

Sau khi giải tán đám đông,
Người đi lên núi một mình
mà cầu nguyện.
(Mt 14:22)

Sự cầu nguyện
là sức mạnh của con người
và là sự yếu đuối của Thiên Chúa.
(Khuyết Danh)

CẦU NGUYỆN: BẠN CỦA NGƯỜI ĐI TÌM SỰ THẬT



Sau một ngày học mệt nhọc, người bạn trẻ thường có thói quen ghé ngang qua nhà thờ để viếng Chúa, và lần nào cũng bắt gặp một cụ già ngồi yên lặng trước Thánh Thể trong nhà tạm. Ngày kia, người bạn trẻ chờ cho cụ cầu nguyện xong, tiến đến gần và hỏi:

- “Cụ ngồi lâu giờ như vậy, có nghe Chúa nói gì với cụ không?”

Cụ già chậm rãi trả lời: “Chúa không nói gì hết, Ngài chỉ nghe thôi!”

- “Vậy thì cụ nói những gì với Chúa?”

“Lão cũng chẳng nói gì cả, chỉ nghe thôi!”

Thấy người bạn trẻ có vẻ ngỡ ngàng, cụ nói tiếp: “Lão thấy có bốn giai đoạn trong đời sống cầu nguyện. Thời gian đầu thì lão nói, Chúa nghe, sau đó thì Chúa nói, lão nghe. Giai đoạn kế tiếp thì không ai nói hết, vì cả hai cùng nghe và có lẽ giai đoạn cuối là lúc không ai nói mà cũng không ai nghe. Tất cả chỉ là một sự thinh lặng tuyệt đối.”¹

nếu đề tài “tình yêu” hấp dẫn giới văn nghệ sĩ thế nào, thì đề tài “cầu nguyện” cũng hấp dẫn giới thần học, tu đức gia như vậy. Trong Kitô Giáo, “cầu nguyện” là yếu tố gắn liền với “tình yêu.” Không có sách thần học tu đức nào lại không bàn đến vấn đề cầu nguyện.

Càng suy nghĩ thì tôi càng thấy việc cầu nguyện không “bắt buộc” trong đời sống Kitô Giáo. Mười điều răn của Chúa và sáu điều răn Hội Thánh đâu thấy việc bắt buộc cầu nguyện? Tám mối phúc thật của Chúa cũng không thấy hạnh phúc nào dành cho người cầu nguyện. Vậy thì tại sao Chúa lại dặn các con phải cầu nguyện liên li? (Lk 18:1). Việc cầu nguyện có phải là một điều “tùy lòng hảo tâm” hay không? Có cũng được mà không có cũng không sao! Phải chăng cầu nguyện là một điều không bắt buộc nhưng không thể thiếu sót đối với những ai muốn gần Chúa.

Sách Giáo Lý Công Giáo dành cho đề tài cầu nguyện một phần trong bốn phần chính được coi như một trong bốn cột trụ chính yếu : “Lược đồ của cuốn giáo lý này dựng theo

¹ Dựa theo truyện của Anthony de Mello, *Taking Flight* (NY: Doubleday, 1988) 29.

truyền thống lớn của các cuốn giáo lý, xếp đặt giáo lý chung quanh bốn “cột trụ”: tuyên xưng đức tin của bí tích rửa tội; các bí tích, đời sống đức tin và lời cầu nguyện của các tín hữu.” Đã được gọi là “cột trụ” thì chắc hẳn phải quan trọng không kém gì ba cột trụ kia? Nhưng trên thực tế, có mấy người Kitô hữu thực sự nghĩ rằng việc cầu nguyện là quan trọng? Một Kitô hữu không cần cầu nguyện cũng vẫn là một Kitô hữu. Cùng mang danh Kitô hữu, nhưng có nhiều nếp sống Kitô hữu khác nhau. Cũng là một mảnh vườn nhưng có mảnh vườn màu mỡ và có mảnh vườn khô cằn. Tâm hồn của những Kitô hữu không cầu nguyện có thể là những mảnh vườn khô cằn vì thiếu nước, trong khi những Kitô hữu cầu nguyện là những mảnh vườn xanh mát, luôn được thấm nhuần nước ân sủng là chính Thiên Chúa.

Người Kitô hữu không cầu nguyện cũng giống như đời sống vợ chồng không có tình yêu. Có nhiều đôi vợ chồng chung sống với nhau vì “bổn phận.” Có nghĩa mà không có tình. Việc ai người nấy làm vì không thể ly dị nhau được. Sống chung với nhau chỉ vì con cái. Sống chung nhưng không dành giờ cho nhau vì không tâm sự với nhau được. Trên danh nghĩa họ vẫn là vợ chồng, nhưng là những đôi vợ chồng thiếu hạnh phúc. Phải chăng việc cầu nguyện bảo đảm cho chúng ta cái “hạnh phúc” mà Thiên Chúa hứa ban cho những ai theo Ngài?

CẦU NGUYỆN LÀ GÌ?

Theo Thánh Têrêsa Hải Đông Giêsu, “cầu nguyện là một sự hướng lòng lên, một cái nhìn đơn sơ hướng lên trời, là một tiếng kêu của lòng tri ân và của tình yêu trong con thú thách cũng như trong lúc hưởng niềm vui.”

Cầu nguyện có thể ví như tình yêu. Chúng ta không thể học yêu qua sách vở được. Phải có phần thực hành. Cầu nguyện ví như học bơi lội. Muốn biết bơi thì phải nhào xuống nước, không thể vừa khô ráo trên bờ vừa lại biết bơi. Cầu nguyện cũng như việc học gia chánh. Muốn thực tập làm các món ăn thì phải lặn vào bếp. Cầu nguyện cũng giống như việc chăm sóc một mảnh vườn. Muốn có hoa đẹp thì phải trồng, phải phân bón, phải có nắng, phải tưới nước và phải chăm làm cỏ. Cầu nguyện không phải là một đề tài để bàn luận, nhưng là một thực tại để sống. Chúa Kitô là thầy dạy chúng ta cầu nguyện, và tất cả chúng ta đều là học trò trong lớp “cầu nguyện.” Muốn có một đời sống sung mãn trong Chúa Kitô, chúng ta phải cầu nguyện.

Cầu nguyện như hồng ân của Thiên Chúa. Trước hồng ân này, con người được ví như “kẻ ăn xin trước mặt Thiên Chúa,” do đó con người cần có tâm trạng khiêm tốn, vì khiêm nhường là nền tảng của việc cầu nguyện. Mặc dầu vậy, Thiên Chúa vẫn khao khát chúng ta, và sự cầu nguyện vẫn là sự gặp gỡ giữa cái khát của Thiên Chúa và cái khát của con người.

Cầu nguyện là một tương quan giao ước giữa Thiên Chúa và con người trong Chúa Kitô qua sự phù trợ của Chúa Thánh Thần. Cầu nguyện là một con đường hai chiều. Thiên Chúa cần chúng ta vì Ngài muốn chúng ta nên trọn lành, và chúng ta cần Thiên Chúa vì sự trọn hảo của Ngài. Chúa Kitô là nhịp cầu giữa Thiên Chúa Cha và nhân loại. Cầu nguyện là sự gặp gỡ giữa hai môi tình: tình Chúa và tình người.

Mẹ Maria và Chúa Kitô là hai mẫu gương cầu nguyện sống động trong Phúc Âm. Chúng ta học nơi Chúa Kitô về sự cầu nguyện trước những giờ phút có tính cách quyết định cho sứ mạng của Ngài: trước khi Chúa Cha làm chứng về Ngài khi Ngài chịu phép rửa (Lk 3:21); Chúa biến hình (Lk 9:28); trước cuộc khổ nạn (Lk. 22:41-44); trước khi sai các tông đồ đi rao giảng và trước khi Phêrô tuyên xưng Ngài là Đức Kitô của Thiên Chúa (Lk 22:3-4).

Chúa Kitô cầu nguyện như thế nào? Ngài thường tìm đến những nơi thanh vắng, trên núi, và thường vào ban đêm. Khi cầu nguyện, Ngài nhớ đến hết mọi người, vì Ngài đã đảm nhận lấy nhân loại khi Nhập Thể. Ngài thông cảm sự yếu đuối của chúng ta. Trong Phúc Âm ghi lại hai lời cầu nguyện của Chúa Kitô:

1. “Con chúc tụng Cha vì Cha đã che giấu nước Trời cho những kẻ thông thái... Vâng, Lạy Cha, con xin theo thánh ý Cha” (Mt 11:25-17). Sự Ngài thuận theo ý Chúa Cha là âm vang của tiếng “xin vâng” của Mẹ Maria. Tất cả việc cầu nguyện của Chúa Giêsu nằm trong sự gắn bó mến yêu trái tim con người của Ngài đối với “màu nhiệm của thánh ý” Chúa Cha (Eph 1:9). 2. Lời cầu thứ hai là cho Lazaro sống lại: “Lạy Cha con cảm tạ Cha vì Cha đã nghe lời con” (Jn 11:41-42). Trong lời nguyện này, Chúa Kitô một lần nữa thể hiện thánh ý Chúa Cha và Ngài tin tưởng rằng Đấng ban ơn thì quý trọng hơn hồng ân Ngài ban.

* Bảy lời cầu xin sau cùng của Chúa Kitô trên Thánh Giá:

1. Lạy Cha, xin tha cho chúng vì chúng lầm chẵng biết (Lk 23:34).
2. Ta nói thật với anh, hôm nay anh sẽ ở trên thiên đàng với Ta (Jn 19:26-27).
3. Nay bà, đây là con bà, đây là Mẹ con (Jn 19:26-27).
4. Ta khát (Jn 19:28).
5. Lạy Thiên Chúa của con, sao Ngài từ bỏ con? (Mk 15:34).
6. Mọi sự đã hoàn tất (Jn 19:30).
7. Lạy Cha, con phó thác linh hồn con trong tay Cha (Lk 23:46).

Chúa Giêsu dạy cách cầu nguyện như thế nào? Cách cầu nguyện Chúa Kitô nhấn mạnh nhất là “sự trở lại thật lòng” được khai triển qua bài giảng trên núi.

Chúa rất quan tâm đến vấn đề chúng ta làm hòa với nhau trước khi dâng lễ vật. Chúa dạy chúng ta phải thương yêu kẻ thù và cầu nguyện cho kẻ bách hại mình; Chúa dạy chúng ta phải cầu xin trong nơi kín đáo, đừng lải nhải nhiều lời, và nhất là hãy tha thứ từ trong đáy lòng trong sạch và phải tìm kiếm Nước Trời. Sự trở lại này hoàn toàn hướng về Chúa Cha với tâm tình con thảo. Chúa Kitô cũng dạy cho ta phải biết táo bạo trong khi cầu nguyện và phải đặt tin tưởng hoàn toàn vào Thiên Chúa Cha:

- Tất cả những gì anh em xin khi cầu nguyện, anh em hãy tin rằng mình đã nhận được rồi (Mk 11:24).
- Mọi sự đều có thể cho người tin (Mk 9:23).
- Chúa Kitô phiền lòng vì kẻ “thiếu niềm tin” (Mt 8:26).
- Chúa thán phục trước niềm tin lớn lao của viên bách quân đội trưởng La mã (Mt 8:10).
- Cửa phụ nữ Cananêa (Mt 15:28).

- Một niềm tin không lưỡng lự (Mt 21:22).
- Không phải cầu nguyện lạ Chúa mà được vào nước trời (Mt 7:21).

Ba dụ ngôn chính liên quan đến việc cầu nguyện:

- Người bạn quấy rầy (Lk 11:5-13).
- Bà góa phụ quấy rầy (Lk 18:1-8).
- Người biệt phái và người thu thuế (Lk 18:9-14).

Thánh Augustinô đã tóm tắt một cách tuyệt diệu ba chiều kích của lời cầu nguyện Chúa Giêsu: “Ngài cầu xin cho ta vì Ngài là vị tư tế của ta; Ngài cầu nguyện trong ta vì Ngài là đầu của chúng ta; Ngài được chúng ta cầu xin vì Ngài là Thiên Chúa của chúng ta.” Vậy chúng ta hãy nhận ra tiếng nói của chúng ta nơi Ngài, và tiếng nói của Ngài trong chúng ta.

Nói đến gương mẫu đời cầu nguyện, người Kitô hữu không thể không nói đến Mẹ Maria. Chúng ta cần học nơi Mẹ Maria để “tâm niệm các công việc lớn lao của Đấng toàn năng và suy gẫm trong lòng” (Lk 1:49). Mẹ để lại cho chúng ta tấm gương cầu nguyện tại tiệc cưới Cana, và đặc biệt là qua lời kinh Magnificat. Kinh Magnificat vừa là Thánh Ca của Mẹ Thiên Chúa, vừa là bài thánh ca của Giáo Hội, bài thánh ca của Con Gái Sion và của Dân mới của Thiên Chúa, bài thánh ca tạ ơn vì đầy đầy những hồng ân Thiên Chúa ban trong kế hoạch ơn cứu độ, bài thánh ca của “những người nghèo” mà niềm hy vọng đã được thỏa mãn vì Chúa đã thực hiện những lời hứa với cha ông chúng ta, “cho Abraham và con cháu ông đến muôn đời.”

THINH LẶNG

Một trong những yếu tố quan trọng trong việc cầu nguyện là sự thinh lặng. Chúng ta cần sự thinh lặng, vì chính trong sự thinh lặng này - một sự thinh lặng mà người “hướng ngoại” không thể nào chịu nổi - Chúa Cha sẽ nói với ta lời của Ngài, Chúa Kitô sẽ chia sẻ với chúng ta ý nghĩa của mầu nhiệm Chết và Phục Sinh của Người, và Chúa Thánh Thần sẽ thôi thúc để chúng ta tìm ra đường hướng Chúa muốn chúng ta đi. Ngày nay, con người dường như rất sợ sự thinh lặng, do đó con người tìm ra trăm ngàn cách để chạy trốn cái giây phút tĩnh lặng trước mặt Chúa, Đấng lột trần cho thấy sự hư vô tột cùng của kẻ từ chối chấp nhận mình nghèo khó và yếu đuối.

NHỮNG VẤN NẠN VỀ CẦU NGUYỆN

1. Không có giờ để cầu nguyện

Những người tìm kiếm Thiên Chúa qua việc cầu nguyện sẽ sớm nản chí, vì họ không biết rằng việc cầu nguyện cũng phải do Chúa Thánh Thần, chứ không do một mình họ. Không ai thấy rằng người bị chết đói vì không có giờ để ăn. Người ta luôn tìm ra giờ, hoặc dành thời giờ để làm những việc mà họ thấy là quan trọng. Nói không có giờ để cầu nguyện là để lừa dối chính mình và che đậy sự lười biếng cầu nguyện của mình.

Thời giờ là do Chúa ban. Nếu tính ra thì một ngày chúng ta có được 24 tiếng, tức là 1440 phút. Chúng ta có dám dành mỗi ngày 15 phút để cầu nguyện với Chúa không?

Thường thì chúng ta rất tính toán với Thiên Chúa. Rồi một tuần chúng ta có 168 tiếng. Dành một tiếng để đi dự thánh lễ Chúa Nhật, chúng ta cũng bớt đầu và xén đuôi. Ngược lại, chúng ta dành biết bao thời giờ cho TV, video, cho những bữa “party” nhộn nhịp, cho việc mua sắm, cho những buổi tán dóc vô định, những bữa nhậu say sưa. Thời giờ là của Chúa ban nhưng chúng ta lại rất coi thường người ban tặng món quà quý giá đó. Chúng ta hãy lấy việc dành giờ cho Chúa là quan trọng.

2. Cầu nguyện nhiều không có giờ làm việc bác ái

Thời giờ dành cho Chúa không phải là thời giờ bớt xén của người khác. Việc bác ái và sự cầu nguyện phải luôn đi đôi với nhau. Làm bác ái mà không cầu nguyện là chúng ta làm vì danh nghĩa của chúng ta, thi hành bác ái trong sự cầu nguyện là chúng ta làm vì danh Chúa. Cầu nguyện mà không làm việc là trốn việc, là lười. Việc làm tốt thường là hoa trái của một đời sống kết hiệp mật thiết với Chúa Kitô.

3. Chia trí, khô khan trong khi cầu nguyện

Nếu đợi cho mình thánh thiện rồi mới cầu nguyện thì có lẽ chúng ta còn phải chờ rất lâu: “Ta không đến để kêu gọi những người công chính, nhưng mà là những kẻ tội lỗi” (Mt 9:12-13). Những người cầu nguyện chắc chắn là những con người vẫn còn tiếp tục bê bối và sa ngã, nhưng vì họ kiên trì cầu nguyện, nên mỗi lần họ ngã xuống, sự cầu nguyện lại giúp họ nhảy lên cao hơn.

Thiên Chúa sẽ dùng tất cả quyền năng của Ngài để giúp người trung thành cầu nguyện được sống tốt, được tiến bộ, kể cả những lỗi phạm của họ. Khi cầu nguyện, Thánh Francis de Sales khiêm tốn nhìn nhận rằng: “Lạy Chúa con chỉ là củi khô, xin Chúa hãy châm lửa”. Hãy nhìn gương của một Phêrô chối Chúa, một Phaolô bắt bớ đạo Chúa, một Madalena khóc vì tội của mình và một Augustino hoang đàng trở về. Qua sự cầu nguyện, con người sẽ nhận thức ra sự bé nhỏ của mình và quy hàng tình thương vô biên của Thiên Chúa.

4. Tinh thức để đương đầu trước các cơn cám dỗ

Trong cuộc chiến chống lại “cái tôi”, chúng ta cần phải luôn tỉnh thức và nghĩ đến giây phút hiện tại, ngày hôm nay, giờ Chúa đến, ngày Chúa trở lại. Sự cám dỗ chúng ta thường gặp nhất và cũng là sự cám dỗ khó nhận thấy nhất, đó là sự cám dỗ thiếu niềm tin. Trong mọi trường hợp, sự thiếu niềm tin cho thấy chúng ta chưa thực sự ở trong tâm trạng khiêm nhường thật sự: “Không có Thầy, các con không thể làm gì được” (Jn 15:5). Tính tự cao thường đưa ta tới sự nguội lạnh và sự chán nản đau đớn là mặt trái của sự tự cao. Người khiêm nhường sẽ không ngạc nhiên vì sự yếu đuối của mình, mà còn thêm lòng trông cậy và kiên trì trong việc cầu nguyện. “Tâm linh thì nhiệt thành, nhưng xác thịt thì yếu đuối” (Mt 26:41). Sách Giáo Lý Công Giáo nhấn mạnh sự cần thiết của việc cầu nguyện trước những cám dỗ của ma quỷ: Cầu nguyện là một cuộc chiến đấu chống lại chính bản thân chúng ta và chống lại những mưu chước của ma quỷ cám dỗ, vì nó làm hết cách để cho con người xa rời việc cầu nguyện, xa rời sự kết hiệp với Thiên Chúa. Người ta cầu nguyện thế nào thì người ta sống thế ấy, bởi vì người ta sống như người ta cầu nguyện. Cuộc “chiến đấu thiêng liêng” của cuộc sống mới của người Kitô hữu sẽ

không thể tách rời cuộc chiến đấu của sự cầu nguyện.²

NHỮNG YẾU TỐ CẦN THIẾT CHO VIỆC CẦU NGUYỆN

1. Ao ước biến đổi

Sự biến đổi của tâm hồn cầu nguyện là dấu Chúa đáp lời cầu xin của chúng ta. Càng thêm tuổi thì thân xác của chúng ta càng ứa tàn, nhưng tâm hồn thì ngược lại, một tâm hồn đi tìm Chúa thì càng già, càng trở nên xinh đẹp giống hình ảnh Chúa. Mỗi khi gặp thử thách, không phải đổi nơi, đổi công việc là chúng ta tránh được những vấp nạn trong cuộc sống. Vấn đề là chúng ta phải biến đổi tâm hồn của chính mình. Chỉ có những giây phút bên Chúa mới giúp chúng ta biến đổi được. Tôi cảm phục người đã có nhận xét sau đây: “Quyển thánh kinh rách nát thường là thánh kinh của một tâm hồn không rách nát.”

2. Niềm tin:

Tại sao lời cầu xin của ta không được Chúa nhậm lời? Phải chăng tại vì chúng ta coi Chúa như là phương tiện để cho ta sử dụng, thay vì chúng ta trở nên dụng cụ để cho Chúa dùng. Cha trên trời luôn biết rõ chúng ta cần điều gì (Mt 6:8). Khi không nhận ngay được điều chúng ta cầu xin Chúa, đó là vì Ngài muốn ban ơn cho ta nhiều hơn, bằng cách giúp ta kiên trì ở bên cạnh Ngài trong việc cầu nguyện. Thánh Augustinô nói rằng: “Thiên Chúa muốn sự ước muốn của ta được luyện lọc trong khi cầu nguyện, và như vậy Ngài chuẩn bị ta lãnh nhận những gì mà Ngài đã dành sẵn sàng để ban cho ta.”

3. Khiêm nhường

Sự khiêm nhường là nền tảng của việc cầu nguyện, hay nói theo Thánh Têrêsa Avila: “Tất cả tòa nhà cầu nguyện được xây trên căn bản khiêm nhường.” Người khiêm nhường là người kiên trì trong đời sống cầu nguyện, không tự phụ, không tin cậy vào mình, tin rằng mình không làm được bất cứ điều gì với sức riêng mình, không ngạc nhiên khi thấy mình có những khó khăn, yếu đuối, sa đi ngã lại, nhưng an bình chịu đựng tất cả những điều đó.

4. Tình yêu

Trên tất cả mọi sự là đức ái. Tất cả cùng đích của giáo lý và của việc giáo huấn phải được đặt nền tảng trên tình yêu là điều không bao giờ hết. Chúng ta có thể trình bày về những gì phải tin, phải hy vọng hoặc phải làm, nhưng nhất là phải luôn luôn nêu rõ tình thương của chúng ta, để mọi người hiểu rằng bất cứ hành vi nhân đức thật sự Kitô giáo nào, cũng phải bắt nguồn từ tình yêu và kết thúc bằng tình yêu. Sự cầu nguyện và cuộc sống Kitô giáo không thể tách rời nhau, vì cả hai đều xuất phát từ lòng mến. Thánh Têrêsa Avila nói: “Trong sự cầu nguyện, điều quan trọng không phải là nghĩ nhiều, nhưng là yêu nhiều.”

² Sách Giáo Lý của Giáo Hội Công Giáo (Garden Grove, CA: Thời Điểm, 1995) #2725.
Con Đường Tình Yêu – Sr. Thanh Thủy

5. Kiên trì

Để thắng sự nản chí trong việc cầu nguyện, chúng ta phải chiến đấu bằng đức khiêm nhường, niềm tin và sự kiên trì. Cuộc sống cầu nguyện bao gồm một phần chiến đấu, và trong cuộc chiến đấu này, khí giới chính yếu nhất là đức tin.

Tin vào sự hiện diện của Chúa (Mt 6:6; Lk 18:1). Dù trong hoàn cảnh nào, đừng bao giờ nghi ngờ về sự hiện diện yêu thương niềm nở của Chúa bên cạnh người cầu nguyện. Thiên Chúa ước muốn chúng ta ngàn lần hơn là chúng ta ước muốn Ngài.

Tin là tất cả mọi người được mời gọi gặp gỡ Chúa trong cầu nguyện. Cuộc chiến đấu của việc cầu nguyện là cuộc chiến đấu của lòng yêu mến khiêm nhường, tin tưởng và vững bền. Nhưng cuộc chiến đấu chính của cầu nguyện vẫn là sự kiên trì.

CẦU NGUYỆN ĐEM LẠI CHO CHÚNG TA ĐIỀU GÌ?

Trung thành cầu nguyện là trường dạy tự do. Là con người, chúng ta dễ thay đổi: tình cảm thay đổi, công việc thay đổi, quần áo thay đổi, suy nghĩ thay đổi. Chỉ có mình Thiên Chúa là không bao giờ thay đổi. Kết thân với Thiên Chúa để cảm thông với con người là một thụ tạo yếu hèn luôn trông vào tình thương và sự tha thứ của Ngài.

Nếu chúng ta còn giữ lại trong đời của chúng ta một điều gì đó làm của riêng mình, một cái gì đó mà chúng ta không muốn trao tặng cho Chúa, dù điều đó nhỏ đến đâu đi nữa, điều đó sẽ làm cho đời sống cầu nguyện bị trở ngại và không phát triển được. Chúng ta chỉ có thể tìm gặp được sự tự do đích thực khi chúng ta biết sống dưới cái nhìn đầy yêu thương và nhân từ của Thiên Chúa.

HÃY XEM QUẢ THÌ BIẾT CÂY

Người có đời sống cầu nguyện phong phú cũng là người có một tình yêu độ lượng. Tình yêu này được thể hiện ở ngoài giờ cầu nguyện hơn là trong lúc cầu nguyện. Chúng ta không cần phải khoe khoang rằng tôi là một tâm hồn cầu nguyện. Người ta chỉ cần nhìn vào lối sống của tôi để đánh giá việc cầu nguyện. Thánh Vincent de Paul nói: “Hãy cho tôi một tâm hồn cầu nguyện, người đó có thể làm được tất cả.”

GIẢI ĐOẠN CỦA SỰ CẦU NGUYỆN

Từ tuổi thơ cho đến khoảng năm 20 tuổi, tôi có thể nói được rằng “Tôi phải lớn lên để Thiên Chúa cũng lớn lên trong tôi và chung quanh tôi”. Thiên Chúa của giai đoạn này được xem như là Đấng tạo dựng, Đấng cứu độ. Lời cầu nguyện trong giai đoạn này thường ngọt ngào và nhẹ nhàng khiến cho lớp người ở trong giai đoạn này cảm thấy dễ cầu nguyện hơn. Cách cầu nguyện thường là đọc kinh lớn tiếng.

Từ khoảng 20 tuổi trở lên cho đến khoảng 40 tuổi, Thiên Chúa của giai đoạn này được xem như một người bạn. Cách cầu nguyện thường là suy niệm. Việc cầu nguyện tuy không dễ dàng như trước nhưng chưa đến nỗi khô khan.

Từ trung niên, 40 tuổi trở lên cho đến tuổi già, người ta thường cầu nguyện rằng: “Tôi phải nhỏ bé lại để Thiên Chúa có thể lớn hơn trong tôi và chung quanh tôi (Jn 3:30). Đây là lời cầu nguyện của một sự chết đi cho chính mình. Trong giai đoạn này, đời sống cầu nguyện có vẻ huyền nhiệm và tối tăm hơn. Cách cầu nguyện thường là chiêm niệm. Thiên Chúa được xem như một người yêu, và người cầu nguyện ước ao được sự hội ngộ với đáng mình yêu để biến đổi trong tình yêu và vì tình yêu.³



³ Phần I của bài “Cầu Nguyện” - thuyết trình tại Đại Hội Giáo Lý Toàn Quốc, Chapman College, Orange, California, June 1996 - soạn dựa trên hai nguồn tài liệu chính là Sách Giáo Lý của Giáo Hội Công Giáo (Garden Grove, CA: Thời Điểm, 1995) và Giờ Dành Cho Chúa của Jacques Philippe, Trần Văn Bảo chuyển dịch (Lion de Juda 1992).

Lạy Chúa,

*Nếu Chúa hiện thân vào thời điểm này,
nếu Chúa tỏ rõ uy quyền của Chúa,
chắc chắn là nhiều người
muốn kết thân với Chúa.
Trên thực tế, Chúa thật xa vời
nên ít người cảm nhận được Chúa.
Người ta xem thường Chúa,
người ta xa lạ với Chúa, người ta quên Chúa.
Con cũng là phần tử của nhóm người đó.
May mắn cho con,
là còn biết mình cần Chúa.
Xin cho con một đức tin mạnh mẽ
một sự cậy trông vững vàng,
một tình mến nồng cháy,
để cảm nhận được rằng con cần
dành thời giờ cho Chúa,
phí phạm thời giờ với Chúa,
ngồi dưới chân Chúa để lắng nghe Chúa.
Xin cho con tìm về bên Chúa là
người Cha yêu thương,
người Mẹ vỗ về,
người bạn thân tình,
người yêu chung thủy,
người thầy thâm thúy,
người lãnh đạo khôn ngoan,
nhà linh hướng kinh nghiệm.
Xin cho con biết quảng đại với Chúa,
đừng tính toán với Chúa,
đừng mặc cả với Chúa.
Nếu Chúa cũng tính toán với con
thì con thật là một kẻ lỗ lã nhất trên đời này.*

Amen.

*Sống lâu là điều mong ước của đa số,
nhưng sống một cách đáng sống chỉ là ước vọng của một số ít người thôi.
L. Hughes*

