA CHÚA, XIN CHÚA SỬ DỤNG HOÀN TOÀN THEO Ý CHÚA.

CHỈ XIN BAN CHO CON

LÒNG MẾN CHÚA VÀ ÂN SÙNG CHÚA,

VÌ ĐƯỢC NHƯ THẾ LÀ ĐỦ CHO CON."

235. ĐIỂM THỨ HAI: Nhìn xem Thiên Chúa ngự trong thọ tạo như thế nào, trong các nguyên tố bằng cách ban cho hiện hữu, trong thảo mộc bằng cách ban cho sức tăng trưởng, trong thú vật bằng cách ban cho cảm giác, trong loài người bằng cách ban cho trí khôn; và như vậy trong tôi bằng cách ban cho hiện hữu, làm cho tôi sống, làm cho tôi có cảm giác và làm cho tôi hiểu biết. Cũng vậy, xét xem Chúa đã làm tôi nên đền thờ của Ngài như thế nào, vì Ngài đã tạo dựng tôi nên giống hình ảnh Tôn Nhan Ngài. Cũng suy nghĩ trong lòng theo cách đã chỉ ở điểm thứ nhất hay cách nào khác tôi thấy tốt hơn. Về mỗi điểm dưới đây cũng làm như vậy.

236. ĐIỂM THỨ BA: Suy xét xem Thiên Chúa làm việc và hành động cho tôi như thế nào trong mọi thọ tạo trên mặt đất, nghĩa là Ngài xử sự theo cách một người đang làm việc như thế nào, chẳng hạn trên các tầng trời, trong các nguyên tố, thảo mộc, hoa, thú vật v.v., bằng cách ban cho chúng hiện hữu, giữ cho tồn tại, làm cho tăng trưởng, và làm cho cảm giác v.v. Đoạn suy nghĩ trong lòng.

237. ĐIỂM THỨ BỐN: Xét xem mọi điều tốt lành và mọi ơn riêng đều từ trên ban xuống như thế nào, chẳng hạn

quyền lực hữu hạn của tôi, bởi quyền lực tối cao và vô hạn từ trên và cả sự công bằng, lòng nhân từ, hiền hậu, thương xót v.v., như những tia sáng từ mặt trời chiếu xuống, như nước trong nguồn chảy ra v.v. Rồi kết thúc bằng cách suy nghĩ trong lòng như đã nói. Kết thúc bằng một cuộc tâm sự và một kinh Lạy Cha.

238. BA CÁCH CẦU NGUYỆN

Cách Cầu Nguyện Thứ Nhất

I. VỀ CÁC ĐIỀU RĂN

Cách cầu nguyện thứ nhất về mười điều răn, bảy mối tội đầu, ba tài năng của linh hồn, và năm giác quan của thể xác. Cách cầu nguyện này nhằm cho một khuôn khổ, một phương pháp và những bài tập giúp linh hồn dọn mình và tiến tới trong các cuộc luyện tập và để việc cầu nguyện được chấp nhận, hơn là cho một thể thức hay một phương pháp cầu nguyện.

239. [ĐIỀU PHỤ THÊM]

Trước hết làm một điều tương đương với điều phụ thêm thứ hai của tuần thứ hai, nghĩa là trước khi bước vào cầu nguyện, để cho tinh thần được nghỉ ngơi một chút, như ngồi hay đi tản bộ tùy thấy đường nào tốt hơn, rồi xét xem mình đi đâu và để làm gì. Trong cách cầu nguyện nào ta cũng phải làm điều phụ thêm này lúc bắt đầu.

240. KINH NGUYỆN: Một kinh dọn lòng, chẳng hạn xin ơn Thiên Chúa, Chúa chúng ta, để có thể nhận biết tôi đã lỗi gì về mười điều răn, và cũng xin ơn và sự trợ giúp để

sửa mình từ này về sau; xin được hiểu biết tường tận các điều răn, hầu tuân giữ kỹ hơn để làm vinh danh và ca tụng Chúa chí tôn hơn.

241. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ NHẤT

Theo cách thứ nhất, nên đem trí suy xét về điều răn thứ nhất, xem tôi đã tuân giữ điều răn ấy thế nào, và đã lỗi phạm điều gì. Lấy nguyên tắc là ngừng ở việc suy xét này một thời gian bằng đọc ba kinh Lạy Cha và ba kinh Kính Mừng, và nếu trong thời gian ấy tôi xét thấy những lỗi đã phạm, tôi xin ơn miễn xá và tha thứ về những lỗi đó, rồi đọc một kinh Lạy Cha. Cứ làm như vậy về mỗi điều trong mười điều răn.

242. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Nên chú ý rằng khi ai suy nghĩ về một điều răn mà thấy mình không hề có thói quen lỗi phạm bao giờ, thì không cần ngừng lại đó lâu như thế. Nhưng tùy như thấy mình vấp phạm nhiều hay ít về một điều răn nào, thì phải ngừng lại lâu hay chóng để suy nghĩ và xét kỹ về điều ấy. Đối với các mối tội đầu cũng làm như vậy.

243. GHI CHÚ THỨ HAI: Sau khi đã suy xét như vậy về các điều răn, cáo mình về những điều lỗi phạm và xin ơn cùng sự trợ giúp để sửa mình từ này về sau, rồi kết thúc bằng một cuộc tâm sự với Thiên Chúa, Chúa chúng ta, theo đề tài suy niệm.

244. II. VỀ BẢY MỐI TỘI ĐẦU

Về bảy mối tội đầu, sau điều phụ thêm, đọc kinh dọn lòng theo cách đã nói, chỉ khác điều này: ở đây là về tội phải

tránh, còn trước kia là về các điều răn phải giữ. Cũng theo cùng trật tự và những qui tắc đã chỉ, rồi làm cuộc tâm sự.

245. Để biết rõ hơn những lỗi phạm về bảy mối tội đầu, ta nhìn vào những nhân đức trái ngược với chúng; cũng vậy để dễ tránh các tội đó hơn, ta quyết tâm và cố gắng đạt được và nắm giữ bảy nhân đức trái ngược với chúng bằng những việc tập luyện thánh thiện.

246. III. VỀ CÁC TÀI NĂNG CỦA LINH HỒN

PHƯƠNG PHÁP: Về ba tài năng linh hồn, cũng giữ cùng trật tự và quy tắc như về các điều răn: làm điều phụ thêm, kinh dọn lòng và cuộc tâm sự.

247. IV. VỀ NGŨ QUAN PHẦN XÁC

PHƯƠNG PHÁP: Về ngũ quan phần xác, cũng vẫn theo trật tự như trên, trong khi thay đổi đề tài.

248. GHI CHÚ: Ai muốn bắt chước Đức Kitô, Chúa chúng ta, trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy phó thác mình cho Chúa Chí Tôn. Sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một kinh Kính Mừng hay một kinh Lạy Cha.

Ai muốn bắt chước Đức Mẹ trong việc dùng ngũ quan, thì trong kinh dọn lòng, hãy phó thác mình cho Người để Người xin ơn đó nơi Con và Chúa Người cho. Sau khi suy xét về mỗi giác quan, đọc một kinh Kính Mừng.

249. Cách Cầu Nguyện Thứ Hai

CHIÊM NIỆM Ý NGHĨA TỪNG LỜI CỦA MỘT KINH

250. ĐIỀU PHỤ THÊM: Trong cách cầu nguyện thứ hai này, cũng giữ điều phụ thêm như trong cách cầu nguyện thứ nhất.

251. KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng được thích ứng cho phù hợp với Đấng mà ta cầu nguyện.

252. CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ HAI

Quỳ hay ngồi, tùy tư thế nào hợp với ta hơn và giúp sốt sắng hơn, nhắm mắt lại hay nhìn chăm chú vào một điểm nào, không để mắt liếc nhìn chỗ này hay chỗ nọ, rồi đọc “Lạy Cha,” và ngừng lại suy xét lời đó bao lâu ta còn thấy những ý nghĩa, những sự so sánh, ý vị và an ủi khi suy xét về lời đó. Làm tương tự với từng lời trong kinh Lạy Cha hay kinh nào khác mà ta muốn nguyện theo thể thức đó.

253. QUY TẮC I: Theo thể thức đã nói, sẽ lưu lại một giờ trong toàn thể kinh Lạy Cha; xong kinh này, ta đọc kinh Kính Mừng, kinh Tin Kính, kinh Lạy Hòa Chúa Kitô, kinh Lạy Nữ Vương, đọc ra tiếng hay thầm trong trí theo cách quen làm.

254. QUY TẮC II: Khi chiêm niệm về Kinh Lạy Cha, nếu trong một hay hai lời mà thấy đủ đề tài để suy tưởng cùng ý vị và sự an ủi, thì đừng lo tiến xa hơn, dù có để hết cả một giờ vào điều ta gặp thấy đó cũng được. Khi hết giờ, đọc hết phần còn lại của Kinh Lạy Cha theo cách quen làm.

255. QUY TẮC III: Nếu ta đã lưu lại cả một giờ ở một hay hai lời trong Kinh Lạy Cha, rồi ngày khác muốn trở lại

kinh đó, thì đọc một hay hai lời đó như thường, rồi tới lời tiếp theo, ta bắt đầu chiêm niệm như đã nói ở quy tắc thứ hai.

256. GHI CHÚ THỨ NHẤT: Nên để ý rằng, khi đã chiêm niệm xong Kinh Lạy Cha trong một hay nhiều ngày, ta sẽ làm theo cùng một cách thức như vậy với kinh Kính Mừng, rồi với các kinh khác. Như thế trong suốt một khoảng thời gian nào đó, ta luôn tập luyện theo một trong các kinh đó.

257. GHI CHÚ THỨ HAI: Cầu nguyện như vậy xong, ta hướng về Đấng mà ta đã cầu nguyện, và bằng một vài lời vắn tắt, xin những nhân đức hay những ơn ta cảm thấy cần đến nhiều hơn.

258. Cách Cầu Nguyện Thứ Ba: Theo Nhịp

ĐIỀU PHỤ THÊM: Điều phụ thêm cũng như trong cách cầu nguyện thứ nhất và thứ hai.

KINH NGUYỆN: Kinh dọn lòng như trong cách cầu nguyện thứ hai.

CÁCH CẦU NGUYỆN THỨ BA: Trong mỗi hơi thở, ta nguyện thầm trong trí bằng cách đọc một lời trong Kinh Lạy Cha hay một kinh nào khác mà ta đọc; làm sao để giữa hai hơi thở chỉ đọc có một lời, và trong khoảng từ hơi thở này đến hơi thở khác, tập trung vào nhìn ngắm ý nghĩa của lời đó hay Đấng mà ta cầu xin, sự thấp hèn của chính mình hay sự khác biệt giữa sự cao cả của Đấng ấy với sự thấp hèn của mình. Cứ theo cùng cách thức và quy tắc ấy

về các lời khác của kinh Lạy Cha. Rồi đọc các kinh khác, như kinh Kính Mừng, Lạy hồn Chúa Kitô, Tin Kính và Lạy Nữ Vương như đã quen.

259. QUY TẮC I: Ngày hôm sau hay vào một giờ cầu nguyện khác, đọc kinh Kính Mừng theo nhịp thở, rồi đọc các kinh khác như đã quen, rồi sau cứ làm như thế về các kinh khác.

260. QUY TẮC II: Ai muốn cầu nguyện theo nhịp lâu hơn nữa, có thể đọc tất cả các kinh kể trên hay một phần các kinh đó bằng cách đọc theo nhịp thở như đã chỉ dẫn.

261. CÁC MÀU NHIỆM TRONG CUỘC ĐỜI ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA

Ghi chú. Nên biết rằng trong tất cả các màu nhiệm sau đây, những lời để trong ngoặc () là chính lời trong sách Phúc Âm, còn những lời ở ngoài thì không phải; trong mỗi màu nhiệm phần lớn sẽ gặp thấy ba điểm để giúp suy niệm và chiêm ngắm dễ hơn.

262. VỀ VIỆC BÁO TIN CHO ĐỨC BÀ, THÁNH LUCA VIẾT Ở CHƯƠNG THỨ NHẤT, c.26-38

1. Điểm thứ nhất là thánh thiên thần Gabriel, khi chào Đức Bà thì cho Đức Bà biết việc thụ thai Đức Kitô Chúa chúng ta: *(Thiên thần vào nơi Đức Maria đang ở, chào rằng: Kính chào bà, bà đầy ân phúc; bà sẽ thụ thai và sẽ sinh ra một người con trai).*
2. Điểm thứ hai: thiên thần dẫn việc bà Elisabeth mang thai thánh Gioan Baotixita để củng cố lời đã nói với Đức Bà, thiên thần nói: *(Kìa xem, bà Elisabeth, họ hàng của Bà, tuy già rồi mà cũng đã có thai một đứa con trai).*
3. Điểm thứ ba: Đức Bà trả lời thiên thần: *(Này tôi đây là nữ tỳ của Chúa, xin cứ thể hiện nơi tôi như lời Ngài đã nói).*

263. VỀ VIỆC ĐỨC BÀ ĐI VIẾNG BÀ ELISABETH,
THÁNH LUCA KỂ Ở CHƯƠNG THỨ NHẤT, c.39-56.

1. Điểm thứ nhất: khi Đức Bà thăm viếng bà Elisabeth, thánh Gioan Baotixita, tuy còn trong lòng mẹ, đã nhận ra Đức Bà đến viếng thăm: *(Và khi bà Elisabeth nghe tiếng Đức Bà chào thì thai nhi trong lòng bà đã nhảy mừng, còn bà Elisabeth được đầy Thánh Thần, lớn tiếng kêu lên rằng: Bà có phúc hơn mọi người nữ, và phúc thay người con trong lòng Bà).*
2. Điểm thứ hai: Đức Bà hát bài ca rằng: *(Linh hồn tôi ngợi khen Chúa).*
3. Điểm thứ ba: *(Bà Maria ở lại với bà Elisabeth độ ba tháng, rồi trở về nhà mình).*

264. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA SINH RA, THÁNH LUCA KỂ Ở CHƯƠNG THỨ HAI, c.1-14.

1. Điểm thứ nhất: Đức Bà cùng với bạn của ngài là thánh Giuse đi từ Nazareth đến Belem: *(Ông Giuse từ Galilê đi lên Belem, để tỏ sự tuân phục hoàng đế, cùng với Maria là bạn và vợ của ông đang mang thai).*
2. Điểm thứ hai: *(Đức Bà sinh Con Trai đầu lòng, lấy tã bọc con và đặt nằm trong máng cỏ).*
3. *(Đạo binh trên trời đông đúc xuất hiện và nói rằng: Vinh danh Thiên Chúa trên trời).*

265. VỀ CÁC NGƯỜI CHẶN CHIÊN, THÁNH LUCA
KỂ Ở CHƯƠNG THỨ HAI, c. 8-20

261. Các Mầu Nhiệm Trong Cuộc Đời Đức Kitô ✠ 359

1. Điểm thứ nhất: việc Đức Kitô Chúa chúng ta sinh ra được thiên thần tỏ cho các người chăn chiên: (Tôi báo cho anh em một tin rất vui mừng, vì hôm nay Đấng Cứu Thế đã sinh ra).
2. Điểm thứ hai: các người chăn chiên đi sang Belem: (Họ vội vã tới nơi, họ thấy Đức Maria với ông Giuse và hài nhi đặt nằm trong máng cỏ).
3. Điểm thứ ba: (Các người chăn chiên trở về, vừa đi vừa tôn vinh và ngợi khen Chúa).

266. VỀ VIỆC CẮT BÌ, THÁNH LUCA VIẾT Ở CHƯƠNG HAI, c.21

1. Điểm thứ nhất: Họ cắt bì cho Hài Nhi Giêsu.
2. Điểm thứ hai: (Họ đặt tên cho Hài Nhi là Giêsu, tên mà thiên thần đã gọi trước khi Người thành thai trong bụng mẹ).
3. Họ trao Hài Nhi lại cho Mẹ Người, Mẹ cảm thương vì thấy máu con mình chảy ra.

267. VỀ BA VUA CHIÊM TINH, THÁNH MÁTTÊU VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.1-12.

1. Điểm thứ nhất: Ba vua được ngôi sao dẫn đường, đến thờ lạy Chúa Giêsu, họ nói: (Chúng tôi đã thấy ngôi sao của Người bên phương đông và chúng tôi đến thờ lạy Người).
2. Điểm thứ hai: Họ thờ lạy và dâng lễ vật: (Họ sắp mình thờ lạy và dâng lễ vật, vàng, hương và mộc dược).

3. (Trong giấc ngủ họ được trả lời cho biết đừng trở lại gặp Hêrôđê, và họ đi đường khác mà về xứ mình).

268. VỀ VIỆC THANH TẮY CỦA ĐỨC BÀ VÀ VIỆC DÂNG HÀI NHI GIÊSU, THÁNH LUCA VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.22-39.

1. Điểm thứ nhất: Các ngài đem Hai Nhi Giêsu lên đền thờ để Hai Nhi được dâng cho Chúa như con đầu lòng, và các ngài dâng thay cho Hai Nhi (một đôi chim gáy hay một cặp bồ câu non).
2. Điểm thứ hai: Ông Simêon vào đền thờ (ẵm Hai Nhi trong tay), ông nói: (*Lạy Chúa, giờ đây xin cho tôi tớ Chúa ra đi bình an*).
3. Điểm thứ ba: Bà Anna (tới sau, bà tuyên xưng Chúa và nói về Người với tất cả những ai đang trông đợi ơn cứu độ của Israel).

269. VỀ VIỆC TRỐN SANG AI CẬP, THÁNH MÁTTÊU VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.13-18.

1. Điểm thứ nhất: Hêrôđê muốn giết Hai Nhi Giêsu nên đã giết các trẻ vô tội, và trước khi các trẻ bị giết thì thiên thần đã báo tin cho ông Giuse để trốn sang Ai Cập: (*Hãy trở dậy, đem Hai Nhi và Mẹ Người trốn sang Ai Cập*).
2. Điểm thứ hai: người lên đường sang Ai Cập (Đang đêm Ông Giuse trở dậy lên đường sang Ai Cập).
3. Điểm thứ ba: (Người ở lại đó cho tới khi Hêrôđê qua đời).

270. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA TỪ AI CẬP TRỞ VỀ, THÁNH MÁTTÊU VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.19-23.

1. Điểm thứ nhất: thiên thần báo cho ông Giuse biết để trở về Israel: *(Hãy trở dậy, đem Hài Nhi và Mẹ người đi về Israel).*
2. Điểm thứ hai: *(Người trở dậy đi về Israel).*
3. Điểm thứ ba: vì Ac-khê-lao, con của Hêrôđê cai trị xứ Giuđa, nên người lui về Nazareth.

271. VỀ ĐỜI SỐNG CỦA ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA TỪ NĂM MƯỜI HAI TUỔI TỚI NĂM BA MƯƠI TUỔI, THÁNH LUCA VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.51-52.

1. Điểm thứ nhất: Người đã vâng phục cha mẹ.
2. Điểm thứ hai: *(Người thêm khôn ngoan, tuổi tác và ân sủng).*
3. Điểm thứ ba: Hình như Người tập nghề thợ mộc, như thánh Marcô diễn tả trong chương thứ sáu: *(Ông ta chẳng phải là chú thợ mộc đó sao?)*

272. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA LÊN ĐỀN THỜ NĂM MƯỜI HAI TUỔI, THÁNH LUCA VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ HAI, c.41-50.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta, mười hai tuổi, từ Nazareth lên Giêrusalem.
2. Điểm thứ hai: Đức Kitô Chúa chúng ta ở lại Giêrusalem mà cha mẹ không biết.

3. Điểm thứ ba: hết ba ngày, cha mẹ tìm thấy Người đang tranh luận ở trong đền thờ, ngồi giữa các bậc Thầy, và khi cha mẹ hỏi Người đã ở đâu thì Người trả lời: *(Cha mẹ không biết rằng con phải lo việc của cha con sao?)*.

273. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA CHỊU PHÉP RỬA NHƯ THẾ NÀO, THÁNH MÁTTÊU VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ BA, c.13-17.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta, sau khi từ giả người mẹ điểm phúc của mình, đến sông Giođan, nơi thánh Gioan Baotixita đang ở.
2. Điểm thứ hai: Thánh Gioan Baotixita làm phép rửa cho Đức Kitô Chúa chúng ta, và khi ông muốn từ chối vì nghĩ mình không xứng đáng để làm phép rửa cho Người, thì Đức Kitô bảo ông rằng: *(Bây giờ cứ làm việc này đi, vì chúng ta phải hoàn thành tất cả sự công chính)*.
3. Điểm thứ ba: *(Thánh Thần đến và tiếng Chúa Cha từ trời quả quyết: Đây là Con yêu dấu của Ta, Ta rất hài lòng về Người)*.

274. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA CHỊU CÁM DỖ NHƯ THẾ NÀO, THÁNH LUCA VIẾT Ở CHƯƠNG THỨ TƯ, c.1-13 VÀ THÁNH MÁTTÊU, CHƯƠNG THỨ TƯ, c. 1-11.

1. Điểm thứ nhất: Sau khi chịu phép rửa, Người vào hoang địa, ở đó Người ăn chay bốn mươi ngày và bốn mươi đêm.

2. Điểm thứ hai: Người chịu kẻ thù cám dỗ ba lần:
(Tên cám dỗ đến gần Người mà nói với Người: Nếu ông là Con Thiên Chúa, hãy bảo những cục đá này trở thành bánh mì đi; hãy đứng đây mà lao xuống đi; tất cả những gì ông thấy đó, tôi sẽ cho ông, nếu ông sấp mình thờ lạy tôi).
3. Điểm thứ ba: (Các thiên thần đến hầu hạ Người).

275. VIỆC KÊU GỌI CÁC TÔNG ĐỒ.

1. Điểm thứ nhất: có vẻ như thánh Phêrô và thánh Andrê được gọi ba lần: lần thứ nhất để biết một chút; điều này thấy rõ trong thánh Gioan, chương thứ nhất; lần thứ hai để theo Đức Kitô một cách nào đó với ý định trở lại sở hữu những gì đã bỏ, như thánh Luca nói ở chương thứ năm; lần thứ ba để theo Đức Kitô Chúa chúng ta một cách vĩnh viễn, thánh Mátthêu [viết] trong chương thứ tư, và thánh Marcô, trong chương thứ nhất.
2. Điểm thứ hai: Người gọi Philipphê, như trong chương thứ nhất của thánh Gioan, và Mátthêu, như chính Mátthêu nói trong chương thứ chín.
3. Điểm thứ ba, Người gọi các tông đồ khác mà Phúc Âm không kể riêng việc Chúa gọi mỗi vị.

Cũng nên suy xét ba điều nữa: điều thứ nhất, các tông đồ là những người thuộc tầng lớp quê mùa và thấp hèn; điều thứ hai, chức vị mà các ngài được gọi lãnh nhận một cách ngọt ngào như thế; điều thứ ba, những ân huệ và ân sủng nhờ đó các ngài được nâng lên trên tất cả các tổ phụ trong Tân ước và Cựu ước.

276. VỀ PHÉP LẠ THỨ NHẤT CHÚA LÀM TRONG TIỆC CƯỚI Ở CANA (GALILÊ), THÁNH GIOAN VIẾT, CHƯƠNG THỨ HAI, c.1-11.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta được mời dự tiệc cưới cùng với các môn đệ của Người.
2. Điểm thứ hai: Đức Mẹ bảo cho Con biết việc thiếu rượu, người nói: (*Họ không còn rượu*); và người truyền cho các kẻ giúp việc: (*Người bảo làm gì thì cứ làm nhé*).
3. Điểm thứ ba: (*Người biến nước lã thành rượu, và người tỏ vinh quang của người, và các môn đệ của người tin vào người*).

277. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ ĐUỔI NHỮNG NGƯỜI BUÔN BÁN RA KHỎI ĐỀN THỜ, THÁNH GIOAN VIẾT, CHƯƠNG HAI, c.13-22.

1. Điểm thứ nhất: Người đuổi tất cả những kẻ buôn bán ra khỏi đền thờ với một cái roi kết bằng dây.
2. Điểm thứ hai: Người lật đổ bàn và tiền bạc của những kẻ đổi tiền giàu có đang ở trong đền thờ.
3. Điểm thứ ba: với những người nghèo đang bán bồ câu thì Người dịu dàng bảo: (*Hãy đem những thứ này ra khỏi đây và đừng muốn biến nhà Ta thành nhà bán hàng*).

278. VỀ BÀI ĐỨC KITÔ GIẢNG TRÊN NÚI, THÁNH MÁTTÊU VIẾT TRONG CHƯƠNG THỨ NĂM.

1. Điểm thứ nhất: Người nói riêng với các môn đệ yêu dấu của Người về các mối phúc: (*Phúc thay những*

người có tinh thần nghèo khó, những người hiền lành, những người có lòng thương xót, những người khóc lóc, những người đói khát sự công chính, những người có lòng thanh sạch, những người xây dựng hòa bình và những người chịu bách hại).

2. Điểm thứ hai: Người khuyên bảo họ sử dụng các tài năng của mình cho đúng: (Như thế ánh sáng của anh em sẽ tỏa ra trước mặt người ta, để họ thấy các việc lành của anh em và tôn vinh Cha của anh em, Đấng ngự trên trời).
3. Điểm thứ ba: Người tỏ ra Người không phải là kẻ vi phạm luật, nhưng là Đấng hoàn tất, khi tuyên bố điều răn chống giết người, chống gian dâm, chống thề gian và hãy yêu mến kẻ thù: (Tôi bảo anh em rằng hãy yêu mến kẻ thù và làm ơn lành cho những người ghét anh em).

279. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA ĐẸP YÊN BẢO TỔ TRÊN BIỂN NHƯ THẾ NÀO, THÁNH MÁTTÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ TÁM, c.23-27.

1. Điểm thứ nhất, Đức Kitô Chúa chúng ta đang ngủ ở trên biển thì một cơn bão lớn nổi lên.
2. Điểm thứ hai: các môn đệ của Người hoảng sợ, đánh thức Người dậy, Người quở trách họ vì họ kém lòng tin, Người bảo họ: (Hỡi những kẻ kém lòng tin, sao lại sợ hãi?).
3. Điểm thứ ba: Người truyền cho gió và biển phải ngưng, và thế là gió ngưng, biển lặng, người ta ngạc nhiên về

việc đó, họ nói: (Người này là ai mà gió và biển cũng vâng phục?).

280. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ ĐI TRÊN BIỂN NHƯ THẾ NÀO, THÁNH MÁTTÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ MƯỜI BỐN, c.22-33.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta đứng trên núi, Người bảo các môn đệ xuống thuyền, rồi sau khi từ biệt đám đông, Người bắt đầu cầu nguyện một mình.
2. Điểm thứ hai: Con thuyền nhỏ bị sóng đánh, Đức Kitô đi trên biển mà đến gần thuyền, và các môn đệ tưởng là ma.
3. Điểm thứ ba: Đức Kitô bảo họ: (Thầy đây mà, đừng có sợ). Thánh Phêrô, theo lệnh của Người, đi trên mặt nước mà đến với Người, ông nghi ngờ nên bắt đầu chìm, nhưng Đức Kitô Chúa chúng ta cứu ông, và quở trách ông vì kém lòng tin, rồi Người bước lên thuyền và gió liền ngưng.

281. VỀ VIỆC CÁC TÔNG ĐỒ ĐƯỢC SAI ĐI RAO GIẢNG NHƯ THẾ NÀO, THÁNH MÁTTÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ MƯỜI, c.1-16.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta gọi các môn đệ yêu dấu của Người, và trao cho họ quyền xua đuổi quỷ ra khỏi thân xác người ta và chữa lành mọi bệnh tật.
2. Điểm thứ hai: Người dạy họ về sự khôn ngoan và sự kiên nhẫn: (Này đây Thầy sai anh em đi như chiên vào

261. Các Mầu Nhiệm Trong Cuộc Đời Đức Kitô ✠ 367

giữa sói rừng; vì thế, hãy khôn ngoan như con rắn, và đơn sơ như bồ câu).

3. Điểm thứ ba: Người bảo họ cách thức đi rao giảng: (Đừng muốn có vàng hay bạc; cái gì anh em nhận được nhưng không, thì hãy cho đi nhưng không); Người cho họ chất liệu để rao giảng: (Đang khi đi hãy giảng rằng: nước trời đã tới gần).

282. VỀ SỰ HOÁN CẢI CỦA BÀ MAĐALÊNA, THÁNH LUCA VIẾT, CHƯƠNG THỨ BẢY, c.36-50.

1. Điểm thứ nhất: Bà Mađalêna vào nơi Đức Kitô Chúa chúng ta đang ngồi dự tiệc trong nhà người Phariseu, bà mang theo một bình bạch ngọc đầy dầu thơm.
2. Điểm thứ hai: Bà ở phía sau lưng, bên chân Chúa, bà bắt đầu lấy nước mắt tươi ướt chân Người, lấy tóc mà lau, bà hôn chân Người và lấy dầu thơm mà đổ lên chân Người.
3. Điểm thứ ba: Khi người Phariseu cáo tội bà Mađalena, Đức Kitô lên tiếng bênh vực bà, Người nói: (Chị ấy được tha nhiều tội vì đã yêu mến nhiều; và Người nói với người đàn bà: lòng tin của chị đã cứu chị, hãy đi bình an).

283. ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA CHO NĂM NGÀN NGƯỜI ĂN NHƯ THẾ NÀO, THÁNH MÁTTÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ MƯỜI BỐN, c. 13-21.

1. Điểm thứ nhất: Vì trời đã muện, các môn đệ xin Đức Kitô giải tán đám đông đang ở với Người.

2. Điểm thứ hai: Đức Kitô Chúa chúng ta truyền đem bánh đến cho Người, Người truyền cho người ta ngồi để ăn, rồi Người chúc tụng, bẻ bánh ra và trao cho các môn đệ của Người, và các môn đệ trao cho đám đông.
3. Điểm thứ ba: *(Họ đã ăn và được no nê, rồi còn dư mười hai thúng).*

284. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ BIẾN HÌNH, THÁNH MÁTTÊU VIẾT, CHƯƠNG THỨ MƯỜI BẢY, c.1-9.

1. Điểm thứ nhất: Đức Kitô Chúa chúng ta đem theo các môn đệ yêu dấu của Người là Phêrô, Giacôbê và Gioan, Người biến hình, mặt Người sáng như mặt trời và áo người như tuyết.
2. Điểm thứ hai: Người nói với Môsê và Êlia.
3. Khi thánh Phêrô nói xin làm 3 cái lều, thì tiếng từ trời vọng xuống rằng: *(Đây là con yêu dấu của Ta, hãy nghe lời Người)*; khi nghe tiếng ấy, các môn đệ sợ hãi sắp mặt xuống, Đức Kitô Chúa chúng ta chạm tới họ và bảo họ: *(Trỗi dậy và đừng sợ; đừng nói với ai thị kiến này cho tới khi Con Người sống lại).*

285. VỀ VIỆC LAZARÔ SỐNG LẠI, THÁNH GIOAN, CHƯƠNG THỨ MƯỜI MỘT, c.1-45.

1. Điểm thứ nhất: Marta và Maria báo cho Đức Kitô Chúa chúng ta biết cơn bệnh của Lazarô, khi đã biết việc này Người còn nán lại hai ngày để phép lạ hiển nhiên hơn.
2. Điểm thứ hai: Trước khi cho Lazarô sống lại, Người đòi cả hai chị em phải tin, Người nói: *(Thầy là sự*

sống lại và là sự sống; ai tin vào Thầy, dù đã chết, cũng sẽ sống).

3. Điểm thứ ba: Sau khi đã khóc và cầu nguyện, Người cho ông ấy sống lại, và cách thức cho ông ấy sống lại là truyền lệnh: (*Lazarô, ra ngoài này*).

286. VỀ BỮA TIỆC TẠI BÊTANIA, MÁTTÊU, CHƯƠNG HAI MƯƠI MỐT, c.6-10

1. Điểm thứ nhất: Chúa ăn tiệc ở nhà ông Simon cùi, cùng với Lazarô.
2. Điểm thứ hai: Maria đổ dầu thơm lên đầu Đức Kitô.
3. Điểm thứ ba: Giuđa lẩm bẩm rằng: (*Sao lại phí dầu thơm như thế?*); nhưng Người bệnh vực Mađalêna một lần nữa rằng: (*Sao lại gây sự với người phụ nữ này, vì chị ấy đã làm một việc nghĩa cho tôi?*).

287. CHÚA NHẬT RƯỚC LÁ, MÁTTÊU, CHƯƠNG HAI MƯƠI MỐT, c.1-17.

1. Điểm thứ nhất: Chúa sai đi dắt con lừa mẹ và lừa con, Người nói: (*Hãy cởi dây cho chúng và dắt về đây cho Thầy; nếu có ai nói gì với anh em thì cứ bảo rằng Chúa cần, và lập tức họ sẽ để cho dắt*).
2. Điểm thứ hai: Người ngồi lên lưng con lừa đã được phủ bằng áo của các tông đồ.
3. Điểm thứ ba: Người ta ra đón Người, lấy áo và cành lá trải lên đường và hô rằng: Lạy Con Vua Đavít, xin cứu chúng tôi; chúc tụng Đấng nhân danh Chúa mà đến, xin cứu chúng tôi từ trời cao.

288. VỀ VIỆC RAO GIẢNG TRONG ĐỀN THỜ,
LUCA, CHƯƠNG MƯỜI CHÍN, c. 47-48

1. Điểm thứ nhất: Hàng ngày Người giảng dạy trong đền thờ.
2. Điểm thứ hai: Khi giảng xong, vì không có ai đón tiếp Người tại Giêrusalem, Người trở về Bêtanía.

289. VỀ BỮA TIỆC LY, MÁTTHÊU, CHƯƠNG HAI
MƯỜI SÁU, c. 20-30; GIOAN, CHƯƠNG MƯỜI BA, c.1-30.

1. Điểm thứ nhất: Người ăn thịt chiên vượt qua cùng với các tông đồ, Người báo trước cho các ông biết cuộc khổ nạn của Người: *(Thầy bảo thật anh em rằng một người trong anh em phải bán Thầy)*.
2. Điểm thứ hai: Người rửa chân cho các môn đệ, kể cả Giuđa, bắt đầu từ Thánh Phêrô, ông này nghĩ đến sự uy nghi của Chúa và sự thấp hèn của mình, thì không muốn chấp nhận, ông nói: *(Lạy Chúa, Chúa mà lại rửa chân cho con sao?)*; nhưng Thánh Phêrô không biết rằng qua việc này Chúa làm gương khiêm nhường, và vì thế Người nói: *(Thầy làm gương cho anh em để anh em làm như Thầy đã làm)*.
3. Điểm thứ ba: Người lập hy lễ tạ ơn cực thánh, làm dấu hiệu lớn nhất của tình yêu, Người nói: *(Hãy cầm lấy và ăn)*. Sau bữa tiệc, Giuđa đi ra để bán Đức Kitô Chúa chúng ta.

290. VỀ CÁC MẪU NHIỆM XẢY RA TỪ BỮA TIỆC
LY ĐẾN HẾT VƯỜN CÂY DẦU, MÁTTHÊU, CHƯƠNG

HAI MƯƠI SÁU, c.30-46; VÀ MARCÔ, CHƯƠNG MƯỜI BỐN, c.26-42.

1. Điểm thứ nhất: Sau khi ăn tiệc và hát Thánh vịnh xong, Chúa đi ra núi Cây Dầu cùng với các môn đệ đang đầy sợ hãi: và Người để tám người lại trong vườn Giethsemani, Người nói: *(Hãy ngồi đây chờ Thầy đi tới đằng kia cầu nguyện)*.
2. Điểm thứ hai: có thánh Phêrô, Thánh Giacôbê và Thánh Gioan đi theo, Người cầu nguyện ba lần với Thiên Chúa, Người nói: *(Lạy Cha, nếu có thể được, xin cho chén này rời khỏi con; tuy nhiên, không phải ý con mà ý Cha phải thể hiện; và lâm con hấp hối, Người cầu nguyện khẩn thiết hơn)*.
3. Người cảm thấy kinh hãi đến nổi thốt lên: *(Tâm hồn Thầy buồn đến chết được)*; và Người đổ mồ hôi máu đầm đìa đến nỗi Thánh Luca nói: *(Mồ hôi Người như những giọt máu chảy xuống đất)*, điều ấy giả thiết là áo sống Người đã đầm máu.

291. VỀ NHỮNG MẦU NHIỆM XẢY RA TỪ VƯỜN CÂY DẦU CHO TỚI HẾT CHUYỆN XẢY RA Ở NHÀ ÔNG KHA-NAN, MÁTTÊU, XXVI, c. 47-58; LUCA, XXII, 47-57; MARCÔ, CHƯƠNG XIV, 43-68.

1. Điểm thứ nhất: Chúa để cho Giuđa hôn, và để cho người ta bắt như bắt một tên trộm cướp đang khi Người nói với họ: *(Các anh đem gậy gộc và gươm giáo ra bắt tôi, làm như thể tôi một tên trộm cướp, hàng ngày tôi vẫn ở trong đền thờ với các anh để dạy*

dễ thì các anh không bắt); và khi Người nói: (Các anh tìm ai?), những kẻ thù ngã xuống đất.

2. Điểm thứ hai: Thánh Phêrô đánh bị thương một tên đầy tớ của thượng tế, Chúa nhân hiền nói với ông: (Hãy để gương lại vào chỗ của nó), và Người chữa vết thương của tên đầy tớ.
3. Bị các môn đệ bỏ rơi, Người bị điệu đến cho ông Kha-nan, ở đó Thánh Phêrô, kẻ đã theo Người xa xa, chối Người một lần, và Đúc Kitô bị một cái tát đang khi người ta nói với Người: (Người trả lời Thượng Tế như vậy đó hả?).

292. VỀ CÁC MẪU NHIỆM XẢY RA TỪ NHÀ ÔNG KHA-NAN ĐẾN HẾT CHUYỆN Ở NHÀ ÔNG CAIPHA, MÁTTÊU XXVI; MARCÔ XIV; LUCA, XXII; GIOAN, CHƯƠNG XVIII.

1. Điểm thứ nhất: Họ cứ để Người bị trói mà điệu từ nhà ông Kha-nan qua nhà ông Caipha, tại đó ông Phêrô chối Người hai lần; và ông được Chúa nhìn (Ông ra ngoài khóc lóc đau đớn).
2. Điểm thứ hai: Đúc Giêsu bị trói suốt đêm ấy.
3. Điểm thứ ba: Thêm vào đó, những kẻ canh giữ Người chế giễu Người, chúng đánh Người, chúng che mặt Người rồi tát Người; và chúng hỏi Người: (Nói tiên tri cho chúng tôi biết ai vừa đánh ông thế; và chúng xúc phạm đến Người bằng những điều tương tự như thế).

293. VỀ NHỮNG MẦU NHIỆM XẢY RA Ở NHÀ ÔNG CAIPHA CHO TỐI HẾT CHUYỆN Ở DINH PHILATÔ, MÁTTHÊU, XXVII; LUCA, XXIII; MARCÔ, XV.

1. Điểm thứ nhất: Tất cả đám đông người Do Thái điệu Người tới cho Philatô, và trước mặt ông, họ cáo tội Người rằng: *(Chúng tôi đã bắt gặp người này xúi giục dân chúng tôi và cấm nộp thuế cho Xê-da)*.
2. Điểm thứ hai: Sau khi Philatô đã xét hỏi Người lần thứ nhất rồi lần thứ hai, Philatô tuyên bố: *(Ta không thấy người này có lỗi gì cả)*.
3. Điểm thứ ba: Baraba, tên trộm cướp, được coi trọng hơn Người: *(Tất cả lên tiếng: đừng tha người này, nhưng tha Baraba)*.

294. VỀ CÁC MẦU NHIỆM XẢY RA TỪ DINH PHILATÔ CHO TỐI HẾT CHUYỆN Ở DINH HÊRÔĐÊ, LUCA, XIII, c. 6-11.

1. Điểm thứ nhất: Philatô gửi Đức Giêsu người Galilê cho Hêrôđê, thủ hiến xứ Galilê.
2. Điểm thứ hai: Hêrôđê, tò mò, hỏi Người nhiều điều; nhưng Người không trả lời gì hết, dù những luật sĩ và tư tế khăng khăng tố cáo Người.
3. Điểm thứ ba: Hêrôđê cùng với lính tráng khinh dể Người, mặc cho Người chiếc áo trắng.

295. VỀ CÁC MẦU NHIỆM XẢY RA TỪ DINH HÊRÔĐÊ CHO TỐI HẾT CHUYỆN Ở DINH PHILATÔ, MÁTTHÊU XXVII; LUCA, XXII; MARCÔ, XV; VÀ GIOAN, XIX

1. Điểm thứ nhất: Hêrôđê gửi trả Người lại cho Philatô, nhờ thế hai người trước vẫn là kẻ thù của nhau đã trở thành bạn hữu.
2. Điểm thứ hai: Philatô đem Đức Giêsu đi và cho đánh đòn, và lính làm một mào gai, đội lên đầu Người, mặc cho Người chiếc áo đỏ rồi đến gần Người mà nói: *(Tâu vua người Do Thái)*; và chúng tát vào mặt Người.
3. Điểm thứ ba: (Philatô) đem Người ra trước mặt mọi người: *(Rồi Đức Giêsu đi ra, đầu đội mào gai, mình mặc áo điều; và Philatô nói với họ: Người đây)*; và khi thấy Người, các thượng tế cất tiếng kêu lên rằng: *(Đóng đinh thập giá, đóng đinh nó vào thập giá đi)*.

296. VỀ CÁC MẪU NHIỆM XẢY RA TỪ DINH PHILATÔ CHO ĐẾN THẬP GIÁ, GIOAN XIX, c. 13-22.

1. Điểm thứ nhất: Philatô ngồi làm quan tòa, trao Đức Giêsu cho họ để họ đóng đinh vào thập giá, sau khi người Do Thái chối bỏ không nhận Người là vua, họ nói: *(Chúng tôi không có vua nào ngoài Xê-da)*.
2. Điểm thứ hai: Người khom lưng vác thập giá, và khi Người không thể vác nổi thì ông Simon người Kyrêê bị cưỡng bức vác thập giá đi đằng sau Đức Giêsu.
3. Điểm thứ ba: Họ đóng đinh Người vào thập giá giữa hai kẻ trộm cướp, và treo bản án này: *(Giêsu Nadarét, vua người Do Thái)*.

297. VỀ CÁC MẪU NHIỆM XẢY RA TRÊN THẬP GIÁ, GIOAN XIX, c. 23-37.

1. Điểm thứ nhất: Người nói bảy lời trên thập giá: cầu xin cho những kẻ đã đóng đinh Người; tha thứ cho kẻ trộm cướp; trao Thánh Gioan cho Mẹ Người, và trao Đức Mẹ cho Thánh Gioan; Người nói lớn tiếng: *(Tôi khát)*; và họ cho Người một đắng và dấm chua; Người nói rằng Người bị bỏ rơi; Người nói *(Đã hoàn tất)*; Người nói: *(Cha ơi, con phó linh hồn con trong tay Cha)*.
2. Điểm thứ hai: Mặt trời ra tối tăm; đá vỡ ra; mồ mả mở tung; màn trong đền thờ xé làm đôi từ trên xuống dưới.
3. Điểm thứ ba: Họ nói phạm đến Người rằng: *(Mi là kẻ toan phá đền thờ Thiên Chúa; xuống khỏi thập giá đi)*; áo của Người bị đem chia phần; khi bị đâm bằng lưỡi đồng; cạnh sườn Người chảy nước và máu.

298. VỀ CÁC MẦU NIỆM XẢY RA TỪ THẬP GIÁ CHO TỚI HẾT CÁC VIỆC Ở MỘ, CÙNG NƠI SÁCH ĐÃ DẪN.

1. Điểm thứ nhất: Người được ông Giuse và ông Nicôđê mô đưa xuống khỏi thập giá, trước mặt người mẹ đau khổ của Người.
2. Điểm thứ hai: xác Người được đưa tới mộ, được xúc dầu thơm và được mai táng.
3. Điểm thứ ba: họ đặt linh canh gác.

299. VỀ SỰ PHỤC SINH CỦA ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA; VỀ VIỆC NGƯỜI HIỆN RA LẦN THỨ NHẤT.

1. Điểm thứ nhất: Người hiện ra với Đức Trinh Nữ Maria, điều này tuy không có nói trong Sách Thánh, vẫn coi

như có nói, khi nói rằng Người hiện ra với bao nhiêu người khác; vì Sách Thánh giả thiết chúng ta có sự hiểu biết, như có viết: *(Cả anh em cũng không có sự hiểu biết à?)*.

300. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ HAI, MARCÔ, CHƯƠNG XVI, c.1-11.

1. Điểm thứ nhất: tờ mờ sáng, bà Maria Madalena, bà Maria mẹ ông Giacôbê và bà Salomê đi ra mộ, các bà nói; *(Ai sẽ lật tảng đá ở cửa mộ cho chúng ta?)*.
2. Điểm thứ hai: Các bà thấy tảng đá đã lật ra và thấy thiên thần nói: *(Các bà tìm Đức Giêsu Nadaret chứ gì; Người đã sống lại rồi, Người không còn ở đây)*.
3. Điểm thứ ba: Người hiện ra với bà Maria, bà này ở lại bên mộ, sau khi các bà kia đã về.

301. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ BA, THÁNH MÁTTÊU, CHƯƠNG CUỐI CÙNG.

1. Điểm thứ nhất: các bà Maria này ra khỏi mộ với nỗi khiếp sợ và niềm vui lớn, muốn báo tin cho các môn đệ về việc Chúa phục sinh.
2. Điểm thứ hai: Đức Kitô Chúa chúng ta hiện ra với các bà trên đường, Người nói với các bà: *(Chào các bà)*; và các bà tới phục xuống dưới chân Người và thờ lạy Người.
3. Đức Giêsu nói với các bà: *(Đừng sợ, hãy đi nói với anh em của Thầy rằng họ hãy đi về Galilê, vì ở đó họ sẽ được thấy Thầy)*.

302. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ BỐN, CHƯƠNG CUỐI CÙNG CỦA THÁNH LUCA, c.9-12; 33-34.

1. Điểm thứ nhất: nghe các phụ nữ nói Đức Kitô đã phục sinh, Thánh Phêrô lập tức đi ra mộ.
2. Điểm thứ hai: khi vào trong mộ, ông chỉ thấy những tấm vải đã dùng để liệm xác Đức Kitô Chúa chúng ta chứ không thấy gì khác.
3. Điểm thứ ba: Thánh Phêrô đang suy nghĩ về những điều này thì Đức Kitô hiện ra với ông và vì thế các tông đồ nói: (*Quả thật Chúa đã sống lại và đã hiện ra với ông Simon*).

303. VỀ LẦN HIỆN RA THỨ NĂM TRONG CHƯƠNG CUỐI CÙNG CỦA THÁNH LUCA.

1. Điểm thứ nhất: Người hiện ra với các môn đệ đi về Emmau đang nói về Đức Kitô.
2. Điểm thứ hai: Người quả trách họ bằng cách lấy Sách Thánh mà chỉ cho họ thấy rằng Đức Kitô phải chết và phục sinh: (*Ôi, những kẻ lòng trí ngu muội và chậm tin tất cả những gì các ngôn sứ đã nói! Chẳng phải là Đức Kitô cần phải chịu đau khổ và nhờ thế mà vào trong vinh quang của Người sao?*).
3. Điểm thứ ba: vì họ nài xin, Người ở lại đó với họ cho tới khi Người biến đi đang lúc Người cho họ rước lễ; và khi họ trở về, họ nói với các môn đệ về việc họ đã nhận biết Người như thế nào khi rước lễ.

304. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ SÁU, GIOAN,
CHƯƠNG XX, c.19-23.

1. Điểm thứ nhất: các môn đệ đã tụ họp với nhau (vì sợ người Do Thái), trừ thánh Tôma.
2. Điểm thứ hai: Đức Giêsu hiện ra với họ đang khi cửa đóng then cài, và Người đứng giữa họ mà nói: *(Bình an ở với anh em)*.
3. Điểm thứ ba: Người ban Thánh Thần cho họ mà rằng: *(Hãy nhận lấy Thánh Thần; anh em tha tội cho những ai, thì tội sẽ được tha cho họ)*.

305. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ BẢY, GIOAN,
XX, c.24-29.

1. Điểm thứ nhất: Thánh Tôma, người cứng lòng tin, vì vắng mặt khi Người hiện ra lần trước, nói: *(Nếu tôi không thấy việc đó thì tôi sẽ không tin)*.
2. Cách đó tám ngày, Đức Giêsu hiện ra với họ, đang khi cửa đóng then cài, và Người nói với Thánh Tôma: *(Hãy đặt ngón tay anh vào đây, và hãy thấy sự thật, và đừng cứng lòng nữa nhưng hãy có lòng tin)*.
3. Thánh Tôma tin mà rằng: *(Lạy Chúa tôi, lạy Chúa Trời tôi)*; Đức Kitô nói với ông: *(Phúc cho những người không thấy mà tin)*.

306. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ TÁM, GIOAN,
CHƯƠNG CUỐI CÙNG, c.1-17.

1. Điểm thứ nhất: Đức Giêsu hiện ra với bảy môn đệ đang đánh cá, suốt đêm họ đã chẳng bắt được gì, và khi

giăng lưới theo lệnh của Người (*Họ không thể kéo lên, vì bắt được nhiều cá*).

2. Điểm thứ hai: vì phép lạ này, Thánh Gioan nhận biết Người và nói với Thánh Phêrô: (*Chúa đây*), ông này nhảy xuống biển và đến với Đức Kitô.
3. Điểm thứ ba: Người chia cho họ ăn một con cá nướng và một tảng một ong; rồi Người trao các con chiên cho Thánh Phêrô, sau khi đã khảo sát ông ba lần về đức ái, Người bảo ông: (*Hãy chăn các con chiên của Thầy*).

307. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ CHÍN, MÁTTHÊU, CHƯƠNG CUỐI CÙNG, c.16-20.

1. Điểm thứ nhất: Các môn đệ đi lên núi Tabor theo lệnh Chúa truyền.
2. Điểm thứ hai: Đức Kitô hiện ra với họ và nói: (*Mọi quyền trên trời dưới đất đã được trao cho Thầy*).
3. Điểm thứ ba: Người sai họ đi rao giảng khắp thế gian mà rằng: (*Hãy đi dạy dỗ muôn dân, làm phép rửa cho họ nhân danh Cha và Con và Thánh Thần*).

308. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ MƯỜI, TRONG THƯ THỨ NHẤT GỬI TÍN HỮU CORINTÔ, CHƯƠNG XV, c.6

(Sau đó Người cho hơn 500 anh em được thấy Người).

309. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ MƯỜI MỘT, TRONG THƯ THỨ NHẤT GỬI TÍN HỮU CORINTÔ CHƯƠNG XV, c. 7.

(Sau đó Người hiện ra với Thánh Giacôbê).

310. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ MƯỜI HAI.

Người hiện ra với ông Giuse Arimathia, như ta có thể lấy lòng đạo đức mà suy niệm và đọc trong hạnh các Thánh.

311. VỀ CUỘC HIỆN RA LẦN THỨ MƯỜI BA, THƯ THỨ NHẤT CORINTÔ, CHƯƠNNG XV, c.8.

Sau khi lên trời, Người hiện ra với Thánh Phaolô (*cuối cùng Người hiện ra với tôi, như với một kẻ sinh non*).

Người cũng hiện ra với các tổ phụ trong ngục tổ tông bằng linh hồn của Người, rồi sau khi Người đã đưa họ ra và trở về lấy lại thân xác mình, Người hiện ra nhiều lần với các môn đệ và nói chuyện với họ.

312. VỀ VIỆC ĐỨC KITÔ CHÚA CHÚNG TA LÊN TRỜI, SÁCH TÔNG ĐỒ CÔNG VỤ, I, c.1-12.

1. Điểm thứ nhất: Sau khoảng thời gian bốn mươi ngày Người đã hiện ra với các môn đệ, làm nhiều bằng chứng và dấu hiệu, và nói với họ về nước Thiên Chúa, truyền cho họ ở Giêrusalem chờ đợi Thánh Thần [Thiên Chúa] đã hứa.
2. Điểm thứ hai: Người đưa họ lên núi Cây Dầu (*và trước mặt họ Người được đưa lên trời và một đám mây che Người khuất mắt họ*).
3. Điểm thứ ba: họ đang nhìn lên trời thì các thiên thần nói với họ: (*Hỡi những người xứ Galilê, sao cứ mãi nhìn lên trời? Đức Giêsu này, Đấng đã được đưa lên trời khuất mắt các ông, Người sẽ đến cùng một cách như các ông đã thấy Người lên trời*).

313. QUY TẮC ĐỂ CẢM BIẾT VÀ NHẬN RA PHẦN NÀO NHỮNG THÚC ĐẨY KHÁC NHAU TRONG LINH HỒN

ĐIỀU TỐT ĐỂ ĐÓN NHẬN VÀ ĐIỀU XẤU ĐỂ
LOẠI BỎ

CÁC QUY TẮC NÀY THÍCH HỢP HƠN CHO
TUẦN THỨ NHẤT

314. QUY TẮC I: Đối với những người sa ngã hết tội trọng này đến tội trọng khác, kẻ thù thường quen bày cho họ những vui thú bề ngoài, xui họ tưởng đến những khoái lạc và vui thú giác quan để dễ cầm giữ và thúc đẩy họ tiến sâu vào thói hư và tội lỗi. Với những người như thế, thần lành dùng phương pháp ngược lại, bằng cách thôi thúc cho lương tâm cắn rứt họ bằng luật tự nhiên của lẽ phải.

315. QUY TẮC II: Nơi những người tiến mạnh trong việc diệt trừ tội lỗi và đang tiến lên hơn mãi trên đường phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, thì lại có phương pháp ngược lại với quy tắc thứ nhất. Vì khi đó, đường lối riêng của thần dữ là cắn rứt, làm buồn phiền và đặt chướng ngại bằng cách gây băn khoăn lo lắng với những lý lẽ giả

tạo để người ta khỏi tiến tới, còn cách thức riêng của thần lành là làm cho can đảm và sức mạnh, an ủi, nước mắt, ơn soi giục và an nghỉ, giảm bớt và hủy diệt các trở ngại để cho người ta tiến lên trong hàng lành.

316. QUY TẮC III: Về an ủi thiêng liêng. Gọi là an ủi khi trong linh hồn phát khởi một thúc đẩy nội tâm, khiến linh hồn bùng cháy lửa kính mến Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, và do đó, không có thể yêu một thọ tạo nào trên mặt đất vì chính thọ tạo ấy, nhưng chỉ yêu trong Đấng tạo dựng mọi sự. Đó cũng là trường hợp linh hồn chảy nước mắt giục lòng mến Chúa, hoặc bởi đau đớn vì tội lỗi mình, hay vì sự thương khó của Đức Kitô, Chúa chúng ta, hay vì những điều khác trực tiếp hướng về việc phụng sự và ca ngợi Chúa. Sau cùng, còn gọi là an ủi mọi gia tăng của lòng tin- cậy- mến, cùng mọi niềm vui bề trong mời gọi và lôi kéo (tâm hồn) đến những sự trên trời và phần rỗi riêng của linh hồn mình, làm cho linh hồn được nghỉ ngơi và an bình trong Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

317. QUY TẮC IV: Sự sầu khổ thiêng liêng. Gọi là sầu khổ tất cả những gì trái ngược với quy tắc thứ ba, như sự tối tăm trong linh hồn, xao xuyến bề trong, thúc đẩy về những gì thấp hèn và phàm tục, lo lắng về những xao động và cám dỗ xúi ta mất tin tưởng, trông cậy, lòng mến; [linh hồn] cảm thấy lừa dối, khô khan, buồn sầu và như bị lìa xa Đấng Tạo Hóa và Chúa mình. Bởi lẽ như an ủi trái ngược với sầu khổ thế nào, thì các tư tưởng do an ủi sinh ra cũng trái ngược với các tư tưởng do sầu khổ sinh ra như vậy.

318. QUY TẮC V: Trong thời gian sầu khổ, đừng bao giờ thay đổi, nhưng hãy cương quyết bền vững trong những quyết định và dốc lòng có trước khi bị sầu khổ, hoặc những quyết định đã có khi được an ủi trước đấy. Bởi lẽ cũng như trong khi được an ủi, phần nhiều là thần lành hướng dẫn khuyên nhủ ta thế nào, thì trong cơn sầu khổ, thần dữ cũng (làm) như vậy, mà theo lời khuyên của nó, ta chẳng thể gặp được con đường đưa tới đích.

319. QUY TẮC VI: Trong cơn sầu khổ, nếu như không nên thay đổi những điều đã quyết định, thì lại rất nên cương quyết thay đổi chính mình để chống lại với cơn sầu khổ ấy, chẳng hạn bằng cách chăm chú cầu nguyện, suy gẫm hơn, xét mình nhiều hơn và gia tăng sự hãm mình theo cách nào thích hợp.

320. QUY TẮC VII: Đang gặp sầu khổ, ta hãy nghĩ rằng, để thử luyện ta, Chúa đã để ta với sức tự nhiên chống trả các xao động và cám dỗ của kẻ thù; như vậy ta vẫn có thể chống trả được, nhờ ơn Chúa vẫn giúp đỡ dù ta không cảm thấy rõ ràng. Vì Chúa rút bớt lòng sốt sắng nồng nàn, lòng mến bao la và ân sủng mạnh mẽ nhưng vẫn để lại ân sủng đủ cho sự cứu rỗi đời đời.

321. QUY TẮC VIII: Đang cơn sầu khổ hãy gắng giữ sự nhẫn nại, là sự trái ngược với những xáo trộn xảy đến, và nghĩ rằng, chẳng bao lâu nữa sẽ được an ủi, nếu hết sức chiến đấu với cơn sầu khổ ấy, như đã nói ở quy tắc thứ sáu.

322. QUY TẮC IX: Có ba nguyên do chính khiến ta gặp sầu khổ:

- thứ nhất: vì ta không sốt mến đủ, lười biếng hay chênh mảng trong các việc thiêng liêng; vậy là vì lỗi ta mà sự an ủi thiêng liêng lia bỏ ta;
- thứ hai: để thử coi sức ta tới đâu và ta có thể vươn tới đâu trong việc phụng sự và ca ngợi Chúa, khi không được thưởng công bằng bấy nhiêu an ủi và ân sủng bao la;
- thứ ba: để ta học biết và nhận thức tận thâm tâm rằng, không phải tự ta làm phát sinh hay duy trì được lòng sốt sắng vô ngần, lòng mến mạnh mẽ, nước mắt hoặc ơn an ủi thiêng liêng, mà mọi sự đều là ân điển của Thiên Chúa, Chúa chúng ta, và để ta đừng “làm tổ ở nhà người khác,” và đừng tự đắc đến trở thành kiêu ngạo, khoe khoang, tự gán cho mình lòng sốt sắng hay các hoa trái khác của ơn an ủi thiêng liêng.

323. QUY TẮC X: Khi được ơn an ủi, phải nghĩ tới cách xử sự trong cơn sầu khổ sẽ đến, đồng thời dành lấy sức cho lúc đó.

324. QUY TẮC XI: Ai được an ủi, phải gắng tự khiêm và tự hạ chừng nào có thể, bằng cách nghĩ mình nhỏ hèn biết mấy trong cơn sầu khổ, khi không có ân sủng này. Trái lại, người lâm cơn sầu khổ phải nghĩ mình có thể làm được nhiều nhờ ơn đủ của Chúa trợ giúp, để chống trả mọi kẻ thù, nhờ lấy sức nơi Đấng Tạo Hóa và Chúa mình.

325. QUY TẮC XII: Kẻ thù xử sự như đàn bà, vì khi ta chống trả thì nó yếu, và khi ta để mặc thì nó mạnh. Quả vậy, đặc tính của đàn bà khi gây gổ với người đàn ông, là mất can đảm và chạy trốn khi người đàn ông thẳng tay chống trả. Trái lại, nếu người đàn ông bắt đầu chạy trốn và mất can đảm, thì cơn giận, sự trả thù và sự hung dữ của người đàn bà thật không sao lường được.

Cũng vậy, đặc tính của kẻ thù là yếu nhược, khiếp đảm và bỏ chạy với những chước cám dỗ của nó, khi người tập tành trong hàng thiêng liêng thẳng tay chống trả các cám dỗ của nó bằng cách làm điều ngược hẳn lại. Trái lại, nếu người ấy bắt đầu sợ hãi và mất can đảm trước cơn cám dỗ, thì trên mặt đất này, không có vật nào hung dữ cho bằng kẻ thù của bản tính loài người trong việc theo đuổi ý định xấu xa của nó cách dữ dằn chừng ấy.

326. QUY TẮC XIII: Kẻ thù cũng còn xử sự như kẻ si tình lẳng lơ, muốn giữ bí mật để khỏi bị lộ. Quả vậy, một người đàn ông đòi bại dùng lời xảo trá quyến rũ một thiếu nữ con nhà lành, hoặc vợ một người đứng đắn, thì muốn cho những lời dụ dỗ của hắn được giữ kín; trái lại hắn rất bất mãn khi thiếu nữ mách với cha, thiếu phụ mách với chồng những lời quyến rũ và ý xấu xa của hắn, vì hắn dễ dàng suy ra rằng, không thể nào thành công được với chuyện hắn đã bắt đầu.

Cũng vậy khi kẻ thù của bản tính loài người đưa những sự xảo trá và xúi giục của nó vào linh hồn ngay lành, thì

mong muốn những điều đó được tiếp nhận và giữ kín. Nhưng khi linh hồn tỏ ra với cha giải tội tốt hay một người đạo đức nào khác am tường những dối trá và sự hiểm độc của nó, thì nó rất bất mãn, vì nó kết luận rằng không thể đạt tới điều xấu xa mà nó đã bắt đầu, vì sự dối trá rõ rệt của nó đã bị phanh phui.

327. QUY TẮC XIV: Kẻ thù lại còn xử sự như một tướng quân để thắng và cướp những gì nó muốn. Ví như một vị chỉ huy cầm đầu đội quân, sau khi đặt doanh trại và xem xét lực lượng hoặc cách bố trí của một thành trì, sẽ tấn công vào điểm yếu nhất; thì cũng vậy, kẻ thù của bản tính loài người lượn quanh để dò xét những nhân đức đối thần, các nhân đức trụ⁴¹ và các nhân đức luân lý khác của ta, và điểm nào nó thấy ta yếu nhất và dễ nguy nhất cho phần rỗi đời đời của ta, nó sẽ tấn công vào đó và cố hạ ta.

⁴¹ Đối nghịch với bảy mối tội đầu.

328. QUY TẮC VỀ CÙNG MỘT VẤN ĐỀ ĐỂ PHÂN BIỆT CÁC THẦN RÕ HƠN

Các quy tắc này thích hợp hơn cho tuần thứ hai.

329. QUY TẮC I: Đặc điểm của Chúa và các thiên thần khi soi giục là ban sự sáng khoái và vui vẻ thiêng liêng thật, xóa bỏ mọi buồn sầu và xao xuyến do kẻ thù đưa vào. Còn đặc điểm của kẻ thù là chống lại sự sáng khoái và niềm an ủi thiêng liêng ấy bằng cách đưa ra những lý do giả tạo, cầu kỳ và ngụy biện không cùng.

330. QUY TẮC II: Chỉ có Thiên Chúa, Chúa chúng ta, mới ban ơn an ủi cho linh hồn mà không cần có nguyên do trước; vì quyền riêng của Đấng Tạo Hóa là vào, ra, đánh động linh hồn, lôi cuốn trọn vẹn linh hồn vào lòng yêu mến Ngài. Tôi nói không có nguyên do, nghĩa là, không có một tình cảm hay một nhận thức về một đối tượng nào trước, nhờ đó sự an ủi phát sinh do tác động của trí tuệ và ý chí.

331. QUY TẮC III: Khi có nguyên do, thần lành cũng như thần dữ đều có thể an ủi linh hồn, nhưng nhằm mục đích trái ngược nhau: thần lành nhằm mưu ích cho linh hồn, để nó lớn lên và ngày càng tốt lành hơn, còn thần dữ nhằm điều ngược lại, để rồi lôi cuốn linh hồn theo ý xấu xa đồi tệ của nó.

332. QUI TẮC IV: Đặc điểm của thần dữ là giả dạng thần lành đi vào theo chiều hướng của linh hồn trung tín để rồi kéo linh hồn ra theo đường của nó; nghĩa là nó bày ra những tư tưởng tốt lành thánh thiện hợp với tâm hồn công chính, rồi lần lần găng lôi kéo linh hồn ra theo những mưu mô ẩn kín và những ý đòi tị của nó.

333. QUI TẮC V: Cần chú ý nhiều về diễn biến của tư tưởng. Nếu từ đầu đến cuối đều tốt, hướng hẳn về đường lành, là dấu hiệu của thần lành. Nhưng nếu diễn biến của tư tưởng đưa ta tới điều xấu hoặc lo ra, hay không được tốt như điều trước đó linh hồn đã định làm, hoặc làm giảm sút, khiến ta lo lắng, bối rối, mất sự bình an, yên tĩnh đã có từ trước, đó là dấu hiệu rõ ràng điều ấy bởi thần dữ, kẻ thù của sự tiến tới và phần rỗi ta.

334. QUI TẮC VI: Khi đã cảm thấy và nhận ra kẻ thù của bản tính loài người bởi cái đuôi rắn của nó và mục đích xấu xa nó muốn đưa tới, thì điều có ích cho người bị cám dỗ là sau đó duyệt lại diễn biến của những tư tưởng tốt nó bày ra và khởi đầu của những tư tưởng ấy, và xem nó đã lần lần tìm cách khiến ta rời sự dịu ngọt và niềm vui siêu nhiên vốn có trước, cho đến chỗ đưa ta tới ý định đòi tị của nó như thế nào; để nhờ nhận biết và ghi lại những kinh nghiệm đó, ta sẽ giữ mình cho khỏi những đối trá thường lệ của nó sau này.

335. QUY TẮC VII: Đối với những người đang tiến tới, thần lành soi dẫn linh hồn cách êm ái, nhẹ nhàng và dịu ngọt, như giọt nước thấm vào miếng bọt biển; còn

thần dữ thì thúc đẩy cách chát chúa, ồn ào và sôi động, như giọt nước rơi trên đá. Với những người sa sút, thì các thần nói trên hành động ngược lại. Lý do là tùy theo tình trạng của linh hồn trái ngược hay hòa hợp với các thần nói trên, vì khi trái ngược, thì các thần xâm nhập cách ồn ào, dễ cảm thấy và nhận ra, còn khi hòa hợp thì các thần ấy xâm nhập lặng lẽ như vào nhà mình, cửa mở.

336. QUY TẮC VIII: Khi an ủi không có nguyên do, thì không có cạm bẫy, vì như đã nói trên, đó là ơn của riêng Thiên Chúa, Chúa chúng ta. Song người sống thiêng liêng được Chúa ban ơn yên ủi phải tỉnh thức, và chú ý xem xét và phân biệt thời gian được an ủi với thời gian tiếp sau, khi linh hồn còn nóng nảy và sung sướng vì ơn an ủi vừa qua và dư hưởng của ơn ấy. Quả vậy, trong thời gian tiếp sau ấy, nhiều khi tự mình suy nghĩ theo tư tưởng và suy luận riêng, hoặc do ảnh hưởng của thần lành hay thần dữ, ta hoạch ra những dự định và ý kiến mà không phải do Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trực tiếp ban cho, và vì thế, cần xét xem thật kỹ trước khi hoàn toàn tin tưởng ở những điều ấy và đem ra thực hành.

337. QUY TẮC PHẢI THEO KHI CÓ NHIỆM VỤ BỐ THÍ CỦA CẢI

338. QUY TẮC I: Nếu tôi phân phát cho bà con hoặc bạn bè hay những người tôi quý mến, tôi phải chú ý đến bốn điều, đã được nói tới trong phần lựa chọn ở cuối tuần hai.

Thứ nhất: Tình yêu khiến tôi bố thí phải do từ trên xuống, do lòng mến Thiên Chúa, Chúa chúng ta. Vậy trước hết tôi phải cảm thấy trong lòng rằng, lòng yêu mến nhiều ít của tôi đối với những người ấy là vì Chúa, và có Chúa tỏa sáng trong lý do khiến tôi yêu mến họ hơn.

339. QUY TẮC II: Tưởng tượng một người tôi chưa hề gặp và cũng chẳng quen biết, mà tôi ước ao cho người ấy được hoàn hảo trọn vẹn trong chức vụ và đẳng bậc của họ. Tôi muốn người đó giữ mức trung dung nào trong cách phân phát để làm vinh danh Thiên Chúa, Chúa chúng ta, hơn, và để linh hồn họ được hoàn thiện hơn, thì tôi cũng làm như vậy, không hơn không kém. Tôi tuân giữ quy tắc và mức độ mà tôi mong muốn và coi là tốt hơn cho người đó.

340. QUY TẮC III: Tưởng tượng như tôi đang ở vào giờ chết, xét xem thái độ và mức độ lúc ấy tôi muốn mình đã giữ trong việc quản trị của tôi; và tôi khuôn theo thái độ và mức ấy, tuân giữ như vậy trong việc phân phát của tôi.

341. QUY TẮC IV: Nhìn xem tình trạng của tôi trong ngày phán xét, và suy nghĩ kỹ xem lúc đó tôi muốn mình đã thi hành chức vụ và bổn phận như thế nào. Quy tắc mà lúc đó tôi muốn mình đã tuân theo, tôi giữ ngay bây giờ.

342. QUY TẮC V: Khi người nào tự cảm thấy nghiêng chiều và quyến luyến với người mình muốn phân phát cho, hãy dừng lại và suy gẫm kỹ bốn quy tắc trên, để xét xem và thẩm định lại cảm tình của mình đối với người đó; và không phân phát của bố thí trước khi theo đúng những quy tắc trên đây nhằm gạt bỏ hoàn toàn tình cảm lệch lạc ấy.

343. QUY TẮC VI: Không có lỗi gì khi lấy của Thiên Chúa mà đem phân phát nếu đã được Chúa gọi vào chức vụ ấy, nhưng về tỷ lệ và số lượng lấy ra từ những của dành để cho người khác mà chi dụng cho chính mình, thì có thể có lỗi phạm và lạm dụng. Vậy có thể sửa đổi lại trong đời sống và đấng bậc nhờ những quy tắc nói trên.

344. QUY TẮC VII: Vì các lý do trên và nhiều lý do khác, về những gì liên quan tới bản thân và những gì thuộc về ta, bao giờ điều tốt hơn và chắc chắn hơn vẫn là hạn chế và giảm bớt càng nhiều càng hay, và gắng tiến tới gần vị Thượng Tế, khuôn mẫu và quy tắc của chúng ta, Đức Kitô, Chúa chúng ta. Theo ý đó, Đệ Tam Công Đồng Carthago (có Thánh Augustinô dự) đã quyết định và chỉ thị rằng, đồ đạc trong nhà của giám mục phải tầm thường và khó nghèo. Ý tưởng đó hợp với mọi cuộc sống, nếu để ý đến và thích ứng với hoàn cảnh và đấng bậc từng người; như trong

bạc hôn nhân, có gương thánh Gioakim và Anna, các ngài đã chia gia sản làm ba phần, một cho người nghèo, một cho các viên chức và việc phụng tự ở đền thờ, và một cho cuộc sống của chính mình và gia đình.

345. NHỮNG GHI CHÚ GIÚP NHẬN THẤY VÀ PHÁN ĐOÁN

VỀ NHỮNG BỐI RỐI CÙNG NHỮNG XÚI BẦY CỦA KẸ THÙ CHÚNG TA

346. GHI CHÚ I: Ta thường gọi là bối rối điều gì do sự phán đoán và tự do của ta mà ra, nghĩa là khi ta tự ý cho là có tội một điều không phải là tội. Chẳng hạn một người tình cờ dẫm lên một hình thánh giá do những cọng rơm làm thành, rồi do phán đoán riêng cho rằng mình đã phạm tội. Nhưng đúng ra đó chỉ là phán đoán sai lầm chứ không phải bối rối thật.

347. GHI CHÚ II: Khi đã dẫm lên hình thánh giá, hoặc sau một tư tưởng, lời nói hay hành động nào đó, từ bên ngoài đưa tới một ý tưởng là tôi đã phạm tội; và đảng khác, tôi lại thấy hình như tôi không phạm tội; nhưng tôi vẫn cảm thấy phân vân về điều đó, nghĩa là nửa tin, nửa ngờ; chính đó mới là bối rối và chúc cám dỗ kẻ thù bày ra.

348. GHI CHÚ III: Loại bối rối thứ nhất, nói ở ghi chú I, đáng khinh chê hẳn, vì hoàn toàn sai lầm. Còn loại thứ hai, nói ở ghi chú II, trong một thời gian nào đó, giúp tiến tới không ít cho linh hồn chăm lo tập tành đảng thiêng liêng,

vì điều ấy tẩy rửa linh hồn rất nhiều, giúp xa lánh tất cả những gì có vẻ là tội, theo lời thánh Grêgôriô: đặc điểm của các linh hồn lành thánh là nhìn thấy lỗi nơi không có lỗi.

349. GHI CHÚ IV: Kẻ thù thường xem xét kỹ coi linh hồn thô thiển hay tế nhị. Nếu tế nhị, nó làm cho tế nhị hơn nữa, tới mức thái quá, để dễ làm cho bối rối bấn khoăn. Thí dụ thấy một linh hồn không chịu chiều theo tội trọng cũng như tội nhẹ, và cả đến những gì có vẻ là tội khi đã kịp suy nghĩ; lúc ấy vì không thể làm cho linh hồn sa ngã vào điều gì có vẻ là tội, kẻ thù cố xúi linh hồn tưởng là có tội khi không có, như trong lời nói hay tư tưởng rất nhỏ nhặt. Nếu linh hồn thô thiển, kẻ thù gắng làm cho thô thiển hơn, thí dụ nếu trước linh hồn không coi sao về các tội mọn, nó cố xúi cho coi thường cả tội trọng, và nếu trước linh hồn có kiêng nể chút ít, thì nó cố xúi cho coi thường hơn hoặc chẳng kể là gì nữa.

350. GHI CHÚ V: Linh hồn muốn tiến tới trong đảng thiêng liêng bao giờ cũng phải xử sự ngược lại với cách chước của kẻ thù, nghĩa là nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn ra thô thiển hơn, thì phải gắng trở nên tế nhị hơn. Cũng vậy, nếu kẻ thù muốn làm cho linh hồn tế nhị đi tới thái quá, thì linh hồn phải gắng giữ trong mức trung dung để được bình an hoàn toàn.

351. GHI CHÚ VI: Đôi khi linh hồn ngay lành muốn nói hay làm điều gì đúng ý Giáo Hội, đúng ý các Bề Trên cho sáng danh Chúa, nhưng từ bên ngoài đưa tới ý tưởng hay

cám dỗ xui đừng nói hoặc làm điều ấy, nại những lý do giả tạo như hư danh hay sự gì khác v.v.. Khi ấy phải hướng lòng trí lên Đấng Tạo Hóa và Chúa mình, và nếu thấy đó là việc phụng sự Chúa đúng lý, hay ít là không trái với điều đó, thì phải hành động ngược hẳn với chước cám dỗ, trả lời nó như thánh Bênêđô: "Không phải vì mày mà tao bắt đầu, cũng chẳng vì mày mà tao chấm dứt."

352. QUY TẮC PHẢI THEO ĐỂ ĐƯỢC CẢM NGHĨ CHÂN CHÍNH TRONG GIÁO HỘI CHIẾN ĐẤU

353. QUY TẮC I: Gạt bỏ mọi phán đoán riêng, ta phải giữ tâm hồn quy hướng và sẵn sàng vâng phục Bậc Thật của Chúa Kitô, Chúa chúng ta, là Giáo Hội có phẩm Trật, Mẹ Thánh của chúng ta.

354. QUY TẮC II: Ca ngợi việc xưng tội với linh mục và việc rước Mình Thánh Chúa mỗi năm một lần, và hơn nữa mỗi tháng một lần, và tốt hơn nữa mỗi tuần một lần, với các điều kiện cần thiết phải có.

355. QUY TẮC III: Ca ngợi việc năng dự lễ cũng như việc đọc các Ca vịnh, Thánh vịnh và các kinh dài ở nhà thờ hoặc ở ngoài, và cả các giờ đã quy định cho kinh nhật tụng, và các kinh nguyện khác.

356. QUY TẮC IV: Ca ngợi đời sống tu trì, đức trinh khiết và tiết hạnh, và cả hôn nhân, nhưng không bằng một bậc nào nói trên.

357. QUY TẮC V: Ca ngợi lời khấn dòng, vâng lời, khó nghèo, khiết tịnh và các lời khấn trọn lành tình nguyện khác. Nên lưu ý là vì các lời khấn nhằm đưa tới bậc trọn lành

theo Phúc Âm, nên về những điều dẫn xa bậc trọn lành thì không được khấn: chẳng hạn đi buôn hay lập gia đình...

358. QUY TẮC VI: Ca ngợi các di tích của các thánh, tôn kính các di tích ấy và cầu xin các thánh. Ca ngợi các nơi chặng kính, các cuộc hành hương, các ân xá, các năm toàn xá, các đoàn nghĩa binh thánh giá, và các đèn nến đốt trong nhà thờ.

359. QUY TẮC VII: Ca ngợi các luật giữ chay, kiêng thịt, chẳng hạn trong mùa chay, các ngày bốn mùa, các ngày áp lễ, các ngày thứ sáu và thứ bảy, cũng như các việc đền tội, không những bề trong và cả bề ngoài nữa.

360. QUY TẮC VIII: Ca ngợi việc trang hoàng và kiến trúc các nhà thờ, cũng như các ảnh tượng, và tôn kính các ảnh tượng ấy theo ý nghĩa được biểu dương.

361. QUY TẮC IX: Sau hết, ca ngợi mọi giới luật của Giáo Hội, sẵn sàng tìm lý lẽ để bênh vực và không bao giờ công kích.

362. QUY TẮC X: Chúng ta phải sẵn sàng công nhận và ca ngợi các quyết định, các mệnh lệnh cũng như cách cư xử của các Bề Trên. Vì dẫu có khi có thể các ngài ăn ở không xứng đáng, hoặc trước đã có như vậy, nhưng công kích các ngài hoặc trong khi giảng hoặc khi nói chuyện trước mặt người bình dân, có thể gây bàn tán và gương xấu hơn là làm ích; và như vậy quần chúng có thể bất bình với các Bề Trên phần đời hay phần đạo.

Vậy nếu như nói xấu các Bề Trên vắng mặt trước những người bình dân là điều có hại, thì việc nói những hành vi xấu ấy với chính những người có thể sửa chữa, lại là điều có lợi.

363. QUY TẮC XI: Ca ngợi cả thần học dựa trên Kinh Thánh và các Giáo Phụ (doctrina positiva) lẫn thần học kinh viện. Vì cũng như đặc điểm của những vị Giáo Phụ (như thánh Giêrônimô, thánh Augustinô và thánh Grêgôriô v.v.), là thúc đẩy tâm hồn kính mến và phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, trong mọi sự, thì đặc điểm của các bậc thầy thuộc kinh viện (như thánh Bônaventura và vị tôn sư các chiêm ngôn v.v.), là định nghĩa và giải thích cho thời đại chúng ta những điều cần thiết cho phần rỗi đời đời và để dễ chiến đấu cùng tố giác mọi điều sai lạc và nguy hiểm. Quả thật các bậc Thầy kinh viện, vì mới mẻ hơn, nên không những tận dụng được những hiểu biết chân xác về Kinh Thánh và về các giáo phụ và các thánh tiến sĩ, mà cũng còn - nhờ được ơn Chúa soi sáng và hướng dẫn - có thể dựa vào các Công Đồng, luật lệ và quy chế của Giáo Hội, Mẹ thánh của chúng ta nữa.

364. QUY TẮC XII: Phải tránh so sánh chúng ta, những kẻ còn đang sống, với các thánh đời trước, vì ta sẽ sai lầm không ít trong điểm này; thí dụ khi nói: người này biết hơn thánh Augustinô, người kia là một thánh Phanxicô khác hoặc hơn thánh Phanxicô, người ấy là một thánh Phaolô khác xét về nhân đức, thánh thiện, v.v.

365. QUY TẮC XIII: Để chắc chắn đứng trong mọi sự, phải luôn luôn sẵn sàng, trước một vật mà tôi thấy là trắng, nếu Giáo Hội có phẩm trật thấy là đen, thì tin là đen. Vì ta tin rằng cả nơi Đức Kitô, Chúa chúng ta, lẫn Bạn Ngài là Giáo Hội, vẫn cùng một Thánh Thần cai quản và hướng dẫn, để cứu rỗi linh hồn chúng ta. Thực vậy, cũng một Chúa Thánh Thần, Đấng đã ban mười điều răn, hiện đang hướng dẫn cùng cai quản Giáo Hội, Mẹ thánh của chúng ta.

366. QUY TẮC XIV: Điều rất thật là không ai có thể tự cứu rỗi nếu không được ơn tiền định, không có đức tin và ân sủng, nhưng phải rất cẩn thận trong cách nói và diễn tả về các điểm này.

367. QUY TẮC XV: Thường ta không nên nói nhiều về ơn tiền định; nhưng nếu đôi khi có dịp phải nói tới, thì phải nói sao cho người bình dân khỏi sai lầm. Chẳng hạn khi nói nếu tôi sẽ được cứu rỗi hay sẽ bị luận phạt thì đã được định trước rồi, nên tôi có làm lành hoặc dữ cũng không thể ra khác được, sẽ dễ làm người ta mất nhuệ khí và coi thường các việc lành đưa đến phần rỗi cùng giúp linh hồn tấn tới trên đường thiêng liêng.

368. QUY TẮC XVI: Cũng vậy, phải coi chừng việc nói nhiều và nhấn mạnh quá đáng về đức tin mà thiếu phân biệt và giải thích, kéo làm dịp cho dân chúng ra nguội lạnh và lơ là trong việc lành, dù trước hoặc sau khi đức tin được thấm nhuần bằng đức mến.

369. QUY TẮC XVII: Cũng vậy, không nên nói nhiều và nhấn mạnh quá về ân sủng đến nỗi đưa tới nguy cơ tiêu

diệt tự do. Vậy có thể nói về đức tin và ân sủng chừng nào, theo ơn Chúa giúp, để ca ngợi Chúa chí tôn, nhưng không được nói làm thiệt hại cho các việc lành và sự tự do, hoặc khiến người ta không coi (việc lành và tự do) ra gì nữa, nhất là trong thời buổi ngày nay.

370. QUY TẮC XVIII: Dẫn việc phụng sự Thiên Chúa, Chúa chúng ta, vì yêu mến, phải được quý trọng hơn hết, nhưng cũng phải ca ngợi sự kính sợ quyền uy Chúa. Vì việc kính sợ Thiên Chúa như con thảo là việc tốt và rất thánh, nhưng ngay cả sự kính sợ như tội tở, khi không thể làm cách tốt hơn và có ích hơn, cũng giúp nhiều cho ta ra khỏi tội trọng; và một khi ra khỏi tội trọng, để tiến tới lòng kính sợ như con thảo, là điều đẹp lòng Thiên Chúa, Chúa chúng ta, vì điều ấy cũng chỉ là một với lòng mến Chúa.

AMDG

AD MAIOREM DEI GLORIAM

TẤT CẢ CHO VINH DANH CHÚA HƠN

ANIMA CHRISTI

Anima Christi, sanctifica me

Corpus Christi, salva me

Sanguis Christi, inebria me

Aqua lateris Christi, lava me

Passio Christi, conforta me.

O Bone Jesu, exaudi me

Intra tua vulnera absconde me

Ne permittas me separari a Te

Ab hoste maligno defende me.

In hora mortis meae voca me

Et jube me venire ad Te

Ut cum sanctis tuis laudem Te

In saecula saeculorum. Amen

Lạy Chúa Kitô, xin linh hồn Chúa thánh hóa con.

Lạy Chúa Kitô, xin Mình Thánh Chúa cứu độ con.

Lạy Chúa Kitô, xin Máu Thánh Chúa làm cho con say mến.

Lạy Chúa Kitô, xin nước bởi cạnh sườn Chúa rửa con
cho sạch.

Lạy Chúa Kitô, xin sự thương khó của Chúa thêm sức cho con.

Lạy Chúa Giêsu nhân ái, xin nhận lời con.

Xin cất giấu con trong các vết thương Chúa.

Xin đừng bao giờ để cho con lìa xa Chúa.

Xin bảo vệ con khỏi kẻ thù tinh quái.

Đến giờ lâm tử, xin Chúa gọi con,

và truyền cho con đến cùng Chúa,

để cùng với các thánh của Chúa

con được ca tụng Chúa muôn đời. AMEN.

CÙNG MỘT TÁC GIẢ

Về linh đạo:

Đề Tự Do và Hạnh Phúc Hơn
Linh Thao Trong Cuộc Sống
Phân Định Thiên Liêng
Đồng Hành Thiên Liêng

Về thần học:

Dẫn Nhập Thần Học
Mặc Khải
Sẽ Sống Nếu Bạn Tin
Thiên Chúa- Một Bản Thể Ba Ngôi Vị
Ân Sủng và Biểu Tượng
Thần Học Tôn Giáo Ngoài Kitô

LINH THAO TRONG CUỘC SỐNG

Tác giả: Lm. Giuse Phạm Thanh Liêm, S.J.

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 024 37822845 - Fax: 024 37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: GĐ - ThS Nguyễn Hữu Có

Chịu trách nhiệm nội dung: Q. Tổng Biên Tập Lê Hồng Sơn

Biên tập : Nguyễn Thị Thanh Thủy

Trình bày : Dòng Thánh Phaolô Thiện Bản

Sửa bản in : Dòng Thánh Phaolô Thiện Bản

Hình bìa : Giuse Nguyễn Tấn Lực

Liên kết xuất bản:

Nhà sách ĐỨC BÀ HÒA BÌNH
DÒNG THÁNH PHAOLÔ THIỆN BẢN
I - Công Xã Paris - Quận I - TP. HCM
(028) 38 250 745 - 09 38 03 71 75
<https://ducbaohoabinhbooks-osp.com>

In 1.000 bản, khổ 13 x 20.5 cm. In tại Công ty TNHH in TM Trần Châu Phúc,
509 Tân Hoà Đông, P. Bình Trị Đông, Q. Bình Tân, TP. HCM.

Số xác nhận ĐKXB: 4435-2021/CXBIPH/16-115/TG

Số QĐXB: 534/QĐ-NXBTG ngày 06/12/2021.

Mã ISBN: 978-604-61-8117-0. In xong và nộp lưu chiểu quý I/2022.