DÀNH GIỜ CHO CHÚA

JACQUES PHILIPPE
Người Dịch: Lm. Minh Anh (Gp. Huế)

Éditions des Béatitudes
E D B
SERVICE CLIENTÈLE
tél 02 54 88 21 18 - fax 02 54 88 97 73
e-mail : edb.servicelients@wanadoo.fr
COMPTABILITÉ
tél 02 54 88 78 37 - fax 02 54 88 97 73
e-mail : edb.comptabilite@wanadoo.fr
SERVICE ÉDITORIAL
tél 02 54 88 69 90 - fax 02 54 88 67 81
e-mail : edb.editorial@wanadoo.fr

Jacques Philippe
'Du temps pour Dieu'

Nouan-le-Fuzelier (France), 12 février 2014

Rev. Fr. Minh Anh
Archbishop House of Hue
6 Nguyen Troung To, Hue
Vietnam

To Whom It May Concern,

This is to certify that Editions Béatitudes is granting Rev. Fr. Minh Anh the permission to translate and print the book of Jacques Philippe entitled: 'Du temps pour Dieu' into Vietnamese.

This book may be sold and distributed in Vietnam.

Sincerely,

Claude Brenti (signed),
General Director Editions des Béatitudes,
41 600 Nouan-le-Fuzelier,
FRANCE

EDITIONS DES BEATITUDES
Burtin
41600 NOUAN LE FUZELIER - France
Tél. +33 (0)2 54 88 78 47 Fax +33 (0)2 54 88 97 73
droitsetrangers@editions-beatitudes.fr

DÀNH GIỜ CHO CHÚA

JACQUES PHILIPPE

Nguyên tác: Du temps pour Dieu (Jacques Philippe)
Bản tiếng Anh: Time for God (Helena Scott)
Bản tiếng Việt: Dành Giờ Cho Chúa (Lm. Minh Anh)

NỘI DUNG

I. Kết hiệp với Chúa không là một kỹ năng nhưng là một ân sủng

1. Kết hiệp với Chúa không phải là một loại yoga Kitô giáo
2. Một số hậu quả trực tiếp
3. Tin tưởng & phó thác, nền tảng của một đời sống kết hiệp với Chúa
4. Trung thành & bền chí
5. Sự ngay lành trong ý hướng
6. Khiêm tốn & nghèo khó trong tâm hồn
7. Quyết tâm bền chí
8. Phó mình hoàn toàn cho Thiên Chúa

II. Sử dụng thời giờ thế nào để kết hiệp với Chúa

1. Những ý tưởng mở đầu
2. Khi vấn đề không đặt ra
3. Tính ưu việt trong hành động của Thiên Chúa
4. Tính ưu việt của tình yêu

5. Thiên Chúa thông ban chính mình qua nhân tính Đức Giêsu
6. Thiên Chúa cư ngụ trong tâm hồn chúng ta

III. Sự phát triển của một đời sống cầu nguyện

1. Từ trí óc đến con tim
2. Vết thương tâm hồn
3. Tâm hồn chúng ta & tâm hồn Hội Thánh

IV. Những điều kiện thể chất cho việc kết hiệp với Chúa

1. Thời gian
2. Nơi chốn
3. Tư thế

V. Một vài phương pháp cầu nguyện

1. Một số ý tưởng đầu tiên
2. Suy niệm
3. "Kinh nguyện Giêsu"
4. Chuỗi Mân Côi
5. Làm sao giải gỡ một vài khó khăn

PHỤ TRƯƠNG

1. Phương pháp nguyện gẫm theo Cha Liebermann
2. Tập sống trước sự hiện diện của Thiên Chúa theo Thầy Lawrence of the Resurrection.

DẪN NHẬP

Theo truyền thống Công Giáo Tây Phương, thuật ngữ "cầu nguyện" bao gồm nhiều hoạt động khác nhau. Những trang sau đây tập trung chủ yếu vào việc kết hiệp với Chúa: cầu nguyện, bao gồm việc đối diện với Thiên Chúa trong cô tịch và lặng thinh vào một khoảng thời gian nào đó để đi vào thông hiệp mật thiết yêu thương với Người. Các nhà linh hướng bậc thầy coi việc thực hành đều đặn hình thức cầu nguyện này là con đường ưu tiên không thể thiếu dẫn vào một đời sống Kitô hữu đích thực - một con đường dẫn đến hiểu biết và yêu mến Thiên Chúa, con đường giúp mỗi người đáp lại lời mời gọi nên thánh mà Người gửi đến cho chúng ta.

Một sự kiện thật tuyệt vời, ngày nay, đang có nhiều người khát khao Thiên Chúa, họ cảm thấy khao khát mãnh liệt một đời cầu nguyện riêng tư; họ ước mong làm sao có được thời giờ dành cho việc cầu nguyện như một cái gì đó thật đều đặn. Thế nhưng, họ lại phải đương đầu với những trở ngại… nên không thực hiện ước mơ đó một cách nghiêm túc, đặc biệt thực hành nó cách kiên trì. Đôi khi, họ không nhận được một lời khích lệ cần thiết nào đó

để thúc giục họ bắt đầu, hoặc cảm thấy bất lực vì họ hoàn toàn không biết phải khởi sự làm sao. Thỉnh thoảng, sau một vài cố gắng, họ thoái chí trước những khó khăn và rồi, bỏ luôn việc cầu nguyện. Điều đó thật đáng tiếc, vì theo những chứng từ hiển nhiên của tất cả các thánh, kiên trì kết hiệp với Chúa là cánh cổng hẹp dẫn chúng ta vào Nước Trời; đó là phương thế duy nhất giúp con người lãnh nhận những quà tặng "mắt chẳng hề thấy, tai chẳng hề nghe, lòng người không hề nghĩ tới, đó lại là điều Thiên Chúa đã dọn sẵn cho những ai yêu mến Người" (1Cr 2, 9). Kết hiệp với Chúa là nguồn mạch hạnh phúc đích thực. Ai trung thành kết hiệp với Chúa sẽ không bỏ lỡ việc "nếm thử và nhìn xem Chúa tốt lành biết mấy" (Tv 34). Ai kết hiệp với Chúa sẽ tìm thấy nước trường sinh Đức Giêsu đã hứa ban, "Ai uống nước tôi cho, sẽ không bao giờ khát nữa" (Ga 4, 14).

Xác tín chân lý này, tôi muốn đưa ra trong tập sách bạn đang có trên tay một vài lời khuyên, một ít định hướng và một số thực hành cụ thể trong việc kết hiệp với Chúa cách đơn giản cũng như rõ ràng hết sức có thể. Tôi hy vọng điều này có thể giúp ích cho hết thảy những ai thành tâm ước mong kết hiệp với Chúa để rồi họ cũng có thể bắt đầu cất bước và vững tiến trên con đường cầu nguyện mà không bị trấn áp bởi những khó khăn không thể tránh khỏi.

Rất nhiều sách vở bàn đến công việc này. Các nhà chiêm niệm tên tuổi đã nói đến kết hiệp với Chúa hay hơn

tôi nhiều và tôi sẽ thường xuyên trích dẫn lời họ. Tuy nhiên, đối với tôi, các tín hữu ngày nay xem ra đang cần một sự trình bày về giáo huấn truyền thống của Hội Thánh làm sao cho thật đơn giản và dễ tiếp cận hơn, làm sao việc trình bày đó có thể thích ứng với nhãn quan và ngôn ngữ của thời đại. Để trình bày được như thế, giả thiết cũng cần đến một khoa sư phạm nào đó mà theo sự khôn ngoan của mình, Thiên Chúa đang dùng hôm nay để dẫn dắt các linh hồn đến sự trọn lành; dĩ nhiên, không phải lúc nào khoa sư phạm đó cũng giống với những gì thuộc các thế kỷ trước. Đó là những lý do khiến tôi viết nên tập sách này.

I

KẾT HIỆP VỚI CHÚA KHÔNG LÀ MỘT KỸ NĂNG NHƯNG LÀ MỘT ÂN SỦNG

1. Kết hiệp với Chúa không phải là một loại yoga Kitô giáo

Để có thể bền bỉ trong đời sống cầu nguyện, cách hiển nhiên là ngay từ đầu, chúng ta cần tránh lao mình vào một con đường sai lạc. Vì thế, cần phải xác định những gì là đặc thù của hành vi cầu nguyện Kitô giáo - những gì làm cho nó khác biệt với những hoạt động tâm linh khác. Điều này hết sức quan trọng vì chúng ta có thể phản ứng chống lại một nền văn hoá duy vật chung quanh bằng cách phát triển một loại hình khát khao cái tuyệt đối, khát khao thần nghiệm và ước ao kết hiệp với một thần minh không trông thấy nào đó. Điều đó tự nó là tốt nhưng lại có thể dễ dàng dẫn người ta đến những trải nghiệm sai lạc và thậm chí, phương hại.

Trước hết, chân lý nền tảng mà không có nó, chúng ta không thể tiến xa, đó là cuộc sống kết hiệp với Chúa (hay cuộc sống chiêm niệm, cũng một điều nhưng tên gọi khác nhau) không là kết quả của một kỹ năng, nhưng là một quà tặng được lãnh nhận. Thánh Jane

Frances de Chantal từng nói, "Phương pháp cầu nguyện tốt nhất là không có phương pháp nào cả, bởi cầu nguyện không đạt được bởi sự khéo léo" - bằng kỹ năng, như chúng ta thường nói thời nay - "nhưng bằng ân sủng". Không có "phương pháp" cầu nguyện nào, theo nghĩa gồm một loạt những chỉ dẫn hay tiến trình để rồi mỗi người chỉ việc áp dụng hầu cầu nguyện cho tốt. Dẫu cuộc sống chiêm niệm là một quà tặng Thiên Chúa ban nhưng không, chúng ta vẫn phải biết phương thức lãnh nhận nó.

Điều này cần được nhấn mạnh vì một số lý do. Trước hết, dĩ nhiên những phương pháp suy niệm Đông Phương như yoga, Thiền… đang được biết đến rộng rãi trong thế giới hôm nay; hơn thế nữa, não trạng hiện đại những muốn giảm thiểu mọi thứ thành kỹ thuật. Lý do thứ ba, đầu óc con người luôn bị cám dỗ tìm cách cải biến cuộc sống, kể cả đời sống thiêng liêng thành một cái gì đó vốn có thể được điều khiển theo ý mình. Vì tất cả những lý do này mà chúng ta, dù ý thức hay không ý thức, đều quan niệm một cách sai lầm rằng, chiêm niệm là một loại hình yoga Kitô giáo. Chúng ta tưởng tượng đến tiến trình tập trung, hồi tưởng… kết hợp với những phương thức hít thở phù hợp, những tư thế được chỉ bày, lặp lại một số công thức nào đó… sẽ giúp chúng ta tiến triển trong việc kết hiệp. Một khi hoàn toàn tự chủ qua việc luyện tập, chúng ta tưởng rằng những điều này sẽ giúp mỗi người đạt tới một trạng thái ý thức cao hơn. Nhưng quan điểm này đã tạo nên một hình ảnh lệch lạc

về việc kết hiệp với Chúa và cuộc sống thần nghiệm trong Kitô giáo.

Thật sai lầm vì nó dẫn chúng ta đến chỗ bám víu vào những phương pháp hoàn toàn lệ thuộc vào những nỗ lực nhân loại, đang khi trên thực tế, Kitô giáo cho thấy, mọi sự đều là ân sủng, một quà tặng nhưng không đến từ Thiên Chúa. Đúng là có thể có một sự tương đồng nào đó giữa những tu sĩ khổ hạnh hay "những người thánh" của Đông Phương và các nhà chiêm niệm Kitô giáo, nhưng sự tương đồng chỉ dừng lại ở bề ngoài mà thôi. Ở tận bên trong, họ thuộc về những lãnh địa rất khác nhau, thậm chí không thể so sánh[1].

---

[1] Để đào sâu vấn đề này hơn, tìm đọc *Des bords du Gange aux rives du Jourdain,* của Hans Urs von Balthasar (Paris: Nxb. Saint-Paul, 1983). Lưu ý: Có một khác biệt sâu xa hơn giữa linh đạo Kitô giáo và những phương pháp linh đạo phát xuất từ sự khôn ngoan Đông Phương ngoài Kitô giáo. Trong những linh đạo Đông Phương, mục đích của hành trình thiêng liêng rất thông thường hoặc là biến *cái tôi* trở nên tuyệt đối, hoặc là một loại thẩm thấu cái tôi vào trong cái Toàn Thể; chấm dứt đau khổ bằng cách chấm dứt dục vọng và đánh mất bản ngã. Đang khi, trong Kitô giáo, mục đích tối thượng của chiêm ngắm thì vô cùng khác biệt: được thần hoá qua sự kết hiệp với Thiên Chúa trong một cuộc gặp gỡ diện đối diện, một sự hiệp thông yêu thương giữa ngôi vị với ngôi vị. Sự thông hiệp này thật sâu sắc, nhưng vẫn duy trì khác biệt giữa các ngôi vị, để rồi ở đó, có thể có một sự trao ban hỗ tương đích thực của cái tôi trong tình yêu.

Cũng cần phải hết sức cảnh giác trước các trào lưu đang lan tràn dưới danh nghĩa «Thời Đại Mới». Đây là một học thuyết hổ lốn pha trộn giữa chiêm tinh, luân hồi, những lối tư duy Đông Phương… Đó là một hình thức của thuyết ngộ đạo hiện đại vốn hoàn toàn phủ

Khác biệt căn bản đã được chỉ ra. Một đàng, khác biệt cốt tại kỹ năng, một hoạt động phụ thuộc chủ yếu vào con người và khả năng của họ. Điều này thật khác biệt cả khi những hệ thống như thế tuyên bố có thể khơi dậy những khả năng đặc biệt mà những người thông thường chưa biết sử dụng, đang khi những cái gọi là "kỹ thuật suy niệm" lại được đề nghị để khai mở và phát triển. Đàng khác, ngược lại, vấn đề nằm ở chỗ chính Thiên Chúa thông ban chính mình cách nhưng không cho một ai đó. Ngay cả, như chúng ta sẽ thấy, nếu có chỗ cho sáng kiến và hoạt động nào đó về phía con người, thì toàn bộ cơ ngơi của đời sống cầu nguyện vẫn được xây dựng trên sáng kiến và ân sủng của Thiên Chúa. Chúng ta đừng bao giờ đánh mất sự hiểu biết này, vì một trong những cám dỗ dai dẳng và đôi lúc rất tinh tế của đời sống thiêng liêng là cậy dựa vào những nỗ lực của bản thân chứ không phải vào lòng nhân từ được trao ban cách nhưng không của Thiên Chúa.

---

nhận mầu nhiệm Nhập Thể, phản ảnh một khát vọng hão huyền về việc nhận ra chính mình mà không cần ân sủng (hoàn toàn đối nghịch với những gì được đề nghị trong cuốn sách này). Cách tiếp cận này, rốt cuộc, rất ích kỷ vì những người khác không bao giờ được đánh giá theo giá trị riêng của họ, nhưng chỉ được xem như những công cụ để tôi có thể nhận ra chính mình. Đây là một thế giới không có tương quan với người khác, một thế giới không có «tha thể» và vì thế, không có tình yêu.

Hậu quả sẽ rất nghiêm trọng đối với những gì vừa được nói đến. Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn một số hậu quả đó.

2. Một số hậu quả trực tiếp

Hậu quả đầu tiên là, dù các phương pháp, các bài luyện tập có thể ích lợi cho việc kết hiệp với Chúa… chúng ta vẫn không quá coi trọng chúng, cũng đừng tưởng rằng, mọi sự đều tuỳ thuộc vào chúng. Làm như thế có nghĩa là quy hướng đời sống cầu nguyện vào chính mình thay vì vào Thiên Chúa, đó là một sai lầm cần tránh. Cũng không nên ảo tưởng rằng tất cả những gì chúng ta cần là đôi chút tập luyện hay học biết một số "tiểu xảo" nào đó để rồi mọi khó khăn, lo ra chia trí… trong khi cầu nguyện sẽ biến mất đang khi lập luận sâu xa của việc trưởng thành và tiến bộ trong đời sống thiêng liêng lại thuộc về một trật tự hoàn toàn khác. Điều này cũng đúng thôi, vì nếu toà nhà cầu nguyện chỉ được xây trên nền móng của những nỗ lực nhân loại, chúng ta sẽ không tiến xa được. Thánh Têrêxa Avila nói, "Toàn bộ toà nhà cầu nguyện phải được xây trên lòng khiêm tốn" - cậy sức mình, chúng ta không làm gì được; chính Thiên Chúa và chỉ một mình Người, Đấng có thể kiến tạo bao điều tốt lành trong các tâm hồn. Tính kiêu căng có thể khiến chúng ta nhờm tởm trước ý tưởng này, nhưng quả thực, ý tưởng này lại là một sức mạnh giải phóng lớn lao. Thiên Chúa, Đấng yêu thương, sẽ mang chúng ta tiến xa hơn và cao hơn đến vô

cùng so với khi chúng ta cậy dựa vào chính nỗ lực của mình.

Nguyên tắc căn bản trên đây còn có một sức mạnh giải phóng khác. Với bất cứ kỹ thuật nào, nó luôn luôn là quà tặng cho người này nhưng với người khác thì không. Cũng thế, nếu cầu nguyện là vấn đề kỹ năng kỹ thuật, điều tương tự sẽ xảy ra: người này có khả năng chiêm ngắm, kẻ khác thì không. Quả thế, hồi tưởng và suy tư cao siêu sẽ dễ dàng với một số người này hơn nơi những người khác. Nhưng điều đó không quan trọng. Mỗi người, tuỳ theo tính khí, năng khiếu cũng như nhược điểm của mình… vẫn có thể có một đời sống cầu nguyện thâm sâu bằng cách trung thành đáp lại ơn Chúa. Ơn gọi cầu nguyện, ơn gọi sống đời thần nghiệm, nhiệm hiệp với Chúa trong cầu nguyện cũng như ơn gọi nên thánh… là một ơn gọi phổ quát không dành riêng cho ai. Lời gọi hãy cầu nguyện và nên thánh liên kết chặt chẽ với nhau và không ai bị loại khỏi hai lời mời này. Đức Giêsu không nói với nhóm ưu tuyển nhưng với mọi người không trừ ai khi Ngài bảo, "Anh em hãy cầu nguyện luôn" (Lc 21, 36), và "Còn anh, khi cầu nguyện, hãy vào phòng, đóng cửa lại và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo, và Cha của anh, Đấng thấu suốt những gì kín đáo, sẽ trả lại cho anh" (Mt 6, 6).

Một hậu quả khác, một hậu quả căn bản đối với dự kiến của tập sách này. Nếu cầu nguyện không phải là một kỹ năng cần phải thành thạo nắm bắt nhưng là một ân

sủng được lãnh nhận - một quà tặng đến từ Thiên Chúa - thì nói đến cầu nguyện, không phải là xoay quanh việc mô tả các phương pháp hay đưa ra những chỉ dẫn, nhưng là giải thích những điều kiện cần thiết cho việc đón nhận quà tặng đó. Những điều kiện này là một vài thái độ nội tâm, một số thiên hướng nào đó của tâm hồn. Những gì bảo đảm cho sự tiến bộ trong đời sống cầu nguyện cũng là những gì làm cho đời sống cầu nguyện trổ sinh hoa trái vốn không tuỳ thuộc nhiều vào cách thức chúng ta cầu nguyện cho bằng những thái độ nội tâm của chúng ta lúc bắt đầu cầu nguyện và tiếp tục kiên trì cầu nguyện. Nhiệm vụ chính yếu của chúng ta là làm sao có được, duy trì được và đào sâu được những thái độ nội tâm đó. Thiên Chúa sẽ làm những gì còn lại.

Giờ đây, chúng ta xét xem thái độ nội tâm quan trọng nhất trong các thái độ tâm hồn đó.

3. Tin tưởng & phó thác, nền tảng của một đời sống kết hiệp với Chúa

Thái độ đầu tiên, thái độ căn bản nhất là tin tưởng. Đời sống cầu nguyện không loại trừ việc chiến đấu và vũ khí thiết yếu cho cuộc chiến này là đức tin.

Đức tin là khả năng hành động của những người tin, không phải hành động theo các ấn tượng, định kiến, hay những ý niệm vay mượn từ người khác nhưng hành động theo những gì được soi dẫn bởi Lời của Thiên Chúa,

Đấng không hề dối gian. Hiểu theo cách này, đức tin chính là nền tảng của tất cả đời sống kết hiệp với Chúa. Đức tin được kích hoạt bằng nhiều cách khác nhau.

TIN VÀO SỰ HIỆN DIỆN CỦA THIÊN CHÚA

Khi bắt đầu cầu nguyện, một mình, trước mặt Chúa, trong phòng hay trong nhà nguyện trước Thánh Thể… chúng ta phải hết lòng tin thật Thiên Chúa đang có đó. Không thành vấn đề những gì chúng ta có thể cảm nhận hay không cảm nhận; những gì đã chuẩn bị hay không chuẩn bị; những ý tưởng hay ho đến đâu đã được liên kết với nhau hoặc chưa được liên kết; không thành vấn đề tình trạng nội tâm của chúng ta làm sao… Thiên Chúa vẫn có đó, với chúng ta, đang nhìn chúng ta, đang yêu thương chúng ta. Người không ở đó vì chúng ta xứng đáng hay xứng đáng cảm nhận sự hiện diện của Người, nhưng vì Người đã hứa, "Hãy vào phòng, đóng cửa lại và cầu nguyện cùng Cha của anh, Đấng hiện diện nơi kín đáo…" (Mt 6, 6).

Cả khi chúng ta cảm thấy khô khan, khốn cùng, xem ra Thiên Chúa xa vắng hoặc thậm chí cảm thấy Người đang bỏ mặc chúng ta… dẫu thế, vẫn đừng bao giờ để mình nghi ngờ về sự hiện diện yêu thương và niềm nở của Người đối với những ai đang kêu van. "Ai đến với tôi, sẽ không bị loại ra ngoài" (Ga 6, 37). Thiên Chúa đã ở đó từ lâu trước khi chúng ta đặt mình đối diện với Người. Chính Thiên Chúa mời gọi chúng ta đến gặp Người -

Người, Cha chúng ta, đang chờ đợi chúng ta, Người tìm gặp chúng ta một cách khẩn thiết hơn việc chúng ta kiếm tìm Người. Thiên Chúa khát khao chúng ta hơn chúng ta khát khao Người vô cùng.

TIN RẰNG TẤT CẢ MỌI NGƯỜI ĐỀU ĐƯỢC MỜI GỌI GẶP GỠ THIÊN CHÚA TRONG CẦU NGUYỆN VÀ NGƯỜI BAN NHỮNG ƠN CẦN THIẾT CHO CUỘC GẶP GỠ NÀY

Dù bất cứ khó khăn, phản kháng hay chống đối nào đi nữa, chúng ta vẫn phải đoan chắc, mọi người, không trừ ai, khôn ngoan hay lú lẫn, công chính hay bất chính, quân bình hay thương tổn nghiêm trọng… đều được mời gọi sống một đời sống cầu nguyện đích thực, trong đó, Thiên Chúa sẽ tự trao ban chính mình Người cho họ. Và vì chính Thiên Chúa mời gọi, hơn nữa, Người là Đấng công chính, nên Người sẽ ban những ơn cần thiết để chúng ta kiên trì kết hiệp với Người và biến đời sống cầu nguyện của mình thành những trải nghiệm sâu xa tuyệt vời trong sự thông hiệp với đời sống nội tại của chính Thiên Chúa. Đời sống cầu nguyện không dành riêng cho một nhóm ưu tuyển sống đời dâng hiến nào đó, nhưng cho mọi người. Quan niệm phổ biến khi cho rằng, "Việc đó không dành cho tôi nhưng cho những người khác thánh thiện tốt lành hơn tôi" sẽ nghịch lại với Tin Mừng. Đừng bao giờ để tâm đến những khó khăn hay những yếu đuối, Thiên Chúa sẽ ban sức mạnh cần thiết cho chúng ta.

TIN VÀO THÀNH QUẢ CỦA ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN

Đời sống cầu nguyện là nguồn phú túc bất tận. Nó biến đổi chúng ta tận bên trong, thánh hoá chúng ta, chữa lành chúng ta, giúp chúng ta hiểu biết và yêu mến Thiên Chúa, làm cho chúng ta nhiệt tình quãng đại để yêu thương những người khác. Ai dấn thân vào một đời sống cầu nguyện, chúng ta có thể tuyệt đối tin chắc rằng, họ sẽ nhận lãnh tất cả những điều này và còn hơn thế nữa, miễn sao họ vẫn mãi kiên vững. Mặc dầu, một đôi khi, những ý nghĩ đối nghịch có thể dấy lên - đời sống cầu nguyện của chúng ta sao mà khô khan, chúng ta vấp ngã và dường như việc cầu nguyện không thay đổi được bất cứ điều gì - hoặc ngay cả khi không thấy được những kết quả hằng kỳ vọng, chúng ta vẫn không được nản lòng vì Thiên Chúa luôn giữ lời hứa của Người, "Hãy xin thì sẽ được, hãy tìm thì sẽ thấy, hãy gõ thì sẽ mở cửa cho" (Lc 11, 9-10). Tất cả những ai kiên trì giữ vững niềm tin sẽ đón nhận nhiều hơn vô vàn những gì họ dám cầu xin hay nghĩ tới: không phải vì họ xứng đáng với nó, nhưng vì Thiên Chúa đã hứa.

Người ta thường bị cám dỗ rời xa đời sống kết hiệp với Chúa vì họ không thấy những kết quả ngay khi họ muốn. Cơn cám dỗ này sẽ bị đẩy xa tức khắc ngay khi chúng ta thực hiện một hành vi đức tin vào lời hứa của Thiên Chúa, lời hứa sẽ được thực hiện đúng thời đúng buổi. "Thưa anh em, xin anh em cứ kiên nhẫn cho tới ngày Chúa quang lâm. Kìa xem nhà nông, họ kiên nhẫn chờ đợi cho đất trổ sinh hoa màu quý giá: họ phải đợi cả mưa đầu

mùa lẫn mưa cuối mùa. Anh em cũng vậy, hãy kiên nhẫn và bền tâm vững chí, vì ngày Chúa quang lâm đã gần tới" (Gc 5, 7-8).

4. Trung thành & bền chí

Điều này dẫn đến một kết luận thực tiễn rất quan trọng.

Bước vào đời sống cầu nguyện, trước tiên, ai ai cũng phải nhắm đến *lòng trung thành*. Không thành vấn đề liệu đời sống kết hiệp với Chúa của tôi có tốt đẹp không, có suôn sẻ không, có phong phú hơn bởi những ý tưởng và cảm nhận thâm sâu không… nhưng điều quan trọng là liệu đời sống kết hiệp với Chúa của tôi có bền bỉ để đi đến nơi đến chốn không. Quan tâm hàng đầu của chúng ta, nếu tôi có thể nói thế, phải là sự trung thành trong việc cầu nguyện chứ không phải là chất lượng của việc cầu nguyện, xem nó hay ho làm sao. Chất lượng sẽ đến từ lòng trung thành. Thời giờ dành cho việc trung thành cầu nguyện mỗi ngày dẫu nghèo nàn, khô khan, chia trí và tương đối ngắn ngủi chăng nữa… vẫn giá trị và sinh hoa kết quả nhiều hơn vô cùng cho sự tiến bộ thiêng liêng so với những lúc cầu nguyện lâu giờ, sốt sắng tuỳ lúc khi hoàn cảnh thuận lợi mà không trung thành. Sau quyết định đầu tiên đó, tức là coi đời sống cầu nguyện như một cái gì hệ trọng, hết sức nghiêm túc… thì chiến trường đầu tiên chúng ta phải chiến đấu chính là trung thành với thời giờ dành cho việc cầu nguyện dù bất cứ điều gì có thể xảy đến, chúng ta vẫn dứt khoát làm theo thời biểu đã định. Đó là một cuộc chiến chẳng dễ dàng

chút nào. Biết rằng điều đó hết sức quan trọng, ma quỷ, bằng mọi giá, sẽ ngăn cản chúng ta trung thành với việc cầu nguyện. Nó biết, ai trung thành kết hiệp với Chúa thì đã thoát khỏi tay nó, hay ít nữa, cuối cùng chắc chắn cũng sẽ trốn thoát. Vì thế, nó sẽ làm bất cứ điều gì có thể hầu ngăn cản chúng ta trung thành với việc cầu nguyện. Chúng ta sẽ trở lại với điểm này.

Những gì quan trọng được nói đến ở đây chính là việc cầu nguyện dù xem ra không mấy chất lượng nhưng đều đặn và trung thành vẫn quý hơn những lần cầu nguyện tưng bừng hỷ hoan nhưng chỉ xảy ra lúc này lúc khác. Chỉ lòng trung thành mới có khả năng làm cho đời sống cầu nguyện trổ sinh những trái trăng diệu kỳ.

Đặt mình trước mặt Thiên Chúa khi cầu nguyện, về căn bản, không hơn gì một bài luyện tập để yêu mến Người, nhưng sẽ không có tình yêu đích thực nếu không có lòng trung thành. Làm sao có thể nói yêu mến Thiên Chúa nếu chúng ta cứ mải lỡ hẹn giờ ngày cầu nguyện đã định với Người?

5. Ngay lành trong ý hướng

Bên cạnh đức tin và lòng trung thành vốn là sự biểu lộ cụ thể của một đời sống kết hiệp với Chúa, một thái độ nội tâm khác cho bất cứ ai muốn kiên trì cầu nguyện là tính ngay lành trong ý hướng. Chúa Giêsu nói với chúng ta, "Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn

thấy Thiên Chúa" (Mt 5, 8). Theo thuật ngữ Tin Mừng, người có "tâm hồn trong sạch" không phải là người sạch tội, vốn không có gì phải trách cứ… nhưng là những ai được gợi hứng trong tất cả mọi việc họ làm bởi một ý hướng chân thành là quên đi chính mình để làm vui lòng Thiên Chúa, không sống cho mình nhưng sống cho Thiên Chúa. Đây là điều kiện không thể thiếu của một đời sống cầu nguyện. Chúng ta cầu nguyện không phải để tìm kiếm no thoả hay tìm sự mãn nguyện cho mình, nhưng chỉ để làm vui lòng Thiên Chúa. Không nhắm làm vui lòng Thiên Chúa, chúng ta sẽ không có khả năng để kiên trì. Những ai tìm kiếm chính mình và tìm no thoả cho mình sẽ nhanh chóng bỏ cuộc khi việc cầu nguyện trở nên khó khăn, khô khan hay khi nó không làm họ mãn nguyện. Tình yêu đích thực là tình yêu tinh tuyền, không tìm tư lợi cho mình nhưng hướng đến mục tiêu duy nhất là mang lại niềm vui cho người mình yêu. Chúng ta không cầu nguyện để thoả mãn hay trục lợi (cả khi lợi ích đó vô cùng cao cả), nhưng cốt để làm vui lòng Thiên Chúa như Người dạy chúng ta.

Tính ngay lành trong ý hướng quả là khắt khe, nhưng nó giải thoát và làm no thoả một cách lớn lao. Những ai tìm kiếm chính mình sẽ chóng nản lòng và lắng lo khi việc cầu nguyện của họ "không suôn sẻ", nhưng kẻ yêu mến Thiên Chúa cách ngay lành sẽ không rối bời khi điều đó xảy ra. Nếu việc cầu nguyện trở nên khó khăn và họ không mấy hài lòng với điều đó, họ không cần phải điều chỉnh; họ tự an ủi với ý nghĩ rằng, điều quan trọng là

tự do dành thời giờ cho Chúa, một chỉ để làm vui lòng Người.

Về điểm này, có thể có người không đồng ý, "Để yêu mến Thiên Chúa, hẳn sẽ rất tuyệt vời với một tình yêu tinh tuyền như thế, nhưng nào ai làm được điều đó?". Tính ngay lành trong ý hướng như vừa mô tả là điều không thể thiếu trong đời sống kết hiệp, nhưng sẽ không ngạc nhiên khi vô phương để có được điều đó trọn vẹn khi mới bước vào con đường cầu nguyện. Chúng ta chỉ cần tìm ý ngay lành một cách ý thức và thực hành nó tốt hết sức có thể trong những lúc khô khan vốn là lúc nó trở nên cần thiết hơn hết. Sẽ không có gì lạ khi người ta dõi theo một hành trình thiêng liêng nào đó... và đang khi đi tìm Thiên Chúa, họ cũng tìm kiếm chính mình một phần nào. Sự việc đó kéo dài bao lâu sẽ không quan trọng cho bằng chúng ta không bao giờ ngừng mong mỏi một tình yêu ngày càng tinh tuyền hơn đối với Thiên Chúa.

Điều này đáng được lưu ý để cảnh báo chúng ta trước cạm bẫy mà ma quỷ, Tên Cáo Tội, thường sử dụng khiến chúng ta lo lắng và nản lòng. Ma quỷ làm chúng ta nhận thức rõ ràng rằng, tình yêu của chúng ta đối với Thiên Chúa thật bất toàn và ít ỏi làm sao - và chúng ta vẫn tìm kiếm chính mình vô ngần trong đời sống thiêng liêng.

Trước hết, nhận thức rằng việc vẫn tìm kiếm chính mình không được phép làm chúng ta bối rối. Rất mực

đơn sơ, hãy thưa cùng Chúa, chúng ta muốn yêu mến Người với một tình yêu tinh tuyền, vô vị lợi… và tin tưởng phó mình hoàn toàn cho Người, Người sẽ thanh luyện. Việc cậy sức mình để có được sự tinh tuyền hoặc tự quyết định đâu là tinh tuyền đâu là không tinh tuyền - để nhỗ cỏ dại trước thời trước buổi - và như thế phải sa vào thói kiêu căng, lại có nguy cơ nhỗ luôn lúa tốt (x. Mt 13, 20-34). Hãy để ân sủng Chúa hành động. Hãy vui lòng để kiên vững trong niềm tin. Hãy kiên gan chịu đựng những lúc khô khan mà Thiên Chúa hầu chắc sẽ gửi đến để thanh luyện tình yêu chúng ta dành cho Người.

Một cám dỗ khác thỉnh thoảng cũng dấy lên. Vì sự ngay lành trong ý hướng cốt ở chỗ tìm kiếm Thiên Chúa và làm vui lòng Người thay vì chính mình, nên đôi lúc ma quỷ tìm cách khiến chúng ta nản chí bằng lý lẽ sau: "Làm thế nào có thể tưởng tượng lời cầu nguyện của mày có thể làm vui lòng Thiên Chúa đang khi lòng mày ngập đầy lầm lỗi!". Câu trả lời là một sự thật nằm ở trọng tâm của Tin Mừng - một sự thật mà Chúa Thánh Thần thôi thúc thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu nhắc nhở chúng ta: người ta không làm vui lòng Thiên Chúa trước hết bởi các nhân đức và công nghiệp, nhưng trên hết bằng niềm tin vô hạn của họ vào lòng nhân từ của Người. Chúng ta sẽ trở lại với điểm này.

6. Khiêm tốn & nghèo khó trong tâm hồn

Hãy nhớ lại những lời của thánh Têrêxa Avila, "Toàn bộ toà nhà cầu nguyện được xây trên lòng khiêm tốn". Thánh Kinh dạy, "Thiên Chúa chống lại kẻ kiêu căng, nhưng ban ơn cho kẻ khiêm nhường" (1Pr 5, 5).

Vậy, khiêm tốn là một trong những thái độ căn bản của tâm hồn mà không có nó, không thể có sự bền bỉ trong việc cầu nguyện.

Khiêm tốn cốt ở chỗ chấp nhận sự nghèo khó tận căn của một con người, để rồi từ đó, họ hoàn toàn tín thác vào một mình Thiên Chúa. Ai khiêm tốn, mà với họ, Thiên Chúa là tất cả, vui vẻ chấp nhận một sự thật: mình không là gì… họ sẽ không bận tâm về tình trạng đáng thương của mình nhưng xem nó như một cơ may, bởi nó tạo cơ hội cho Thiên Chúa bày tỏ Người nhân từ biết bao.

Không khiêm tốn, chúng ta không thể bền tâm cầu nguyện. Quả thế, đời sống kết hiệp với Chúa một cách thiết thực có nghĩa là cảm nghiệm sự nghèo hèn, tước bỏ mọi sự và cảm nhận sự trần trụi của mình. Trong những hình thức cầu nguyện và hoạt động thiêng liêng khác, có một điều gì đó luôn luôn nâng đỡ chúng ta: một sự hiểu biết nào đó về cách thức thực hiện những điều này một cách đúng đắn, cảm thấy hữu ích khi làm một điều gì đó… Cả trong khi cầu nguyện chung với cộng đoàn, chúng ta có thể tựa nương vào người khác; nhưng trong cô tịch và tĩnh lặng trước mặt Thiên Chúa, chúng ta thấy mình đơn thương độc mã, một mình với thực tại của bản thân và sự

nghèo khó của mình. Dĩ nhiên, không dễ dàng để chấp nhận sự kiện chúng ta quá nghèo khó; đó là lý do tại sao con người có khuynh hướng tự nhiên là tránh né sự cô tịch. Và trong đời sống kết hiệp với Chúa, trải nghiệm về sự nghèo khó cũng là điều không thể tránh khỏi. Quả thật, có thể thường xuyên cảm nhận sự ngọt ngào và trìu mến của Chúa, nhưng cũng rất nhiều lần, chúng ta thấy mình thật khốn cùng: với việc không thể cầu nguyện, lo ra chia trí; những vết thương, những tưởng tượng, những ký ức của bao sai lầm thất bại trong quá khứ và cả những lo lắng cho tương lai .v.v.. Đó là lý do tại sao người ta dễ dàng đưa ra hàng ngàn lý chứng để tránh né trạng thái bất động trước Thiên Chúa, phơi bày sự hư không tận căn của mình; và cuối cùng, chối nhận sự nghèo khó và yếu đuối của bản thân.

Vậy mà, chính khi tin tưởng vui tươi chấp nhận sự yếu đuối, nó lại trở nên nguồn mạch mọi phú túc thiêng liêng, "Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ" (Mt 5, 3).

Người khiêm tốn kiên trì trong đời sống cầu nguyện sẽ không kiêu căng hay cậy mình. Họ không xem mình có quyền được hưởng bất cứ điều gì, không cho mình có thể tự sức làm bất kỳ điều gì; không ngạc nhiên khi gặp khó khăn, yếu đuối, luôn sa ngã… nhưng đương đầu với chúng trong bình an, không quá bận tâm về chúng, bởi họ đã đặt toàn bộ niềm cậy trông vào Thiên

Chúa và tin chắc chắn sẽ lãnh nhận từ Người tất cả những gì họ không thể làm hay đáng công được hưởng.

Người khiêm tốn không bao giờ nản chí vì họ không tín thác vào mình nhưng vào Thiên Chúa. Cuối cùng, đó là những gì thật sự quan trọng. Cha Libermann nói, "Chính sự ngã lòng khiến nhiều linh hồn hư mất". Lòng khiêm tốn và tín thác đích thực luôn sánh bước cùng nhau.

Chẳng hạn, đừng bao giờ thất vọng trước sự lãnh đạm thờ ơ nơi bản thân hay khi nhận ra lòng yêu mến Chúa của mình ít ỏi biết bao. Những người mới tập đi đàng nhân đức khi đọc cuộc đời các thánh hay tác phẩm của các ngài đôi lúc cảm thấy nản chí trước những lối diễn tả tình yêu nồng cháy các đấng dành cho Thiên Chúa; họ tìm thấy ở đó, một tình yêu vượt quá bất cứ điều gì họ cảm nhận. Rồi họ tự nhủ, mình sẽ không bao giờ vươn tới những tầm cao đó. Đây là một cám dỗ rất thông thường. Hãy kiên trì với ý ngay lành và niềm tin kiên vững: chính Thiên Chúa sẽ ban cho chúng ta lòng yêu mến để có thể mến yêu Người. Tình yêu nồng cháy mạnh mẽ đối với Thiên Chúa không đến một cách tự nhiên, tình yêu đó được đổ xuống bởi Thánh Thần, Đấng sẽ được ban cho những ai biết cầu xin với lòng kiên nhẫn của bà goá trong Tin Mừng. Không phải những người cảm thấy sốt sắng nhất khi mới bắt đầu sẽ luôn luôn là những người tiến xa nhất trong đời sống thiêng liêng - thực sự không hề như vậy!

7. Quyết tâm bền chí

Giờ đây, rõ ràng, cuộc chiến đấu chủ yếu trong đời sống kết hiệp với Chúa chính là sự kiên trì. Thiên Chúa sẽ ban ơn để mỗi người có thể kiên trì nếu chúng ta tin tưởng cầu xin và vững tâm làm bất cứ điều gì được giao phó.

Chúng ta cần có những quyết tâm thật mạnh mẽ, đặc biệt lúc khởi đầu. Thánh Têrêxa Avila nhấn mạnh điều này:

> Giờ đây, chúng ta trở lại với những ai muốn cất bước trên con đường này và họ sẽ không mỏi gối chồn chân cho đến khi tới đích, nơi họ có thể uống nước hằng sống. Như tôi trình bày, điều tối quan trọng - thực sự vô cùng quan trọng - là họ phải bắt đầu với một quyết tâm mạnh mẽ và thiết tha rằng, sẽ không bao giờ thối lui cho đến khi tới đích, dù hoàn cảnh thế nào, dù bất cứ điều gì xảy đến, dù họ phải lao công vất vả làm sao, dù bao người phàn nàn về họ, dù có đến đích hay gục ngã trên đường hoặc không đủ can đảm để đối đầu với những thử thách gặp phải hay cho dù thế giới tan chảy trước mắt[2].

[2] Thánh Têrêxa Avila, *Way of Perfection,* E. Allison Peers dịch (Sheed & Ward, 1946), ch. 21.

Bây giờ, chúng ta hãy xem xét làm thế nào để củng cố quyết tâm của mình và vạch trần những cạm bẫy, những lập luận sai lạc hoặc những cám dỗ có thể làm hao mòn quyết tâm đó.

KHÔNG CÓ MỘT ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN, SẼ KHÔNG CÓ VIỆC NÊN THÁNH

Trước tiên chúng ta cần xác tín về tầm quan trọng sống còn của việc kết hiệp với Chúa. Thánh Gioan Thánh Giá dạy, "Ai tránh né cầu nguyện sẽ né tránh điều lành". Tất cả các thánh đều dành thời giờ để cầu nguyện. Ai dấn thân phục vụ tha nhân nhiều nhất cũng là người chiêm niệm nhiều nhất. Thánh Vincent de Paul bắt đầu mỗi ngày bằng hai hoặc ba giờ kết hiệp với Chúa và suy niệm.

Sẽ không có những tiến bộ thiêng liêng nếu không có cầu nguyện chiêm ngắm. Cho dẫu chúng ta đã có một trải nghiệm mạnh mẽ về hoán cải, cảm nhận một sự sốt sắng cao độ hay đã nhận được những ân huệ lớn lao nào đó… nhưng nếu không trung thành với việc kết hiệp với Chúa, đời sống Kitô hữu của chúng ta sẽ sớm đạt đến một trạng thái bình ổn và dậm chân tại chỗ. Điều này xảy ra vì lẽ nếu không có một đời sống kết hiệp với Chúa, chúng ta sẽ không nhận được một sự trợ giúp nào từ Người hầu được biến đổi và thánh hoá tận căn. Chứng từ của các thánh đều đồng nhất về điểm này.

Đến đây, một số người có thể phản đối rằng, ơn thánh hoá cũng - thực sự và chủ yếu - được ban cho chúng ta qua các Bí Tích. Thánh Lễ tự nó quan trọng gấp nhiều lần so với việc kết hiệp với Chúa. Điều này đúng, nhưng nếu không có một đời sống cầu nguyện nào đó thì ngay cả các Bí Tích cũng chỉ có hiệu quả hạn hẹp. Quả thế, các Bí Tích mang lại ân sủng, nhưng ân sủng sẽ không sinh hoa kết quả một phần nào đó vì thiếu "đất tốt". Chẳng hạn, tại sao nhiều người thường xuyên rước Chúa lại không nên thánh hơn? Lý do thông thường, bởi họ không có một đời sống cầu nguyện. Thánh Thể không mang lại hoa trái chữa lành và thánh hoá nội tâm theo lẽ như thế, bởi Thánh Thể đã không được nhận lãnh với một thái độ tin yêu tôn thờ và mở lòng đón nhận hoàn toàn - một thái độ chỉ có thể có bởi một lòng trung thành kết hiệp với Chúa. Điều này cũng đúng đối với các Bí Tích khác.

Một người nào đó, ngay cả người rất sốt sắng và tận tuỵ, nếu không tạo cho mình một thói quen kết hiệp với Chúa, họ sẽ luôn luôn thiếu thốn một điều gì đó để lớn lên trong đời sống thiêng liêng. Những con người như thế này sẽ không tìm được cho mình một sự bình an nội tâm đích thực nhưng họ sẽ luôn là đối tượng cho băn khoăn lắng lo và sẽ luôn luôn có một cái gì đó hết sức nhân loại trong tất cả những gì họ làm: bám víu vào ý riêng, sĩ diện, tìm kiếm cái tôi, tham vọng, não trạng hẹp hòi... Sẽ không có một sự thanh luyện nội tâm tận căn và sâu sắc nếu họ không thực hành một đời sống kết hiệp

với Chúa. Một mặt, sự khôn ngoan và cẩn trọng của chúng ta sẽ chỉ luôn dừng lại trên bình diện con người và chúng ta sẽ không bao giờ đạt đến một tự do nội tâm đích thực; mặt khác, chúng ta không thể cảm nhận lòng thương xót Chúa từ nội tâm mình và như thế, làm sao có thể giúp người khác nhận ra lòng xót thương đó. Phán đoán vẫn mãi hẹp hòi, mập mờ và chúng ta sẽ thực sự không có khả năng để đi vào đường lối của Thiên Chúa, một đường lối hoàn toàn khác biệt với đường lối mà nhiều người - ngay cả những Kitô hữu sốt sắng nhất - tưởng nghĩ.

Chẳng hạn, một số người có được những trải nghiệm tuyệt vời về sự cải hoá trong phong trào Canh Tân Đặc Sủng. Sự tuôn đổ Thần Khí là một cuộc gặp gỡ Thiên Chúa rạng ngời và ngất ngây. Nhưng sau vài tháng hoặc vài năm, họ không còn lấy một chút tiến bộ và mất hết sức sống thiêng liêng. Tại sao? Bởi Thiên Chúa đã buông họ ra? Chắc chắn là không, "Khi Thiên Chúa đã ban ơn và kêu gọi, thì Người không hề đổi ý" (Rm 11, 29). Điều đó xảy ra bởi họ không học biết thường xuyên mở lòng mình ra trước ân sủng của Người, nghĩa là, Canh Tân Đặc Sủng chỉ sẽ trổ sinh hoa trái trong một đời sống cầu nguyện.

VẤN ĐỀ KHÔNG CÓ ĐỦ THỜI GIỜ

“Tôi thực sự muốn kết hiệp với Chúa, nhưng lại không có thời giờ”. Biết bao lần điều này được nói đến! Và trong một thế giới xô bồ động đạc như hiện nay, đó là một khó khăn thực sự và dĩ nhiên, không nên xem thường.

Nhưng thời gian không luôn luôn thực sự là vấn đề. Vấn đề thực là biết điều gì thực sự quan trọng trong cuộc sống. Như một tác giả đương thời nhận định, không ai đói đến chết vì không có thời giờ để ăn. Chúng ta luôn tìm ra hay đúng hơn, dành ra thời giờ để làm những gì thật sự hệ trọng. Trước khi nói không có thời giờ cho việc cầu nguyện, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách coi lại bậc thang các giá trị của mình, để xem những ưu tiên thật sự của chúng ta là gì.

Một trong những khủng hoảng lớn lao của thời đại hôm nay là người ta không còn tìm ra thời gian cho nhau, thời gian ở bên nhau. Điều này gây bao tổn thương nghiêm trọng. Nhiều đứa trẻ sống trong vỏ bọc của chính mình, vỡ mộng và thương tổn… vì cha mẹ không bao giờ học cách dành thời giờ cho chúng, họ làm những việc không đâu vào đâu ngoại trừ việc ở bên chúng. Họ chăm sóc con cái, nhưng luôn luôn làm một điều gì khác hay quá bận rộn, không bao giờ hiện diện trọn vẹn với con cái cũng như không bao giờ hoàn toàn dành cho chúng. Đứa trẻ cảm nhận điều này và tổn thương. Khi học cách dành thời giờ cho Chúa, chắc chắn chúng ta sẽ có khả năng tìm ra thời giờ cho nhau nhiều hơn. Để tâm đến Chúa sẽ dạy chúng ta biết để tâm đến người khác.

Nói đến vấn đề thời gian, chúng ta phải thực hiện một hành vi đức tin vào lời hứa của Đức Giêsu, "Chẳng hề có ai bỏ nhà cửa, anh em, chị em, cha mẹ, con cái hay ruộng đất, vì Thầy và vì Tin Mừng, mà ngay bây giờ, lại không nhận được gấp trăm ở đời này!" (Mc 10, 29). Thật hợp lý để áp dụng điều này theo thứ tự thời gian: ai biết dành mười lăm phút tivi để cầu nguyện sẽ nhận được gấp trăm ở đời này - thời gian sẽ được trả lại cho họ gấp trăm, không ở thời lượng nhưng ở chất lượng. Việc kết hiệp với Chúa sẽ mang lại cho mỗi người ân sủng để sống mỗi khoảnh khắc trong cuộc đời một cách hiệu quả hơn gấp bội.

THỜI GIỜ DÀNH CHO CHÚA KHÔNG PHẢI LÀ THỜI GIỜ ĐÁNH CẮP TỪ NGƯỜI KHÁC

Vậy để kiên trì kết hiệp với Chúa, chúng ta cần loại bỏ một số cảm giác tội lỗi sai lạc nào đó vốn nảy sinh từ quan niệm sai lầm về việc bác ái và đoan chắc thời giờ dành cho Chúa không bao giờ là cái đánh cắp của những ai cần tình thương và sự hiện diện của chúng ta. Trái lại, việc trung thành hiện diện với Chúa bảo đảm khả năng hiện diện với người khác và yêu thương họ thực sự. Kinh nghiệm chứng minh điều này: tình yêu của những tâm hồn cầu nguyện là tình yêu quan tâm, tinh tế, vô vị lợi và nhạy cảm trước nỗi đau của người khác nhất; là tình yêu có khả năng an ủi vỗ về nhất. Kết hiệp với Chúa khiến

chúng ta trở nên những người tốt hơn và những ai gần gũi với chúng ta sẽ không phàn nàn về điều đó!

Có nhiều quan niệm sai lầm về tương quan giữa đời sống cầu nguyện và đức ái đối với tha nhân..., những quan niệm sai lầm này đã tách người Kitô hữu ra khỏi đời sống chiêm niệm với bao hệ luỵ tai hại. Rất nhiều người nói đến thực trạng này. Đoạn trích của thánh Gioan Thánh Giá dưới đây có thể đả thông tư tưởng của chúng ta về chủ đề này và minh chứng cho những Kitô hữu, một cách hoàn toàn hợp pháp, ước muốn dành nhiều thời giờ cho việc cầu nguyện.

> Hãy để những kẻ vùi đầu vào công việc dừng lại và suy tư trong chốc lát, những kẻ tưởng tượng họ có thể dịch chuyển thế giới bằng tài diễn thuyết và những công việc bên ngoài khác của mình; họ sẽ sớm nhận ra rằng, Hội Thánh sẽ hưởng nhiều ơn ích hơn và Thiên Chúa sẽ vui lòng hơn... không phải bằng những việc làm tốt lành họ đã biểu dương, nhưng bằng một nửa thời giờ họ dành cho việc cầu nguyện, dù có thể họ không tiến bộ như các linh hồn được mô tả ở đây. Nếu được như vậy, họ sẽ đạt thấu một điều lành lớn lao hơn dù chỉ thực hiện một công việc đơn sơ nào đó và tiêu tốn sức lực ít hơn so với hàng ngàn công việc mà họ bỏ ra cả đời để thực hiện. Công nghiệp của một đời sống cầu nguyện đáng cho họ hưởng ân phúc này và cũng đáng cho họ có được sức mạnh thiêng

liêng cần thiết để trổ sinh những hoa trái như thế. Không cầu nguyện, mọi sự chỉ là ồn ào tựa chiếc búa nện vào đe… tạo nên những âm thanh rộn làng rộn xóm. Những người như thế hầu như không làm gì cả, đôi khi tuyệt đối không gì cả, hoặc thậm chí chỉ làm hại. Thực ra, Thiên Chúa gìn giữ chúng ta tránh xa các linh hồn như thế nếu họ tỏ ra vênh vang tự đắc! Vô bổ thay vẻ bề ngoài thích chí của họ; sự thực, họ sẽ chẳng làm được gì, bởi chắc chắn rằng, chẳng việc lành nào được hoàn tất mà không cần ơn Chúa. Ôi, biết bao điều phải viết về chủ đề này nếu đây thực sự là nơi để làm điều đó![3]

CẦU NGUYỆN ĐANG KHI LÀM VIỆC… ĐÃ ĐỦ CHƯA?

Người ta sẽ bảo bạn, "Tôi không có thời giờ để cầu nguyện, nhưng giữa mọi công việc, chẳng hạn việc nhà .v.v.., tôi tìm cách nhớ Chúa nhiều nhất có thể. Tôi dâng công việc cho Chúa và tôi nghĩ, cầu nguyện như thế là đủ rồi".

Điều này hẳn không sai. Rất có thể một người sống kết hiệp với Chúa thật mật thiết giữa cuộc sống bận rộn để rồi sự kết hiệp này trở nên đời sống cầu nguyện của họ mà họ không cần làm điều gì hơn. Thiên Chúa, Chúa

[3] *Spiritual Canticle B,* khổ 29.

chúng ta, có thể ban cho họ ơn này, đặc biệt nếu họ tuyệt đối không nghĩ đến một điều gì ngoài Người giữa bao công việc. Hơn nữa, thật hiển nhiên khi chúng ta được khuyến khích hướng lòng về Chúa thường xuyên có thể đang khi ở giữa công việc. Và cuối cùng, công việc được dâng và được làm cho Chúa thực sự trở thành một hình thức cầu nguyện.

Nhưng một khi công nhận như thế, chúng ta cũng cần phải thực tế. Thật không dễ dàng chút nào để kết hiệp với Chúa khi phải ngập đầu trong công việc với khuynh hướng tự nhiên là chúng ta bị cuốn hút vào những gì đang làm. Nếu không học cách dừng lại toàn bộ công việc trong một khoảng thời gian nào đó, nếu không học cách tạo nên một khoảng lặng, khi chúng ta không nghĩ đến điều gì ngoại trừ Thiên Chúa… thì bao khó khăn vẫn sẽ xảy ra cho việc kết hiệp với Chúa khi đang ở giữa công việc. Để làm được điều đó, chúng ta cần giáo dục lại tâm hồn mình một cách thấu đáo tường tận và kiên trì trung thành kết hiệp với Chúa vốn là cách thế bảo đảm nhất.

Điều này phải được áp dụng cho mọi tương quan liên vị. Một người nào đó tin rằng mình rất mực yêu thương vợ con dẫu anh ta có một cuộc sống rất bận rộn để rồi không thể dành ra thời giờ dù chỉ một phần trăm hầu hiện diện với gia đình, người ấy đang đánh lừa mình vậy. Không có khoảng không gian tự do đó, tình yêu sẽ sớm ngộp thở. Tình yêu vươn vai hít thở một bầu không

khí trao ban nhưng không. Chúng ta phải có khả năng lãng phí thời giờ cho người khác và sẽ lời to do "việc phí phạm" đó: nó là một trong những thực tại được Tin Mừng biểu thị, "Ai mất mạng sống mình vì Thầy thì sẽ tìm được mạng sống ấy" (Mt 10, 39).

Nếu Thiên Chúa là mối quan tâm hàng đầu của chúng ta, Người sẽ chăm lo công việc của chúng ta tốt hơn chúng ta nhiều. Hãy khiêm tốn nhận thức rằng, khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là quá bám víu vào công việc, để rồi, chính công việc cuốn phăng chúng ta cho đến khi chúng đầy ắp tâm trí. Điều này sẽ không thay đổi cho đến khi chúng ta có được thói quen khôn ngoan từ bỏ mọi việc, ngay cả những việc cấp bách và quan trọng nhất, hầu thanh thản dành lấy thời giờ để kết hiệp với Chúa vào một giờ đã định.

CẠM BẪY CỦA LÒNG CHÂN THÀNH GIẢ DỐI

Chúng ta đang sống trong một thời đại vốn quá đề cao tự do và sự chính xác của mỗi người, nên một lý lẽ thường được viện ra vốn có thể ngăn cản người ta trung thành cầu nguyện, chẳng hạn như:

"Cầu nguyện quả là tuyệt vời, nhưng tôi chỉ cầu nguyện khi cảm thấy có một nhu cầu bên trong… Bắt đầu cầu nguyện khi không cảm nhận chẳng qua chỉ là nhân tạo, ép buộc, thậm chí là một loại hình dối trá hay đạo

đức giả… Tôi chỉ cầu nguyện khi tôi cảm thấy tự ý khát khao điều đó…".

Câu trả lời là nếu cứ chờ đợi cho đến khi lòng mình chợt cảm thấy khát khao cầu nguyện, thì rốt cuộc, có thể chúng ta phải chờ cho đến cuối đời. Ước ao cầu nguyện quả là đẹp, nhưng không xác thực. May thay, có một động lực khác thôi thúc chúng ta đi gặp Chúa trong giờ cầu nguyện, một động lực cũng đầy ý nghĩa, sâu sắc và thường hằng hơn nhiều: Chúa đang mời gọi tôi. Tin Mừng dạy phải "cầu nguyện luôn" (Lc 18, 1). Chúng ta phải được hướng dẫn bởi đức tin, chứ không phải bởi cảm tính chủ quan.

Khái niệm tự do và chính xác được diễn tả trong dòng tư tưởng trên rất phù hợp với thị hiếu của người thời nay nhưng thật ra không chính đáng. Tự do đích thực không có nghĩa là để mình được điều khiển bởi những xung năng bốc đồng lúc này lúc khác nhưng hoàn toàn ngược lại. Tự do có nghĩa là không làm nô lệ cho cảm tính nhưng là được dẫn dắt trong một tiến trình đi đến hành động bởi những chọn lựa căn bản đã định, những chọn lựa mà người ta không chối bỏ khi đối mặt với những hoàn cảnh mới.

Chân lý, chứ không phải xu hướng bên ngoài, là động lực hướng dẫn xác thực việc sử dụng tự do. Chúng ta phải đủ khiêm tốn để nhận ra mình thiếu kiên định làm sao. Ai đó rất tuyệt vời hôm nay lại là người chúng ta

không chịu nổi ngày mai, do thời tiết thay đổi hay do tâm trạng? Những gì chúng ta không thể sống nếu không có nó vào ngày thứ Hai lại hững hờ bỏ mặc chúng ta vào ngày thứ Ba. Các loại hình quyết định này khiến chúng ta trở thành những tù nhân của bao ý tưởng bất chợt.

Chúng ta cũng không nên dối mình về tính xác thực. Tình yêu đích thực và chân thành nhất - là thứ tình yêu thay đổi ngày này qua ngày khác tùy theo tâm trạng hay là một tình yêu bền vững, trung thành, không bao giờ đổi thay?

Trung thành với việc cầu nguyện là một trường học tự do. Đó là trường học sự chân thật trong tình yêu, bởi chúng ta được học từng bước một, không còn đặt tương quan của mình với Thiên Chúa trên một nền tảng chòng chành, không kiên định của những ấn tượng, tâm trạng hay cảm xúc… nhưng trên nền tảng kiên cố của đức tin - trên lòng trung thành của Thiên Chúa vốn kiên vững như bàn thạch. "Đức Giêsu Kitô vẫn là một, hôm qua cũng như hôm nay, và như vậy mãi đến muôn đời" (Dt 13, 8), vì "Đời nọ tới đời kia, Chúa hằng thương xót những ai kính sợ Người" (Lc 1, 50). Nếu kiên trì, tương quan của chúng ta với người khác, vốn cũng hời hợt, dễ đổi thay… sẽ trở nên bền vững, trung tín, sâu sắc… và vì thế hạnh phúc hơn.

Một điểm khác, ai cũng muốn có khả năng hành động tuỳ tiện, tự do và không gò bó. Điều đó hoàn toàn

hợp lý: con người được sinh ra không phải để gây chiến với mình, bạo hành với bản tính của mình. Nhu cầu chiến đấu với chính mình là kết quả của một sự chia rẽ nội tâm mà tội lỗi là nguyên nhân. Nhưng khát vọng tự do tự nhiên của chúng ta không thể được thoả mãn chỉ bằng cách thả lỏng nó cho những ước muốn bất chợt. Điều đó chỉ dẫn đến huỷ hoại, bởi những ước muốn bất chợt đó không luôn luôn hướng đến điều thiện; chúng cần được thanh luyện và chữa lành cách sâu sắc. Vẫn còn một vết thương trong bản tính con người - một sự thiếu hài hoà, một sự rạn nứt giữa những gì con người tự ý khao khát và mục đích mà nó được tạo dựng nên, giữa cảm xúc của nó và ý định của Thiên Chúa, một ý định mà con người phải trung thành tuân giữ và đó cũng là thiện ích đích thực của nó.

Như thế, khát khao tự do của chúng ta chỉ có thể được lấp đầy thực sự chừng nào mỗi người để mình được chữa lành bởi ân sủng Thiên Chúa. Trong tiến trình chữa lành đó, cầu nguyện đóng một vai trò hết sức quan trọng. Tiến trình đó cũng xảy đến - cần phải nhận ra điều này - ngang qua những thử thách và thanh luyện - bao "đêm tối" với những ý nghĩa mà thánh Gioan Thánh Giá đã dò thấu. Một khi tiến trình chữa lành này - tức là việc phục hồi trật tự đúng đắn cho những khuynh hướng - được hoàn tất, chúng ta sẽ hoàn toàn tự do; một cách tự nhiên và đơn sơ, chúng ta yêu mến và ước muốn những gì phù hợp với Ý Muốn của Thiên Chúa cũng như phù hợp với ý ngay lành của mình. Vậy là chúng ta có thể an tâm làm

theo những khuynh hướng tự nhiên của mình, bởi chúng đã được đặt đúng chỗ cũng như đã hài hoà với sự khôn ngoan của Thiên Chúa. Và rồi, chúng ta cũng có thể làm theo những gì "tự nhiên" mách bảo, bởi điều tự nhiên cũng sẽ được phục hồi bởi ân sủng. Chắc chắn sự hài hoà nội tâm này sẽ không bao giờ viên mãn ở đời này, nhưng chỉ ở đời sau trên thiên đàng. Trong cuộc đời dương thế, chúng ta sẽ phải luôn chiến đấu chống lại một số khuynh hướng bên trong nào đó; thế nhưng, ngay cả ở đời này, những ai thực hành kết hiệp với Chúa vẫn có khả năng ngày càng tự nguyện yêu mến và thực hiện điều lành, một điều gì đó vốn phải trả giá đắt với nhiều nỗ lực ở những bước đầu. Nhờ tác động của Chúa Thánh Thần, gương lành gương sáng đến với họ cách dễ dàng và tự nhiên hơn. Thánh Phaolô nói, "Nơi nào có Thần Khí Thiên Chúa, nơi đó có tự do" (2Cr 3, 17).

CẠM BẪY CỦA LÒNG KHIÊM TỐN GIẢ TẠO

Cần phải cảnh giác trước lập luận sai lầm chúng ta vừa xem xét. Lập luận này đôi lúc ẩn tàng dưới một hình thức tinh tế hơn. Thánh Têrêxa Avila suýt rơi vào cạm bẫy đó để bỏ việc cầu nguyện và đó hẳn sẽ là một mất mát không thể hoàn lại cho toàn thể Hội Thánh! Một trong những lý do khiến thánh nhân viết cuốn *Tự Truyện* là để cảnh báo các linh hồn về cạm bẫy này, một cạm bẫy ma quỷ giăng mắc hết sức tài tình. Cạm bẫy là thế này: một người nào đó bắt đầu đi vào đời sống kết hiệp với Chúa,

họ sớm nhận ra những lỗi lầm, bất trung và những lãnh vực mà ân sủng chưa hề chạm đến. Để rồi, người đó có thể bị cám dỗ từ bỏ việc cầu nguyện khi viện cớ rằng, "Tôi đầy sai lỗi, tôi không có một chút tiến bộ, tôi không thể thực sự được cải hoá và yêu mến Chúa cách nghiêm túc. Đặt mình trước mặt Chúa với hiện trạng như thế chỉ là giả hình - Tôi giả vờ là một vị thánh đang khi tôi chẳng hơn gì một người không có lấy một phút cầu nguyện. Trong cái nhìn của Thiên Chúa, có lẽ tôi sẽ thành thật hơn nếu tôi bỏ hẳn việc cầu nguyện!".

Thánh Têrêxa đã để mình trở thành một kẻ khờ khạo khi tin vào lập luận này. Bà đã bộc bạch điều này trong chương 19 của cuốn Tự Truyện: Sau khi thực hành kết hiệp với Chúa một cách cần mẫn đôi ba lần, bà đã bỏ cầu nguyện hơn một năm. Sau đó, bà thưa chuyện với một Thầy Dòng Đa Minh, may thay, Thầy đã dẫn bà về chính lộ. Tại Tu Viện Incarnation ở Avila, Têrêxa có ý ngay lành khi muốn dâng mình cho Chúa và sống đời cầu nguyện, nhưng chưa là một vị thánh - còn lâu! Đặc biệt, mặc dầu biết Đức Giêsu muốn bà bỏ thói quen đi đến phòng khách tu viện để chuyện trò hứng thú với giới thượng lưu Avila - nơi mà theo lẽ thường, vui vẻ, thân thiện và tình cảm - bà đã không cưỡng lại được. Bà không làm gì sai, nhưng Đức Giêsu mời gọi bà làm một điều gì khác. Cầu nguyện trở thành tra tấn thực sự đối với bà; bà đặt mình trước sự hiện diện của Chúa, ý thức mình bất trung với Người nhưng không có sức mạnh để từ bỏ mọi sự vì Người. Bà thầm nghĩ, "Tôi không xứng đáng đến

trước mặt Chúa, vì tôi không có khả năng trao phó tất cả cho Người. Tôi không nghiêm túc với Người - tốt hơn, đừng cầu nguyện nữa…".

Về sau, thánh nữ Têrêxa Avila gọi đây là cơn cám dỗ "khiêm tốn giả tạo". Sự thực, bà đã bỏ cầu nguyện và một Cha giải tội đã giúp bà kịp nhận ra, chính khi bỏ cầu nguyện, bà đã bỏ luôn mọi cơ hội thăng tiến. Lẽ ra, bà phải làm điều hoàn toàn ngược lại: kiên trì, bởi chỉ nhờ kiên trì, bà mới có thể đạt được, đúng thời đúng buổi hồng ân hoán cải triệt để và hiến mình trọn vẹn cho Thiên Chúa.

Điều này tối quan trọng. Khi chúng ta bắt đầu đi vào đời sống kết hiệp với Chúa, chúng ta không phải là thánh; và càng kết hiệp với Chúa, chúng ta càng nhận ra điều đó. Những ai không bao giờ giáp mặt với Chúa trong thinh lặng sẽ không bao giờ thật sự ý thức sự bất trung và lầm lỗi của mình; chính khi cầu nguyện, những điều đó sẽ lộ ra rõ ràng hơn. Điều đó có thể gây nhiều đau đớn và dấy lên chước cám dỗ bỏ cầu nguyện. Ở giai đoạn này, chúng ta không được nản chí, nhưng phải bền lòng và xác tín rằng, chính sự kiên trì sẽ mang lại cho chúng ta ơn hoán cải. Tội lỗi dù nghiêm trọng đến đâu, cũng *không bao giờ* là cớ để chúng ta từ bỏ cầu nguyện; hãy làm ngược lại với những gì chúng ta có thể tưởng tượng hay những gì ma quỷ có thể gợi lên. Hoàn toàn ngược lại: càng tội lỗi, chúng ta càng có lý do để được thúc đẩy, được mời gọi cầu nguyện. Ai có thể chữa chúng

ta khỏi bất trung và tội lỗi nếu không phải là Thiên Chúa giàu lòng thương xót? Tìm ở đâu linh dược chữa lành linh hồn ngoài việc khiêm tốn chuyên chăm cầu nguyện? "Người khoẻ mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần. Tôi không đến để kêu gọi người công chính, mà để kêu gọi người tội lỗi" (Mt 9, 13). Tật bệnh do tội lỗi phải thôi thúc chúng ta cầu nguyện. Càng thương tích, chúng ta càng phải tìm nương ẩn trong Thánh Tâm Chúa Giêsu! Chỉ một mình Ngài mới có thể chữa lành. Nếu chờ cho đến khi công chính hay tốt lành trước khi đi vào đời sống kết hiệp với Chúa, có lẽ chúng ta phải đợi cả đời. Suy nghĩ như thế chỉ nói lên rằng, chúng ta chẳng hiểu một chữ nào trong Tin Mừng cả. Nó có vẻ như khiêm tốn, nhưng thật ra chỉ là kiêu căng và thiếu lòng tín thác nơi Chúa.

Trường hợp này ít khi xảy ra, là khi đã phạm một vài tội nào đó, chúng ta cảm thấy xấu hổ, mất an vui, và dẫu không hoàn toàn bỏ việc cầu nguyện nhưng chúng ta lại để cho một ít thời gian trôi qua - rồi đợi cho đến khi dư âm của tội không còn vang vọng trong lương tâm - trước khi lấy lại thời giờ và lúc ấy mới đặt mình một lần nữa trước sự hiện diện của Chúa. Đó cũng là một sai lầm nghiêm trọng còn nặng hơn tội ban đầu. Nó cho thấy sự thiếu tin tưởng vào lòng thương xót của Thiên Chúa cũng như không nhận ra tình thương của Người. Chính sự coi thường này xúc phạm đến Người nhiều hơn bất cứ điều ngớ ngẩn nào chúng ta đã làm. Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu, người hiểu Thiên Chúa là ai, nói rằng, "Điều

làm tổn thương Thiên Chúa, điều làm Người tan nát cõi lòng… là thiếu niềm tin". Một khi trót phạm tội, phản ứng "đúng đắn" nhất của chúng ta là lập tức lao mình vào vòng tay nhân từ của Thiên Chúa, tin chắc mình sẽ được vỗ về thứ tha với lòng thống hối khiêm nhường - "đúng đắn" theo nghĩa Thánh Kinh là tuân theo những gì đã được mặc khải về mầu nhiệm Thiên Chúa. Sau khi đã chân thành xin lỗi Chúa, chúng ta trở lại với việc cầu nguyện thường xuyên hơn mà không trì hoãn, đặc biệt là sống kết hiệp với Chúa. Xưng tội là điều cần thiết, chúng ta sẽ xưng tội sớm nhất có thể và sẽ không thay đổi bất cứ thói quen cầu nguyện nào trong thời gian này. Đây là cách thế chắc chắn nhất để được giải thoát khỏi tội và cũng là cách ngợi khen tốt nhất lòng nhân từ của Thiên Chúa.

Về khía cạnh này, thánh Têrêxa Avila góp thêm một ý tưởng rất hay. Bà nói, người thực hành kết hiệp với Chúa dĩ nhiên vẫn tiếp tục sa sẩy, thất bại và lầm lỗi… nhưng nhờ cầu nguyện, mỗi lần ngã là mỗi lần giúp bật dậy đôi khi còn cao hơn. Thiên Chúa làm cho mọi chuyện - ngay cả những sa ngã - liên kết với nhau vì lợi ích và sự tiến bộ của những ai trung thành kết hiệp với Người trong nguyện cầu.

> Tôi nhấn mạnh điều này để không ai trong số những người mới bắt đầu đời sống kết hiệp với Chúa phải ngưng cầu nguyện khi viện cớ rằng, "Nếu tôi lại sa ngã mà vẫn tiếp tục cầu nguyện, sự việc có khi sẽ tồi tệ hơn". Tôi nghĩ, sẽ tồi tệ hơn

> nếu họ bỏ cầu nguyện và không sửa đổi lỗi lầm; nhưng nếu vẫn kiên trì cầu nguyện, họ cứ tin rằng, việc cầu nguyện này sẽ dẫn họ đến bến bờ ánh quang. Ma quỷ đã tuyên chiến với tôi chỉ vì mục đích đó và tôi đã dại dột tin rằng, thực hành cầu nguyện khi mình quá tội lỗi là thiếu khiêm nhường. Niềm tin xằng bậy đó kéo dài quá lâu đến nỗi, như tôi đã nhìn nhận, tôi bỏ cầu nguyện một năm rưỡi (hay chính xác là một năm, còn nửa năm kia thì tôi không chắc). Nhưng như thế hẳn vẫn đủ và quá đủ để tôi lao xuống hoả ngục mà không cần tên quỷ nào cất công kéo tôi xuống đó. Ôi lạy Chúa, con thật mù loà! Và ma quỷ thật có lý khi nhằm mục đích của mình, nó chỉ tập trung lực lượng vào điểm này! Nó biết bất cứ ai kiên trì cầu nguyện đều thoát khỏi nó và mọi sa ngã nó gây ra cho những linh hồn này chỉ giúp họ, nhờ lòng nhân lành của Chúa, bật dậy đôi khi còn cao hơn trong việc phụng sự Người; vì thế tổn hại nghiêm trọng cho nó[4].

8. Phó mình hoàn toàn cho Thiên Chúa

Có một sự liên hệ hai chiều chặt chẽ giữa việc cầu nguyện và phần thời giờ còn lại trong ngày sống của một người Kitô hữu. Rất thông thường, những gì quyết định sự tiến

[4] *Autobiography,* Ch. 19.

bộ, những gì cho thấy đời sống cầu nguyện của một người nào đó thật sự sâu sắc… không phải là những gì người ấy làm trong giờ cầu nguyện nhưng là những gì họ sống trong thời gian còn lại của ngày sống sau giờ cầu nguyện. Một cách thiết yếu, tiến bộ trong cầu nguyện là tiến bộ trong tình yêu, trong sự thanh khiết của tâm hồn; và tình yêu đích thực được thể hiện bên ngoài nhiều hơn so với những gì xảy ra bên trong giờ cầu nguyện. Chúng ta hãy xét xem một số ví dụ.

Sẽ là lừa phỉnh chính mình nếu chúng ta cố tạo cho bản thân một sự tiến bộ trong việc cầu nguyện đang khi toàn bộ cuộc sống không được đánh dấu bởi một lòng ước ao chân thành sâu sắc để hiến dâng trọn vẹn cho Thiên Chúa, hun đúc đời mình theo thánh ý Người một cách trọn vẹn nhất có thể. Không có lòng ước ao đó, đời sống cầu nguyện sẽ khựng lại và không thể tiến xa hơn. Thiên Chúa chỉ ban mình Người (mục tiêu của đời sống kết hiệp với Chúa) nếu chúng ta toàn hiến trọn vẹn cho Người. Chúng ta chỉ có được tất cả khi biết cho đi mọi sự. Nếu cứ khư khư giữ lấy căn phòng vốn đã niêm phong cuộc sống mình, một căn phòng chúng ta không muốn giao cho Thiên Chúa - chẳng hạn một lỗi lầm, ngay cả một lầm lỗi rất nhỏ được cố tình dung túng và không làm gì để sửa đổi; một sự bất tuân có ý thức hay một sự chối từ tha thứ cho ai đó - điều đó vẫn sẽ làm cho đời sống cầu nguyện của chúng ta không sinh hoa kết quả.

Lần kia, một số nữ tu hỏi thánh Gioan Thánh Giá, "Phải làm gì để được xuất thần?". Thánh nhân trả lời bằng cách lưu ý đến nguyên nghĩa của mặt chữ. "Người ấy phải từ bỏ ý riêng và làm theo ý Chúa. Vì xuất thần không gì khác hơn cho linh hồn là ra khỏi chính nó và lao vào Thiên Chúa - đó là những gì một người biết vâng phục làm, vì người đó ra khỏi chính mình và ý riêng, trở nên nhẹ nhàng khi rủ bỏ hết mọi sự để dán mình vào Thiên Chúa"[5].

Để có thể phó dâng cho Thiên Chúa, người ta phải rủ bỏ lại đàng sau cái tôi của mình. Tình yêu sẽ xuất thần cách tự nhiên: khi yêu thương một cách mạnh mẽ, người ta sống cho người khác nhiều hơn cho chính mình. Nhưng làm sao có thể thực hành chiều kích xuất thần đó trong việc cầu nguyện ngay cả ở cấp độ nhỏ nhất nếu suốt thời gian còn lại của ngày sống… chúng ta chỉ tìm kiếm chính mình? Nếu chúng ta quá ràng buộc với của cải vật chất, sung túc và lòng kiêu hãnh? Nếu chúng ta không thể chịu đựng một thất bại nhỏ nhất nào đó? Hoặc làm sao có thể sống trong Thiên Chúa nếu chúng ta không thể quên mình vì lợi ích của những anh chị em khác?

Có một sự quân bình nào đó cần được tìm kiếm trong đời sống thiêng liêng… và việc tìm kiếm nó không luôn luôn dễ dàng. Một đàng, chúng ta phải chấp nhận

[5] Maxim 210.

sự nghèo khó của mình và không ngừng cầu nguyện cho đến lúc nên thánh; đàng khác, phải ước ao nên thánh, khát khao hoàn thiện. Không có niềm khát khao nên thánh mãnh liệt và thường hằng đó - cả khi biết rất rõ chúng ta sẽ không đạt được điều đó bằng sức riêng và chỉ Thiên Chúa mới có thể đem chúng ta đến sự thánh thiện - việc kết hiệp với Chúa vẫn sẽ không là gì khác hơn ngoài một bài tập luyện đạo đức hời hợt... và không lạ gì khi hoa trái của nó sẽ rất còm cõi. Chính bản chất của tình yêu sẽ hướng đến cái tuyệt đối - hướng đến việc trao ban chính mình một cách cháy bỏng.

Cũng phải ý thức rằng, toàn bộ cách sống của chúng ta có thể tạo thuận lợi hay cản trở việc cầu nguyện. Làm thế nào chúng ta có thể sống trong sự hiện diện của Chúa nếu suốt thời gian còn lại của ngày sống cứ phải phân tâm bởi cả ngàn chuyện bên ngoài khi lo lắng ưu tư, khi dây mình vào những cuộc ngồi lê đôi mách vô bổ... hoặc không biết rèn luyện tâm hồn, đôi mắt và tâm trí khỏi những gì có thể kéo chúng ta xa rời những gì là cốt lõi?

Dĩ nhiên không ai có thể sống mà không có thời gian tiêu khiển, nghỉ ngơi. Điều quan trọng là chúng ta luôn có thể hướng về Chúa[6] (bởi chính Người thống nhất

[6] Trong thực tế, một vài tác giả tu đức đi xa hơn khi cho rằng, để các Kitô hữu bình thường có thể nên thánh, Thiên Chúa phải được tìm thấy chính xác trong mọi hoạt động cao quý của con người, kể cả việc tiêu khiển và giải trí.

đời sống chúng ta), sống mọi khoảnh khắc trước mặt Người và kết hiệp với Người.

Một điều khác cũng góp phần lớn lao cho sự trưởng thành trong đời sống cầu nguyện của chúng ta - tức là, nỗ lực đối mặt trước mọi hoàn cảnh với thái độ hoàn toàn điềm nhiên tín thác cho Thiên Chúa, sống giây phút hiện tại, không bận tâm ngày mai, làm mọi việc phải làm cách thanh thản mà không lắng lo với những gì sắp xảy đến. Điều đó thật không dễ, nhưng nếu chúng ta để tâm vào đó, những nỗ lực sẽ trổ sinh hoa trái.

Điều tối quan trọng là ngày mỗi ngày học biết cách sống dưới cái nhìn của Thiên Chúa, trước sự hiện diện của Người bằng việc đối thoại liên lỉ với Người, nhớ đến Người thường xuyên nếu có thể khi làm việc, để Người đồng hành với chúng ta trong mọi việc đang làm. Càng cố gắng thực hiện điều này, việc kết hiệp với Chúa càng trở nên dễ dàng hơn. Sẽ dễ dàng gặp Chúa hơn khi cầu nguyện nếu chúng ta không bao giờ "rời xa" Người. Vì thế, việc thực hành kết hiệp với Chúa phải dẫn đến việc cầu nguyện không ngưng nghỉ, không nhất thiết phải rõ ràng hay nói nên lời, nhưng đúng hơn, một sự ý thức khôn nguôi về sự hiện diện của Người. Việc sống dưới cái nhìn của Thiên Chúa như thế sẽ giải thoát chúng ta. Rất thông thường, chúng ta cảm thấy ánh mắt người khác nhìn vào mình… bởi chúng ta sợ họ xét đoán hay mặt khác, chúng ta đang khát khao lòng ngưỡng mộ của họ; và nếu cứ luôn nhìn vào mình, điều đó có thể là tự mãn

với công việc - hay mặc cảm bởi tội lỗi. Nhưng một khi học sống dưới cái nhìn đầy nhân từ và yêu thương của Thiên Chúa, chúng ta sẽ chỉ tìm thấy tự do nội tâm.

Lời khuyên của Thầy Lawrence Resurrection có thể sẽ rất giá trị cho việc khai triển "thực hành sống trước sự hiện diện của Chúa". Thầy dòng Carmel thế kỷ XVII này là một người làm bếp, học cách sống trong sự kết hiệp sâu xa với Chúa giữa những công việc bận rộn nhất. Một số trích dẫn từ những bút tích của Thầy sẽ được tìm thấy ở cuối tập sách này.

Có rất nhiều điều để nói thêm về mối tương quan giữa việc kết hiệp với Chúa và phần còn lại của đời sống thiêng liêng. Một số điểm sẽ được xét lại sau. Đối với phần còn lại, đề nghị hay nhất là học hỏi tra cứu nguồn mạch tốt nhất có thể - tức là, kinh nghiệm của các thánh, đặc biệt những con người mà qua họ, Giáo Hội nhận ra ơn đoàn sủng dạy dỗ người khác trong lĩnh vực này: thánh Têrêxa Avila, thánh Gioan Thánh Giá, thánh Phanxicô Salêsiô và thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu chẳng hạn.

Nhưng phải kết hiệp với Chúa thế nào? Cách riêng, bằng cách nào một người có thể dành thời giờ cho việc kết hiệp với Chúa? Câu hỏi này sẽ được đặt ra một cách nhanh chóng. Nhưng các bước mở đầu đang thảo luận thì tuyệt đối cần thiết hầu giúp vượt qua một số trở ngại. Người nào một khi đã nắm được những thái độ thiêng

liêng đang phác thảo ở đây, nhiều vấn đề lệch lạc phải cầu nguyện làm sao sẽ biến mất.

Những thái độ này không dựa trên khôn ngoan nhân loại nhưng dựa trên Tin Mừng. Đó là những thái độ của lòng tin, tín thác vào tay Thiên Chúa, khiêm tốn, nghèo khó tâm hồn và thơ bé thiêng liêng. Chúng không chỉ hình thành nền tảng cho đời sống cầu nguyện nhưng còn cho toàn thể hiện sinh của chúng ta nữa. Một lần nữa, ở đây chúng ta thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa cầu nguyện và cuộc sống như một toàn bộ: cầu nguyện là một trường học, một bài tập luyện… trong đó, chúng ta học biết, thực hành và đào sâu một số thái độ nào đó đối với Thiên Chúa, bản thân và tha nhân - những thái độ vốn ngày càng trở nên nền tảng cho toàn bộ cách sống cũng như cách hành động của chúng ta. Ngang qua đời sống kết hiệp với Chúa, chúng ta in dấu đời mình theo một khuôn mẫu nào đó, nghĩa là hiện diện trong tất cả những gì chúng ta làm. Việc sống với Chúa giúp chúng ta ngày càng có khả năng đạt được bình an, tự do nội tâm cùng tình yêu đích thực đối với Thiên Chúa và tha nhân trong mọi hoàn cảnh. Kết hiệp với Chúa là trường dạy yêu thương, bởi lẽ các nhân đức thực hành trong đời sống cầu nguyện là những nhân đức giúp tình yêu ngự trị trong tâm hồn. Đó là lý do tại sao kết hiệp với Chúa lại quan trọng đến thế.

II.

SỬ DỤNG THỜI GIỜ THẾ NÀO ĐỂ KẾT HIỆP VỚI CHÚA

1. Những ý tưởng mở đầu

"Tôi đã quyết định dành nửa giờ hay một giờ mỗi ngày cho việc kết hiệp với Chúa. Tôi phải khởi đầu làm sao? Tôi phải làm gì để sử dụng tốt thời gian này?". Trả lời những câu hỏi đó thật không dễ chút nào, vì ba lý do sau đây.

Trước tiên, các linh hồn rất khác nhau. Các linh hồn khác biệt nhau hơn những khuôn mặt của họ. Tương quan của mỗi người với Thiên Chúa là độc nhất vô nhị, do đó, việc cầu nguyện của mỗi người cũng độc nhất vô nhị. Không ai có thể vạch ra một lộ trình hay phương pháp vốn có thể áp dụng cho mọi người, bởi điều đó có nghĩa là coi thường tự do của người khác cũng như tính đa

dạng của các hành trình thiêng liêng mà họ đang theo. Khi đáp trả sự thôi thúc của Thần Khí và trong sự tự do của Ngài, mỗi tín hữu khám phá lộ trình mà Thiên Chúa muốn dẫn mình đi.

Thứ đến, đời sống cầu nguyện tuỳ thuộc vào sự lớn lên trong đức tin và trải qua các giai đoạn. Những gì được áp dụng cho một thời điểm nào đó trong đời sống thiêng liêng lại không thể áp dụng ở một thời điểm khác. Phương thế đúng đắn cho việc tiến bộ trong đời sống cầu nguyện có thể rất khác nhau và điều đó lại phụ thuộc vào việc liệu người nào đó đang ở bước đầu trên con đường cầu nguyện hay là Chúa đã bắt đầu dẫn dắt người ấy đến một trạng thái đặc biệt nào đó, những trạng thái mà thánh Têrêxa Avila gọi là "những nơi cư ngụ". Đôi khi, chúng ta phải hành động; có lúc, phải bằng lòng đón nhận; khi khác, phải nghỉ ngơi hoặc phải chiến đấu.

Thứ ba, những gì được trải nghiệm trong đời sống cầu nguyện thật khó mô tả. Thông thường người cảm nghiệm nó không ý thức rõ điều đó. Một khi sống với những thực tại nhiệm mầu bên trong, chúng ta không thể diễn tả trọn vẹn bằng ngôn ngữ loài người. Thông thường, ngôn từ sẽ không bao giờ đủ để diễn tả những gì đang xảy ra giữa linh hồn và Thiên Chúa của nó. Hơn nữa, mỗi người nói về đời sống cầu nguyện đều nói đến những trải nghiệm riêng của họ, hay những gì nghe được từ người khác. Những trải nghiệm này chẳng là gì so với

muôn hình vạn trạng trải nghiệm khác trong đời sống kết hiệp với Chúa.

Dẫu các chướng ngại là như thế, nhưng giờ đây tôi vẫn sẽ thử giải quyết vấn đề, hy vọng Chúa sẽ ban ơn để có thể đưa ra một số chỉ dẫn, dẫu không phải là câu trả lời đầy đủ chính xác cho những trường hợp cụ thể, nhưng vẫn có thể đem đến một vài ánh sáng và khích lệ cho những độc giả thành tâm.

2. Khi vấn đề không đặt ra

Vậy chúng ta nên sử dụng thời giờ kết hiệp với Chúa thế nào? Hãy bắt đầu bằng việc nhận ra rằng, một đôi khi, điều đó không là vấn đề.

Sẽ không có vấn đề khi đời sống cầu nguyện diễn ra cách tự nhiên, có thể nói như thế… khi tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa là cả một thông hiệp yêu thương, khi mà thời giờ cầu nguyện được sử dụng thế nào không là vấn đề. Quả vậy, một đời sống kết hiệp với Chúa phải luôn như thế, vì theo thánh Têrêxa Avila, "cầu nguyện là tương giao bằng hữu, trong đó, con người tìm gặp và trò chuyện một mình với Thiên Chúa, Đấng mà qua đó, con người biết mình đang được yêu thương" (*Tự Truyện,* ch. 8). Hai người yêu nhau say đắm thường sẽ không gặp nhiều vấn đề về cách thức họ dành thời giờ cho nhau. Đôi lúc, chỉ cần ở bên nhau - và họ không cần

làm điều gì khác! Nhưng thông thường, thật không may, tình yêu chúng ta dành cho Thiên Chúa quá hời hợt và không đạt đến cấp độ đó.

Về phía chúng ta, đối với loại hình "cầu nguyện tự nhiên" như thế, chỉ cần chấp nhận, vì nó có thể xảy ra ở những giai đoạn khác nhau trong hành trình thiêng liêng và cũng có thể có những hình thức khác nhau.

Chẳng hạn, điều này thường xảy đến với những người mới trở lại, tràn ngập niềm kính phục đối với vị Thiên Chúa họ mới khám phá, lòng đầy hân hoan và sốt sắng của những trẻ sơ sinh. Họ không gặp vấn đề gì về việc cầu nguyện. Được sinh ra bởi ân sủng, hăng hái dành thời giờ cho Đức Giêsu, họ có hàng ngàn điều cần thưa hỏi Chúa và họ đầy cảm xúc yêu thương với những ý nghĩ kiên cường.

Họ không nên ngần ngại từ chối tận hưởng thời gian ân sủng đó, đồng thời phải cảm tạ Chúa về điều đó. Nhưng họ phải khiêm tốn và đề phòng việc tự cho mình thánh thiện bởi lòng sốt sắng chủ quan hoặc có thể họ đoán xét người khác ít nhiệt tâm hơn mình. Ân sủng của những khoảnh khắc đầu tiên sau khi trở lại đó không xoá bỏ những lầm lỗi và bất toàn của họ, nhưng chỉ phủ lấp chúng thôi. Họ không nên ngạc nhiên nếu một ngày đẹp trời nào đó, lòng sốt sắng ấy biến mất và những lỗi lầm mà họ nghĩ việc trở lại đã giúp họ thoát khỏi đột nhiên quay trở lại với một sức mạnh không ngờ. Nay là lúc để

họ kiên trì rút ra những bài học hữu ích từ sa mạc cằn khô của những thử thách như họ đã làm khi sống trong thời gian ân phúc với Thiên Chúa.

Cũng thế, thông thường, vấn đề sử dụng thời gian cầu nguyện thế nào cũng không nảy sinh ở cuối hành trình. Lúc ấy, Thiên Chúa có thể chiếm hữu con người trong giờ cầu nguyện ở một mức độ mà họ không thể kháng cự hoặc làm bất cứ điều gì cho chính mình: khả năng của họ bị cầm lại và tất cả những gì họ có thể làm là buông mình và vui lòng trước sự hiện diện của Người, Đấng đang xâm chiếm toàn bộ hữu thể của họ. Họ không làm một điều gì ngoài việc thưa lên "xin vâng". Tuy nhiên, những người như thế phải mở lòng mình ra với vị linh hướng để được xác định rằng, liệu ân sủng họ đang lãnh nhận có thật là chính thực không, vì ở giai đoạn này, họ không còn ở trên những con lộ trơn tru nữa và cần phải thổ lộ cách chân thành với một ai đó. Các đặc ân phi thường trong cầu nguyện thường kéo theo những xung đột và nghi ngờ khi họ ngưng cầu nguyện và không còn kiên định như là nguyên nhân của những xung đột và nghi ngờ đó. Đôi lúc, nguyên việc chỉ cần cởi mở với vị linh hướng cũng có thể bảo đảm nguồn gốc thiêng thánh của các đặc ân đó, đồng thời giúp người ta tự do đáp trả các đặc ân đó cách trọn vẹn.

Cũng có một trường hợp trung gian, khá phổ biến và đáng nói đến bởi lẽ một đôi khi, hoàn cảnh xảy đến bất chợt hầu như không thể nhận thức được và người ta

có thể cảm thấy nghi ngờ hoặc do dự không biết phải phản ứng làm sao: họ không chắc việc mình làm là đúng hay sai nhưng xem ra không có chọn lựa nào khác về vấn đề đang nảy sinh trong trường hợp đó. Điều đang xảy ra, trong thực tế, là những gì Chúa Thánh Thần bắt đầu dẫn dắt người đó vào một lối kết hiệp thụ động hơn. Trước đây, việc cầu nguyện của người đó khá "chủ động" theo nghĩa cốt ở suy tư, nguyện ngắm, đối thoại nội tâm với Đức Giêsu, những hành động của ý chí... chẳng hạn, việc dâng mình cho Ngài[7]. Nhưng rồi, đôi lúc họ bắt đầu mà không nhận ra rằng, lối cầu nguyện của mình đã được biến đổi. Thật khó để suy niệm và lý luận. Họ cảm nhận một thứ khô khan và có xu hướng ở lì trước mặt Chúa mà không làm hay nói bất cứ điều gì hoặc ngay cả nghĩ đến bất cứ điều gì đặc biệt với thái độ bình thản chú tâm và yêu mến. Hơn thế nữa, sự chăm chú đầy yêu thương thường phát sinh từ con tim hơn là khối óc thì hầu như không thể nhận thức được. Về sau sự chú tâm đó có thể mạnh hơn biến thành ngọn lửa bừng cháy yêu thương, nhưng thông thường, lúc khởi đầu, điều này hầu như không thể nhìn thấy.

Trong tình trạng này, nếu người ta tìm cách làm một điều gì khác để trở lại lối cầu nguyện "chủ động hơn" trước đây, họ sẽ không thành công. Thay vào đó, họ hầu như luôn có khuynh hướng trở lại tình trạng vừa được mô

[7]Đề tài này sẽ được đề cập đầy đủ hơn sau này khi nói đến việc phát triển đời sống cầu nguyện.

tả; đôi lúc họ có thể lo lắng hay ái ngại về điều đó bởi có cảm tưởng hiện giờ mình chẳng làm gì cả, đang khi cho đến lúc này, họ có cảm giác như đang làm một điều gì đó trong khi kết hiệp với Chúa.

Khi biết mình đang ở trong tình trạng này, đơn giản, hãy ở lại trong đó, đừng lo lắng cũng đừng để mình bị kích động. Thiên Chúa muốn đưa họ vào một lối cầu nguyện sâu sắc hơn và đây là một ân huệ lớn lao. Cứ để Người hành động và theo xu hướng tự nhiên, hãy trở nên thụ động. Hướng về Chúa trong bình an nơi tâm hồn như thế đã đủ cho việc cầu nguyện. Đây không phải là lúc hành động theo ý mình để sử dụng những khả năng và tài năng nhưng là lúc để Thiên Chúa hành động. Thiên Chúa chưa chiếm hữu hoàn toàn linh hồn. Tâm trí và ý chí của chúng ta vẫn đang hành động ở một mức độ nào đó: những ý tưởng và hình ảnh thoắt ẩn thoắt hiện, nhưng chỉ ở mức độ bên ngoài, hiếm khi được để ý đến và ít nhiều vô tình. Điều quan trọng không phải là sự dịch chuyển của tâm trí[8], nhưng là việc hướng lòng về Chúa cách mật thiết.

Vậy đây là một số tình huống, trong đó, chúng ta không cần thắc mắc "Tôi phải dùng thời giờ cầu nguyện thế nào?". Câu trả lời đã được đưa ra.

[8] Việc lo ra chia trí sẽ được bàn dưới đây.

Dẫu vậy, đôi lúc vấn đề vẫn nảy sinh. Cách chung, trường hợp này xảy ra với những người lòng đầy thiện chí nhưng họ không có lửa yêu mến hoặc chưa cháy lửa yêu mến Chúa đủ, vì thế, chưa lãnh nhận ơn cầu nguyện cách thụ động. Tuy nhiên, một khi đã nắm được tầm quan trọng của cầu nguyện, họ muốn dành thời giờ cho công việc đó cách đều đặn mà thực sự không biết phải bắt đầu làm sao. Bạn sẽ khuyên họ những gì?

Tôi sẽ không đưa ra câu trả lời trực tiếp cho câu hỏi này bằng cách bảo "Suốt thời gian cầu nguyện, bạn nên làm điều này điều kia, cầu nguyện thế này thế nọ". Có lẽ sẽ tốt hơn khi bắt đầu bằng cách đưa ra những nguyên tắc hướng dẫn những con người này đi vào cầu nguyện.

Chương trước đã giải thích những thái độ nền tảng, chúng có giá trị cho mọi hình thức cầu nguyện và có thể nói, cho toàn bộ đời sống Kitô hữu như đã trình bày. Điều quan trọng không là các phương pháp hay những chỉ dẫn... nhưng điều quan trọng chính là thái độ - thiên hướng của linh hồn khi người ta đi vào cầu nguyện. Có một thái độ hay một thiên hướng đúng đắn là điều tối cần thiết cho việc kiên trì và sinh hoa kết trái trong việc cầu nguyện.

Lần này tôi sẽ đưa ra một số chỉ dẫn, không phải để xác định một thái độ cho bằng định hình một loại cảnh quan bên trong với những cột mốc và đường đi. Những ai muốn cầu nguyện sẽ tự do tìm cho mình một

phương cách đi qua cảnh quan đó tuỳ vào việc họ đang ở đâu trong hành trình thiêng liêng và Chúa Thánh Thần đang dẫn họ đi lối nào. Một khi các tín hữu biết đôi chút về những cột mốc này, họ có thể định hướng cho mình và xác định những gì cần làm.

"Cảnh quan bên trong" của một đời sống cầu nguyện Kitô giáo được xác định và hình thành bởi một số chân lý thần học như sau.

3. Tính ưu việt trong hành động của Thiên Chúa

Nguyên tắc đầu tiên đơn giản nhưng cực kỳ quan trọng. Điều quan trọng trong đời sống cầu nguyện không hệ tại những gì chúng ta làm nhưng những gì Thiên Chúa làm trong chúng ta.

Nhận thức này sẽ mang lại cho chúng ta một sức mạnh giải phóng lớn lao, vì đôi khi, chúng ta không thể làm một điều gì cả trong việc cầu nguyện. Dẫu thế, điều đó thật ra không quan trọng lắm, vì cả khi chúng ta không thể làm gì, Thiên Chúa vẫn có thể. Người luôn hành động tận thâm sâu của linh hồn cả khi chúng ta không nhận ra điều đó. Cuối cùng, hành vi cốt lõi của việc cầu nguyện là đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa và ở lại đó. Vì rằng, Người không phải là Chúa của kẻ chết nhưng là của kẻ sống và sự hiện diện của Người, sự hiện diện của một Thiên Chúa sống động, thì linh hoạt,

trao ban sự sống, chữa lành và thánh hoá. Đứng trước ngọn lửa, không ai không nóng lên; dưới ánh mặt trời, không ai không cháy sạm da. Cũng thế, duy trì việc ở lại trước nhan Thiên Chúa và để Người hành động tận nơi sâu thẳm của hữu thể mình, chúng ta đang thực sự làm những gì quan trọng nhất.

Nếu việc cầu nguyện của chúng ta không gì khác hơn ngoài điều ấy - ở lì trước mặt Thiên Chúa mà không làm hay nghĩ đến bất cứ điều gì đặc biệt, cũng không có bất cứ cảm giác khác thường nào nhưng với một thái độ thành tâm và tin tưởng phó thác - chúng ta đã làm một việc tốt nhất và không thể làm gì tốt hơn.

Đừng đo lường giá trị các giờ cầu nguyện bằng những việc chúng ta làm trong suốt thời gian đó khi nghĩ rằng... nó tốt đẹp và ích lợi khi chúng ta nói và nghĩ ra nhiều điều, để rồi, sẽ thất vọng nếu chúng ta không thể làm bất cứ điều gì. Việc cầu nguyện như thế hẳn sẽ rất nghèo nàn; ấy thế, Thiên Chúa vẫn có thể đã âm thầm làm những điều kỳ diệu nơi tâm hồn chúng ta suốt thời gian đó, Người làm những gì mà hoa trái của chúng chỉ tỏ hiện mãi về sau. Cái nguyên nhân của nguồn phú túc vô tận phát sinh từ việc cầu nguyện không là những ý tưởng hay hành động của chúng ta, nhưng là những hoạt động của Thiên Chúa nơi tâm hồn mỗi người. Chỉ trong Vương Quốc Nước Trời, chúng ta mới có thể thấy bao hoa trái của việc cầu nguyện.

Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu biết rõ điều này. Chị đã gặp vấn đề trong việc cầu nguyện: Chị đã từng buồn ngủ! Đó không phải lỗi của chị - chị còn rất trẻ khi vào Nhà Kín Carmel và giờ ngủ không đủ cho chị với lứa tuổi đó. Nhưng chị không quá thất vọng về yếu đuối này, chị nói:

> Tôi nghĩ các em bé làm vui lòng cha mẹ chúng biết bao khi chúng ngủ cũng như khi chúng thức; các bác sĩ không để bệnh nhân ngủ để phẫu thuật đó sao. Và cuối cùng, tôi nghĩ, "Chúa thấy chúng ta yếu đuối nhường nào, Người nhớ chúng ta là cát bụi" (*Tự Truyện,* Thủ Bản A).

Phần bị động trong cầu nguyện lại là phần quan trọng nhất. Cầu nguyện không hệ tại việc làm một điều gì đó cho bằng phó mình cho hành động của Thiên Chúa. Một đôi khi, chúng ta cần chuẩn bị và bám sát hành động của Người, nhưng rất thông thường, chỉ cần thuận theo hành động đó, ấy là thời điểm khi những gì quan trọng nhất đang xảy ra. Thỉnh thoảng, chúng ta thậm chí ngưng mọi hoạt động để Thiên Chúa có thể tự do hành động. Như thánh Gioan Thánh Giá đã giải thích rất rõ, đây là lý do tại sao thỉnh thoảng, chúng ta trở nên khô khan khi không thể suy tư, tưởng tượng hay cảm nhận bất cứ điều gì… kể cả không thể nguyện ngắm. Thiên Chúa đặt chúng ta vào tình trạng đó, một loại đêm tối, để chỉ mình Người hành động cách thâm sâu như một nhà phẫu thuật gây mê bệnh nhân hầu có thể tự do tiến hành công việc!

Chúng ta sẽ trở lại điểm này. Giờ đây, những gì cần nắm bắt là nếu, dù rất thiện chí, chúng ta vẫn không thể cầu nguyện tử tế, không có lấy một cảm xúc tốt đẹp hay một ý tưởng hay ho nào… thì không vì thế mà chúng ta buồn. Chúng ta nên dâng sự nghèo khó của bản thân cho hành động của Thiên Chúa, đồng thời, làm cho việc cầu nguyện trở nên giá trị hơn hình thức cầu nguyện vốn thường làm cho mình cảm thấy tự mãn. Thánh Phanxicô Salêsiô hay cầu nguyện rằng, "Lạy Chúa, con không là gì khác ngoài một khúc gỗ: xin hãy đốt nó đi!".

4. Tính ưu việt của tình yêu

Nguyên tắc thứ hai cũng tuyệt đối căn bản: *tình yêu trổi vượt trên tất cả mọi sự*. Thánh Têrêxa Avila bảo, "Trong cầu nguyện, điều quan trọng không phải là suy tư nhiều nhưng yêu mến nhiều".

Điều thánh Têrêxa Avila lưu ý trên đây mang một ý nghĩa giải thoát lớn lao! Một đôi khi, chúng ta không thể suy tư, không thể suy niệm hoặc không thể cảm nhận… nhưng lại luôn luôn có thể yêu mến. Thay vì lo lắng và nản lòng, những người mệt mỏi, những người phải giày vò bởi lo ra chia trí, những người không thể kết hiệp với Chúa luôn luôn có thể dâng lên Người sự ngặt nghèo của mình trong tín thác bình an. Làm như thế, họ đang thực hiện tuyệt vời việc kết hiệp với Chúa. Tình yêu là đế vương và

dù hoàn cảnh thế nào, rốt cuộc, vẫn luôn chiến thắng. Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu thích trích dẫn câu nói của thánh Gioan Thánh Giá, "Tình yêu rút ra lợi ích từ mọi sự, xấu cũng như tốt". Tình yêu rút ra lợi ích từ những cảm xúc, những khô khan, những suy tư sâu xa… từ sự cằn cỗi cũng như những nhân đức, kể cả tội lỗi… và từ nhiều điều khác nữa.

Nguyên tắc này gắn liền với nguyên tắc đầu tiên: hành động của Thiên Chúa trổi vượt trên hành động của chúng ta. Nhiệm vụ chính của mỗi người trong cầu nguyện là yêu mến. Thế nhưng, trong tương quan với Thiên Chúa, yêu mến trước hết, có nghĩa là *hãy để cho mình được yêu*. Điều này không dễ như người ta tưởng. Nó có nghĩa là phải tin vào tình yêu… đang khi rất thông thường, nghi ngờ tình yêu là điều quá dễ dàng. Nó còn mang một ý nghĩa khác là chúng ta phải chấp nhận sự ngặt nghèo của mình.

Thông thường, chúng ta cảm thấy dễ dàng khi yêu hơn là để mình được yêu. Làm một điều gì đó, trao tặng một điều gì đó khiến chúng ta hài lòng và cảm thấy hữu ích… nhưng để mình được yêu có nghĩa là bằng lòng không làm bất cứ việc gì và trở nên không là gì cả. Nhiệm vụ đầu tiên của chúng ta trong việc kết hiệp với Chúa là để mình được Thiên Chúa yêu thương như những trẻ nhỏ thay vì trao tặng Người hoặc làm bất cứ một điều gì đó cho Người. Hãy để Thiên Chúa thoả thích yêu thương chúng ta. Điều đó thật khó, vì nó có nghĩa là phải có một

niềm tin vững như bàn thạch vào tình yêu Người dành cho chúng ta; đồng thời, cũng hàm ý chấp nhận nỗi ngặt nghèo của mình. Ở đây, chúng ta chạm đến một điều gì đó tuyệt đối căn bản: sẽ không có một tình yêu đích thực dành cho Thiên Chúa nếu tình yêu đó không được xây dựng trên việc thừa nhận tính tiên thiên tuyệt đối của tình yêu Người dành cho chúng ta; không có tình yêu đích thực nào dành cho Người lại không nắm vững điều này là, trước khi làm bất cứ việc gì, tiên vàn, chúng ta phải lãnh nhận. Thánh Gioan nói với chúng ta, "Tình yêu cốt ở điều này: không phải chúng ta yêu mến Thiên Chúa, nhưng Thiên Chúa yêu chúng ta trước" (1Ga 4, 10).

Trong tương quan với Thiên Chúa, hành vi yêu thương đầu tiên, hành vi vốn là nền tảng cho mọi hành động yêu thương chúng ta dành cho Người, là thế này: tin rằng Người yêu thương và chúng ta để cho mình được yêu trong sự khốn cùng của bản thân, mà quả đúng như thế; điều này hoàn toàn tách biệt với bất cứ công nghiệp hay nhân đức nào mà chúng ta có thể có. Đây quả là nền móng vững chắc để xây dựng mối tương quan giữa chúng ta với Thiên Chúa, một tương quan bền vững. Bằng không, tương quan ấy sẽ bị méo mó bởi một tinh thần Biệt Phái Giả Hình nào đó mà trung tâm của nó không được chiếm ngự hoàn toàn bởi Thiên Chúa nhưng bởi chính cái tôi của mình, hoạt động của chúng ta, nhân đức của chúng ta hay một điều gì đó tương tự như thế.

Đây là một thái độ khá gắt gao vì nó đòi buộc chúng ta dịch chuyển trọng tâm đời mình từ cái tôi của bản thân sang Thiên Chúa và quên mình đi. Nhưng điều đó giải thoát chúng ta. Thiên Chúa không tìm kiếm chúng ta trước hết để làm công kia việc nọ, chúng ta là "những đầy tớ vô dụng" (Lc 17, 10). Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu bảo, "Thiên Chúa không cần việc làm nhưng Người khao khát tình yêu của chúng ta". Tiên vàn, Người đòi chúng ta để cho mình được yêu, tin vào tình yêu của Người và điều đó lại luôn luôn có thể. Cầu nguyện tự bản chất cốt tại điều này: ở lại trước sự hiện diện của Thiên Chúa và để cho Người yêu thương. Một cách dễ dàng, việc đáp lại tình yêu của Chúa sẽ xảy ra hoặc trong suốt thời gian cầu nguyện hoặc kết hiệp với Người bên ngoài thời gian đó. Chính Người sẽ sản sinh những gì tốt lành trong chúng ta và làm cho chúng ta có khả năng thực hiện "công trình tốt đẹp mà Thiên Chúa đã chuẩn bị cho chúng ta" (Eph 2, 10).

Một hiệu quả khác nảy sinh từ tính ưu việt của tình yêu là hoạt động của chúng ta trong đời sống kết hiệp với Chúa phải được hướng dẫn bởi nguyên tắc này: hãy làm bất cứ điều gì hưởng ứng và củng cố tình yêu. Đây là tiêu chí duy nhất để nói rằng, việc làm này, việc làm kia trong cầu nguyện là đúng hay sai. Bất cứ điều gì dẫn đến tình yêu đều đúng. Nhưng dĩ nhiên, phải là tình yêu đích thực chứ không hời hợt, giàu cảm xúc - ngay cả những cảm xúc cháy bỏng, nếu được Thiên Chúa ban cho vẫn có những giá trị của chúng trong khi biểu lộ.

Những ý tưởng, những quan tâm và những hành vi bên trong vốn nuôi dưỡng hay biểu thị tình yêu dành cho Thiên Chúa… đều làm chúng ta lớn lên trong niềm tri ân tín thác với Người, đồng thời khơi dậy và thôi thúc một niềm khát khao phó mình hoàn toàn cho Người, thuộc về Người và trung tín phụng sự Người như vị Chúa duy nhất của mình - đây là những gì thường tạo nên cái được gọi là cần thiết nhất, quan trọng nhất mà chúng ta làm được trong cầu nguyện. Tất cả những gì vốn làm tình yêu của chúng ta đối với Thiên Chúa trở nên mạnh mẽ đều là một chủ đề tốt cho việc cầu nguyện.

NHẮM ĐẾN ĐIỀU GIẢN DỊ

Từ tất cả những điều trên đây, một hệ quả rất thiết thực kéo theo: trong khi kết hiệp với Chúa, chúng ta không nhảy từ việc này sang việc nọ hoặc nhân lên gấp bội những ý tưởng, những suy tính hoặc ngây ngất trong một trạng thái lý thú nào đó với những gì bay bỗng phiêu diêu hơn là một sự hoán cải tâm hồn thiết thực và cụ thể. Sẽ chẳng ích lợi bao nhiêu cho tôi khi ấp ủ các ý tưởng cao siêu về những mầu nhiệm đức tin rồi thay đổi việc chú tâm vào suy niệm của mình để rảo qua các chân lý thần học và toàn bộ Thánh Kinh rồi rốt cuộc, không cương quyết hơn trong việc phó mình cho Chúa và bỏ mình vì yêu mến Người. Thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu bảo, "Yêu là hiến dâng mọi sự và hiến dâng chính mình".

Việc kết hiệp với Chúa mỗi ngày chỉ tập trung vào một ý tưởng duy nhất, rồi cứ suy đi nghĩ lại không ngơi - để khuấy động tâm hồn mình hiến trao hoàn toàn cho Chúa và không ngừng củng cố quyết tâm phụng sự Người và tuân theo quyền năng của Người - rồi việc cầu nguyện của tôi hẳn sẽ ít lớn lao hơn, nhưng tốt hơn nhiều.

Một sự kiện được kể lại nổi bật trong cuộc đời thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu cho thấy sự trổi vượt của tình yêu. Không lâu trước khi Têrêxa qua đời, khi chị rất đau đớn và nằm liệt trên giường, Mẹ Agnès, chị của ngài, đã đến bên Têrêxa và hỏi "Em đang nghĩ gì thế?", "Em không nghĩ gì cả, em đau quá. Vì thế em cầu nguyện". Mẹ Agnès gặng hỏi, "Thế em nói gì với Chúa Giêsu". Têrêxa thưa, "Em không nói gì, em chỉ yêu mến Ngài".

Đây là phương thức cầu nguyện nghèo khó nhất và sâu thẳm nhất: một hành vi yêu mến đơn sơ, vượt xa mọi ngôn từ và ý tưởng. Chúng ta cũng hãy khát khao sự đơn sơ ấy. Cuối cùng, việc kết hiệp với Chúa của chúng ta cũng phải là một hành vi yêu mến đơn thuần và chỉ cần như thế. Nhưng để đạt được sự đơn sơ đó, cần có nhiều thời gian và hoạt động của ân sủng ở một cấp độ thâm sâu. Tội lỗi khiến chúng ta trở nên quá phức tạp và như thế, làm hao mòn toàn bộ khả năng của mình. Hãy nhớ rằng: giá trị của việc kết hiệp với Chúa không được đo bởi bao việc chúng ta làm; trái lại, việc cầu nguyện càng đến gần hành vi yêu thương đơn sơ đó, càng có giá trị. Cũng thế, thông thường, cầu nguyện càng đơn sơ, đời sống

thiêng liêng càng tiến bộ. Chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn về điều đó.

Trước khi tạm gác chủ đề này, chúng ta cần bàn đến một cơn cám dỗ có thể nảy sinh trong việc kết hiệp với Chúa. Một đôi lần, khi cầu nguyện chúng ta có thể nghĩ đến một điều gì đó rất sâu xa và hấp dẫn - một soi sáng mới về mầu nhiệm Thiên Chúa, một hiểu biết mới về đời sống mình hay một điều gì đó tương tự. Dù chúng có vẻ sáng sủa lúc đó… nhưng thường vẫn có một nguy cơ trong các ý tưởng chợt đến và chúng ta cần cảnh giác. Chắc chắn, có lúc Thiên Chúa soi rọi và tạo những cảm hứng sâu xa trong suốt quá trình cầu nguyện, nhưng nán lại trong những ý tưởng này, có thể chúng ta sẽ quay lưng với sự hiện diện ít phô trương nhưng lại rất thiết thực hơn của Người. Bị lôi cuốn, cháy bừng nhiệt tâm… cuối cùng, có thể chúng ta chú tâm đến những ý tưởng của mình hơn là để lòng để trí đến Thiên Chúa. Khi giờ cầu nguyện kết thúc, toà nhà tâm trí sụp đổ, để lại chút ít đằng sau.

5. Thiên Chúa thông ban chính mình qua nhân tính Đức Giêsu

Theo sau tính ưu việt của hành động Thiên Chúa và của tình yêu, còn có một nguyên tắc thứ ba vốn cũng là nền tảng cho đời sống chiêm niệm của người Kitô hữu: *chúng ta tìm gặp Thiên Chúa trong nhân tính Đức Giêsu.*

Lý do chúng ta thực hành kết hiệp là để đi vào thông hiệp với Thiên Chúa, nhưng Thiên Chúa, nào ai biết. Vậy, tìm kiếm Người bằng cách nào? Đức Giêsu Kitô, Thiên Chúa thật và người thật, Đấng Trung Gian duy nhất. Nhân tính của Ngài, nhân tính của Con Thiên Chúa, là môi giới của mọi cuộc tìm kiếm, tìm gặp và nên một với Thiên Chúa. Thánh Phaolô dạy, "Nơi Ngài, tất cả sự viên mãn của thần tính hiện diện cách cụ thể" (Cl 2, 9). Nhân tính của Đức Giêsu là bí tích đầu tiên, qua đó, Thiên Chúa tự tỏ lộ Thần Tính cho con người.

Với tư cách phàm nhân, chúng ta cần sự hỗ trợ của những gì thuộc vật chất để đạt được những thực tại thiêng liêng. Thiên Chúa biết điều này và đây là lời giải thích cho toàn bộ Mầu Nhiệm Nhập Thể. Chúng ta cần nhìn thấy, chạm đến và cảm nhận. Nhân tính thể lý và hữu hình của Đức Giêsu Kitô là sự bộc lộ việc hạ mình tuyệt diệu của Thiên Chúa đến với chúng ta. Biết chúng ta được dựng nên bằng gì, Người ban cho chúng ta khả năng vươn tới những thực tại thần linh bằng phương thế của con người, chạm đến những gì là thần thiêng bằng phương tiện của con người. Thần Khí đã hoá thành nhục thể. Đức Giêsu là đường dẫn chúng ta đến với Thiên Chúa. Thánh Philipphê thưa với Đức Giêsu, "Thưa Thầy, xin tỏ cho chúng con thấy Chúa Cha, như thế là chúng con mãn nguyện", Đức Giêsu đáp, "Ai thấy Thầy là thấy Chúa Cha" (Ga 14, 8-9).

Ở đây, chúng ta gặp thấy một mầu nhiệm vĩ đại và tuyệt diệu. Nhân tính Đức Giêsu, trong tất cả mọi khía cạnh của nó, cả những khía cạnh có vẻ hèn hạ và ít quan trọng nhất, là một *không gian bạt ngàn để con người có thể kết hiệp với Thiên Chúa*. Mỗi khía cạnh của nhân tính, mỗi đặc điểm tính cách của Ngài, cả những đặc điểm nhỏ bé và lu mờ nhất; mỗi lời Ngài nói, mỗi việc Ngài làm, mỗi cử chỉ, mỗi giai đoạn trong đời Ngài từ lúc tượng thai trong lòng Đức Maria cho đến Ngày Lên Trời… đều dẫn chúng ta đi vào hiệp thông với Thiên Chúa Cha nếu mối hiệp thông đó được lãnh nhận trong đức tin. Bằng việc khám phá nhân tính của Ngài như khám phá một mảnh đất thuộc về mình, xét xem nó tỉ mỉ như xem xét một cuốn sách được viết riêng cho mình, biến nó thành của riêng mình trong đức tin và đức mến… chúng ta sẽ lớn lên vững vàng trong sự thông hiệp với mầu nhiệm Thiên Chúa, một mầu nhiệm không thể tiếp cận, không thể dò thấu.

Như thế, đời sống cầu nguyện của một Kitô hữu sẽ luôn luôn được xây dựng trên nền tảng của một tương quan nào đó với nhân tính Đấng Cứu Độ con người[9].

[9] Như mọi người đều biết, thánh Têrêxa Avila bám chặt vào chân lý này, ngược lại với một số người dạy rằng, để đạt đến sự kết hiệp với Thiên Chúa và sự chiêm ngắm tinh tuyền, cần đạt đến mức độ từ bỏ mọi quy chiếu đối với mọi sự liên quan đến các giác quan, ngay cả với nhân tính của Chúa chúng ta. Xem cuốn *Tự Truyện, c*h. 22, và *Six Dwellings, VII*.

Các hình thức khác nhau về đời sống kết hiệp với Chúa của người tín hữu mà chúng ta sẽ đưa ra một số ví dụ ngay sau đây, thì giống nhau trong việc tìm kiếm những suy tư thần học, ở chỗ, chúng đều mang chúng ta vào sự hiệp thông với Thiên Chúa qua nhân tính của Đức Giêsu. Bởi nhân tính của Đức Giêsu Kitô là một loại bí tích - một dấu chỉ hữu hiệu cho sự hiệp nhất của con người với Thiên Chúa - chỉ cần kết hiệp với nhân tính đó trong đức tin, ngần ấy đủ cho chúng ta đi vào thông hiệp với Người.

Bérulle[10] diễn tả rất sâu sắc cái chiều kích, qua đó, các mầu nhiệm cuộc đời Đức Giêsu, dẫu đã qua, vẫn là những thực tại trao ban sự sống và sống động cho những kẻ chiêm ngắm chúng trong đức tin.

> Một cách nào đó, chúng ta phải thừa nhận bản tính vĩnh cửu của những mầu nhiệm này, vì trong một số hoàn cảnh nhất định, chúng đã qua đi nhưng vẫn trường tồn và đang là hiện tại cũng như sẽ mãi mãi như thế theo một cách khác. Những mầu nhiệm đó là quá khứ xét về mặt thực hiện, nhưng là hiện tại xét về mặt nhân đức và nhân đức thì không bao giờ mất cũng như tình yêu mà nhờ đó, mầu nhiệm được hoàn tất cũng không bao giờ

[10] Hồng Y Pierre de Bérulle (1575-1629), Đấng Sáng Lập Dòng Giảng Thuyết (nước Pháp), tác giả nhiều tác phẩm thần học và đời sống thiêng liêng.

> mất. Nhờ đó, tinh thần, trạng thái, nhân đức, công nghiệp của mầu nhiệm sẽ luôn luôn là hiện tại… Điều này đòi buộc chúng ta phải xem những gì đã xảy ra, những mầu nhiệm thuộc về Đức Giêsu không như những gì đã qua, đã khuất; trái lại, như những gì đang sống động và rất hiện sinh; từ đó, cả chúng ta nữa, chúng ta thu hoạch những hoa trái hôm nay và hoa trái đời đời.

Chẳng hạn, ngài áp dụng điều này cho thời thơ ấu của Đức Giêsu:

> Thời thơ ấu của Con Thiên Chúa là một tình trạng tạm thời: những hoàn cảnh của thời thơ ấu đó đã qua, Ngài không còn là một trẻ thơ, nhưng có một điều gì đó thiêng thánh trong mầu nhiệm này tiếp tục tồn tại trên trời mang lại một trạng thái ân sủng tương tự cho các linh hồn đang lữ thứ trên trần gian, những linh hồn làm vui lòng Đức Giêsu Kitô bằng việc gắn bó và hiến dâng mình cho trạng thái khiêm hạ đầu tiên của Con Thiên Chúa làm người.

Có rất nhiều cách thức gặp gỡ nhân tính Đức Giêsu. Chúng ta có thể chiêm ngắm những việc làm và cử chỉ của Ngài; suy tư về lời nói và hành động của Ngài, về những biến cố trong cuộc đời trần thế và ghi nhớ những điều đó, chúng ta có thể nhìn vào gương mặt của Ngài trên một bức tượng, thờ phượng Thân Mình Ngài trong

Thánh Thể, tuyên xưng danh Ngài cách trìu mến và khắc ghi danh đó trong lòng… Tất cả những điều này giúp chúng ta kiên trì kết hiệp với Chúa, miễn là chúng ta không làm điều đó vì sự tò mò của trí óc nhưng trong sự tìm kiếm đầy yêu thương dành cho Đức Giêsu: "Tôi tìm người lòng tôi yêu dấu" (Dc 3, 1).

Suy tư trí óc không phải là những gì giúp chúng ta nhìn chằm chằm vào nhân tính Đức Giêsu theo một cách thức đến nỗi qua đó, chúng ta gặp được nhân tính Ngài ngang qua mối hiệp thông đích thực với mầu nhiệm Thiên Chúa khôn dò khôn thấu, nhưng điều này xảy ra nhờ đức tin - đức tin trong tư cách một nhân đức đối thần - được dậy lên bởi đức mến. Chỉ đức tin (thánh Gioan Thánh Giá đặc biệt nhấn mạnh điểm này) mới làm cho chúng ta mạnh mẽ để đi vào mầu nhiệm Thiên Chúa ngang qua con người Đức Kitô. Đây là đức tin, qua đó, chúng ta tháp nhập toàn bộ hữu thể mình vào Đức Kitô, trong Ngài, Thiên Chúa thông ban chính mình cho chúng ta.

Và đó là lý do tại sao phương thế ưu tiên để người Kitô hữu thực hành kết hiệp với Chúa là thông hiệp mật thiết với nhân tính của Đức Giêsu bằng bất cứ phương tiện hay phương pháp nào.

Chẳng hạn một phương pháp cổ điển rất được thánh Têrêxa Avila khuyến khích ít nhất ở Tây Phương, đó

là: Sống cùng Chúa Giêsu như sống với một người bạn mà mình chuyện trò.

> Chúng ta có thể hình dung mình đang đứng trước mặt Đức Kitô… khơi lên trong lòng những cảm xúc yêu thương sống động nhất dành cho Nhân Tính Thánh Thiêng của Ngài; sống trong sự hiện diện của Ngài, tâm sự với Ngài, cầu xin Ngài những điều chúng ta cần, kể cho Ngài những điều làm chúng ta đau khổ, chia sẻ niềm vui với Ngài thay vì để chúng xua Ngài ra khỏi những ý nghĩ của chúng ta; không tìm kiếm những cụm từ trau chuốt trong lời cầu nguyện nhưng tìm những từ ngữ diễn tả niềm khát khao hay nhu cầu của mình. Đây là phương thế tuyệt hảo để tiến nhanh trong đời sống cầu nguyện; những ai nỗ lực sống tình bạn quý giá với Ngài sẽ được hưởng nhờ Ngài và cảm nghiệm tình yêu đích thực dành cho Ngài, Đấng mà qua Ngài, chúng ta lãnh biết bao ơn ích - đó là những linh hồn, theo tôi, rất tiến bộ (*Tự Truyện,* ch. 12).

Chúng ta sẽ trở lại điểm này.

6. Thiên Chúa cư ngụ trong tâm hồn chúng ta

Nguyên tắc thần học thứ tư của chúng ta cũng đưa ra những chỉ dẫn hữu hiệu cho việc cầu nguyện. Bằng việc kết hiệp với Chúa, chúng ta tìm cách tháp nhập vào sự

hiện diện của Người. Nhưng vì những mô thức hiện diện đó quá phong phú, nên có rất nhiều cách cầu nguyện khác nhau. Thiên Chúa hiện diện trong thọ tạo của Người và ở đó, chúng ta có thể chiêm ngắm Người; Người hiện diện trong Thánh Thể, và ở đó, chúng ta có thể tôn thờ Người; Người hiện diện trong Lời và chúng ta có thể tìm gặp Người bằng cách suy niệm Thánh Kinh…

Tuy nhiên, còn có một phương thức hiện diện khác của Người quan trọng bậc nhất đối với đời sống cầu nguyện là: *Sự hiện diện của Thiên Chúa trong tâm hồn chúng ta*.

So với các phương thức hiện diện khác, phương thức hiện diện của Thiên Chúa bên trong chúng ta không phải là một điều gì đó được cảm nghiệm (dù chúng ta có thể đạt đến điều đó, dần dần, ít nữa là vào những khoảnh khắc ưu tiên nào đó) nhưng là một điều gì đó được thấu hiểu nhờ đức tin. Không thành vấn đề những gì chúng ta có thể hoặc không thể cảm nhận, nhờ đức tin, chúng ta đoan chắc rằng, Thiên Chúa ngự trong nơi sâu thẳm tâm hồn mình. Thánh Phaolô bảo, "Anh em không biết thân xác anh em là đền thờ của Thánh Thần ngự trong anh em sao?" (1Cr 6, 19). Chính thánh Têrêxa Avila nói đến chân lý này, chân lý vốn đã biến đổi sâu sắc đời sống cầu nguyện của bà thế nào một khi nó được hiểu thấu.

> Rõ ràng là nếu tôi đã hiểu, như hôm nay tôi hiểu, rằng trong cung điện bé nhỏ này của linh hồn tôi,

> một Vị Vua vĩ đại như thế đang sống, hẳn tôi đã không thường xuyên để Người ở một mình, hẳn tôi đã luôn mong gặp Người và quét tước từng bước hầu đoan chắc rằng, cung điện đó ít bẩn hơn. Thật cảm phục biết bao khi biết rằng Đấng mà sự cao cả của Người có thể khoả lấp khắp ngàn thế giới và hơn thế nữa... lại tự giam mình trong một nơi chật hẹp đến thế! Quả thật, là Chủ Thể, Người tự do; và vì yêu thương chúng ta, Người thu nhỏ lại cho vừa kích cỡ nhỏ bé của con cái Người[11].

Chính đây là chân lý vốn mặc ý nghĩa cho yếu tố hướng nội trong đời sống cầu nguyện. Bằng không, hướng nội chỉ là sự quan tâm đến mình. Người Kitô hữu có quyền hướng vào nội tâm mình, bởi lẽ một khi vượt quá hơn cũng như chìm sâu hơn những yếu hèn nội tại của mình, họ gặp thấy Thiên Chúa, Đấng cư ngụ trong họ ngang qua tác động của Chúa Thánh Thần, Đấng "gần gũi với chúng ta hơn chúng ta gần gũi với chính mình", thánh Augustinô nhận định như vậy; thánh Gioan Thánh Giá lại cho rằng, "Trung tâm sâu thẳm nhất của linh hồn là Thiên Chúa"[12].

Bước vào cõi lòng mình trong đức tin, con người kết hiệp với Thiên Chúa đang ở đó. Một đôi khi kết hiệp

---

[11] *Way of Perfection,* ch. 28.

[12] *Living Flame of Love,* khổ 1, dòng 3.

với Thiên Chúa, chúng ta liên kết với Người như một Đấng Khác bên ngoài chính mình, một Đấng hiện diện cách ưu việt trong nhân tính của Đức Giêsu. Nhưng đôi lúc cũng chính trong cầu nguyện, chúng ta đi vào thâm sâu nội tâm mình, ở đó, chúng ta gặp Đức Giêsu, rất gần gũi và cận kề.

> "Ai sẽ lên trời lấy xuống cho chúng tôi và nói cho chúng tôi nghe… Ai sẽ sang bên kia biển lấy về cho chúng tôi?... Thật vậy, lời đó ở rất gần anh em, ngay trong miệng, ngay trong lòng anh em" (Đnl 30, 12-14).

Bạn có nghĩ, sẽ chẳng ích gì cho một linh hồn đau khổ khi nó nắm bắt chân lý này để thấy mình không cần lên trời hưởng kiến thánh nhan Người Cha vĩnh cửu của nó… để nói với Người và nó cũng không cần phải la lên nhằm gây sự chú ý của Người đến nó? Dù chúng ta nói nhỏ nhẹ đến đâu, Người vẫn ở gần chúng ta đến nỗi có thể nghe chúng ta; cũng không cần chấp cánh để bay đi tìm Người, chỉ cần tĩnh lặng và chiêm ngắm Người bên trong chúng ta, và rồi, không ngạc nhiên trước sự hiện diện của một Vị Khách tốt lành đang ở đó. Với tất cả lòng khiêm tốn, hãy nói với Người như với một người cha, kể cho Người hay những nhu cầu của chúng ta như kể với một người cha, cho Người nghe những nỗi đau của chúng ta và xin Người

chữa lành, nhưng vẫn nhận ra rằng mình không đáng làm con của Người[13].

Khi chúng ta không biết phải cầu nguyện thế nào, cách đơn giản nhất là trầm tư, giữ thinh lặng, đi vào tâm hồn, xuống tận thâm tâm… và trong đức tin, kết hiệp với sự hiện diện của Đức Giêsu, Đấng đang cư ngụ trong chúng ta và ở lại trong an bình với Ngài. Đừng để Ngài một mình, hãy ở bên Ngài. Ai kiên tâm thực hiện điều này, sẽ sớm khám phá thực tại của những gì mà các Kitô hữu Đông Phương gọi là "nơi chốn của linh hồn" - "căn phòng nội tâm", theo cách gọi của thánh Catarina Siêna. Đây là trung tâm của hữu thể chúng ta, nơi Thiên Chúa cư ngụ và chúng ta có thể luôn cận kề Người. Vậy mà nhiều người, nam cũng như nữ, không hề biết đến không gian nội tâm này, một không gian dành cho sự kết hiệp với Thiên Chúa… bởi họ chưa bao giờ đến đó, chưa bao giờ viếng thăm khu vườn này để thưởng nếm hoa thơm quả ngọt của nó. Phúc thay ai khám phá *Nước Thiên Chúa bên trong chính mình.* Vương quốc này sẽ đổi đời họ.

Quả thế, tâm hồn con người là một vực thẳm của khốn cùng và tội lỗi, dẫu thế và sâu hơn thế, ở đó còn có Thiên Chúa. Thánh Têrêxa Avila cho rằng, một người kiên trì kết hiệp với Chúa khác nào một người đến giếng để lấy nước - người đó thả gầu xuống và thoạt đầu, những gì múc lên được chỉ là bùn; nhưng nếu tin tưởng và kiên

[13] Ibid.

trì, sẽ đến ngày người đó tìm được nước tinh khiết nhất. "Ai khát, hãy đến với tôi, ai tin vào tôi, hãy đến mà uống! Như Thánh Kinh đã nói: từ lòng Người, sẽ tuôn chảy những dòng nước hằng sống" (Ga 7, 38).

Đây là chân lý về tầm quan trọng lớn lao đối với toàn bộ đời sống. Nếu kiên tâm cầu nguyện, chúng ta sẽ tìm được "nơi chốn của linh hồn", rồi dần dần, những ý tưởng, quyết định và hành động vốn thường nảy sinh từ những gì bên ngoài (những băn khoăn lo lắng, bực dọc, những phản ứng trực tiếp) sẽ bắt đầu khơi nguồn từ trung tâm sâu thẳm của linh hồn, nơi chúng ta được kết hợp với Thiên Chúa trong tình yêu. Rồi mọi sự sẽ bắt nguồn từ tình yêu và chúng ta sẽ được tự do.

*

Như vậy, chúng ta đã có bốn nguyên tắc chủ đạo dẫn dắt trong đời sống kết hiệp với Chúa: tính ưu việt của hành động Thiên Chúa, tính ưu việt của tình yêu, nhân tính của Đức Giêsu như một khí cụ và cuối cùng, sự hiện diện của Thiên Chúa trong tâm hồn chúng ta. Bốn nguyên tắc này là những điểm quy chiếu giúp cho việc cầu nguyện của chúng ta được tốt đẹp.

Nhưng chúng ta cũng cần ý thức về sự phát triển của đời sống cầu nguyện qua những giai đoạn của đời sống thiêng liêng. Đó là chủ đề tiếp theo.

III

SỰ PHÁT TRIỂN CỦA MỘT ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN

1. Từ trí óc đến con tim

Đời sống cầu nguyện không ở trạng thái tĩnh. Nó phát triển theo những giai đoạn làm thành những tiến trình - những tiến trình vốn không luôn luôn tiến về phía trước theo một đường thẳng nhưng đôi lúc, thậm chí tưởng như rơi ngược về phía sau.

Các tác giả tu đức thường phân biệt những "trạng thái cầu nguyện" từ hết sức tầm thường đến tuyệt diệu nhất mà hành trình của linh hồn tạo ra trên con đường tìm kiếm sự hiệp nhất với Thiên Chúa. Con số những nơi chốn này và tên gọi của chúng thay đổi tuỳ theo các tác giả. Thánh Têrêxa Avila nói đến bảy toà nhà; các tác giả khác thì phân biệt ba giai đoạn (thanh luyện, giác ngộ, nhiệm hiệp); một số tác giả thì cho rằng, theo sau suy niệm là cầu nguyện bằng cảm xúc, tiếp đó là chiêm ngắm đơn thuần, rồi thinh lặng, rồi họ nói về giấc ngủ của các kỹ năng, hoan hỷ, xuất thần...

Tôi không có ý đi vào chi tiết các giai đoạn trong đời sống cầu nguyện và các ơn thần hiệp cũng như những thử thách gặp phải trong tiến trình cầu nguyện

dẫu điều này phổ biến hơn người ta tưởng. Độc giả mà cuốn sách này hướng đến không cần tất cả những điều đó (và những lối trình bày dưới dạng biểu đồ về các giai đoạn trong đời sống nội tâm có lẽ không nên hiểu theo nghĩa đen, đặc biệt khi nói đến một khoảng thời gian, một nơi chốn nào đó khi Thiên Chúa theo sự khôn ngoan của Người dường như thường vận hành theo một trình tự khác).

Tuy nhiên, thật cần thiết để nói đến điều mà tôi nghĩ là sự thay đổi lớn lao đầu tiên, một sự biến đổi căn bản của đời sống cầu nguyện. Mọi giai đoạn phát triển về sau chỉ là hậu quả của sự biến đổi đầu tiên này.

Sự biến đổi này có thể được gán cho những tên gọi không giống nhau bởi các truyền thống hay các tác giả tu đức khác nhau, nhưng dường như không ít thì nhiều, đâu đâu cũng nói đến sự biến đổi nầy cả khi những linh đạo đó được giới thiệu hay mô tả có những khởi điểm rất khác nhau. Chẳng hạn ở Tây Phương, nơi người ta có thói quen đề nghị suy niệm như khởi điểm của cầu nguyện (hay đúng hơn, họ từng đề nghị như vậy, vì con người thời nay thường đến với đời sống cầu nguyện bằng những lộ trình khác nhau), sự biến đổi đó được coi như giai đoạn chuyển tiếp từ *suy niệm* sang *chiêm niệm*. Thánh Gioan Thánh Giá đã viết nhiều về sự chuyển biến này, mô tả đầy đủ giai đoạn này và những tiêu chuẩn để xác định nó.

Truyền thống Kinh Nguyện Giêsu của Đông Phương[14] (còn gọi là Kinh Cầu Trái Tim) được yêu chuộng ở Tây Phương vào thế kỷ hai mươi bởi cuốn *Chuyện Người Hành Hương*[15] khởi đầu bằng cách lặp đi lặp lại không ngơi nghỉ Danh Thánh Chúa Giêsu. Quyển sách nói đến giai đoạn biến đổi này như một thời gian khi lời nguyện tắt Danh Thánh Giêsu đó chuyển từ "trí đến lòng".

Về căn bản, cùng một hiện tượng, nhưng có nhiều cách mô tả khác nhau dẫu cho biến chuyển này, vốn có thể được mô tả như một sự đơn giản hoá từ phương thức cầu nguyện "chủ động" sang phần nào "thụ động" hơn dù cho có thể có những biểu thị khác nhau tuỳ vào mỗi cá nhân.

Sự biến đổi này cốt tại điều gì? Đó là một quà tặng bất ngờ đặc biệt đến từ Thiên Chúa dành cho những ai kiên trì trong đời sống cầu nguyện. Điều này không thể đạt được bằng những nỗ lực, nhưng là một ân sủng thuần tuý - mặc dầu lòng trung thành kết hiệp với Chúa góp phần rất lớn trong sự chuẩn bị cho việc nhận lãnh đặc ân này cùng lúc làm cho nó trở nên khả thi hơn. Đặc ân này có thể đến rất sớm, có lúc chỉ sau vài năm, có lúc không bao giờ. Thoạt tiên, thông thường người ta dường

[14] Kinh cầu này sẽ được mô tả chi tiết hơn về sau.

[15] Les Récits d'un Pèlerin Russe, The Way of The Pilgrim, Chuyện Người Hành Hương, Nguyễn Ước biên dịch và chú thích (Chú thích của người dịch).

như không để ý đến nó. Đặc ân này có thể nhất thời, đặc biệt lúc đầu và cứ thoắt ẩn thoắt hiện.

Đặc tính cơ bản của đặc ân này là nó dịch chuyển đương sự, con người cầu nguyện, tiến đến một giai đoạn khác với giai đoạn trước đó vốn là giai đoạn mà những nỗ lực nhân loại chiếm ưu thế ("nỗ lực nhân loại" có thể là sự lặp đi lặp lại tự nguyện một lời nào đó, như Kinh Nguyện Giêsu, hay có phần lý luận hơn như hình thức suy niệm bao gồm việc chọn một bản văn hay một đề tài, xem xét nó, phân tích nó với những ý tưởng và trí tưởng tượng, rồi từ đó, rút ra những cảm xúc và những quyết tâm). Trái lại, giai đoạn mới là một phương thức cầu nguyện trong đó, hành động của Thiên Chúa dần chiếm ưu thế đang khi linh hồn để cho mình được tác động hơn là tự ý hành động, giữ mình trong một thái độ đơn sơ, phó thác, yêu mến và hướng về Thiên Chúa trong an bình.

Với Kinh Nguyện Giêsu, người đọc cảm thấy lời kinh tuôn chảy bộc phát trong lòng khiến tâm hồn họ ngập tràn bình an, mãn nguyện và yêu mến. Với suy niệm, lối dẫn vào một giai đoạn mới, thường được đánh dấu bởi một thứ khô khan, một sự bất lực nào đó khiến cho tiến trình suy tư của một ai đó không vận hành được với một khuynh hướng ở lại trước sự hiện diện của Thiên Chúa mà không làm bất cứ một điều gì cả - không phải vì tính ì ạch hay lười biếng thiêng liêng nhưng trong một sự phó mình đầy yêu mến.

Sự biến đổi này cần được đón nhận như một ân huệ lớn lao, dù hơi chưng hửng đối với những người từng quen với việc nói nhiều với Chúa hoặc khá thành công với việc suy niệm. Giờ đây, họ có cảm tưởng như mình đang đi thụt lùi, việc cầu nguyện trở nên nghèo nàn hơn và dường như không còn sức để cầu nguyện. Họ không thể cầu nguyện lâu giờ hơn như trước đây với cả tâm trí, ý tưởng, hình ảnh và những gì làm cho họ thích thú.

Thánh Gioan Thánh Giá phải hết sức vất vả (đôi khi còn phải tranh cãi thẳng thừng với một số cha linh hướng, những người mù tịt về thực tại này)[16] để thuyết phục về ân huệ này với những kẻ được giao cho ngài, ân huệ mà họ phải vui mừng đón nhận khi được tặng ban. Ngài bảo, sự túng quẫn này là nguồn phú túc đích thực của họ, đừng tìm cách trở lại với thói quen suy niệm trước đây. Hãy vui lòng ở lại trước mặt Chúa với một thái độ quên mình, chú tâm cách đơn sơ, yêu mến và bình an.

Tại sao sự bần cùng hoá này lại là một điều gì đó làm cho phong phú?

Thánh Gioan Thánh Giá giải thích rõ ràng lý do đơn giản và căn bản của việc chuyển sang giai đoạn mới này là một ân huệ hết sức quan trọng. Mọi điều chúng ta có thể hiểu, có thể tưởng tượng hay cảm nhận về Thiên Chúa vẫn chưa phải là Thiên Chúa. Thiên Chúa vượt muôn

[16] Cách riêng, xem *The Living Flame of Love,* khổ 3, dòng 3.

trùng hình ảnh, biểu trưng, cũng như mọi nhận thức qua giác quan của con người. Nhưng Thiên Chúa không vượt quá đức tin, cũng như không vượt khỏi tình yêu. Thánh Gioan nói, đức tin, một vị thầy của thần học bí nhiệm, là phương tiện duy nhất có khả năng kết hiệp chúng ta với Thiên Chúa. Thế nên, hành vi duy nhất đưa chúng ta vào hiệp thông đích thực với Thiên Chúa là một hành vi đức tin, được hiểu như một chuyển động của sự bám chặt cách đơn sơ đầy yêu mến vào Người, Đấng mạc khải chính mình và trao ban chính mình trong Đức Giêsu.

Tiếp cận với Thiên Chúa trong cầu nguyện bằng lý luận, suy tư, tưởng tượng và tận hưởng có thể đem lại ích lợi cho linh hồn. Bao lâu lối tiếp cận đó sinh ích, thôi thúc hoán cải, củng cố đức tin và tình yêu… chúng ta cứ dùng nó. Nhưng không thể đạt đến Thiên Chúa theo bản tính của Người bằng những phương tiện này, bởi Người vượt quá tầm với của những hiểu biết và cảm nhận của chúng ta. Chỉ đức tin được dậy lên bởi đức ái mới có thể giúp chúng ta đến gần Thiên Chúa, và đức tin đó chỉ có thể hoạt động đầy đủ bằng cách dứt bỏ những gì thuộc giác quan - những hình ảnh và sự tận hưởng. Đó là lý do tại sao đôi lúc Thiên Chúa xem ra xa vắng và như thế, chỉ đức tin vẫn đang hoạt động.

Khi chúng ta không còn suy tư, không còn cậy dựa vào hình ảnh, không cảm thấy điều gì đặc biệt nữa… nhưng đơn sơ duy trì một thái độ gắn bó yêu mến với Thiên Chúa, có thể bấy giờ chúng ta nghĩ rằng, chúng ta

không làm gì cả và không có gì đang xảy ra… Chính lúc đó, Thiên Chúa thông ban chính mình cho chúng ta cách bí nhiệm, sâu sắc và thiết thực hơn gấp bội.

Cầu nguyện giờ đây trở thành mạch nước sâu thẳm phun vọt tình yêu, có thể cảm nhận được lúc này nhưng lúc khác thì không, trong đó, Thiên Chúa và linh hồn hiến thân cho nhau. Theo Thánh Gioan Thánh Giá, đây là chiêm ngắm: "thông truyền bí nhiệm, bình an và yêu thương" qua đó, Thiên Chúa thông ban chính mình cho chúng ta. Thiên Chúa rót chính mình vào trong linh hồn và linh hồn trút mình vào trong Người nhờ tác động của Chúa Thánh Thần nơi tâm hồn.

Lời nói không thể thực thi sự công chính về những gì đang xảy ra; nhưng đó là điều mà nhiều người cảm nhận trong cầu nguyện, điều mà thông thường, họ không ý thức. Như trường hợp Ngài Jourdain (trong vở *Le Bourgeois Gentilhomme* của Molière) đang "xuất khẩu thành thơ" mà không hay biết; cũng vậy, nhiều người đang chiêm niệm mà không nhận ra chiều kích sâu thẳm nơi việc cầu nguyện của mình. Và họ không nhận ra thì tốt hơn nhiều.

Dù khởi điểm đời sống cầu nguyện của họ là gì - và như đã nói, mỗi người có thể có điểm xuất phát khác nhau - nhưng chính vì đích điểm này, hay ít nữa chính ở giai đoạn này, Đức Giêsu muốn mang thật nhiều người trong họ đến. (Sau đó, không có đích đến cho những

chặng xa hơn kèm theo những ân huệ, dĩ nhiên, cao hơn mà Thánh Thần có thể dẫn họ đến, nhưng chúng ta sẽ không đi vào những chặng này ở đây).

Chẳng hạn, các truyền thống cầu nguyện như Kinh Nguyện Giêsu hay truyền thống cầu nguyện do thánh Gioan Thánh Giá trình bày thì hoàn toàn khác nhau và đưa ra những đường hướng tách biệt nhau. Tuy nhiên, khi mô tả ơn chiêm niệm mà cả hai truyền thống hướng đến, chúng lại dùng ngôn ngữ giống nhau một cách lạ thường. Khi thánh Gioan Thánh Giá mô tả chiêm niệm như "một sự hít thở ngọt ngào của tình yêu" (trong *The Living Flame of Love*), nó có vẻ giống với điều gì đó nhịp nhàng đều đặn của *Philokalia*[17].

2. Vết thương tâm hồn

Đã đến lúc chúng ta tóm tắt những gì đã bàn đến về điểm này và xem coi các chủ đề liên kết với nhau làm sao: tính ưu việt của tình yêu, chiêm niệm, kinh cầu Thánh Tâm, nhân tính Đức Giêsu…

Kinh nghiệm cho thấy, để cầu nguyện tốt và đạt đến trạng thái cầu nguyện thụ động trong đó Thiên Chúa và linh hồn thông hiệp với nhau cách sâu sắc, thì *con tim*

[17] Phổ biến ở Cận Đông và Đông Âu, đặc biệt ở Nga, đây là một tác phẩm cổ điển, thâu tập các bản văn liên quan đến Kinh Nguyện Giêsu của các Giáo phụ Đông Phương và các tác giả tu đức Chính Thống.

phải bị đâm thủng - đâm thủng bởi tình yêu Thiên Chúa, thương tích bởi niềm khát khao Đấng Yêu Dấu. Chỉ ngang qua một vết thương như thế, lời cầu nguyện mới thực sự đi xuống tận thâm tâm và cư ngụ ở đó. Thiên Chúa phải chạm đến chúng ta ở một cấp độ thẳm sâu như thế của hữu thể đến nỗi chúng ta không thể làm gì nữa mà không có Người. Không có vết thương tình yêu đó, cầu nguyện rốt cuộc cũng không hơn gì việc tập luyện tâm trí hay một việc thực hành thiêng liêng đạo đức; nó sẽ không bao giờ là sự kết hiệp mật thiết với Đấng mà Trái Tim bị đâm thủng vì tình yêu dành cho chúng ta.

Chúng ta có thể thấy nhân tính Đức Giêsu làm trung gian giữa Thiên Chúa và nhân loại. Ở ngay chính tâm điểm nhân tính của Ngài là Trái Tim Ngài đang phải thương tích. Nó bị xé rộng để tình yêu Thiên Chúa có thể tuôn đổ dào dạt trên chúng ta và chúng ta có thể tiếp cận Người. Chỉ khi con tim chúng ta cũng bị xé rộng như thế bởi thương tích, chúng ta mới có khả năng đón nhận tình yêu trào dâng đó. Như thế, một sự trao đổi tình yêu thực sự vốn là mục tiêu của đời sống cầu nguyện mới có thể xảy ra. Rồi việc cầu nguyện của chúng ta có thể trở thành điều mà nó phải là: tim - chạm - Tim.

Thương tích do tình yêu gây ra trong chúng ta có thể mang nhiều hình thái khác nhau vào những thời điểm khác nhau: khát khao, nóng lòng tìm kiếm Đấng Dấu Yêu; ăn năn và đau khổ vì tội lỗi; khát khao Thiên Chúa; đau khổ vì Người xa vắng. Nó có thể là sự ngọt ngào làm

phấn chấn linh hồn, có thể là niềm vui không thể diễn tả, có thể là ngọn lửa cảm xúc cháy bỏng. Nó sẽ biến chúng ta thành những hữu thể mãi mãi được Thiên Chúa đánh dấu và không có sự sống nào ngoài sự sống của Người bên trong chúng ta.

Khi Thiên Chúa mạc khải chính Người cho chúng ta, cách tự nhiên, Người tìm cách chữa chúng ta khỏi những đắng cay, lỗi lầm, tội cố ý hay vô tình, mệt nhọc và hơn thế nữa. Chúng ta biết điều này và ước ao được Người chữa lành. Thế nhưng, cũng thật quan trọng để biết rằng, theo một nghĩa nào đó, Người còn tìm cách đả thương chúng ta hơn là chữa lành. Chính qua việc gây thương tích nghiêm trọng hơn mà Người sẽ chữa lành chúng ta tận căn. Dù Người đến gần hay có vẻ xa vắng, dù Người ân cần hay có vẻ dửng dưng… (và tất cả những điều này đều có trong đời sống cầu nguyện của bất cứ người nào!), thì những gì Người làm là luôn nhắm đả thương chúng ta nghiêm trọng hơn bằng tình yêu của Người.

Thánh Phanxicô Salêsiô, trong tác phẩm *Treatise on the Love of God,* có một chương rất hay nói đến những phương pháp khác nhau mà Thiên Chúa dùng để gây thương tổn cho các linh hồn bằng tình yêu của Người. Chẳng hạn như:

> Linh hồn tội nghiệp này những thà chết còn hơn là xúc phạm Thiên Chúa của mình, vậy mà chưa cảm

> nhận một tia sáng sốt sắng nào nhưng ngược lại, chỉ một sự lạnh lùng cực độ khiến nó tê cứng và yếu nhược đến nỗi cứ sa đi ngã lại vào những bất toàn lộ liễu thực sự của mình - linh hồn này thương tổn nặng nề bởi tình yêu của nó hết sức đau đớn khi thấy Thiên Chúa giả vờ như không thấy nó yêu mến Người biết bao, Người bỏ rơi nó như thể nó là một cái gì không thuộc về Người; và đối với nó, dường như trong mọi lỗi lầm, lo ra chia trí và lạnh nhạt, Thiên Chúa khiển trách linh hồn nó như tát nước vào mặt: "Sao ngươi có thể nói yêu mến Ta khi linh hồn ngươi không ở với Ta?". Lời này như tên nhọn đau đớn xuyên thủng trái tim nó, nhưng nỗi đau đến từ tình yêu, vì nếu linh hồn không yêu, nó không đau đớn như đã đau đớn bởi nỗi sợ mình đã không yêu mến (*Treatise on the Love of God,* q. 6, ch. 14).

Đôi lúc Thiên Chúa làm tổn thương nghiêm trọng hơn bằng cách bỏ rơi chúng ta trong sự khốn cùng hơn là bằng cách chữa lành!

Quả thực, Thiên Chúa ít quan tâm đến việc làm cho chúng ta trở nên hoàn thiện hơn việc ghì chặt chúng ta vào Người. Một loại hoàn thiện (như chúng ta thường hình dung) khiến chúng ta tự mãn và không cần lệ thuộc. Tổn thương như thế khiến chúng ta khốn cùng hơn nhưng lại kết hiệp với Người hơn. Và đó là điều quan trọng: không đạt được sự toàn thiện lý tưởng, nhưng luôn

bị trói buộc vào Người, bởi sự khốn cùng cũng như bởi nhân đức, để tình yêu của Người có thể không ngừng tuôn đổ vào tâm hồn chúng ta và bằng cách nào đó, chúng ta hiến dâng chính mình hoàn toàn cho Người vì không có lựa chọn nào khác; bởi lẽ, chúng ta không thể làm thế nếu không có Thiên Chúa. Sự gắn bó này sẽ thánh hoá chúng ta và mang chúng ta đến sự trọn lành.

Đây là câu trả lời cho nhiều vấn nạn trong đời sống thiêng liêng. Giờ đây, chúng ta có thể hiểu tại sao Đức Giêsu không cất khỏi thánh Phaolô "cái dằm nơi xác thịt" và "một thần dữ được sai đến tát vào mặt ngài" nhưng rồi đáp lại tiếng van nài của ngài là, "Ơn Thầy đã đủ cho anh, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối" (2Cr 12, 9).

Điều này cũng giải thích tại sao những người nghèo khó, những ai bé mọn, những ai hay thương tổn vì cuộc sống… thường được ban ơn khi cầu nguyện, một điều vốn không được tìm thấy ở những người giàu có.

Trên hết, kết hiệp với Chúa cốt tại việc để cho vết thương tình yêu này rộng mở, không cần để nó được chữa lành hẳn. Vậy là ở đây, chúng ta có một hướng dẫn khác nói đến những gì cần làm khi cầu nguyện. Khi cơn đau của vết thương trở nên ít nhức buốt hơn ngang qua sự quen lờn, biếng nhác và đánh mất tình yêu ban đầu, chúng ta cần hành động, tỉnh thức, khơi dậy tâm hồn và thôi thúc nó yêu mến bằng cách tận dụng những ý tưởng

tốt và những quyết tâm cao. Theo thánh Têrêxa Avila, chúng ta cần ráng sức để kéo nước lên, cho đến khi Thiên Chúa đoái thương cho mưa xuống[18]. Điều đó có thể đòi hỏi chúng ta phải kiên trì. "Vậy tôi sẽ đứng lên, đi rảo khắp thành, nơi đầu đường cuối phố, để tìm người yêu dấu của lòng tôi" (Dc 3, 2).

Tuy nhiên, nếu tâm hồn rộng mở và tình yêu Thiên Chúa đổ vào, chúng ta chỉ cần ngoan nguỳ hứng lấy suối nguồn đó mà không làm gì khác ngoài việc bằng lòng đón nhận hay chỉ làm điều mà chính tình yêu thôi thúc để đáp trả. Suối nguồn tình yêu Thiên Chúa có thể tuôn đổ mãnh liệt nhưng cũng có thể trôi lững lờ vì những chuyển động của tình yêu Người đôi lúc hầu như không thể nhận biết được; trong cả hai trường hợp, tâm hồn thức tỉnh và chú tâm - "Tôi ngủ, nhưng lòng tôi chợt tỉnh thức" (Dc 5, 2).

Vào những thời khắc khốn cùng thiêng liêng, tôi tin rằng Thiên Chúa đang hối hả đáp trả khi chúng ta đang ở trong tình trạng thương tổn này. Kết quả là, các giai đoạn truyền thống trong tiến trình của đời sống thiêng liêng thường xuyên bị đảo ngược. Những người đi vào đời sống cầu nguyện mà không trải qua những giai đoạn đầu có thể hứng chịu "vết thương" được mô tả ở đây hầu như ngay lập tức. Điều này có thể sinh ơn hoán

[18] Thánh Têrêxa Avila khai triển chi tiết hình ảnh về nước này trong cuốn *Tự Truyện* của bà, ch. 11tt.

cải; hoặc là qua trải nghiệm về sự tuôn đổ Thánh Thần vốn có thể xảy ra trong phong trào Canh Tân Đặc Sủng hay nơi khác; hoặc ngang qua thời kỳ thử thách đầy quan phòng mà qua đó Thiên Chúa chiếm giữ chúng ta.

Vậy bổn phận của chúng ta trong đời sống kết hiệp với Chúa cốt ở việc trung thành cầu nguyện, kiên trì đối thoại thân tình với Chúa, Đấng đang với tới chúng ta. Một khi trải nghiệm đặc biệt đó về Thiên Chúa trở nên ít sống động hơn, chúng ta không được dần quên những gì đã xảy ra, để rồi mặc cho nó chôn vùi dưới bụi bẩn của thói quen, tính hay quên và nghi ngờ.

3. Tâm hồn chúng ta & tâm hồn Hội Thánh

Cuối cùng, chúng ta lưu ý đến một số điểm mang chiều kích Hội Thánh trong đời sống cầu nguyện. Sẽ hoàn toàn sai lầm khi cho rằng, chiều kích Hội Thánh vốn là một phần thiết yếu của đời sống Kitô hữu nhưng lại ít liên quan hoặc không liên quan đến đời sống cầu nguyện của một ai đó. Trái lại, có một liên hệ cực kỳ sâu sắc, dù đôi lúc không thể nhìn thấy, đó là sự gắn kết đời sống và sứ vụ truyền giáo của Hội Thánh với những gì xảy ra giữa một linh hồn và Thiên Chúa trong sự thiết thân của nó qua việc cầu nguyện. Với lý do chính đáng như thế mà một nữ tu Nhà Kín Carmel, người không bao giờ rời tu viện, thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu được tuyên phong là thánh bổn mạng các xứ truyền giáo.

Biết bao điều đáng nói về tương quan giữa sứ vụ truyền giáo và chiêm niệm, bằng cách nào chiêm niệm đưa chúng ta vào trung tâm mầu nhiệm Hội Thánh, mầu nhiệm Các Thánh Thông Công và các chủ thể liên hệ.

Yêu mến việc cầu nguyện là một hồng ân, một hồng ân vốn luôn tháp nhập người cầu nguyện cách trọn vẹn hơn vào mầu nhiệm Hội Thánh. Điều này có thể thấy rõ trong truyền thống Carmel, một truyền thống mang tính chiêm niệm nhất trong tất cả các truyền thống đan tu, theo nghĩa nó nhấn mạnh mục tiêu là kết hiệp mật thiết với Thiên Chúa qua việc cầu nguyện theo một cách thức vốn có thể rất cá nhân khi nhìn từ bên ngoài. Tuy nhiên, cùng lúc, chính truyền thống Carmel còn cho thấy rõ nhất mối liên quan mật thiết và sự phụ thuộc lẫn nhau giữa đời sống chiêm niệm và mầu nhiệm Hội Thánh. Mối liên hệ này giản dị nhưng rất sâu xa: nó được thiết lập bởi tình yêu, bởi lẽ, điều quan trọng nhất giữa Thiên Chúa và linh hồn là Tình Yêu; và từ khoa Giáo Hội học vốn ẩn tàng những giáo huấn của các vị đại diện dòng Carmel (thánh Têrêxa Avila, thánh Gioan Thánh Giá, thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu), chính Tình Yêu cũng làm nên yếu tính mầu nhiệm Hội Thánh. Tình Yêu hiệp nhất Thiên Chúa với linh hồn cũng như Tình Yêu làm nên thực tại sâu xa nhất của Hội Thánh là một và là chính tình yêu đó - đó là quà tặng của Chúa Thánh Thần.

Trong cơn hấp hối, thánh Têrêxa Avila thì thào, "Tôi là nữ tử của Hội Thánh". Lý do đầu tiên khiến ngài thành lập các cộng đoàn Carmel, đặt các nữ tu trong những khu nội cấm, thôi thúc họ sống đời sống thần nghiệm... là để đáp ứng nhu cầu của Hội Thánh lúc bấy giờ. Bà bị tác động sâu xa bởi sự tàn phá của phong trào Cải Cách Tin Lành và bởi những chuyện kể về "những người Tây Ban Nha xâm chiếm châu Mỹ, cách riêng Mexicô và Pêru", về con số khổng lồ dân ngoại "dành được" cho Đức Kitô. Bà trầm trồ, "Thế gian đang bốc cháy và đây không phải là lúc bận tâm đến những chuyện tầm thường".

Thánh Gioan Thánh Giá xác tín rằng, tình yêu vô vị lợi dành cho Thiên Chúa, tình yêu trao hiến cho Người cách nhưng không trong cầu nguyện là phúc lợi lớn lao nhất đối với Hội Thánh và là điều Hội Thánh cần nhất. "Một hành vi yêu thương tinh tuyền sinh ích cho Hội Thánh nhiều hơn mọi việc lành phúc đức trên trần gian".

Nhưng chính thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu là người diễn tả trọn vẹn nhất cũng như đẹp đẽ nhất liên hệ giữa tình yêu mỗi người dành cho Thiên Chúa được thể hiện trong cầu nguyện và mầu nhiệm Hội Thánh. Chị nói chị nhập dòng Carmel "để cầu nguyện cho các linh mục và các đại tội nhân cứng lòng nhất" và bước ngoặt trong đời chị diễn ra khi chị khám phá sự sung mãn của ơn gọi mình.

Chị muốn theo đuổi tất cả ơn gọi, bởi chị muốn yêu mến Đức Giêsu cách cuồng nhiệt và phục vụ Hội Thánh bằng mọi cách có thể. Chiều kích lớn lao của những khát vọng giày vò chị. Chị chỉ tìm thấy sự bình an nơi tâm hồn khi nhận ra, nhờ sự trợ giúp của Lời Chúa, rằng sự phục vụ lớn lao nhất chị có thể mang lại cho Hội Thánh, một sự phục vụ tự nó bao hàm mọi phục vụ khác, là giữ cho ngọn lửa yêu mến trong chị cháy bừng lên. "Không có tình yêu đó, các nhà truyền giáo sẽ ngưng rao giảng Tin Mừng, các vị tử đạo sẽ ngưng dâng hiến mạng sống… Cuối cùng, tôi đã tìm ra ơn gọi của mình: giữa lòng Mẹ Hội Thánh, tôi sẽ là tình yêu!", và tình yêu đó được thể hiện rõ nhất ngang qua việc kết hiệp với Chúa:

> Càng cảm thấy lửa tình yêu nung nấu tâm hồn mình, tôi càng thưa lên "Xin kéo con đến với Ngài"; các linh hồn sẽ càng hướng về tôi (mà tôi sẽ không là gì ngoài một mảnh kim loại tí tẹo nếu tôi tránh xa ngọn lửa bừng bừng của Thiên Chúa) - họ càng chạy nhanh đến những hương thơm quyến rũ của Đấng Yêu Dấu; bởi khi một linh hồn cháy bừng lửa yêu mến thì không thể ở lì ra đó; nhất thiết, như Maria Mađalêna, linh hồn sẽ bám vào chân Đức Giêsu, sẽ lắng nghe những lời ngọt ngào cháy bỏng của Ngài. Có vẻ như không trao tặng điều gì, nhưng linh hồn đó sẽ cho nhiều hơn Martha, người lo lắng nhiều chuyện và muốn em gái bắt chước mình… Tất cả các thánh đều hiểu điều này và có lẽ đặc biệt là các đấng đã làm cho cả vũ trụ bừng

sáng giáo huấn Tin Mừng. Không phải trong cầu nguyện mà thánh Phaolô, Augustinô, Gioan Thánh Giá, Tôma Aquinô, Phanxicô, Đôminicô và nhiều người bạn thời danh khác của Thiên Chúa có được sự hiểu biết về Người như thế, một sự hiểu biết làm ngời lên những bộ óc vĩ đại nhất đó sao? "Hãy cho tôi một đòn bẩy và một điểm tựa, tôi sẽ nhấc thế giới lên". Điều Archimedes không thể đạt được, bởi ông không cầu xin Thiên Chúa và vì nó chỉ ở bình diện vật chất, thì các thánh đã đạt được cách sung mãn. Đấng Toàn Năng đã cho họ điểm tựa, bệ chống, là CHÍNH BẢN VỊ CỦA NGƯỜI và CHỈ MÌNH NGƯỜI. Còn về các đòn bẩy, Người ban cho họ việc cầu nguyện bừng cháy lửa tình yêu. Đó là cách họ nhấc bổng thế giới; đó là cách các thánh vẫn đang chiến đấu dưới thế này nhấc bổng trần gian cũng là cách thức các thánh mai ngày nhấc nó lên, cho đến tận thế.

Cuộc đời thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu khai mở một mầu nhiệm tuyệt vời: tất cả những gì chị từng muốn là lòng - bên - lòng với Chúa Giêsu; nhưng càng quy chiếu con người mình vào tình yêu dành cho Ngài, tâm hồn chị càng lớn lên trong tình yêu dành cho Hội Thánh, trở nên lớn lao như Hội Thánh, vượt mọi giới hạn của

không gian và thời gian[19]. Càng sống đời cầu nguyện trong ơn gọi dâng hiến tình yêu phu thê dành cho Đức Giêsu, Têrêxa càng thẩm thấu sâu xa hơn vào mầu nhiệm Hội Thánh. Quả thực, đây là con đường đúng đắn duy nhất để hiểu Hội Thánh. Ai không sống tương quan hôn nhân với Thiên Chúa trong cầu nguyện, sẽ không bao giờ hiểu thấu chân lý sâu xa nhất về căn tính của Hội Thánh, vì Hội Thánh là Hiền Thê của Đức Kitô.

Trong cầu nguyện, Thiên Chúa thông ban chính mình cho linh hồn và làm cho nó hiểu ước muốn của Người là mọi người được cứu độ. Trái tim con người nên đồng nhất với Thánh Tâm Chúa Giêsu, sẻ chia tình yêu của Ngài dành cho Hiền Thê mình là Hội Thánh và niềm khát khao hiến dâng mạng sống cho Hội Thánh và cho nhân loại. Thánh Phaolô khích lệ chúng ta, "Anh em hãy có những tâm tình như chính Đức Giêsu Kitô" (Pl 2, 5). Không có một đời sống cầu nguyện, sự nên một với Đức Giêsu không thể thực hiện được.

Ơn đoàn sủng đặc trưng của linh đạo Carmel cho mọi người thấy tương quan sâu xa giữa sự kết hợp lòng - bên - lòng với Chúa Giêsu được tìm thấy trong việc cầu nguyện của mỗi người và sự tháp nhập vào lòng Hội Thánh. Không cần phải đặt vấn đề, đặc sủng này được

---

[19] Xem các chương về thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu trong cuốn sách rất hay do Fr. F. M. Lesthel viết, *Connaitre l'amour du Christ qui surpasse toute connaissance* (Nxb Carmel: Toulouse, 1989).

ban cho các tu sĩ Carmel ngang qua Mẹ Maria, vì không phải Carmel là tu viện Maria đầu tiên ở Tây Phương sao? Và sẽ là ai, nếu không phải Mẹ Maria, Hiền Thê của Chúa Thánh Thần, khuôn mẫu của Hội Thánh, có thể dạy bảo chúng ta sự khôn ngoan thẳm sâu này?

IV

NHỮNG ĐIỀU KIỆN THỂ CHẤT CHO VIỆC KẾT HIỆP VỚI CHÚA

Tiếp đến, chúng ta xét xem những yếu tố bên ngoài của việc kết hiệp với Chúa: bao lâu, khi nào, ở đâu, với những tư thế nào.

Quả là sai lầm khi chúng ta quá coi trọng những điều này, để rồi làm cho việc kết hiệp với Chúa trở thành một điều gì đó đầy tính kỹ thuật. Về căn bản, chúng ta có thể thực hành kết hiệp với Chúa bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu với những tư thế hoàn toàn khác nhau trong sự tự do thánh thiện của con cái Chúa. Tuy nhiên, con người không phải là những tinh thần thuần tuý mà là những thọ tạo cả hồn lẫn xác, thế nên, phải học cách sử dụng không gian và thời gian với những công việc thiêng liêng và càng

phải cố gắng nhiều hơn vì không phải lúc nào tâm trí chúng ta cũng có thể cầu nguyện được. May thay, chúng ta có "anh lừa" đến trợ giúp - như cách dùng của thánh Phanxicô Assisi khi ngài gọi thân xác, và trong một cách thức nào đó - đền bồi cho sự bất lực của chúng ta bằng một dấu thánh giá, một sự phủ phục hay qua việc lần hạt với tràng chuỗi trên tay.

1. Thời gian

CẦU NGUYỆN KHI NÀO

Mọi thời khắc đều tốt cho việc cầu nguyện, nhưng mỗi người nên cố gắng hết sức có thể để cầu nguyện vào thời gian nào thích hợp nhất - khi tâm trí tương đối tươi tỉnh, chưa ngập đầy những bận tâm cấp bách, khi chưa có chuyện này xen chuyện kia vốn không ngừng tạo ra những gián đoạn... Thực tế, dù thông thường, chúng ta không tự do chọn cho mình giờ cầu nguyện vào một thời gian lý tưởng nào đó, nhưng chúng ta phải tận dụng mọi cơ hội có được khi có thể giành lấy để cầu nguyện.

Cũng cần tận dụng ơn Chúa sau những giờ khắc đặc biệt, chẳng hạn, sau rước lễ... hẳn là thời gian ưu tiên cho việc kết hiệp với Chúa.

Đây là điểm đáng nhấn mạnh: không nên xem cầu nguyện như một việc gì đó ngoại thường được làm vào

một lúc nào đó, một khoảng thời gian mà khó khăn lắm chúng ta mới giành giật được từ những hoạt động khác. Nhưng cầu nguyện phải trở thành một thói quen, một phần của nhịp sống thường ngày, để rồi "nơi chỗ" của nó không bao giờ là thắc mắc và giả thiết chúng ta chỉ sống thêm một ngày cuối cùng. Điều này sẽ hun đúc lòng trung thành với việc cầu nguyện vốn là một cái gì hết sức thiết yếu. Cuộc sống được hình thành bởi những nhịp điệu: nhịp điệu của nhịp đập con tim và hơi thở, nhịp điệu của ngày và đêm, của các bữa ăn, của các tuần… Cầu nguyện cũng phải trở thành một cái gì sống còn đối với chúng ta như những nhịp điệu căn bản của tồn vong. Cầu nguyện phải trở thành hơi thở của linh hồn.

PHẢI CẦU NGUYỆN TRONG BAO LÂU

Thời gian dành cho việc cầu nguyện phải tương thích. Năm phút chẳng đủ cho Chúa. Năm phút là thời gian dành cho ai đó khi chúng ta muốn rút khỏi họ càng sớm càng tốt. Mười lăm phút là thời gian cực tiểu, không thể ít hơn; và bất cứ ai nếu có thể, không nên do dự dành một giờ mỗi ngày cho việc cầu nguyện hoặc đôi khi nhiều hơn.

Dẫu vậy, đôi lúc, mỗi người đều phải cẩn thận, đừng quá tham vọng trong việc quyết định thời lượng dành cho việc cầu nguyện. Bởi lẽ điều này sẽ dẫn người ta đến nguy cơ là thời giờ đặt ra vượt quá sức mình để rồi

rốt cuộc phải nản chí. Một khoảng thời gian ngắn tương đối (hai mươi phút hay nửa giờ) bền bỉ trung thành dành cho việc cầu nguyện mỗi ngày sẽ tốt hơn thi thoảng, người ta dành ra đến hai giờ đồng hồ.

Điều tối quan trọng là phải quyết định thời lượng tối thiểu cho việc cầu nguyện và đừng rút ngắn nó (ngoại trừ những trường hợp thực sự bất thường). Thật là sai lầm khi những quyết định đó lại đặt trên nền tảng niềm vui có được trong việc cầu nguyện, để rồi khi cầu nguyện trở nên một cái gì nhàm chán, chúng ta dừng ngay. Đôi khi, dừng lại có thể là một quyết định khôn ngoan, nếu cầu nguyện dẫn đến quá mệt mỏi và lo lắng. Nhưng theo lẽ thường, để cho việc cầu nguyện sinh hoa kết quả, chúng ta phải trung thành với một thời lượng tối thiểu và không chiều theo cám dỗ rút ngắn nó lại. Điều này hết sức quan trọng vì kinh nghiệm cho thấy, thông thường, chính vào năm phút cuối cùng, Chúa viếng thăm và chúc lành cho chúng ta, sau khi chúng ta đã dành toàn bộ thời giờ còn lại cho việc thả lưới "mà chẳng đánh bắt được gì" như Phêrô đã vất vả suốt đêm.

2. Nơi chốn

Chúa ở khắp mọi nơi và chúng ta có thể cầu nguyện ở bất cứ nơi đâu: trong phòng, trong nhà nguyện, trước Thánh Thể, trên xe lửa hay cả khi sắp hàng trước quầy thanh toán ở siêu thị… Nhưng dĩ nhiên, thật đáng ao ước một nơi thuận tiện cho sự thinh lặng, hồi tâm và chú tâm đến

sự hiện diện của Thiên Chúa. Nơi tốt nhất, khi thuận tiện là một nhà chầu Thánh Thể, đặc biệt nếu Thánh Thể được đặt ra ngoài hầu chúng ta có thể tận hưởng ân lộc từ sự Hiện Diện Đích Thực của Chúa.

Nếu việc cầu nguyện được thực hiện tại gia, tốt biết bao khi có một góc - cầu - nguyện phù hợp với ảnh tượng, một ngọn nến, một bàn thờ nhỏ hay bất cứ cái gì hữu ích cho chúng ta. Chúng ta cần phương tiện vật chất và những dấu chỉ bên ngoài. Ngôi Lời đã trở nên xác phàm… nên sẽ rất sai lầm khi chúng ta coi thường những phương tiện vật chất cũng như việc sử dụng chúng đang khi chúng có thể gia tăng lòng đạo đức. Khi việc cầu nguyện trở nên khó khăn hơn, việc chăm chú ngắm nhìn một ảnh tượng nào đó hay một ngọn nến đang cháy… có thể dẫn chúng ta trở về với sự hiện diện của Chúa.

Như thời giờ cần có cho việc cầu nguyện, cũng thế, chúng ta cần có một nơi chốn dành riêng cho việc cầu nguyện tại nhà. Ngày nay, nhiều gia đình cảm thấy cần dành riêng một phòng hay một góc phòng như một kiểu nhà nguyện.

3. Tư thế

Tự nó, thái độ hay tư thế cầu nguyện không quá quan trọng. Tôi xin lặp lại, cầu nguyện không phải là yoga. Thái độ tốt nhất tuỳ thuộc vào mỗi cá nhân, tuỳ vào thể trạng

mệt mỏi hay khoẻ mạnh và những gì phù hợp với từng người. Chúng ta có thể ngồi, quỳ, úp mặt xuống đất hay ngay cả đứng hoặc nằm trên giường để cầu nguyện.

Dẫu theo nguyên tắc, điều này có vẻ tự do, nhưng cũng cần lưu ý một đôi điều. Trước tiên, tư thế được chọn phải là tư thế thoải mái nhất, để mỗi người có thể tĩnh lặng, hồi tâm, hít thở dễ dàng… Nếu không thoải mái để rồi cứ vài phút, chúng ta đổi tư thế… điều đó sẽ ảnh hưởng xấu đến việc ý thức sự hiện diện của Chúa, một điều thiết yếu trong cầu nguyện.

Cùng lúc đó, thái độ thể lý cũng không được quá thoải mái. Kết hiệp đòi hỏi chú tâm đến sự hiện diện của Chúa và tư thế phải khích lệ cho việc hướng lòng lên Người. Một đôi khi, chúng ta bị cám dỗ nhác nhớn, một thái độ thể lý diễn tả tốt hơn việc kiếm tìm và khát khao Người - chẳng hạn, quỳ trên một chiếc ghế cầu kinh hay chiếc gối quỳ với đôi tay rộng mở - sẽ giúp chúng ta dễ tập trung vào Chúa. Đây là cơ hội để chúng ta phục vụ linh hồn bằng việc sử dụng “anh lừa”.

V

MỘT VÀI PHƯƠNG PHÁP CẦU NGUYỆN

1. Một số ý tưởng đầu tiên

Tiếp đến, dưới ánh sáng của những gì đã được bàn thảo cho đến nay, là một vài ý tưởng về những phương pháp cầu nguyện căn bản. Thông thường, không phương pháp nào được gọi là bắt buộc cả; nhưng cũng cần xét đến vì đôi lúc chúng ta sẽ vận dụng phương pháp này hoặc phương pháp kia.

Trước hết, làm thế nào chúng ta biết chọn phương pháp cầu nguyện này hơn phương pháp cầu nguyện kia? Về vấn đề này, mỗi người hoàn toàn tự do chọn cho mình phương pháp phù hợp nhất, làm sao họ cảm thấy thoải mái và ngày càng yêu mến Chúa nhất. Với bất cứ phương pháp nào, mỗi người đều phải chịu khó ở lại trong "bầu khí" thánh thiêng hay thái độ đã nói trên đây. Chúa Thánh Thần sẽ hướng dẫn và Ngài sẽ làm phần còn lại.

Ngoài ra, mỗi người còn phải kiên trì. Bất cứ phương pháp nào cũng đều có những thời gian khô khan nên mỗi người phải tránh cám dỗ từ bỏ một lối cầu nguyện nào đó chỉ sau vài ngày bởi không được kết quả như mong đợi. Vậy mà, cùng lúc đó, phải thanh thoát và không bám dính. Có lẽ cho đến nay, chúng ta đã cầu nguyện theo một cách thức được coi là tốt và hiệu quả cho mình, nhưng nếu Thánh Thần thôi thúc hãy từ bỏ nó vì đã đến lúc bước theo một cách thức khác, chúng ta không nên bám vào những gì đã quen thuộc.

Cuối cùng, một số phương pháp khác nhau có thể được "kết hợp" chẳng hạn, một phần của giờ cầu nguyện dành cho suy niệm, phần còn lại dành cho việc nhẩm tắt Kinh Nguyện Giêsu. Nhưng cần cảnh giác trước nguy cơ nhảy từ việc này qua việc kia. Cứ sau vài phút, chuyển qua một lối cầu nguyện khác sẽ chẳng hay ho gì. Kết hiệp với Chúa cần có một sự tĩnh lặng nào đó, một sự ổn định làm nên một khả năng trao đổi tình yêu đích thực ở mức độ sâu xa nhất. Tình yêu chuyển động chậm rãi và thanh thản: Những chuyển động này là những thái độ ổn định bởi chúng bao hàm toàn bộ hữu thể của chúng ta vào việc đón nhận Thiên Chúa và trao ban chính mình cho Người.

2. Suy niệm

Như chúng ta thấy trước đây, suy niệm đã trở thành nền tảng của hầu hết mọi phương pháp cầu nguyện được gợi lên ở Tây Phương ít nhất cũng là vào thế kỷ XVI[20]. Nhưng việc suy niệm có thể lùi về trước nữa, bám rễ sâu trong tập quán bất di bất dịch của Giáo Hội, trong truyền thống Do Thái trước đó khi Thánh Kinh được đọc một cách thiêng liêng và nội tâm hoá để cầu nguyện. *Lectio divina* theo truyền thống tu viện - đọc Thánh Kinh hay sách thiêng liêng - là một trong những ví dụ đặc trưng nhất.

Suy niệm bắt đầu bằng thời kỳ chuẩn bị vốn có thể ngắn hơn hay dài hơn, có thể có hay không có một khuôn mẫu rõ rệt, qua đó, mỗi người có thể đặt mình trước sự hiện diện của Thiên Chúa, cầu xin Chúa Thánh Thần... Suy niệm tự nó bao gồm việc đọc chậm rãi một bản văn Thánh Kinh hay một đoạn sách thiêng liêng, rồi đưa ra một số "nhận định" về bản văn đó - cố gắng hiểu những gì Thiên Chúa muốn nói với chúng ta qua bản văn này và làm sao để áp dụng điều đó trong cuộc sống. Những nhận định này sẽ soi lòng mở trí và nung nấu tình yêu để chúng ta có thể bộc lộ những cảm xúc mà chúng khơi gợi, từ đó đưa ra những quyết tâm.

---

[20] Cần ghi nhớ điều này khi đọc những tác giả cổ điển như thánh Têrêxa Avila và Gioan Thánh Giá; bằng không, sẽ có nguy cơ hiểu lầm một số giáo huấn của họ, những giáo huấn cho rằng ai đã khởi sự cầu nguyện - nhờ thực hành suy niệm - có thể không cần phải áp dụng cầu nguyện theo một hướng khác, miễn sao cho phù hợp với tình trạng linh hồn mình.

Vì thế, mục đích của việc đọc này không nhằm gia tăng hiểu biết tri thức nhưng gia tăng lòng yêu mến Chúa. Không nên đọc vội vã ; trái lại, chậm rãi, dừng lại ở mỗi điểm, "trầm ngâm" điểm đó bao lâu nó còn cung cấp chất dinh dưỡng cho linh hồn; biến nó thành lời cầu nguyện, đối thoại với Thiên Chúa, những hành vi tạ ơn hay thờ lạy. Sau khi đã tận dụng hết sức có thể điểm này, chúng ta đi qua điểm tiếp theo hay đoạn kế tiếp của bản văn. Thông thường chúng ta nên kết thúc bằng một lời cầu nguyện tóm tắt tất cả những gì đã suy gẫm, cảm tạ Chúa về điều đó và xin Người ban ơn giúp chúng ta đem điều đó ra thực hành.

Rất nhiều sách viết về các phương pháp và chủ đề cho hình thức suy niệm này. Như một ví dụ, bạn hãy xem bức thư ý nghĩa của Cha Libermann gửi cháu trai mình sẽ được trình bày trong phần Phụ Trương I cuối cuốn sách này, hay lời khuyên mà thánh Phanxicô Salêsiô đưa tra trong tác phẩm *Introduction to the Devout Life*.

Lợi thế của việc suy niệm ở chỗ: dễ tiếp cận, được sử dụng như một phương thế khởi đầu cho những ai mới đi vào đời sống kết hiệp với Chúa. Thực hành suy niệm không mấy khó khăn, đồng thời tránh được những biếng nhác thiêng liêng nhờ việc được cuốn hút vào tiến trình suy tư và ý muốn của chúng ta.

Tuy nhiên, suy niệm cũng có một vài nguy cơ. Nó có thể trở thành một bài tập luyện trí óc hơn là một sự

dịch chuyển của tâm hồn và rốt cuộc, người ta chú tâm đến những nhận định có được về Thiên Chúa hơn là học biết yêu mến Người. Sự phấn chấn có thể tìm thấy từ sự lanh lợi thông minh nơi mỗi người, có thể khiến chúng ta bám chặt vào nó một cách tinh tế như một hình thức hoạt động tri thức.

Như thế, cách chung, suy niệm trở nên - không sớm thì muộn, hoàn toàn không thực hiện được. Tâm trí không còn suy gẫm nhiều hơn, không còn đọc, không còn có thể đưa ra nhận định… theo thể thức vừa được mô tả. Nhưng thông thường, đây cũng là một dấu hiệu tốt[21]. Sự khô khan như thế thường có nghĩa Thiên Chúa muốn dẫn linh hồn vào một phương thế cầu nguyện gắt gao hơn, nhưng sâu sắc và thụ động hơn. Như đã giải thích, đây là một bước không thể thiếu. Suy niệm liên kết chúng ta với Thiên Chúa bằng những khái niệm, hình ảnh và những ấn tượng mang tính cảm giác… nhưng Người vượt

[21] Thánh Gioan Thánh Giá đưa ra một số phương thế để xác định xem việc không có khả năng suy niệm có thực sự là một dấu hiệu cho thấy Thiên Chúa muốn dẫn người ta vào việc chiêm ngắm sâu sắc hơn hay không. Dĩ nhiên, sự khô khan nguội lạnh có thể xảy ra bởi một số nguyên nhân khác: sự lãnh đạm, vốn khiến ta chán ghét các thực tại về Thiên Chúa; hay những nguyên nhân tâm lý - một loại kiệt quệ trí óc ngăn ngừa sự quan tâm vào bất cứ điều gì. Nếu nó bắt nguồn từ Thiên Chúa, thì việc không thể nguyện ngắm này sẽ kéo theo hai điều: trước tiên, hướng đến sự tĩnh mịch và cô tịch, khát khao sống thinh lặng trước sự hiện diện của Chúa; thứ đến, thiếu vắng bất cứ khát khao nào - áp dụng trí tưởng tượng của mình vào bất cứ điều gì - ngoại trừ Thiên Chúa (xem *The Ascent of Mount Carmel,* ch. 13).

xa mọi thứ đó và ở một mức độ nào đó, chúng ta phải bỏ lại tất cả đằng sau để tìm thấy Thiên Chúa trong chính Người bằng cách đi một con đường khốn cùng hơn nhưng lại mang bản ngã thiết yếu của chúng ta đến với Bản Thể của Người. Bài học căn bản của thánh Gioan Thánh Giá không đề cập nhiều về cách thức làm sao để suy niệm cho tốt, nhưng lúc cần thiết, làm sao biết để lại đằng sau việc suy niệm mà không trở nên bực tức, chấp nhận việc không có khả năng suy gẫm như một thắng lợi chứ không như một mất mát.

Tóm lại, suy niệm chỉ có ích chừng nào nó giải thoát chúng ta khỏi những bám víu thế tục, tội lỗi, thờ ơ… và mang chúng ta đến gần Thiên Chúa hơn. Nhưng chúng ta cũng cần biết cách dẹp nó sang một bên lúc cần thiết - và dĩ nhiên, tuỳ vào sự khôn ngoan của Thiên Chúa, chứ không phải khôn ngoan của mình cho những quyết định lúc đó là lúc nào. Cũng cần lưu ý, cả khi chúng ta không còn thực hành suy niệm như một hình thức cầu nguyện quen thuộc nữa, đôi lúc trở lại với nó cũng có thể hữu ích. Đọc, nhận định và tìm kiếm Thiên Chúa cách tích cực hơn có thể giúp chúng ta khỏi rơi vào một loại lười biếng thiêng liêng hay uể oải trong cầu nguyện vốn có thể xảy ra. Cuối cùng, cả khi việc suy niệm không là, hay không còn là nền tảng cho việc cầu nguyện, *lectio divina* vẫn phải có một chỗ trong đời sống thiêng liêng của mỗi người. Thật thiết yếu khi phải đọc Thánh Kinh và sách thiêng liêng thường xuyên, để nuôi dưỡng tâm trí và linh hồn bằng những gì thuộc về Thiên Chúa, trong khi sẵn

sàng thỉnh thoảng tạm ngưng đọc để cầu nguyện dựa trên những điểm đánh động chúng ta.

Như vậy suy niệm có phải là một hình thức cầu nguyện thực sự phù hợp với con người thời nay không? Chẳng lý do gì mà nó không thể như thế, miễn chúng ta tránh xa những cạm bẫy vừa mới đề cập và có thể rút ra những lợi ích từ đó. Cùng lúc, không nghi ngờ rằng, những bộ óc hiện đại và những hình thức trải nghiệm thiêng liêng khiến nhiều người cảm thấy khó chịu với suy niệm và cảm thấy dễ dàng hơn với những phương thức cầu nguyện ít hệ thống nhưng đơn giản và trực tiếp hơn.

3. "Kinh nguyện Giêsu"

Kinh Nguyện Giêsu hay Kinh Cầu Trái Tim là một thái độ cung kính dẫn đến đời sống cầu nguyện theo truyền thống Kitô giáo Đông Phương, đặc biệt ở Nga. Nó đã trở nên khá phổ biến ở Tây Phương trong những năm gần đây, và nếu được như thế thì quả là tốt vì nó có thể dẫn nhiều linh hồn đi vào đời sống cầu nguyện nội tâm.

Kinh Nguyện Giêsu bao gồm việc lặp đi lặp lại một công thức ngắn, như "Lạy Chúa Giêsu, Con Thiên Chúa Hằng Sống, xin thương xót con là kẻ tội lỗi!". Công thức phải chứa đựng danh thánh Giêsu, tên nhân thế của Ngôi Lời. Phương thức cầu nguyện này gắn kết với một "linh

đạo về Thánh Danh" rất ý nghĩa và có nguồn gốc trong Thánh Kinh. Đó là một truyền thống rất cổ xưa.

Trong số nhiều vị thánh khác, thánh Macarius người Ai Cập, sống vào thế kỷ IV, là chứng nhân nổi bật của Kinh Nguyện này. Đối với ngài, những điều tự nhiên nhất là những dấu hiệu giúp ngài ngước mắt nhìn xem những thực tại siêu nhiên. Bằng cách ấy, ngài gợi lại cho thánh Pemen về một thói quen của người phụ nữ Đông Phương:

> Khi còn bé, tôi thường thấy người ta nhai cau trầu để làm ngọt nước bọt và tống những mùi khó chịu khỏi miệng. Danh Thánh Chúa Giêsu Kitô cũng phải như vậy đối với chúng ta: nếu chúng ta nhai Danh Thánh này bằng cách phát âm nó không ngơi nghỉ, nó sẽ mang lại tất cả ngọt ngào cho linh hồn, tỏ cho chúng ta những sự trên trời; qua Ngài là lương thực của niềm vui, giếng cứu độ, mạch nước hằng sống, sự ngọt ngào của tất cả mọi ngọt ngào; và những ý tưởng tà vạy sẽ bị xua khỏi tâm trí bởi Thánh Danh này; Danh của Đấng đang ngự trên các tầng trời, Đức Giêsu Kitô Chúa chúng ta, Vua các Vua, Chúa các chúa, phần thưởng thiên quốc dành cho những ai hết lòng tìm kiếm Ngài.

Lợi thế của kinh nguyện này là nó khó nghèo, đơn sơ, dựa trên một thái độ hết sức khiêm tốn nhưng lại có

thể dẫn đến một đời sống kết hiệp với Chúa cách sâu xa nhiệm mầu.

Kinh nguyện này có thể được sử dụng hầu như bất cứ nơi đâu, bất cứ khi nào, ngay cả giữa những công việc khác... vì thế, có thể dẫn đến một đời sống kết hiệp với Chúa liên lỉ. Thông thường, nó được đơn giản hoá theo thời gian, không gì đơn giản hơn việc chỉ kêu cầu Thánh Danh "Giêsu" hay một điều gì đó rất vắn gọn, như "Lạy Chúa Giêsu, con yêu mến Chúa" hoặc "Lạy Chúa Giêsu, xin thương xót con cùng" như Chúa Thánh Thần thôi thúc mỗi người.

Trên tất cả mọi sự, dẫu đây là quà tặng nhưng không từ Thiên Chúa và không bao giờ áp đặt - kinh nguyện này vẫn "đi từ khối óc đến con tim". Một khi đã trở nên đơn giản hơn, nó được nội tâm hoá để trở thành hầu như máy móc và liên lỉ, một hình thức Thánh Danh Giêsu cư ngụ vĩnh viễn trong tâm hồn con người. Ấp ủ Thánh Danh này trong yêu thương, tâm hồn cầu nguyện không ngừng và ở đó, xây cho mình một căn nhà riêng tư, nơi Thánh Danh Giêsu nương náu - Thánh Danh mà từ đó phát sinh tình yêu và bình an, "Tên anh là mùi thơm man mác toả lan" (Dc 1, 3).

Rõ ràng Kinh Nguyện Giêsu là một hình thức kết hiệp với Chúa tuyệt vời, nhưng đó không phải là quà tặng được trao cho mọi người, ít nữa không theo hình thức vừa mô tả. Thế nhưng, đó không phải là lý do miễn cho

việc cầu nguyện khi nghĩ rằng chỉ cần giữ Thánh Danh Giêsu trong tâm hồn và tâm trí chúng ta nhiều ngần nào có thể và lặp đi lặp lại cách thường xuyên và yêu mến là đủ. Đây là một phương thế kết hợp với Chúa, bởi tên gọi thoạt đầu chỉ là tượng trưng - nhưng rồi, hiện tại hoá - Ngôi Vị và như thế phải đi đến chỗ gặp gỡ.

Mối nguy của Kinh Nguyện Giêsu là tìm cách áp đặt mọi sự bằng việc lặp đi lặp lại nó một cách mệt mỏi và máy móc vốn rốt cuộc, kết thúc với những căng thẳng thần kinh. Kinh nguyện này cần được gẫm nguyện hài hoà, nhẹ nhàng, không áp đặt cũng không tìm cách kéo dài hơn những gì Chúa ban, đồng thời, giao nó cho Người hầu Người biến nó thành một điều gì đó nội tâm hơn, liên lỉ hơn nếu Người muốn như vậy. Hãy nhớ lại nguyên tắc ban đầu: một đời sống cầu nguyện sâu thẳm không là kết quả của một kỹ năng, nhưng của ân sủng.

4. Chuỗi Mân Côi

Một số người có thể ngạc nhiên khi thấy Chuỗi Mân Côi truyền thống được xem như một phương thế kết hiệp với Chúa. Thế nhưng, Chuỗi Mân Côi đã làm cho việc cầu nguyện mang tính chiêm niệm, có khi liên tục, khả thi cho nhiều người, mà có lẽ cả họ cũng không nhận ra điều đó.

Chuỗi Mân Côi cũng là lời kinh đơn sơ, nghèo khó dành cho những người nghèo - ai mà không nghèo? Lợi

thế của nó là đã trở thành kinh nguyện cho mọi mùa, mọi dịp và mọi người: lời kinh cộng đoàn, lời kinh gia đình, lời kinh thống hối (khi muốn cầu nguyện cho ai đó, chúng ta thường đọc cho họ mười kinh Kính Mừng). Nhưng, ít nữa cho những người lãnh nhận ơn này, lời kinh cũng có thể là lời nguyện của tâm hồn vốn rất giống Kinh Nguyện Giêsu khả dĩ dẫn vào đời sống kết hiệp với Chúa. Rốt cuộc, Danh Thánh Giêsu cũng là trọng tâm của kinh Kính Mừng.

Trong Chuỗi Mân Côi, chính Đức Maria dẫn chúng ta vào lời kinh riêng của ngài, giúp chúng ta đến gần nhân tính Đức Giêsu, dẫn chúng ta đi vào các mầu nhiệm của Con ngài. Một cách nào đó, Đức Mẹ cho chúng ta thông dự vào lời kinh của ngài và đây hẳn là lời kinh sâu sắc nhất.

Thông thường, khi được đọc chậm rãi trong tâm tình suy gẫm, Chuỗi Mân Côi có thể thiết lập một sự hiệp thông với Thiên Chúa trong tâm hồn chúng ta. Tâm hồn Đức Maria giúp chúng ta đi vào tâm hồn Chúa Giêsu. Mỗi khi cảm thấy khó suy gẫm, khó cầu nguyện, tôi đã trải nghiệm việc bắt đầu với Kinh Mân Côi và rồi nhanh chóng đạt được bình an nội tâm cũng như kết hiệp với Chúa. Ngày nay, sau một thời gian bị lãng quên, Kinh Mân Côi được tái khám phá như một phương thế vô cùng giá trị cho việc đi vào đời sống cầu nguyện cách thâm sâu và đầy yêu mến. Đây không phải là chuyện thời trang hay việc trở lại với một lòng sùng đạo vốn đã mai một...

nhưng đây là một dấu chỉ về sự hiện diện đầy tình mẫu tử của Đức Maria, một sự hiện diện rất rõ ràng trong thời đại chúng ta. Đức Mẹ những ước mong dẫn dắt tâm hồn của tất cả con cái Mẹ trở về với Chúa Cha ngang qua cầu nguyện.

5. Làm sao giải gỡ một vài khó khăn

KHÔ KHAN, CHÁN GHÉT, CÁM DỖ

Dù áp dụng cầu nguyện theo cách nào đi nữa, chắc chắn chúng ta vẫn phải đương đầu với những khó khăn. Một số đã được đề cập: khô khan, chán ghét, cảm thấy mình không ra gì, cảm giác nỗ lực cầu nguyện sao mà vô ích.

Điều đầu tiên phải nói trước những khó khăn như thế là, chúng không làm chúng ta ngạc nhiên hay phải lo lắng bồn chồn. Không những chúng là một cái gì không thể tránh khỏi, nhưng thực ra, còn ích lợi cho chúng ta. Chúng thanh luyện lòng yêu mến Chúa và làm cho đức tin nên mạnh mẽ. Hãy đón nhận chúng như một ân sủng, bởi đó là một phần phương pháp sư phạm Thiên Chúa dùng để thánh hoá và mang chúng ta đến gần Người hơn. Chúa không bao giờ cho phép chúng ta trải nghiệm những thời kỳ thử thách trừ phi Người nhắm điều đó để thông ban dồi dào ân sủng hơn một khi thử thách qua đi. Vậy, đừng nản lòng. Hãy kiên trì. Chúa là Thiên Chúa,

Đấng thấu suốt mọi thiện chí của chúng ta, sẽ biến mọi sự nên mối lợi cho con cái Người.

Những gì vừa được nói đến ở đây hẳn đã làm rõ ý nghĩa của những khó khăn như thế đồng thời cho thấy những cách thức để đương đầu với chúng.

Đối với những khó khăn lớn, những khó khăn dai dẳng vốn cướp đi bình an trong tâm hồn - một sự bất lực hoàn toàn và lâu dài nào đó trong việc cầu nguyện đôi lúc có thể xảy ra - chúng ta phải cởi mở trình bày với vị linh hướng, người sẽ trấn an và cho chúng ta những lời khuyên thích hợp.

LO RA CHIA TRÍ

Lo ra chia trí là một trong những khó khăn khá thông thường khi cầu nguyện. Chúng tuyệt đối bình thường và như thế, chúng ta không ngạc nhiên và cũng chẳng u buồn vì chúng. Lúc cầu nguyện, mỗi khi nhận ra mình đang chia trí và nghĩ ngợi mông lung, thay vì trở nên thất vọng hay bực tức, chúng ta nên đơn giản, bình tĩnh và nhẹ nhàng hướng lòng trí mình về lại với Thiên Chúa. Nếu cả khoảng thời gian cầu nguyện của chúng ta không gì khác hơn ngoại trừ việc chiến đấu này, nghĩa là liên tục lạc lối và không ngừng trở về với Chúa, không sao cả. Vì trong cuộc chiến đấu không ngừng để trở về với Chúa, lời cầu nguyện của chúng ta, dẫu nghèo nàn đến đâu… vẫn

sẽ làm vui lòng Người. Người là Cha, Người biết chúng ta được dựng nên bằng gì, Người không đòi hỏi thành công nhưng đòi hỏi thiện chí. Thông thường, học biết chấp nhận sự nghèo hèn và bất lực của mình mà không trở nên nản chí hay buồn bực, sẽ tốt hơn làm mọi sự cách hoàn hảo.

Cũng hãy nhớ rằng, trừ một số tình trạng đặc biệt do chính Thiên Chúa mang lại, con người tuyệt đối không thể kiểm soát và tập trung toàn bộ hoạt động của tâm trí mình để nó có thể suy gẫm và chú tâm mà không lạc lối hoặc lo ra chia trí. Kết hiệp với Chúa giả định trước việc suy gẫm, nhưng đó không phải là kỹ thuật tập trung tâm trí. Tìm cách đạt cho được việc suy gẫm tuyệt đối sẽ là một sai lầm vốn gây ra những căng thẳng thần kinh hơn bất cứ điều gì khác.

Ngay cả trong những trạng thái cầu nguyện thụ động hơn, vẫn còn một khối lượng hoạt động nào đó của tâm trí, các ý tưởng và sự tưởng tượng. Tâm hồn có thể ở trong một thái độ suy gẫm bình an, hướng về Thiên Chúa cách mật thiết… nhưng tư tưởng của chúng ta có thể đang lang thang ở một mức độ nào đó. Có lẽ đó là một mối phiền toái, nhưng không nghiêm trọng và nó không cản trở việc tâm hồn kết hiệp với Chúa. Những chú ruồi nhỏ nhắn vo ve đâu đó - những tư tưởng hướng ngoại - không làm gián đoạn việc suy gẫm của tâm hồn.

Khi việc cầu nguyện vẫn là một cái gì "thuộc trí óc" mà phần lớn là hoạt động của tâm trí, thì lo ra chia trí sẽ gây phiền hà, bởi khi ấy chúng ta không còn cầu nguyện nữa. Nhưng nếu nhờ ơn Chúa, chúng ta đi vào một hình thức cầu nguyện sâu xa hơn, một lối cầu nguyện của con tim, lo ra chia trí sẽ ít gây phiền hà hơn. Thông thường, các ý tưởng vẫn cứ đến rồi đi, nhưng điều đó sẽ không trở ngại cho việc cầu nguyện của con tim.

Vậy, giải pháp thích hợp cho việc lo ra chia trí không phải là để cho tâm trí tập trung nhiều hơn nhưng để con tim yêu mến nồng nàn hơn.

*

Tôi đã nói nhiều điều, nhưng chỉ nói qua. Ước gì tập sách này có thể giúp một số người đang khởi sự đi vào con đường kết hiệp với Chúa được can trường bền chí. Đó là mục đích duy nhất của tôi khi viết những chương này. Nếu người đọc, với một chút thiện chí, đem ra thực hành những gì tôi đã cố gắng trình bày, Chúa Thánh Thần sẽ làm phần còn lại.

Với những ai muốn đi sâu hơn vào chủ đề này, tôi khuyến khích họ tìm đọc những tác phẩm của các thánh, đặc biệt là những thánh được đề cập trong cuốn này. Đó là nơi để tìm ra những giáo huấn sâu sắc nhất và ít lỗi thời nhất. Biết bao sách vở chứa đựng những kho tàng vô giá, vô cùng hữu ích cho đời sống các tín hữu; ấy thế,

chúng đang bị bỏ mặc cho bụi bám đầy dẫy trên những kệ sách ở các thư viện. Nếu các bậc thầy linh đạo Kitô giáo được biết đến nhiều hơn, hẳn sẽ không có nhiều người trẻ cảm thấy nhu cầu tìm đến các "lãnh tụ tinh thần" để thoả mãn những cơn khát thiêng liêng của mình.

PHỤ TRƯƠNG

I

PHƯƠNG PHÁP NGUYỆN GẪM CỦA CHA LIEBERMANN[22]

Thư gửi Francois, cháu trai mười lăm tuổi, dạy cậu cách thức cầu nguyện [23]

Bác chúc tụng Chúa vì những ước muốn tốt lành Người đã ban cho con, bác chỉ có thể khuyến khích con hãy ra sức kết hiệp với Chúa. Đây là một phương pháp, không ít thì nhiều, con có thể áp dụng để có được thói quen cầu nguyện.

[22] Chân Phước Francois Liebermann (1802-1852), một trong những đấng sáng lập Hội Dòng Thánh Linh (Các Cha Dòng Thánh Linh), một dòng thừa sai.

[23] *Lettres du Vénérable Père Liebermann présentés par L. Vogel* (Paris: Desclée de Brouwer, 1964).

Trước tiên, chiều hôm trước, con hãy lấy một cuốn sách hay, đọc một chủ đề đạo đức nào đó, coi xem điều gì phù hợp nhất với thị hiếu và nhu cầu của con. Chẳng hạn, một đề tài về cách thực hành các nhân đức, đặc biệt về đời sống và gương lành của Chúa Giêsu hay Đức Trinh Nữ Maria. Tối đến, hãy nghĩ về những điều tốt lành này khi con đi ngủ; sáng ra, khi thức dậy, hãy nhớ lại những suy tư đạo đức vốn sẽ hình thành một đề tài cho con cầu nguyện. Sau khi cầu nguyện bằng lời nói, con hãy đặt mình trước sự hiện diện của Chúa. Hãy nghĩ rằng, vị Thiên Chúa cao cả của chúng ta hiện diện khắp mọi nơi; Người đang ở nơi con ở; Người ngự trong tâm hồn con một cách đặc biệt, hãy tôn thờ Người. Rồi hãy nghĩ về chính con, bất xứng biết bao với những tội lỗi khi đứng trước sự Thánh Thiện và sự Cao Cả vô biên của Người. Hãy khiêm tốn xin Người thứ tha những lỗi lầm của con, hãy tỏ lòng thống hối và đọc Kinh Cáo Mình. Rồi hãy nhìn nhận, tự sức mình, con không thể cầu nguyện với Chúa cho nên, khẩn khoản với Chúa Thánh Thần, van xin Người đến trợ giúp con, dạy con cầu nguyện, giúp con cầu nguyện cho tốt, hãy đọc kinh "Thánh Thần, Khấn Xin Ngự Đến"[24]. Rồi việc cầu nguyện thực sự của con sẽ bắt đầu. Nó bao gồm ba điểm: tôn thờ, nhận định và quyết tâm.

[24] Thánh Thần, khấn xin ngự đến, đổ đầy tâm hồn các tín hữu của Ngài và đốt lên trong họ ngọn lửa yêu mến Ngài. Xin hãy sai thần khí của Ngài đến và họ sẽ được tác sinh. Và Ngài sẽ canh tân bộ mặt trái đất này.

THỨ NHẤT, TÔN THỜ

Hãy bắt đầu bằng cách tôn kính Thiên Chúa, hay Chúa Giêsu Kitô hoặc Đức Trinh Nữ Maria… tuỳ thuộc vào chủ đề nguyện ngắm của con. Như thế, nếu chẳng hạn con suy gẫm về một trong những sự trọn lành của Thiên Chúa hay về một nhân đức, con sẽ tôn kính Người, Đấng trọn lành ở mức độ cao cả vô cùng; hoặc tôn thờ Chúa Giêsu, Đấng thực hành nhân đức đó cách trọn hảo. Ví dụ, nếu con đang gẫm suy về lòng khiêm tốn, con sẽ nghĩ Chúa chúng ta khiêm tốn biết bao: từ thuở đời đời, Ngài đã là Thiên Chúa, đã hạ mình thành một trẻ thơ, được sinh ra trong một chuồng bò, vâng phục Đức Maria và Thánh Giuse bao năm, rửa chân cho các tông đồ, chịu mọi sỉ nhục và phỉ báng từ con người. Rồi con biểu lộ với Ngài lòng ngưỡng mộ, tình yêu, lòng biết ơn và giục linh hồn con yêu mến Ngài, ước ao bắt chước Ngài.

Con cũng có thể gẫm suy nhân đức này trong cuộc đời Đức Mẹ hoặc ngay cả một vị thánh nào đó; hãy xem các ngài thực hành nhân đức đó thế nào và thổ lộ với Chúa nỗi khát khao muốn bắt chước của con.

Nếu con đang suy niệm về một trong những mầu nhiệm của Chúa Giêsu, chẳng hạn mầu nhiệm Giáng Sinh, con có thể hình dung một nơi mà mầu nhiệm đã xảy ra với những con người có mặt ở đó. Con có thể tưởng tượng máng cỏ, nơi Đấng Cứu Thế sinh ra, con hình dung Hài Nhi Giêsu trong vòng tay Đức Maria với Thánh Giuse

bên cạnh; các mục đồng và các đạo sĩ đến triều bái Ngài và rồi, hãy nhập đoàn với họ để thờ lạy, ca ngợi và cầu xin Ngài. Con cũng có thể tận dụng cách hình dung đó nếu con gẫm suy về những chân lý lớn lao khác như hoả ngục, phán xét hay sự chết; chẳng hạn, con hình dung giờ sau hết của mình với những người bao quanh con: một linh mục, những người thân; hãy tưởng tượng những cảm xúc của con lúc ấy; rồi thực hiện một hành vi yêu thương dành cho Thiên Chúa; những cảm xúc sợ hãi và tín thác của con lúc ấy. Sau khi con đã dừng lại trên tất cả những cảm nhận và cảm xúc này lâu chừng nào con tìm thấy một điều gì đó ở chúng để áp dụng cho mình, con hãy chuyển sang điểm thứ hai, đó là nhận định.

THỨ HAI, NHẬN ĐỊNH

Ở đây, con sẽ nhẹ nhàng dò dẫm trí óc để tìm ra những lý do chính yếu vốn thuyết phục con về chân lý con đang suy gẫm, chẳng hạn, nhu cầu phải làm gì để được ơn cứu độ nếu con đang suy gẫm về ơn cứu độ; hoặc những lý do khiến con thực hành nhân đức này nhân đức kia. Ví dụ, nếu con đang cầu nguyện về lòng khiêm tốn, con có thể xét đến nhiều lý do khiến con phải khiêm tốn: trước tiên, gương sáng của Chúa Giêsu, của Đức Mẹ và tất cả các thánh; rồi vì kiêu ngạo, đầu mối và căn nguyên mọi tội lỗi, đang khi khiêm tốn là nền tảng của mọi nhân đức; và sau cùng, con thấy bởi con không có gì nên không lý do gì mà kiêu căng. Có điều gì con có mà không lãnh nhận từ

Thiên Chúa? Sự sống, sự bền bỉ, trí óc lành mạnh, những ý tưởng thánh thiện của con: mọi sự đều bắt nguồn từ Thiên Chúa, để con không có gì mà tự kiêu tự đại. Hoàn toàn ngược lại, rất nhiều điều khiến con phải khiêm tốn khi nghĩ đến biết bao lần con xúc phạm Thiên Chúa, Đấng Cứu Độ và là Đấng Ban Ơn của con.

Đối với những nhận định này, đừng tìm cách lục lọi *tất cả* mọi lý do vốn có thể thuyết phục con tin vào chân lý này chân lý nọ, hay thực hành nhân đức đặc biệt này nhân đức đặc biệt kia… một chỉ lưu lại ở những lý do vốn có thể áp dụng cho con hay những lý do thôi thúc con thực hành nhân đức đó cách mạnh mẽ nhất. Hãy thực hành nhận định này cách nhẹ nhàng, đừng vắt kiệt trí óc con. Khi một nhận định không còn gây ấn tượng cho con, hãy chuyển sang nhận định khác. Hãy kết hợp tất cả những điểm này với hành vi tôn thờ Chúa Giêsu và khao khát làm vui lòng Ngài; thỉnh thoảng, dâng lên Ngài những lời kinh vắn gọn và những khát vọng, bộc bạch cùng Ngài những ước muốn tốt lành của tâm hồn con.

Sau khi xem xét những lý do này, con sẽ trở lại những chiều kích sâu thẳm của lương tâm mình, cẩn thận xem xét, cho đến hôm nay, con đã sống thế nào với chân lý hoặc nhân đức con đã suy gẫm; chẳng hạn con đã trót phạm những lỗi lầm nào nghịch lại đức khiêm nhường nếu như con đang suy gẫm về lòng khiêm tốn; trong hoàn cảnh nào, con đã phạm những lỗi lầm đó và với những biện pháp nào để con không sa vào những lỗi lầm

ấy nữa. Và rồi, con chuyển sang điểm thứ ba, đó là quyết tâm.

THỨ BA, QUYẾT TÂM

Một trong những hoa trái tốt nhất con phải rút ra từ việc cầu nguyện là đi đến những quyết tâm tốt. Hãy nhớ, không phải con chỉ cần nói, "Tôi sẽ không kiêu căng nữa" hay "Tôi sẽ không nói bất cứ điều gì để tán dương mình" hay "Tôi sẽ không nổi nóng nữa" hoặc "Tôi sẽ thực hành bác ái đối với mọi người"... Chắc chắn đây là những ước muốn chính đáng cho thấy ý hướng ngay lành của tâm hồn con. Nhưng cần đi xa hơn: con phải tự hỏi, trong một ngày sống, hoàn cảnh nào khiến con có nguy cơ sa vào những lầm lỗi mình muốn tránh, hoặc trong những hoàn cảnh nào con có thể thực hành nhân đức đặc biệt này. Chẳng hạn, giả như con đang suy gẫm đức khiêm nhượng: và rồi, xét mình kỹ lưỡng, con nhận ra rằng, khi thầy giáo đặt cho con một câu hỏi trong lớp, con cảm thấy trong lòng bừng lên một cảm giác kiêu căng cao độ, một nỗi khát khao được ngưỡng mộ. Vì thế, quyết tâm của con là nhớ lại giây phút khi con được đặt câu hỏi, để thực hiện một hành vi khiêm tốn bên trong, để thưa với Chúa rằng, con quyết tâm từ bỏ những cảm giác kiêu căng vốn có thể dậy lên trong tâm hồn mình. Nếu con nhận thấy mình hơi va vấp trong một số hoàn cảnh nào đó, quyết tâm của con hoặc là sẽ tránh những hoàn cảnh đó nếu có thể, hoặc là hồi tưởng lại một lúc ngay khi con

thấy trước sự va vấp có thể xảy ra. Nếu con thấy mình hơi hiềm khích với một người nào đó, con sẽ quyết tâm đến với người đó, tỏ cho họ thấy tình bằng hữu thực sự của con…

Nhưng dù những quyết tâm của con cao đến đâu, vẫn chẳng ích gì nếu Chúa không đến giúp. Vì thế, phải chú tâm đến việc khẩn khoản xin Người ban ơn trợ giúp. Hãy cầu xin điều này ngay khi con đưa ra quyết tâm hay đang lúc thực hiện quyết tâm, xin Người gìn giữ con trung thành với những quyết tâm đó. Nhưng con cũng phải cầu xin điều đó lúc này lúc khác trong những giai đoạn của việc cầu nguyện. Nói chung, việc cầu nguyện của con không được trở nên khô khan, một cái gì thuần lý trí: tâm hồn con phải rộng mở và bộc lộ trước vị Thầy nhân lành như tâm hồn một trẻ thơ trước người cha trìu mến yêu thương nó. Để những lời cầu khấn này sốt sắng và hiệu quả hơn, con có thể thưa với Chúa cách yêu thương rằng, chỉ vì vinh danh Người mà con xin ơn thực hành nhân đức con đang suy gẫm; chỉ để thực hiện thánh ý Người như các thiên thần đang làm trên trời mà con nài xin Người trợ giúp hầu trung thành với những quyết tâm tốt lành của mình; con cầu xin điều đó nhân danh Con Yêu Dấu của Người, Đức Giêsu Kitô, Đấng chịu chết trên Thánh Giá để con xứng đáng lãnh nhận những ơn này; và rằng Người đã hứa đáp lại những ai cầu xin mọi khi họ khấn nguyện nhân danh Con Một Người.

Hãy chân thành dâng mình cho Đức Trinh Nữ Maria nữa. Hãy khẩn khoản xin Mẹ nhân lành của chúng ta cầu bàu cho con. Mẹ có mọi quyền phép, tốt lành vô song; Mẹ không biết thế nào là từ chối con cái; và Chúa, Thiên Chúa chúng ta, sẽ ban cho Mẹ mọi điều Mẹ cầu xin cho con cái mình. Cũng hãy cầu xin thánh bổn mạng và thiên thần hộ thủ của con. Lời cầu bàu của họ sẽ không vô ích trong việc mang lại nhân đức và lòng trung thành của con với những quyết tâm thiết thực của mình.

Thỉnh thoảng trong ngày, con nên nhớ lại những quyết tâm tốt lành này để đem chúng ra thực hành hoặc kiểm tra xem con đã giữ chúng hay chưa, đồng thời đổi mới quyết tâm trong phần ngày còn lại. Thi thoảng, con hãy nâng tâm hồn lên cùng Chúa, xin Người làm sống lại trong con những ý hướng ngay lành mà Người đã gửi đến trong giờ nguyện gẫm buổi sáng. Bằng cách hành động như thế, con có thể đoan chắc mình sẽ được rất nhiều ơn ích từ bài tập luyện thánh thiện này và con sẽ rất tiến bộ về mặt đức hạnh cũng như lòng yêu mến Chúa.

Đối với những lo ra chia trí trong giờ cầu nguyện, con đừng quá bận tâm về chúng. Ngay khi con nhận ra chúng, hãy từ khước chúng, thanh thản tiếp tục cầu nguyện và dùng những lời nguyện tắt. Chúng ta không tài nào có được những giây phút cầu nguyện mà không lo ra chia trí; tất cả những gì Chúa Giêsu nhân lành yêu cầu là chúng ta trung thành quay về với Ngài ngay khi chúng ta thấy mình lạc xa Ngài. Dần dần, những lo ra chia trí sẽ ít

lại và việc cầu nguyện trở nên dễ dàng và ngọt ngào hơn cho con.

Hỡi con, cháu yêu quý của bác, đây là những chỉ dẫn mà bác nghĩ sẽ tạo thuận lợi cho con thực hành cầu nguyện, một việc hết sức sống còn cho con. Kết hiệp với Chúa là phương thế lớn lao mà tất cả các thánh đã dùng để đạt được sự thánh thiện. Bác hy vọng, nhờ ơn Chúa, việc kết hiệp với Chúa cũng sẽ sinh ích cho con như đã sinh ích cho các thánh… Chúa Giêsu, Thầy nhân lành của chúng ta sẽ thưởng cho thiện chí của con những phúc ân của Ngài.

II

TẬP SỐNG TRƯỚC SỰ HIỆN DIỆN CỦA THIÊN CHÚA[25] THEO THẦY LAWRENCE OF THE RESURRECTION

(1614-1691)

Việc thực hành thánh thiện nhất cũng như cần thiết nhất trong đời sống thiêng liêng là thực hành sống trước sự hiện diện của Thiên Chúa. Nó bao gồm việc trở nên hân hoan mỗi khi nhớ đến Chúa và quen thuộc với sự đồng hành của Người, khiêm tốn trò chuyện với Người, yêu thương đối thoại với Người mọi lúc, mọi thời khắc mà không cần bất cứ một luật lệ hay một phương pháp nào; đặc biệt những lúc cám dỗ, đau khổ, khô khan, khiếp sợ và cả khi bất trung, tội lỗi.

Chúng ta không ngừng cố gắng để nhủ lòng mình rằng, mọi hành vi cử chỉ của chúng ta tựa hồ những cuộc chuyện trò vắn vỏi với Chúa, hoàn toàn tự nhiên, chỉ dùng những lời phát sinh từ sự tinh khiết và đơn sơ của tâm hồn.

[25] Trích đoạn từ Brother Lawrence of the Resurrection, L'Expérience de la présence de Dieu (Paris: Le Seuil, 1998).

Chúng ta nên làm mọi việc của mình một cách đúng đắn tuỳ theo sức nặng cũng như kích cỡ của chúng. Vì thế, sẽ không mãnh liệt cũng không vội vã, vì điều đó chỉ tỏ ra một đầu óc chểnh mảng. Chúng ta làm với Chúa cách bình thản, đầy yêu thương, xin Người chấp nhận công việc của mình bằng cách luôn chú tâm đến Người, và rồi, nghiền nát đầu quỷ dữ, chúng ta buộc nó buông vũ khí.

Trong suốt thời gian làm việc hoặc những sinh hoạt khác, như đọc sách - ngay cả sách thiêng liêng - những việc đạo đức bên ngoài hoặc nguyện tắt… chúng ta nên ngừng trong chốc lát thường xuyên nhất có thể để thờ lạy Chúa nơi thánh cung sâu thẳm của linh hồn, cảm nếm sự ngọt ngào của Người một lúc, giữ lấy Người như một điều gì bất ngờ, ngợi khen Người, xin Người trợ giúp, dâng Người tâm hồn và cảm tạ.

Điều gì có thể làm vui lòng Thiên Chúa hơn việc chúng ta dẹp bao thọ tạo qua một bên cả ngàn lần mỗi ngày để hướng về Người và tôn thờ Người trong tâm hồn mình?

Chúng ta không thể tỏ cho Thiên Chúa thấy bằng chứng nào lớn lao hơn về lòng trung thành của mình bằng cách từ bỏ và khinh chê các tạo vật từ lần này đến lần khác để tận hưởng Đấng Tạo Hoá dù chỉ trong phút chốc. Mỗi lần một chút, dần dần, bài tập luyện đó sẽ huỷ hoại tính kiêu căng vốn chỉ có thể tiếp tục tồn tại giữa các

tạo vật và rồi, việc thường xuyên quay trở về với Thiên Chúa dần dần giải thoát chúng ta khỏi các tạo vật.

Không nhất thiết phải luôn ở trong nhà thờ để được ở với Chúa. Chúng ta có thể biến tâm hồn mình thành một nhà nguyện, ở đó, chúng ta để cho mình nương náu lúc này lúc khác và dành thời giờ chuyện trò với Chúa. Mọi người đều có thể đối thoại thân tình với Chúa; chỉ cần nâng tâm hồn lên một chút là đủ, một chút tưởng nhớ đến Chúa, một hành vi thờ phượng bên trong cả khi bạn đang chạy, tay cầm gươm. Đây là những kinh nguyện tuy ngắn gọn, vậy mà rất đẹp lòng Thiên Chúa, cũng là những lời kinh không hề làm ta nản lòng giữa những nghịch cảnh vô cùng hiểm nguy nhưng lại củng cố lòng can đảm. Vậy hãy nhớ mà thực hiện điều này, nghĩa là hướng lòng lên cùng Chúa nhiều nhất có thể; phương thức cầu nguyện này rất phù hợp và cần thiết nhất cho một người lính đang đối đầu với những hiểm nguy chết chóc mỗi ngày, và thông thường, cả những nguy hiểm cho phần rỗi đời đời.

Thực hành sống trước sự hiện diện của Chúa giúp ích rất nhiều cho việc cầu nguyện; vì bằng cách ngăn ngừa tâm trí suốt ngày đi lang thang để giữ nó lại gần bên Thiên Chúa, điều này giúp cho việc cô tịch trong đời sống kết hiệp với Chúa được dễ dàng hơn.